



*Ja sóc  
un/a  
entre un  
milió!*

Quadern del  
professorat



[www.espaipsicofamiliar.com](http://www.espaipsicofamiliar.com)

Estimat/da professor/a,

Hem preparat aquest quadern especialment per vosaltres, amb l'objectiu ajudar-vos en la vostra tasca educativa. Sabem que la formació, tant a primària com a secundària, no es basa únicament en la transmissió de coneixements de carie acadèmic, sinó que també compliu amb la responsabilitat de formar com a persones als vostres alumnes.

En aquest quadern trobareu eines per treballar l'autoconeixement, l'autoestima, el reconeixement d'emocions, les habilitats socials, la comunicació i la resolució de conflictes.

Està pensat per ser treballat de forma conjunta amb la resta de companys i companyes, ja que ara més que mai, ens trobem en una societat ultra connectada. A continuació, trobareu aclariments, propostes i recursos per a cadascuna de les pàgines del quadern de l'alumne.

No dubteu en contactar amb nosaltres per quelcom que ens desitgeu preguntar, comentar, suggerir, etc. Estarem encantades d'atendre-us. Esperem que us agradi i us sigui de profit.

Una forta abraçada,

Espai Psicofamiliar.



**Em presento**

ELS MEUS PREFRITS

AQUEST/A SÓC JO (FES UN DIBUIX O ENGANXA UNA FOTO)

COLOR

MENJAR

JOC

CANÇÓ

LLOC

UNA FRASE QUE EM DEFINEIX

100 PSICOFAMILIAR

Aquesta primera activitat està dirigida a reflexionar sobre qui som, què ens agrada, què ens fa únics i úniques en la nostra societat.

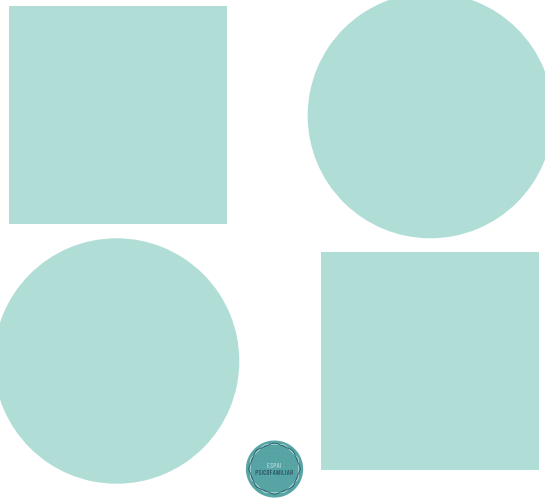
Recomanem començar aquesta activitat parlant sobre la individualitat davant de la col·lectivitat en la qual vivim avui dia i, sobretot, de la importància de no jutjar a ningú pels gustos o preferències, sempre que aquestes no suposin un perill real pels altres. Podem consultar als joves quines senyes d'identitat els poden definir, a més a més de les que es proposen a la pàgina i es poden afegir al revers d'aquesta.

L'objectiu final és determinar que former part d'una societat però que, també, tots som diferents.

*Les meves notes...*

## Moments importants

Segur que recordes aquells moments de la teva vida que han contribuït a ser qui ets. Plasma en els següents espais els moments més importants per a tu, ja siguin bons o dolents.

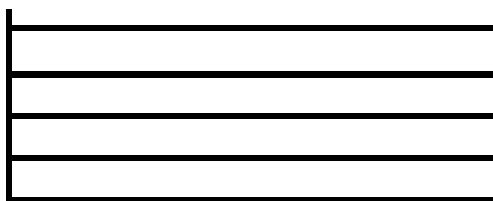


La segona activitat consisteix a determinar quins moments importants ha viscut cadascú al llarg de la vida. Poden ser personals o col·lectius, és a dir, des del naixement d'un germà fins al confinament que hem viscut aquests darrers mesos, tenint en compte que allò que vivim, i, sobretot, com ho vivim, pot influir molt en el nostre dia a dia. Aquesta pàgina invita a reflexionar sobre com ens poden afectar aquests endevinaments positius i negatius, quina pot ser la seva repercussió i, per altra banda, com unes situacions poden afectar molt a unes persones i gens a altres. Tornem a incidir en què tots som diferents, però afegim la idea que entre tots ens podem recolzar. i/o celebrar allò que ens importa. Per això últim, pot ser útil posar en comú aquelles experiències personals que es vulguin comentar amb els altres, explicar per què l'ha destacat, buscar persones que hagin viscut quelcom similar, etc.

