

L'aventura de la Vida



GUIA DE DIFERENTS RECURSOS DIDÀCTICS DEL PROGRAMA SIGUES TU QUE PODEN SERVIR PER TREBALLAR LES HABILITATS INTERPERSONALS I PER LA COMUNICACIÓ

A continuació fem un recull de recursos del programa Sigues Tu que poden servir per dinamitzar les habilitats per la vida dins l'aula. Un entrenament sovintejat d'aquestes reforça la capacitat de la persona i el grup de viure d'una manera sana i feliç, cooperant i construint col·lectivament.

Proposem conduir les sessions fent èmfasi en les **habilitats interpersonals i per a la comunicació**: concretament "empatia", "comunicació interpersonal" i "negociació i rebuig", tot i que també es posen en joc d'altres habilitats: l'autoestima, la presa de decisions, el pensament crític,

Habilitats interpersonals i per a la comunicació	Empatia
	Comunicació interpersonal
	Negociació i Rebuig
	Col·laboració i treball en equip
Habilitats per a la presa de decisions i el pensament crític	Advocació i defensa
	Presa de decisions i solució de problemes
Habilitats per afrontar situacions i el maneig d'un mateix	Pensament crític
	Autoestima i control intern
	Maneig dels sentiments i de les emocions
	Maneig de la tensió i l'estrès

HABILITATS INTERPERSONALS I PER LA COMUNICACIÓ

Empatia (*Guia per al professorat contes per conversar pàgina 8*)

Connectar amb l'altre persona per escoltar i comprendre les seves necessitats, per donar-li resposta d'una manera solidària, d'acord amb les circumstàncies. Implica ser capaç de reconèixer que la pròpia forma de pensar és només una de tantes, no l'única ni la correcta.

Comunicació interpersonal (*Guia per al professorat contes per conversar pàgina 8*)

Posar en pràctica la comunicació verbal i no verbal i l'escolta activa. Establir relacions basades en el respecte i el benestar mutus, que permetin l'autenticitat de les parts. Ser capaç de conservar relacions significatives, així com de transformar o posar fi a les que impedeixen el creixement personal. Saber emetre i rebre crítiques, afrontar l'hostilitat per afavorir la resolució de conflictes.

Negociació i Rebuig (*Guia per al professorat contes per conversar pàgina 8*)

Escoltar la pròpia veu per expressar amb claredat, i de manera apropiada, el que se sent, es pensa o es necessita. Fer-ho en el moment adequats , d'una forma assertiva: sense imposar, ignorar, manipular ni agredir a ningú. Ser capaç d'argumentar una posició o una crítica encara que contradigui el que diuen altres persones.

RECURSOS DIDÀCTICS DEL PROGRAMA SIGUES TU PER TREBALLAR HABILITATS INTERPERSONALS I PER LA COMUNICACIÓ

Empatia”, comunicació interpersonal i negociació i rebuig tot i que també es posen en joc d’altres habilitats: l’autoestima, la presa de decisions, el pensament crític,

Àlbum 1	“En lloc de l’altre” Cromo 3	Empatia	Guia Professorat Aventura de la Vida pàgina 21
	“Parar l’orella” Cromo 14	Comunicació interpersonal, Empatia	Guia Professorat Aventura de la Vida pàgina 20
	“Segur que sí” Cromo 16	Comunicació interpersonal i Negociació i rebuig	Guia Professorat Aventura de la Vida pàgina 22
	“Criteri propi” Cromo 17	Negociació i rebuig, Empatia	Guia Professorat Aventura de la Vida pàgina 23
	“Som-hi amb les obres” Cromo 26	Empatia	Guia Professorat Aventura de la Vida pàgina 20
	“Crítica injusta” Cromo 27	Negociació i rebuig i comunicació interpersonal	Guia Professorat Aventura de la Vida pàgina 21
Àlbum 2	“Sota quatre claus” Cromo 16	Empatia i comunicació interpersonal	Guia Professorat Aventura de la Vida pàgina 36
	“Acompanyada” Cromo 28	Negociació i rebuig i comunicació interpersonal	Guia Professorat Aventura de la Vida pàgina 36
Àlbum 3	“Un dels nostres” Cromo 13	Empatia	Guia Professorat Aventura de la Vida pàgina 47
	“Amb els cinc sentits” Cromo 16	Comunicació interpersonal	Guia Professorat Aventura de la Vida pàgina 50
	“No em demanis que faci això” Cromo 17	Negociació i rebuig	Guia Professorat Aventura de la Vida pàgina 51
Àlbum 4	“Entre iguals” Cromo 4	Empatia	Guia Professorat Aventura de la Vida pàgina 64
	“A la banqueteta” Cromo 16	Empatia	Guia Professorat Aventura de la Vida pàgina 64

RECURSOS DIDÀCTICS DEL PROGRAMA SIGUES TU PER TREBALLAR HABILITATS INTERPERSONALS I PER LA COMUNICACIÓ

Contes per conversar	"Una mà d'amics" (format vídeo)	Empatia	Per practicar: Guia Professorat Contes per Conversar pàgina 16-17
	"Al peu de la lletra" (format vídeo)	Comunicació interpersonal	Per practicar: Guia Professorat Contes per Conversar pàgina 18-19
	"Més val acompanyat" (format vídeo)	Negociació i rebuig	Per practicar: Guia Professorat Contes per Conversar pàgina 20-21
Altres contes	"Un bon remei" (format àudio)	Comunicació interpersonal	Conte : "Un bon remei" Web Sigues Tu, format àudio: Dinàmica: Web Sigues Tu, Guia per dinamitzar els contes, pàgina 22 .
	"Els meus pantalons" (format vídeo)	Negociació i rebuig	
	"Una trampa fantàstica" (format vídeo)	Comunicació interpersonal	Dinàmica: Web Sigues Tu, Guia per dinamitzar els contes, pàgina 33.
Dinàmiques	"Tot depèn de nosaltres"	Comunicació interpersonal	
	"És la meva cadira"	Negociació i rebuig, comunicació interpersonal	
	"Ens entenem?"	Comunicació interpersonal i empatia	
	"Obeir ordres"	Empatia	

RECURSOS QUE OFEREIXEN ELS ÀLBUMS

A través dels àlbums de l'Aventura de la Vida teniu diferents cromos amb els que podeu treballar les habilitats interpersonals i per a la comunicació amb els vostres alumnes.

