

GUIA DE RECURSOS

FULL DE RUTA PER A LA PROMOCIÓ DEL BENESTAR EMOCIONAL AMB ADOLESCENTS

Guia de Recursos
KOA Programme

–

Índex

1. PRESENTACIÓ 7
1.1 Què és el Programa KOA? 8
1.2 Objectius i metodologia 9
1.3 A qui s'adreça KOA? 10
1.4 Marc teòric 12
1.5 Entitats col·laboradores en el programa KOA 24

2. PROCÉS 29
2.1 Línies de treball 30
2.2 Resiliència i el treball per competències 32

3. IMPLEMENTACIÓ 35
3.1 Disseny d'una sessió KOA 36
3.2 Roda inicial, activitat central i roda final 38
3.3 Planificació trimestral 46
3.4 Planificació per competències 48
Vincles i nexes 48
Gestió Emocional 55
Autoconcepte i Autoestima 66
Resolució de problemes 76
Presa de decisions 84
Empatia i relacions 92
Treball en equip 100
Pertinença 108
Cloenda 116
3.5 Autoobservació professional 130
3.6 Espai Comparteix: Trobades individuals 134
3.7 Accions de reconeixement 142

4. MÉS ESPAIS KOA 145
4.1 Accions comunitàries 146
4.2 Materials KOA 148



1. PRESENTACIÓ



1.1 Què és el Programa KOA?

KOA ofereix eines perquè els i les adolescents en situació de risc de patiment emocional i psicològic siguin més resilients a les adversitats del present i del futur.

KOA és un programa de prevenció secundària de salut mental per a adolescents d'entre 10 i 16 anys.

És una paraula hawaiana que fa referència a la valentia, a la lluita i als guerrers i guerreres.

A partir d'activitats vivencials que connecten amb les adolescències, com el teatre, l'aventura, la música o els esports; KOA millora el seu benestar emocional per cultivar processos de resiliència i de creixement personal i emocional. Dotant als qui participen d'eines, estratègies i recursos amb la finalitat de reduir els riscos de desenvolupar un trastorn mental en el futur.

El programa KOA inclou des de la supervisió i la formació contínua del personal educador professional fins a la intervenció directa amb els i les adolescents.

Aquí, la salut mental s'entén com l'estat de benestar en el qual la persona, conscient de les seves pròpies capacitats i fortaleses, pot afrontar les pressions usuals de la vida, pot funcionar de manera productiva i fructífera i és capaç de fer una contribució a la seva comunitat (OMS).

1.2 Objectius i metodologia

L'objectiu del programa KOA és **millorar el benestar emocional a l'adolescència** per cultivar processos de resiliència i de creixement personal i emocional des d'una perspectiva de prevenció.

A través d'activitats vivencials que connectin amb els seus interessos, el programa proposa que els i les adolescents es vinculin amb el procés per tal d'incrementar les seves competències emocionals, socials i personals.

Es potencia el desenvolupament dels factors de protecció, per tal que puguin construir el seu de projecte de vida en positiu en els diferents àmbits de la seva vida, a través d'hàbits saludables, una personalitat més adaptativa als reptes i més oberta a la comunitat.

1.3 A qui s'adreça KOA?

Les adolescències que participen en el programa provenen de recursos i entitats del sector social, educatiu i/o de protecció de la infància.

La immensa majoria, per motius diversos, presenten una situació de patiment, vulnerabilitat i/o risc psicològic i emocional. Amb factors de risc com ara:



CARACTERÍSTIQUES INDIVIDUALS

Fracàs escolar, baixa autoestima, dificultats de gestió emocional o d'habilitats emocionals, baix nivell d'intel·ligència emocional, impulsivitat, dificultat per demanar ajuda, dificultat per establir vincles afectius (sovint relacionades o provocades per situacions d'abandonament), manca d'assertivitat, dificultat de comunicació o falta d'estratègies per resoldre conflictes.