*Les meves notes...*

Ara convertirem la nostra vida en un gràfic, sí, com a la classe de mates. Aquí mirarem de representar les nostres experiències. Segueix la llegenda i dibuixa el recorregut de les teves emocions al llarg de la vida. Pots ajudar-te de les experiències que has inclòs a la pàgina anterior.

0-TRISTESA  
1-IRA  
2-NERVIOSISME  
3-POR  
4-ALEGRIA



0-3 ANYS    4-8 ANYS    9-12 ANYS    13-16 ANYS



Un cop hem reconegut la importància de tot plegat, considerem les nostres emocions com quelcom inseparable de nosaltres mateixos. Tot al nostre voltant depèn d'elles, ja que si estem alegres reaccionarem d'una forma diferent a si estem tristos o enfadats.

Primer de tot, pot ajudar definir cadascuna de les emocions i buscar elements característics, per exemple, l'expressió facial que correspon a cadascuna d'elles. A continuació, demanarem a cadascú que determini, més o menys, per franges d'edat, quina era la seva emoció predominant.

Un cop realitzada aquesta reflexió, buscarem motius i alternatives que, un cop ho mirem amb distància, podíem haver posat en pràctica en aquell moment per sentir-se millor, expressar-ho d'una altra manera, o si realment se sentien còmodes amb les seves experiències.

En el cas de realitzar aquesta activitat amb adolescents, podem remarcar la idea que, en aquesta etapa, les emocions semblen més extremes i fluctuants que en altres. Aprofitem aquest moment per resoldre dubtes que puguin sorgir al respecte, des de el coneixement i la mateixa experiència.

*Les meves notes...*





Dibuixar un arbre pot semblar quelcom fàcil. No obstant això, pot representar la individualitat de cadascú. Aquesta activitat es basa en la reflexió i la necessitat de plasmar, tot i que de forma inconscient, qui som, quines són les nostres pors, desitjos, etc.

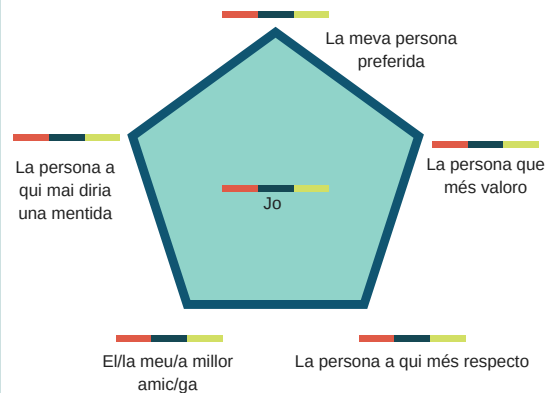
No estem recomanant en cap cas que es faci una anàlisi dels arbres dels alumnes, aquest ha de ser un moment creatiu i lliure, sense judicis ni interpretacions. Recomanem posar música escollida entre tots els alumnes i donar llibertat perquè facin els seus dibuixos. És ben sabut que l'art i l'expressió plàstica aporten molts beneficis en l'àmbit personal.

També pots sorprendre els teus alumnes mostrant-los el teu propi arbre i, si et sembla adient, els pots explicar per què has inclòs cadascuna de les seves parts, detalls, etc. Així, ajudaràs als joves a reflexionar sobre el seu propi arbre.

*Les meves notes...*

## Les persones de la meua vida

Imagina't que aquest pentàgon és la teua vida. Tu et trobes al centre, però al teu voltant hi ha persones que t'acompanyen i que realment juguen u paper molt important. ESCRIU els seus noms.



Les persones que ens envolten juguen un paper molt important en les nostres vides però això no sempre és evident. De vegades, estem tan acostumats a tenir-les al costat, que se'ns oblida tot el que ens aporten.