Àlbum 1_ Cromo 3

Títol: EN EL LLOC DE L'ALTRE. Aprendre a resoldre conflictes.

Habilitat: Empatia

Àlbum 1



Cromo 3



Text: "El meu pare va arribar a l'habitació atret per les veus que sentia. Quan va arribar-hi, ens va recomanar que ens calméssim. Segons va dir, això ens ajudaria a comprendre en què consistia realment el problema que ens enfrontava. Després d'escoltar el que l'altra part havia de dir, vàrem arribar a la conclusió que podíem resoldre el nostre conflicte si cadascú de nosaltres cedia una mica. Posar-nos al lloc de l'altra persona ens va ajudar. Des d'aleshores, l'equip de música ja no és motiu de discussió. Hem après a compartir-lo".

Guia per al professorat l'Aventura de la vida pàgina 21

Activitat suggerida: "Abans de llegir la història, demaneu als infants que reparteixin uns llapis de colors que haureu portat. Ells s'hauran d'encarregar de repartir-los. Observeu-los atentament i després converseu sobre el que ha succeït".

Guia per al professorat l'Aventura de la vida pàgina 21

Conte associat: [L'avantatge de ser dos](#) (format àudio)

Continguts claus de la competència:

- Competència 1 (Dimensió personal): Normes i límits en les actuacions quotidianes.
- Competència 1 (Dimensió personal): Relació amb l'entorn: implicacions socials i naturals de la pròpia conducta.
- Competència 2 (Dimensió personal): Conductes assertives i empàtiques.
- Competència 2 (Dimensió personal): Estratègies de prevenció i resolució de conflictes.
- Competència 2 (Dimensió personal): Fases en el procés de resolució de problemes: cerca de solucions i alternatives
- Competència 4 (Dimensió interpersonal): La convivència en els diferents àmbits propers.
- Competència 5(Dimensió interpersonal) : Conductes empàtiques.
- Competència 5 (Dimensió interpersonal): Estratègies de mediació i gestió positiva dels conflictes.
- Competència 5(Dimensió interpersonal): Estratègies per al diàleg: l'argumentació, la contra argumentació i les proves.
- Competència 5 (Dimensió interpersonal): L'assertivitat com a forma d'expressió d'opinions i judicis.
- Competència 5 (Dimensió interpersonal): La Pau i la violència: situacions quotidianes i estructurals.
- Competència 6 (Dimensió interpersonal): Conductes assertives i empàtiques.
- Competència 6 (Dimensió interpersonal): estratègies de mediació i gestió positiva de conflictes.
- Competència 6 (Dimensió interpersonal): Expressions de reconeixement, agraïment, disculpa i elogi.
- Competència 7 (Dimensió social): Fases en el procés de resolució de problemes: cerca de solucions i alternatives.
- Competència 7 i 8 (Dimensió social) : La pau i la violència: situacions quotidianes i estructurals.
- Competència 7 i 8 (Dimensió social) : Relació amb l'entorn: implicacions socials i naturals de la pròpia conducta.
- Competència 8 (Dimensió social): Dilemes ètics presents en l'entorn quotidià.

RECURSOS QUE OFEREIXEN ELS ÀLBUMS

Àlbum 1_ Cromo 14

Títol: PARAR L'ORELLA. Aprendre a escoltar.

Habilitat: comunicació interpersonal i l'empatia.

Àlbum 1

Cromo 14



Text: “Com a representant de la classe, havia d’entregar al mestre una llista amb deu idees per millorar la convivència al col·legi.

Cadascú va dir allò que li va semblar oportú: que els nois fossin més amables, que no s'utilitzés més aigua de la que cal al lavabo, que les classes fossin més divertides, que es fessin més excursions....

Van sorgir més de deu idees per millorar la convivència i en el moment de comentar-les amb el mestre, no ens va semblar lògic eliminar-ne cap: totes eren valuoses”.

Guia per al professorat l'Aventura de la vida pàgina 20.

Activitat suggerida: “Escolliu diversos representants de la classe perquè actuïn com a portaveus de les seves companyes i companys per tal de millorar el funcionament de l'aula i del centre escolar. Al costat del nom de cada representant, caldrà indicar el motiu pel que se l'ha escollit”.

Guia per al professorat l'Aventura de la vida pàgina 20.

Continguts claus de la competència:

- Competència 1 (Dimensió personal): Normes i límits en les actuacions quotidianes.
- Competència 2 (Dimensió personal): Estratègies de prevenció i resolució de conflictes.
- Competència 3 (Dimensió personal): Estratègies per al diàleg: l'argumentació, la contra.
- Competència 4 (Dimensió interpersonal): La convivència en els diferents àmbits propers: la família, l'aula , el grup d'amics... . Actituds, lèxic, gestualitat i conductes exemplars de referència.
- Competència 5 (Dimensió interpersonal): Estratègies per al diàleg: l'argumentació, la contra argumentació i les proves.
- Competència 5 (Dimensió interpersonal): La pau i la violència: situacions quotidianes i estructurals.
- Competència 6 Dimensió interpersonal): Conductes responsables i corresponsables. Exemples i característiques.
- Competència 6 (Dimensió interpersonal): Normes de treball cooperatiu: fixació dels objectius comuns, autoregulació de la conducta, establiment de rols.
- Competència 7 (Dimensió social): Dilemes ètics presents en l'entorn.
- Competència 7 (Dimensió social): La pau i la violència: situacions quotidianes i estructures.
- Competència 7 (Dimensió social): Relació amb l'entorn: implicacions socials i naturals de la pròpia conducta.