CARACTERÍSTIQUES SOCIOFAMILIARS I DE L'ENTORN

Famílies disfuncionals, manca de model o referent adult sa i estable al llarg de la vida, negligència i maltractament, rebuig de l'entorn (família, companys, escola), sistema que no respon a les seves necessitats, menors en risc d'exclusió social, abandonament...

Aquestes són les principals realitats que viuen els i les adolescents que passen per un procés KOA.

Per això, **el programa posa el focus en el seu empoderament**, mitjançant un **abordatge d'acompanyament emocional i relacional**.

Des de l'experiència amb activitats que resulten motivadores, podran adquirir i desenvolupar habilitats per enfrontar-se a les adversitats de la vida.

1.4 Marc teòric

En els següents paràgrafs, exposem els fonaments i alguns dels **marcs teòrics que inspiren l'abordatge i la metodologia del programa KOA:**

A ACOMPANYAMENT EMOCIONAL, PER LA PROMOCIÓ I PREVENCIÓ DE LA SALUT MENTAL

Segons estudis de l'OMS[1], la meitat dels trastorns mentals comencen als 14 anys o abans, però en la majoria dels casos no es detecten ni es tracten.

KOA dona resposta, des d'una perspectiva de promoció i prevenció secundària, a les necessitats que els i les adolescents tenen per al seu desenvolupament psicosocioemocional. I és que, segons una revisió de la **London School of Economics**[2], durant la infància i l'adolescència, **els programes d'aprenentatge socioemocional, especialment els programes d'habilitats per a la vida, han demostrat produir retorns positius** en la inversió pública a llarg termini (Regne Unit, Estats Units i Austràlia).

Així mateix, el programa inclou una formació vivencial en acompanyament i eines de gestió emocional per al personal educador professional de les entitats socials i els i les facilitadores de les experiències. Amb l'objectiu d'instal·lar i assentar el coneixement i l'abordatge de les diferents situacions que es poden trobar, transformant així la seva atenció, tot seguint les recomanacions públiques de prevenció en salut mental.

[1]Kessler, R. C., Amminger, G. P., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee, S., & Ustun, T. B. (2007). Age of onset of mental disorders: a review of recent literature. Current opinion in psychiatry, 20(4), 359.
[2] Knapp, M., McDaid, D., & Parsonage, M. (2011). Mental health promotion and mental illness prevention: The economic case.

B MENTALITZACIÓ I CONFIANÇA EPISTÈMICA

L'organització del sistema actual social, sanitari i educatiu té el repte de connectar amb els interessos de les adolescències sense recursos per garantir el seu acompanyament emocional.

La vinculació autèntica i recíproca entre adolescents i professionals és un aspecte important que el sistema ha de seguir treballant per ser més efectiu. Fonagy i Allison desenvolupen la teràpia basada en la mentalització en els contextos terapèutics. Les conclusions i procediments que aquests autors defineixen són rellevants per **al vincle, la confiança i els entorns segurs** que KOA facilita. KOA no pretén que aquest vincle tingui un objectiu terapèutic o de tractament clínic, sinó que el desenvolupament d'aquesta relació fomenti un creixement saludable i un aprenentatge, tant emocional com psicosocial.

KOA proporciona experiències per a l'acompanyament emocional, des d'una perspectiva de promoció i prevenció de la salut mental.

La definició de **Mentalització** desenvolupada per Fonagy i Allison es presenta com el desenvolupament significatiu de la **confiança epistèmica en la relació pacient-terapeuta, jove-educadora, alumnat-professorat, etc.**

Seria com una forma genèrica d'establir aquesta confiança, on l'experiència de sentir-se comprès subjectivament en la relació, les activitats, les experiències, la teràpia i/o altres, flexibilitzaria i augmentaria la capacitat d'aprenentatge de coneixements provinents de l'àmbit social, per tal de redefinir la percepció d'un mateix i dels altres.

La confiança epistèmica és la voluntat de l'individu de confiar en l'autenticitat, la rellevància personal i generalitzada de la informació transmesa interpersonalment.

Mentalitzar no és un aprenentatge,

sinó més aviat una experiència, que incentiva l'habilitat d'aprenentatge i de coneixement del món exterior. A més, aquestes experiències de vincle impacten en el desenvolupament de la mentalització i la confiança epistèmica des dels primers anys de vida.