Aquesta activitat va dirigida a reflexionar sobre aquelles persones, recordar per què les estimem, respectem o admirem. Podem posar exemples, explicar el motiu davant els altres o guardar-ho per a cadascú. L'important és reconèixer que ens importen i encoratjar als joves a què ho facin saber als altres i els corresponguin, sempre que ho desitgin.

Les meves notes...



## Acaba les frases...

- Vull.....
- Necesito.....
- Espero.....
- Soc capaç de.....
- Aviat.....
- La meva classe.....
- El meu somni és.....
- Tinc por a.....
- Soc.....
- Mai.....
- Sempre.....
- Ells creuen que jo.....
- Elles creuen que jo.....
- M'agradaria ser.....



En aquesta activitat ajuntem dos conceptes personals que, sobretot, agafen molta importància a l'adolescència. Per una part tenim el que pensem de nosaltres mateixos, és a dir, l'autoconcepte i, per l'altra el que pensem que pensen els altres de nosaltres mateixos. Això guarda una important relació amb l'autoestima

.Completar lliurement aquestes oracions fa que ens puguem veure mitjançant el nostre mirall personal i imaginar què és el que els altres veuen de nosaltres mateixos. Un cop realitzada la tasca, podem ajudar a determinar per què pensem que els altres pensen així, quins motius els hem donat, si l'opinió és encertada o no, etc.

Cal tenir molt en compte que aquestes respostes han de ser anònimes sempre que la persona ho desitgi. No és adequat obligar a ningú a dir en veu alta el que ha escrit, ja que depèn del grau d'intimitat i de timidesa de cada persona.

Les meves notes...





## Tan sols són paraules...

Hi ha paraules que ens preocupen ("Hem de parlar..."), paraules que ens encantes ("T'estimo") y paraules que ens disgusten ("Eres un/a inútil"). Moltes vegades ens guarem les paraules boniques per vergonya o perquè mai trobem el moment de dir-les, però... i si poguéssim dir-les sense que ningú ho sàpiga?

Retalla els següents quadres i escriu en ells el que li diries a qualsevol persona de la classe. Només hi ha una norma: el contingut del missatge ha de ser sincer i que faci sentir bé a la persona que ho rebí. Recorda que és anònim, no ho signis. D'aquesta manera deixarem a un costat la vergonya, les apariències i preocupacions.



Després de l'activitat anterior, passem al següent nivell: aprendre a comunicar aspectes positius a altres persones sense caure en l'error d'ofendre, ser obscens, o indiscrets. Podem començar parlant de les coses que veiem positives d'altres persones, com ens sentim quan opinen del nostre físic o de com actuem en un moment determinat. També podem parlar sobre la importància d'utilitzar les paraules i els moments adequats.

La tasca dels alumnes serà escriure quelcom positiu que vulguin dir a un dels companys de forma anònima, amb la intenció de ser el més sincer possible. Podem demanar que estiguin el nom a qui va dirigit, que el dobleguin i l'introdueixin en una capsula o bossa., per repartir-les més endavant. Això ens donarà la possibilitat de detectar comentaris poc apropiats o que puguin ferir, tot i que no intencionadament (pensem que estan aprenent sobre aquests aspectes).

És important fixar-nos a qui van dirigides les notes per detectar líders, persones que passen massa desapercebudes o que no es tenen en compte en la globalitat de la classe, etc. Podríem dir que es tracta d'un sociograma encobert. En cas que hi hagi algun alumne que no rebí cap nota, recomanem escriure alguna nosaltres mateixos i parlar amb ell o ella quan es consideri oportú. Pot ser que necessiti ajuda i que no ho hàgim detectat

## Som companys

Contesta les següents preguntes, retalla el quadre enganxa'l a la teva samarreta o peja-te'l amb un fil al coll. Busca persones a les que puguis ajudar i altres que puguin ajudar-te a tu. Si et sobra temps, pot animar a altres companys oferint alternatives.



## Som companys

**El que millor se fer és:**

- 
- 

**M'agradaria aprendre a:**

- 
- 



Aquesta activitat és molt divertida i útil, sobretot quan es tracta de companys que fa poc que es coneixen o grups molt dividits.