RECURSOS QUE OFEREIXEN ELS ÀLBUMS

Àlbum 1_ Cromo 16

Títol: **SEGUR QUE SÍ.** Respondre assertivament

Habilitat: Comunicació interpersonal i negociació i rebuig.

Àlbum 1



Cromo 16



Text: “Que la meva amiga Marta esternudés a la meua cara va suposar una falta de cortesia , al meu entendre molt molesta.

Per uns instants, vaig pensar que seria millor no dir-li res, perquè no s'enfadés. A més, jo comprenia que un esternut era una cosa difícil d'evitar.

Finalment, vaig decidir que calia defensar els meus drets i tot va resultar més fàcil del que suposava en un primer moment. La Marta es va disculpar i va afirmar que a partir d'aleshores utilitzaria el mocador i giraria la cara cap a un altre lloc quan tingués ganas d'esternudar”.

Guia per al professorat l'Aventura de la vida pàgina 22..

Activitat suggerida: “Convideu als infants a pensar en una situació en la qual van sentir que no els estaven respectant o que els estaven maltractant i no van dir res. Caldrà que escriguin un resposta passiva, una altra agressiva i, per acabar, una assertiva. Hauran de trobar les diferències, avantatges i desavantatges de cadascuna d'elles”.

Guia per al professorat l'Aventura de la vida pàgina 22.

Conte associat: [“Un bon remei”](#) (format àudio)

Continguts claus de la competència:

- Competència 1 (Dimensió personal): Normes i límits en les actuacions quotidianes.
- Competència 1 (Dimensió personal): Relació amb l'entorn: implicacions socials i naturals de la pròpia conducta.
- Competència 2 (Dimensió personal): Conductes assertives i empàtiques.
- Competència 2 (Dimensió personal): Estratègies de prevenció i resolució de conflictes .
- Competència 4 (Dimensió interpersonal): La convivència en els diferents àmbits propers: la família, l'aula , el grup d'amics... . Actituds, lèxic, gestualitat i conductes exemplars de referència.
- Competència 6 (Dimensió interpersonal): Expressions de reconeixement, agraïment, disculpa i elogi.
- Competència 8 (Dimensió social) : Relació amb l'entorn: implicacions socials i naturals de la pròpia conducta.

RECURSOS QUE OFEREIXEN ELS ÀLBUMS

Àlbum 1_ Cromo 17

Títol: CRITERI PROPI. Identificar les pressions.

Habilitat: Negociació i rebuig i empatia.

Àlbum 1



Cromo 17



Text: “Després de diverses setmanes em sentia molt satisfet amb la decisió que havia pres: apuntar-me a una activitat d’expressió plàstica.

Portar-los la contrària a l’Hèctor i al Xavier, que pretenien que m’inscrivís amb ells, em va costar més d’un disgust. A més, per pressionar-me, es burlaven de mi dient que la plàstica era una activitat de noies, la qual cosa és totalment falsa.

Vaig aguantar les bromes perquè no volia deixar de fer el que sempre m’havia atret i, mira per on, ara son ells els que volen fer ceràmica”.

Guia per al professorat l’Aventura de la vida pàgina 23.

Activitat suggerida: “Proposeu que escriguin un conte amb dos finals possibles: un final en el qual el protagonista prengui una decisió segons el seu criteri i un altre en el qual prengui una decisió segons el criteri dels amics.”

Guia per al professorat l’Aventura de la vida pàgina 23.

Continguts claus de la competència:

- Competència 1 (Dimensió personal): Conductes autònomes.
- Competència 1 (Dimensió personal): La coherència com a principi rector de la conducta.
- Competència 2 (Dimensió personal): Conductes assertives i empàtiques.
- Competència 2 (Dimensió personal): Estratègies de pensament crític i creatiu.

RECURSOS QUE OFEREIXEN ELS ÀLBUMS

Àlbum 1_ Cromo 26

Títol: SOM-HI AMB LES OBRES . Ser conseqüent.

Habilitat: Empatia

Àlbum 1



Cromo 26



Text: “Havien passat unes setmanes des que la directora de l’escola va fer la reclamació davant del Govern. Observar les dificultats del nou company per accedir a les dependències de l’escola ens resulta inacceptable. La Marta va proposar que féssim alguna cosa més que lamentar-nos. Dit i fet! El dissabte següent, el nostre grup amb algunes mares i pares vam idear un remei provisional. Tot i així, esperem que el Govern vetlli pels drets del nostre company i faci les obres com cal”.

Guia per al professorat l’Aventura de la vida pàgina 20.

Activitat suggerida: “Identifiqueu una situació a l’escola o al barri en la qual sigui necessària la solidaritat d’un grup de persones com el que hi ha a classe i... a actuar!”.

Guia per al professorat l’Aventura de la vida pàgina 20.

Continguts claus de la competència:

- Competència 1 (Dimensió personal): Conductes responsables i corresponsables.
- Competència 1 (Dimensió personal): Relació amb l’entorn: implicacions socials i naturals de la pròpia conducta.
- Competència 2 (Dimensió personal): Conductes assertives i empàtiques.
- Competència 3 (Dimensió personal): Situacions de marginació, discriminació i injustícia social en l’entorn local i el món. Causes que les provoquen.
- Competència 6 (Dimensió interpersonal): Normes de treball cooperatiu: fixació dels objectius comuns, autoregulació de la conducta, establiment de rols.
- Competència 7 i 8 (Dimensió social): Drets i deures individuals i col·lectius recollits en la legislació vigent.
- Competència 7 i 8 (Dimensió social): Drets i deures individuals i col·lectius recollits en les declaracions universals dels drets humans i dels infants.
- Competència 7 i 8 (Dimensió social): Situacions de marginació, discriminació i injustícia social en l’entorn local i el món. Causes que les provoquen.