L'experiència de sentir-se pensat ens fa sentir suficientment fora de perill per pensar en nosaltres mateixos en relació al nostre món, i aprendre coses noves en relació a aquest món, i com operem en ell[3].

[3]Fonagy, P. & Allison, E. (2014). The role of mentalizing and epistemic trust in the therapeutic relationship. Psychotherapy, 51, 372-380.

C EDUCACIÓ EN VALORS

L'educació en valors permet **formar els i les adolescents en civisme i en models de convivència basats en el respecte, l'empatia i la igualtat.**

Es refereix al conjunt d'estratègies i dinàmiques de relacions connectades amb la dimensió ètica i de valors.

Els valors s'entenen com aquells referents abstractes o guies que **orienten el comportament d'un mateix cap a la transformació social i la seva realització com a persona.**

Està directament relacionat amb el desenvolupament moral i de la personalitat, interioritzat en els processos de socialització. Kohlberg[4] (1989) defensa la idea que amb les adolescències és necessari fomentar el debat obert sobre temàtiques que generin conflicte (o no), amb la finalitat d'estimular el desenvolupament del raonament ètic i dels valors.

L'educació en valors és transversal i impregna la manera de fer de tota la comunitat (professorat, educadors socials, família, etc.) implicada en l'aprenentatge.

És quelcom que s'interioritza amb la pràctica, la vivència i que ajuda a reflexionar sobre les motivacions pròpies i sobre la manera en què s'estableixen prioritats per a un mateix i per als altres.

És aquí on es promociona que els i les adolescents s'apoderin davant dels reptes emocionals i adquireixin autonomia i responsabilitat en la convivència en comunitat.

[4]Kohlberg, L., Higgins, A., Power, F. C., (1989). Lawrence Kohlberg's Approach to Moral Education (Critical Assessments of Contemporary Psychology) Columbia University Press.

D EDUCACIÓ EXPERIENCIAL I APRENENTATGE SERVEI (APS)

L'educació experiencial és l'abordatge que fa referència al procés d'aprendre a través de l'experiència. És a dir, **les persones construeixen coneixement, adquireixen destreses i habilitats,** fomenten els valors a partir de l'experiència directa[5]. Un moment d'aquest procés és quan la persona trenca amb el límit de la seva zona de confort per creuar-lo cap a una altra zona desconeguda i impredictible.

La tasca dels professionals és la d'acompanyar els i les adolescents en aquest procés en les àrees físiques, psicològiques, cognitives i emocionals. S'entén l'experiència com el coneixement d'allò que s'adquireix amb la pràctica, és a dir, un cop s'hagi realitzat, viscut, sentit, gaudit o patit, una o diverses vegades.

Per propiciar i facilitar aquest aprenentatge, **caldrà que el o la adolescent estigui disposada a participar activament en l'experiència i a reflexionar sobre ella.** Serà important fomentar les habilitats per a la presa de decisions i resolució de problemes i/o reptes amb la finalitat d'utilitzar-les amb les noves idees o aprenentatges obtinguts fruit de l'experiència (a partir de Kolb[6], 1984).

L'adolescència és una etapa clau de creixement i transformació, en què la persona construeix progressivament la seva identitat i autonomia. En aquest període, l'aprenentatge experiencial té un paper especialment rellevant, ja que permet integrar coneixements, habilitats i valors a partir de la vivència directa.

Les experiències vinculades al teatre, la música, l'aventura i l'esport ofereixen oportunitats significatives per al desenvolupament social i emocional dels i les adolescents.

Quan aquestes vivències es combinen amb la pedagogia de l'Aprenentatge Servei, es generen sinergies valuoses, ja que l'APS

[5]A partir de: Lucker, J i Nadler, R. (1997). Processing the experience. Strategies to enhance and generalize learning. (2a. Ed.)
[6]A partir de: Kolb, D. (1984). Experiential learning. Experience as the source of learning and development.

connecta l'aprenentatge amb una acció de servei orientada a millorar l'entorn.