Consisteix a detectar els punts forts i punts febles de cadascú i oferir i demanar suport per millorar. L'objectiu és conèixer millor als companys de qui estan rodejats i crear una xarxa de suport, que permetrà millorar el coneixement de cadascú, establir noves relacions i barrejar grups determinats.

Podem incloure música alegre per afavorir el moviment per la classe, anar al pati o aprofitar les classes amb més moviment.

*Les meves notes...*



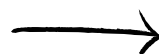


Ara toca parlar sobre els estils de comunicació. Diferenciar-los és molt important per poder detectar-los i fer els canvis que es considerin adients.

Explicar aquests conceptes de forma poc tècnica que resulti adequada per als més joves pot ser una mica complicat. Recomanem la visualització del següent vídeo de youtube:

"Estilos de comunicación Pasivo / Asertivo / Agresivo" (2:18)

<https://www.youtube.com/watch?v=kPbhvL1Rue8>



És important que ens assegurem que comprenen aquests conceptes abans de passar a realitzar les següents activitats.

*Les meves notes...*



Quin estil comunicatiu utilitzen aquests personatges?

**-Mare, puc anar a la festa de'n Pere?  
-Quan és?  
-El dissabte a la tarda.  
-Ho sento fill, però dissabte a la tarda hem quedat amb la teva tieta.  
-La veritat és que em ve molt de gust anar a la festa... Una solució seria anar a veure-la una estona i després passar-me per la esta. Com ho veus?**

**-Mare, puc anar a la festa de'n Pere?  
-Quan és?  
-El dissabte a la tarda.  
-Ho sento fill, però dissabte a la tarda hem quedat amb la teva tieta.  
-D'acord...**

**-Mare, puc anar a la festa de'n Pere?  
-Quan és?  
-El dissabte a la tarda.  
-Ho sento filla, però dissabte a la tarda hem quedat amb la teva tieta  
-Com que no em deixes anar?! Ets la pitjor mare del món... no vull tornar-te a veure mai més, ets una inútil!**

Escriu una situació en la que hagis actuat segons el diferents estils de comunicació.

PASSIU                      AGRESSIU

ASSERTIU

Què faries tu en cadascuna d'aquestes situacions? Escriu-lo i després fes un debat amb els teus companys.

**Recorda ser assertiu/va!**

Et prometen un premi per teure bones notes però, després desforçar-te molt i aprobar totes les assignatures, els teu pares et diuen que no tenen prous diners i que no et podran donar allò que et van prometre. Què faries tu?

El tuteutor o tutora et diu que trucarà als teus pares perquè últimament has baixat molt les teves notes. Què faries tu?

Les següents activitats serveixen per posar en pràctica el reconeixement d'estils comunicatius i afavorir una comunicació assertiva.

Podem oferir eines específiques per ajudar a adoptar aquest estil entre els joves:

- És important començar a poc a poc, no es pot canviar d'estil comunicatiu d'un dia per l'altre.
- Ajuda'ls a trobar formes de dir que "no" a quelcom que no vulguin accedir.
- Recorda'ls que no cal que diguin que "sí" a tot per ser estimats.
- Hem de tenir en compte que la resta de persones no saben el que estem pensant o el que esperem d'elles si no ho diem.
- És indispensable explicar amb claredat i respecte què és el que volem.
- Utilitza comentaris positius quan hagis de fer alguna crítica.
- Respira i relaxa't abans de contestar.
- És recomanable ser directe i concís.
- Podem utilitzar expressions com "jo crec que...", "jo penso que..."
- El llenguatge corporal també és molt important i l'hem de tenir en compte.
- Etc.


Podem utilitzar la tècnica del role playing per aquestes activitats. Segur que les fan molt divertides i participatives.

*Les meves notes...*



**5 passos**  
**PER SOLUCIONAR PROBLEMES**

- 1** TRANQUILITZA'T
- 2** IDENTIFICA EL PROBLEMA
- 3** PENSA EN LES POSSIBLES SOLUCIONS
- 4** PIENSA EN LES POSSIBLES CONSEQÜÈNCIES DE LES SOLUCIONS QUE HAS PENSAT
- 5** PREN UNA DECISSIÓ



Passem ara a buscar la forma d'arribar a solucions efectives als conflictes. Per aquest motiu, hem preparat aquesta llista amb 5 passos.