RECURSOS QUE OFEREIXEN ELS ÀLBUMS

Àlbum 1_ Cromo 27

Títol: CRÍTICA INJUSTA. Afrontar les crítiques.

Habilitat: Negociació i rebuig i Comunicació interpersonal.

Àlbum 1



Cromo 27



Text: “De sobte em vaig veure enmig d’una situació incòmoda: els meus amics havien decidit anar d’excursió precisament el mateix dia que jo començava el curs de natació.

Van insistir que anés amb ells. Fins i tot em van criticar dient-me que era un egoista que només m’interessava pels meus assumptes i que els utilitzava segons la meva conveniència.

Els vaig comentar que no era cert i que no podia faltar a la meva cita de natació. Tot i la seva crítica injusta, em sentia dolguda i amb necessitat de parlar-ne”.

Guia per al professorat l’Aventura de la vida pàgina 21.

Activitat suggerida: “Animeu els infants que entreguin un full de paper on hagin escrit una disculpa dirigida a una persona. Els missatges, que podrà estar signats o no, es col·locaran en un lloc visible de l’aula i es donarà pas a un col·loqui.”

Guia per al professorat l’Aventura de la vida pàgina 21.

Continguts claus de la competència:

- Competència 2 (Dimensió personal): Conductes assertives i empàtiques.
- Competència 2 (Dimensió personal): Estratègies d’autoconeixement i l’autoestima; emocions i sentiments.
- Competència 5 (Dimensió interpersonal): Emocions i sentiments propis i aliens.
- Competència 5 (Dimensió interpersonal):: L’assertivitat com a forma d’expressió d’opinions i judicis.
- Competència 6 (Dimensió interpersonal): Conductes assertives i empàtiques.
- Competència 7 i 8 (Dimensió social): Situacions de marginació, discriminació i injustícia social en l’entorn local i el món. Causes que les provoquen.

RECURSOS QUE OFEREIXEN ELS ÀLBUMS

Àlbum 2_ Cromo 16

Títol: SOTA QUATRE CLAUS. Respondre a la confiança aliena.

Habilitat: Empatia i Comunicació interpersonal.

Àlbum 2



Cromo 16



Text: “Quan vam baixar al pati, l’Hèctor se’m va acostar i em va explicar el seu secret: la Marta li agradava. Vaig fer com si no m’hi hagués fixat, però estava més clar que l’aigua. Sempre anaven juntets, i l’Hèctor la feia enrabiard sovint. És normal en aquests casos! Aquella confiança em pesava com una llosa, ja que la cosa més bonica dels secrets és tenir l’ocasió d’explicar-los a algú. Però no sortiria de la meua boca, l’Hèctor s’enfadaria amb mi i jo no volia fallar a qui havia confiat plenament en mi”.

Guia per al professorat l’Aventura de la vida pàgina 36.

Activitat suggerida: “Reviseu el significat de les següents paraules: discret, secret i respecte. Buscar sinònims i antònims i relacionar-los amb la paraula amistar. Parleu sobre aquelles situacions en què han pensat que es comportaven com a bons amics i aquelles en les quals no s’han sentit així.”

Guia per al professorat l’Aventura de la vida pàgina 36.

Continguts claus de la competència:

- Competència 1 (Dimensió personal): La coherència com a principi rector de la conducta.
- Competència 1 (Dimensió personal) : Relació amb l’entorn: implicacions socials i naturals de la pròpia conducta.
- Competència 2 (Dimensió personal): Conductes assertives i empàtiques: exemples i característiques.
- Competència 5 (Dimensió interpersonal): Conductes empàtiques: exemples i característiques.
- Competència 5 (Dimensió interpersonal): Emocions i sentiments propis i aliens.

RECURSOS QUE OFEREIXEN ELS ÀLBUMS

Àlbum 2_ Cromo 28

Títol: ACOMPANYADA. Respondre assertivament.

Habilitat: Negociació i rebuig i comunicació interpersonal.

Àlbum 2



Cromo 28



Text: “A l’Hèctor, li agrada que tots fem el que ell vol. Quasi sempre és ell qui organitza els plans de la colla. Tot i que reconec que sol tenir molt bones idees, no s’ha de sortir sempre amb la seva. En aquella ocasió, i encara que la Iolanda li donés suport, havia decidit muntar-me la tarda pel meu compte.

De ben segur que entendran que desitjava quedar –me a casa i conèixer el desenllaç d’aquell llibre que m’havia acompanyat durant les darreres setmanes.”

Guia per al professorat l’Aventura de la vida pàgina 36.

Activitat suggerida: “Proposeu que expliquin les situacions en què no s’hagin sentit capaços de contradir l’altre per por de perdre la seva amistat. Assenyalau i valoreu altres formes d’actuar que s’haguessin pogut triar”.

Guia per al professorat l’Aventura de la vida pàgina 36.

Continguts claus de la competència:

- Competència 1 (Dimensió personal): Normes i límits en les actuacions quotidianes.
- Competència 1 (Dimensió personal): Relació amb l’entorn: implicacions socials i naturals de la pròpia conducta.
- Competència 2 (Dimensió personal): conductes assertives i empàtiques: exemples i característiques.
- Competència 4 (Dimensió interpersonal): Estratègies de prevenció i resolució de conflictes.
- Competència 4 (Dimensió interpersonal): La convivència en els diferents àmbits propers: la família, l’aula, el grup d’amics... Actituds, lèxic, gestualitat i conductes exemplars de referència.
- Competència 6 (Dimensió interpersonal): Expressions de reconeixement, agraïment, disculpa i elogi.
- Competència 8 (Dimensió social): Relació amb l’entorn: implicacions socials i naturals de la pròpia conducta.

Àlbum 3_ Cromo 13

Títol: UN DELS NOSTRES. Conviure en la diversitat.