Primer de tot hem de relaxar-nos. En aquest punt podem posar en comú formes de fer-ho: respirant, contant fins a 10, etc

.A continuació, determinarem quin és el conflicte i pensarem en formes de solucionar-ho. Fer una pluja d'idees sol ser una bona alternativa. Només hem de recordar que totes les idees són bones, per esbojarrades que semblin, ja que al pas següent es valoraran cadascuna d'elles segons l'efectivitat i les conseqüències que puguin tenir.L'últim pas serà prendre la decisió, amb la seguretat d'haver fet un bon procés d'anàlisi i coneixent el perquè d'aquesta.

*Les meves notes...*



Pinta aquesta MANDALA i relaxa't.



Un cop més us proposem les activitats plàstiques per relaxar-nos. Poseu música, agafeu els colors i doneu via lliure a la vostra imaginació.

Podeu escollir un altre dibuix o fer la mandala vosaltres mateixos/es. Tot s'hi val sempre que es promogui la relaxació a l'aula.

*Les meves notes...*



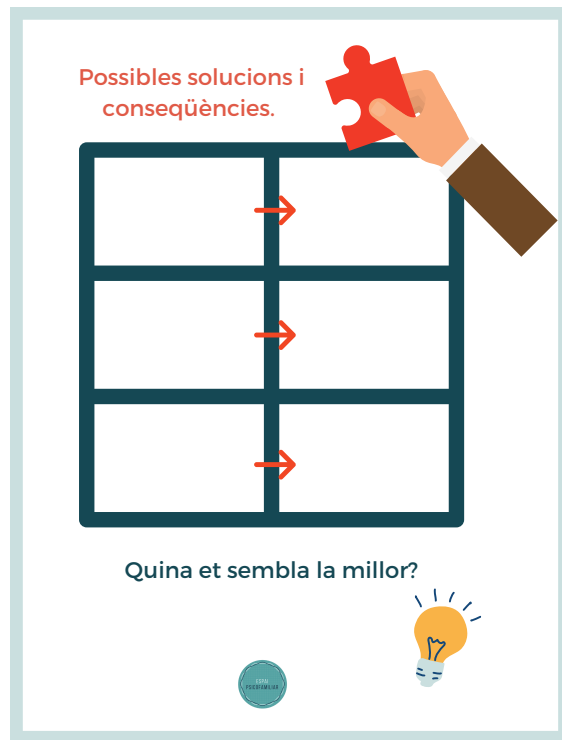


Detectar un problema no sempre és una tasca fàcil de realitzar. Trobar el moment i, sobretot, les preguntes adequades pot arribar a ser complicat

.Aquesta activitat consisteix en plantejar preguntes que ens podem fer per determinar quin és el problema que es mostra al dibuix, per què està passant, quines són les dificultats que es veuen implicades, les parts, els prejudicis, etc.

Un cop feta la reflexió, acordeu entre tots quin és el problema real i passeu a la següent pàgina.

*Les meves notes...*



Tal com explicàvem a la pàgina dels 5 passos per solucionar conflictes, pensarem en possibles solucions i les seves conseqüències. Podeu apuntar-les totes a la pissarra i escriure al quadern les tres més factibles. A partir d'aquí, els alumnes hauran d'escollir quina és la millor acció a realitzar

.Un cop acabada l'activitat, penseu en situacions on es poden duar a terme aquests passos, reflexioneu sobre la facilitat de fer-ho i encara més si es recolzen entre ells. Crear una bona cohesió de grup serà molt important, primer per evitar situació d'assetjament escolar, però també per afavorir una bona autoestima entre els joves.

*Les meves notes...*





*El teu espai de salut i educació*

**ESPAI PSICOFAMILIAR**  
RAVAL SANT PERE, 43 REUS (TARRAGONA)  
INFO@ESPACIOPSIKOFAMILIAR.ES

**PSICOLOGIA · NEUROPSICOLOGIA · PSICOMOTRICITAT · LOGOPÈDIA**