Habilitat: Empatia

Àlbum 3



Cromo 13



Text: “Al pati em vaig fixar en un nen que no havia vist mai. El color de la pell i la manera de parlar el feien diferent dels altres companys meus. Com que estava sol, m’hi vaig acostar i li vaig preguntar el nom. Em va contestar que es deia Juanjo i que s’incorporava a l’escola un cop començat el curs perquè venia d’un altre país. Mentre pujàvem les escales ens vam fer amics. En arribar a classe, el vaig presentar a tothom i el mestre li va donar la benvinguda en nom de tota la classe. Tot seguit, ens va parlar d’ell mateix.”

Guia per al professorat l’Aventura de la vida pàgina 47.

Activitat suggerida: “Demaneu a cada nen i nena que porti un element que ajudi a il·lustrar el seu lloc d’origen i els seus costums (música, artesanía, menjar, roba, contes, etc.) o l’origen dels seus pares o avis. Així s’escoltaran relats de tot el grup i es posarà en comú la pluralitat d’origens de la gent que integra la classe.”

Guia per al professorat l’Aventura de la vida pàgina 47.

Continguts claus de la competència:

-Competència 3 (Dimensió personal): Prejudicis i estereotips propis i aliens.

-Competència 3 (Dimensió personal): Situacions de marginació, discriminació i injustícia social en l’entorn local i el món. Causes que les provoquen.

-Competència 4 (Dimensió interpersonal): Elements i característiques de les cultures de l’entorn.

-Competència 4 (Dimensió interpersonal): La convivència en els diferents àmbits propers: la família, l’aula, el grup d’amics... Actituds, lèxic, gestualitat i conductes exemplars de referència.

-Competència 4 (Dimensió interpersonal): Les diferències de gènere, origen, creença o cultura com un element enriquidor de les relacions interpersonal.

-Competència 4 (Dimensió interpersonal): Prejudicis i estereotips propis i aliens.

-Competència 6 (Dimensió interpersonal): Conductes assertives i empàtiques: exemples i característiques.

RECURSOS QUE OFEREIXEN ELS ÀLBUMS

Àlbum 3_ Cromo 16

Títol: AMB ELS CINC SENTITS. Saber escoltar

Habilitat: Comunicació interpersonal.

Àlbum 3



Cromo 16



Text: “Resultava divertit escoltar les històries que la Iolanda ens explicava abans d’entrar a classe. Crec que a ella també li agradava que li féssim cas. A tots ens agrada que ens prestin atenció. D’escoltar, també se n’aprèn. No n’hi ha prou amb escoltar les paraules d’algú. També cal observar la manera com s’expressa el seu cos i tractar de comprendre el que sent en el seu interior la persona que ens parla. La gent que sap escoltar els altres té més facilitat per fer amistats”.

Guia per al professorat l’Aventura de la vida pàgina 50.

Activitat suggerida: “Trieu una cançó en un idioma semblant al nostre. Demaneu als nois i noies que l’escoltin amb atenció i, amb un paper i un llapis a la mà, que facin una llista de les paraules que aconsegueixen captar. Repetiu la cançó dues o tres vegades. Un cop el grup hagi escoltat la cançó caldrà que comparteixin els sentiments que han experimentat escoltant-la, quines idees i sensacions es poden desprendre de la lletra”.

Guia per al professorat l’Aventura de la vida pàgina 50.

Continguts claus de la competència:

- Competència 2 (Dimensió personal): Conductes assertives i empàtiques: exemples i característiques.
- Competència 5 (Dimensió personal): Emocions i sentiments propis i aliens.
- Competència 5 (Dimensió personal): Conductes assertives i empàtiques: exemples i característiques.
- Competència 6 (Dimensió interpersonal): Conductes assertives i empàtiques: exemples i característiques.

RECURSOS QUE OFEREIXEN ELS ÀLBUMS

Àlbum 3_ Cromo 17

Títol: NO EM DEMANIS QUE FACI AIXÒ!

Objectiu: Actuar segons els propis valors. Cromo per treballar la Negociació i Rebuig.

Àlbum 3



Cromo 17



Text: “Quan el Sergi em va demanar que m’enretirés per poder copiar el meu examen, em vaig sorprendre tant que ho vaig fer sense pensar-hi. –Comprenc que estaves en una situació compromesa – li vaig dir al meu germà després de l’examen– però ara qui se sent malament sóc jo. No ho hagués hagut de fer! En efecte, em sentia malament per haver fet una cosa que, al meu entendre, no s’havia de fer. A més, en Sergi s’enganyava a ell mateix i enganyava el mestre, que no el podria ajudar”.

Guia per al professorat *L'Aventura de la vida* pàgina 51.

Activitat suggerida: “Demaneu a la classe quines propostes “indecents” han rebut i de part de qui. Dividiu la classe en grups que representin aquestes situacions i aneu escollint exemples en el quals s’hagi acabat accedint a una proposició indecent i exemples en què això no hagi estat així. Feu èmfasi en els estats d’ànim dels protagonistes”.

Guia per al professorat *L'Aventura de la vida* pàgina 51.

Continguts claus de la competència:

- Competència 1 (Dimensió personal): Conductes responsables i corresponsables. Exemples i característiques.
- Competència 1 (Dimensió personal): La coherència com a principi rector de la conducta.
- Competència 1 (Dimensió personal): Relació amb l’entorn: implicacions socials i naturals de la pròpia conducta.
- Competència 2 (Dimensió personal): Conductes assertives i empàtiques: exemples i característiques.
- Competència 2 (Dimensió personal): Estratègies d’autoconeixement i l’autoestima; emocions i sentiments.
- Competència 2 (Dimensió personal): Estratègies de pensament crític i creatiu.
- Competència 2 (Dimensió personal): Fases en el procés de resolució de problemes i de presa de decisions.
- Competència 2 (Dimensió personal): La voluntat i l’esforç com a components de les conductes resilents.

RECURSOS QUE OFEREIXEN ELS ÀLBUMS

Àlbum 4_ Cromo 4

Títol: ENTRE IGUALS. Distribuir les tasques domèstiques

Habilitat: Empatia.

Àlbum 4



Cromo 4



Text: “Tampoc a casa meva les tasques domèstiques no són agradables per a ningú. Si estigués al nostre abast, tindriem un robot que s’ocupés de deixar-ho tot al seu lloc. Com que aquest dia trigarà en arribar, a casa meva procurem que les tasques domèstiques es reparteixin entre tots, i algunes responsabilitats poden intercanviar-se. Això permet que ningú senti que s’abusa d’ell i que cadascú tingui major autonomia i temps lliure. Els caps de setmana hem aconseguit recollir la cuina i asseure’ns tots al menjador en un temps rècord”.

Guia per al professorat l’Aventura de la vida pàgina 64.

Activitat suggerida: “Organitzeu diversos tallers en els quals l’alumnat aprengui destreses manuals reservades tradicionalment a les persones de l’altre sexe. L’objectiu de l’activitat és crear oportunitats per posar en pràctica les habilitats adquirides”.

Guia per al professorat l’Aventura de la vida pàgina 64.

Continguts claus de la competència:

- Competència 1 (Dimensió personal): Conductes responsables i corresponsables. Exemples i característiques.
- Competència 1 (Dimensió personal): Relació amb l’entorn: implicacions socials i naturals de la pròpia conducta.
- Competència 4 (Dimensió interpersonal): Drets i deures en l’àmbit escolar, familiar i de l’entorn proper.
- Competència 4 (Dimensió interpersonal): La convivència en els diferents àmbits propers: la família, l’aula, el grup d’amics... . Actituds, lèxic, gestualitat i conductes exemplars de referència.
- Competència 6 (Dimensió interpersonal): Conductes responsables i corresponsables. Exemples i característiques.
- Competència 6 (Dimensió interpersonal): Normes de treball cooperatiu: fixació dels objectius comuns, autoregulació de la conducta.

RECURSOS QUE OFEREIXEN ELS ÀLBUMS

Àlbum 4_ Cromo 16

Títol: A LA BANQUETA. Viure l'experiència de l'exclusió

Habilitat: Empatia

Àlbum 4



Cromo 16



Text:

“Com en tants altres esbarjos, els capitans dels dos equips es barallaven per mi. Llàstima que fos perquè cap dels dos desitjava tenir-me a l'equip. No diré que l'escena fos agradable, però, de tan repetida, finalment m'hi havia acostumat. Tenia clar que no em guanyaria la vida donant cops de peu a la pilota i que, quan agaféssim el monopatí, estaria entre els millors. Per tot això, no em sentia gaire malament. En qualsevol cas, m'havia assegurat que si algú s'havia de quedar sense jugar, aquest no havia de ser jo. La pilota em pertanyia!”.

Guia per al professorat l'Aventura de la vida pàgina 64.

Activitat suggerida: “Organitzeu en una classe d'educació física o durant l'hora del pati, un partit de futbol en el qual els jugadors no tinguin la més mínima idea de fer o de parar gols. Caldrà que bategin els equips amb noms creatius que facin al·lusió a les seves ganes de jugar, tot i que no siguin les persones que tinguin més habilitat per fer-ho.”

Guia per al professorat l'Aventura de la vida pàgina 64.

Continguts claus de la competència:

-Competència 1 (Dimensió personal): relació amb l'entorn: implicacions socials i naturals de la pròpia conducta.

-Dimensió personal: situacions de marginació, discriminació i injustícia social en l'entorn local i el món. Causes que el provoquen.

RECURSOS QUE OFEREIXEN ELS CONTES PER CONVERSAR

A través dels contes per conversar teniu diferents històries amb les que podeu treballar les habilitats interpersonalmentals i per a la comunicació amb els vostres alumnes.

Conte: [UNA MÀ D'AMICS](#)

Habilitat: Empatia



RESUM:

La Iolanda, una nena cega, conta en aquesta història tot allò que veu. Parla de com són els seus amics i que el que més n'aprecia és que s'assemblen poc entre ells. Amb saviesa, insisteix en el fet que són com els dits de la mà: diferents però suficientment units. Tenir amics diferents és com tenir una casa amb moltes finestres, per les quals es pugui apreciar la resta de punts de vista de tot el que passa al món.

Per practicar : Dinàmica per entrenar l'habilitat de l'empatia.

Guia per al professorat contes per conversar pàgina 17.

Per practicar en família: Al final de cada conte hi ha una breu descripció de l'habilitat i el dret dels infants que es posa en joc i una petita dinàmica per practicar en família.

Ultima pàgina del conte Una mà d'amics.

RECURSOS QUE OFEREIXEN ELS CONTES PER CONVERSAR

Conte: [AL PEU DE LA LLETRA](#)

Habilitat: Comunicació interpersonal



RESUM:

No cal prendre nota d'allò que diu el professor al peu de la lletra per anar bé als estudis. En canvi, és necessari fer-ho amb les indicacions que ens dóna el metge a l'hora de prendre qualsevol medicament. No fer-ho pot comportar un risc per a la nostra salut. En Xavier ho sap prou bé. El seu mal de coll es va complicar perquè no va prendre, a l'hora i en la quantitat marcada pel metge, l'antibiòtic receptat.

Per practicar : Dinàmica per entrenar l'habilitat de comunicació interpersonal.

Guia per al professorat contes per conversar pàgina 19.

Per practicar en família Al final de cada conte hi ha una breu descripció de l'habilitat i el dret dels infants que es posa en joc i una petita dinàmica per practicar en família..

Ultima pàgina del conte Al peu de la lletra

RECURSOS QUE OFEREIXEN ELS CONTES PER CONVERSAR

Conte: [MES VAL ACOMPANYAT](#)

Habilitat: Negociació i rebuig



RESUM:

En Josep és un nen de 8 anys que es queda sol, i tancat amb clau, a casa seva mentre els seus pares treballen. A més a més, és nou al veïnat i no coneix ningú. Un dia, des de la finestra, veu passar la lolanda i es presenta. Des d'aleshores, les coses comencen a canviar. Hi ha mesures de seguretat que generen una major inseguretat.

Per practicar : Dinàmica per entrenar l'habilitat de negociació i rebuig.

Guia per al professorat contes per conversar pàgina 21.

Per practicar en família: Al final de cada conte hi ha una breu descripció de l'habilitat i el dret dels infants que es posa en joc i una petita dinàmica per practicar en família.

Última pàgina del conte Mes val acompanyat.

RECURSOS QUE OFEREIXEN ELS CONTES

A través dels contes teniu diferents històries amb les que podeu treballar les habilitats interpersonals i per a la comunicació amb els vostres alumnes.

Conte: [UN BON REMEI](#)

Habilitat: Comunicació interpersonal i negociació i rebuig.



RESUM:

La Marta té la grip i sense adonar-se'n tus sovint sobre l'Hèctor. El pobre no sap com resoldre la situació. Pensa en mil maneres fins que decideix parlar-ne i... tot plegat era més senzill del que s'imaginava.

Cromo associat: Àlbum 1 Cromo 16

Dinàmica suggerida: [Guia per dinamitzar els contes, pàgina 22.](#)

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ:

Escoltem la història i després juguem a "posa't al lloc meu". Demanem 6 voluntaris. Cadascú ha de dir què faria si estigués en aquesta situació:

Situació 1: Un senyor camina al seu costat i de cop i volta llença un paper al terra. Què faríeu?

Situació 2: El gos de la veïna fa "caca" a la porta de casa vostra. Com es diu a la veïna que estigui més pendent del gos?

Situació 3: Esteu fent fila per comprar a la cafeteria durant l'hora de l'esbarjo i un company es cola dissimuladament. Què faríeu?

Situació 4: Aneu a l'autobús i la senyora del seient del costat es queda adormida sobre la vostra espatlla. Què faríeu?

Situació 5: El professor està molt alterat. Està molt nerviós, us crida i diu que no serveix per a res. Què faríeu?

Situació 6: El vostre company de fila a la classe fa molt mala olor. Ja no resistiu més l'aroma. Què faríeu? Després de cada resposta pregunteu a la resta del grup què pensa de la resposta i per què. Aquí és on s'inicia la conversa.

RECURSOS QUE OFEREIXEN ELS CONTES

Conte: [ELS MEUS PANTALONS](#)

Habilitat: Negociació i rebuig.



RESUM:

La Marta ha reunit els diners suficients per comprar els pantalons que tant desitjava. Va demanar a la seva cosina gran que l'acompanyés i les coses es van complicar. A la cosina no li agradaven els pantalons que la Marta volia. Va fer-li provar d'altres models més atrevits i moderns però no va tenir èxit. Malgrat la seva insistència, la Marta va mantenir la seva decisió. Al principi la seva cosina es va disgustar una mica, però després va comprendre la situació.

Prendre decisions no significa perdre amics.

RECURSOS QUE OFEREIXEN ELS CONTES

Conte: [UNA TRAMPA FANTÀSTICA](#)

Títol:

Habilitat: Comunicació interpersonal.



RESUM:

Per aprendre a estimar la lectura, res millor que generar curiositat. La Iolanda explica al seu germà Xavier la primera part d'una història que després no pot acabar de narrar. En Xavier es queda neguitós. Per satisfer la seva curiositat es veu obligat a agafar aquell llibre de llocs vermells entre les seves mans, d'on la Iolanda havia llegit aquella història, i devorar mica en mica cadascuna de les seves lletres. Per la porta gran, en Xavier entra al món dels llibres que tant rebutjava. Un món meravellós al qual es pot entrar només si se'n senten desigs intensos. Què bo caure en una trampa com aquesta!

Dinàmica suggerida: [Guia per dinamitzar els contes pàgina 33](#)

DESENVOLUPAMENT DE LA SESSIÓ:

Escolteu primer la història i després entreu en la conversa llançant algunes preguntes, a tall de reflexió, en veu alta: alguna vegada heu sentit curiositat per llegir alguna cosa? Què i per què? Dels llibres que heu llegit a la vostra vida, quins han estat una tortura i quins us han fet passar una bona estona? Aquesta conversa no ha de durar gaire estona perquè anem a llegir i per llegir ens calen llibres, revistes, còmics. Podem demanar als infants que duguin, cadascú, algun llibre o revista, o bé anar a la biblioteca i explorar com ratolins. Deixeu passar un temps per tal que l'alumnat busqui un text, curt, que els sembli molt interessant, d'aquells que quan un els llegeix s'experimenten ganes d'explicar-ho a una altra persona perquè sorprèn. Quan acabin, cadascú haurà d'explicar a la resta del grup què ha trobat i per què li ha cridat l'atenció. Acabeu la sessió demanant idees o propostes al voltant de la pregunta següent: P- Imagineu... de quines altres maneres es poden fer venir ganes de llegir a una persona a qui no agrada fer-ho?

RECURSOS QUE OFEREIX LA PÀGINA WEB DEL SIGUES TU

A través de la pàgina Web podeu trobar dinàmiques, vídeos amb les que podeu treballar les habilitats interpersonals i per a la comunicació amb els vostres alumnes.

Dinàmica "Tot depèn de nosaltres"

Habilitats que es treballen: Comunicació interpersonal, gestió de les emocions i els sentiments i col·laboració i treball en equip.

Desenvolupament:

1. Preparem la classe: posem una cadira al mig de l'aula amb deu boles de paper a un costat i una paperera al davant (a un metre i mig, aproximadament).
2. Demanem tres voluntaris i expliquem al grup en què consisteix el joc: els voluntaris sortiran de l'aula, es taparan els ulls, d'un en un entraran a l'aula amb els ulls tapats, s'asseuran a la cadira que hi ha al mig de la classe, agafaran les boles de paper i les llançaran per encertar a ficar-les dins la paperera. Tot, mantenint els ulls tapats.
3. Demanem als tres voluntaris que surtin de l'aula.
4. Amb els voluntaris fora de l'aula, expliquem a la resta del grup com han d'actuar:
 - A la primera persona que entri li han de donar indicacions equivocades sobre com està fent l'exercici, cridant i parlant tots alhora.
 - A la segona persona no li han de dir res: s'han de mantenir en silenci encara que preguntis.
 - A la darrera persona li han de donar ordenadament les indicacions correctes sobre com ho està fent, li han de fer les correccions necessàries i l'han d'animar de forma tranquil·la.
5. Un cop el voluntari ha llençat les deu boles, s'asseu amb la resta del grup i se l'informa que no pot parlar fins que hagin acabat de participar tots els voluntaris.
6. Encetem un debat. Algunes preguntes que poden ajudar a enfocar-lo són:
 - Quines conclusions extraieu d'aquest joc? Com us heu sentit? Què heu pensat?
 - Penseu que la confiança en un mateix influeix a l'hora d'assolir un objectiu, com per exemple arribar fins a una cadira amb els ulls tapats?
 - Quan ha resultat més fàcil assolir l'objectiu: quan tothom cridava o quan estàveu en silenci?
 - El comportament dels altres pot condicionar els nostres comportaments? Com i quan? Poseu-ne exemples de la vida real.

RECURSOS QUE OFEREIX LA PÀGINA WEB DEL SIGUES TU

Dinàmica ["És la meva cadira"](#)

Habilitats que es treballen: Negociació i rebuig, comunicació interpersonal i maneig de les tensions i l'estrès.

Desenvolupament:

1. Fem sortir de l'aula la meitat del grup i ens assegurem que no puguin sentir el que passa a l'interior.
2. Amb l'ajuda dels alumnes que s'han quedat a l'aula, arraconem la meitat de les cadires i fem que cada alumne s'assegui en una de les cadires disponibles. Els indiquem que no han de cedir la cadira als companys de fora o que només la poden cedir si l'altra persona els convenç de fer-ho de manera respectuosa.
3. Diem als alumnes que han sortit de l'aula que ja poden entrar i que han d'escollir una de les persones que estan assegudes i convèncer-la que els cedeixi el lloc. Cap dels dos grups no coneix les instruccions que ha rebut l'altre grup.
4. Observem el que passa sense interrompre i anotem tot el que després vulguem comentar amb tot el grup.
5. Iniciem un debat sobre com s'han sentit uns i altres, quins pensaments han tingut, amb quines dificultats s'han trobat, què haurien volgut fer i no s'han atrevit a fer, etc.

RECURSOS QUE OFEREIX LA PÀGINA WEB DEL SIGUES TU

Dinàmica [“Ens entenem?”](#)

Habilitats que es treballen: Comunicació interpersonal, empatia i maneig de la tensió i de l'estrès.

Desenvolupament:

Desenvolupament:

1. Expliquem dos jocs en els quals es posa en relleu la importància de la comunicació.
2. El primer joc consisteix que els alumnes, sense parlar, s'ordenin per la seva data d'aniversari (dia i mes). Durant tot el joc s'han de mantenir a la fila i han de trobar la manera de posar-se d'acord sense utilitzar la comunicació verbal.
3. El segon joc és el clàssic telèfon: el grup es posa en rotllana i passem un paper amb una frase curta a un participant, que l'ha de dir a l'orella del participant que tingui a la dreta. La frase va passant d'alumne en alumne fins a l'últim, que ha de dir la frase en veu alta.
4. Hem d'observar què passa i prendre notes de les diferents maneres d'actuar per debatre-les posteriorment en grup.
5. Finalment, en grup, plantegem com ens hem sentit i què hem pensat durant els dos jocs. La importància de la dinàmica consisteix a fer reflexionar sobre dos aspectes de la comunicació interpersonal: la dificultat de fer-nos entendre sense paraules i la facilitat amb què els missatges es poden mal interpretar i distorsionar.

RECURSOS QUE OFEREIX LA PÀGINA WEB DEL SIGUES TU

Dinàmica "Obeir ordres"

Habilitats que es treballen: Empatia i pensament crític.

Desenvolupament:

1. Demanem al grup que es posin per parelles. Repartim un full a cada parella i els demanem que decideixin qui dels dos escriurà; l'altre ha de sortir de l'aula.
2. Un cop la meitat del grup ha sortit de l'aula, expliquem als que són a dins que han de pensar una ordre, una acció que la seva parella haurà d'obeir. Un cop pensada, l'han d'escriure al full amb els detalls que siguin necessaris perquè la seva parella la pugui dur a terme.
3. Una vegada tothom tingui l'ordre escrita, fem entrar les persones que havien sortit de l'aula i demanem que cadascú busqui el seu company i li expliqui el que ha de fer. Cal que cada parella llegeixi en veu alta la seva ordre.
4. Un cop acabades les lectures, iniciem la posada en pràctica de les ordres tot comunicant que hi ha un petit canvi: no obeiran l'ordre les persones que eren fora de l'aula, sinó les que l'han escrit.
«No facis als altres el que no t'agradaria que et fessin a tu.»
5. Per finalitzar la dinàmica es pot fer una posada en comú amb preguntes com:
 - Com t'has sentit quan hi ha hagut el canvi d'instruccions?
 - T'ha molestat alguna cosa?
 - Hauries escrit una cosa diferent si haguessis sabut que ho havies de fer tu?

Adaptada i testada per: **Adriana Fontàs, Bernard Sàbat, Cristina Bota, Cristina Pérez, Isabel Matas, Laura Oliva, Mariona Pérez, Marta Esplugas, Sònia Garcia.**

Font: **Materials de l'Aventura de la Vida, [Competències Bàsiques de l'Àmbit de Cultura i Valors](#) (Departament d'Ensenyament), Web [Siguestu](#).**