Aquesta metodologia integra processos d'aprenentatge i de servei comunitari en un únic projecte articulat, a partir de necessitats reals. A més, comparteix amb el procés KOA la importància de la reflexió i la transferència dels aprenentatges.

Per això, incorporar espais de reflexió dins la pràctica és essencial per consolidar coneixements, desenvolupar habilitats i afavorir l'apropiació de valors.

E INTEL·LIGÈNCIA I EDUCACIÓ EMOCIONAL

Seguint Mayer i Salovey[7], **la intel·ligència emocional és l'habilitat de processar informació sobre les emocions pròpies i dels altres**. És una habilitat genuïna basada en l'ús adaptatiu de les emocions i la seva aplicació als pensaments. Per tant, les emocions ajuden a resoldre problemes i facilitar l'adaptació a l'entorn. És present a totes les etapes del cicle vital en un procés constant d'aprenentatge i creixement.

Aquest procés pedagògic, continu i permanent, definit com a educació emocional, pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com a element essencial del desenvolupament humà, amb l'objectiu de capacitar la persona per a la vida i augmentar el seu benestar personal i social[8]. Aquest procés permet optimitzar el desenvolupament humà, és a dir, el desenvolupament integral de la persona (físic, intel·lectual moral, social, emocional, etc.).

És, per tant, una educació per a la vida, un procés educatiu durador [9].

L'etapa de l'adolescència és cabdal pel desenvolupament de la intel·ligència emocional: en aquesta etapa, el cervell presenta canvis ràpids i constants i és especialment adaptable i mal·leable en resposta a les interaccions i aprenentatges que els i les adolescents tenen amb l'entorn. Aquí tenen un rol important tots els processos de maduració cerebral amb influència en les emocions, la presa de decisions i l'assumpció de riscos. És un dels períodes de la vida en què el cervell té una gran plasticitat, és l'oportunitat per a l'aprenentatge i per fomentar la creativitat. Un moment important per acompanyar en el seu creixement de competències emocionals.

Les competències emocionals proposades pel model del Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP) de la Universitat de Barcelona són la consciència,

[7]Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990) Emotional intelligence. Imagination, cognition and personality, 9(3), 185-211.
[8]Bisquerra, R (2000). Educación emocional y Bienestar. Barcelona: Praxis.
[9]Bisquerra, R. (2012). De la inteligencia emocional a la educación emocional. Cómo educar las emociones, 24-35

la regulació i l'autonomia emocional, les habilitats socioemocionals i les competències.

Així mateix, SEER[10] articula el seu model d'habilitats socioemocionals en connexió amb el model GROP, a partir de tres dimensions principals: la consciència del sentir, vinculada amb la consciència emocional; l'elecció personal, relacionada amb la regulació emocional i les competències per a la vida i el benestar; i la responsabilitat individual, associada a la competència social i l'autonomia emocional.

- Consciència del sentir: Habilitats que ajuden a comprendre les pròpies emocions i les dels altres i de captar climes emocionals de contextos determinats (emocions, estats d'ànim, sentiments, sensacions i connexions).

- Elecció Personal: Habilitats que ajuden a adoptar comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactòriament els desafiaments de la vida, permeten organitzar-se de forma sana i equilibrada, facilitant experiències de benestar.

- Responsabilitat Individual: Habilitats que ajuden a adoptar la capacitat d'autogestió personal i, les habilitats que permeten mantenir relacions positives i saludables amb altres persones.

[10]Julià, O., Porrini, C., i Ortegón, R. (2015). Model SEER de Desenvolupament Socioemocional. A partir de https://salutieducacioemocional.com

F PERSPECTIVA COMUNITÀRIA

Una intervenció integral i integrada per acompanyar les adolescències en el seu procés vivencial i d'aprenentatge requereix **referents cohesionats**, implicats i alineats. Aquests professionals no només formen part del procés, sinó que també esdevenen agents clau en la transformació dels i les adolescents i en el seu propi creixement professional.

El programa treballa per enfortir el tàndem entre els tècnics i tècniques especialistes i els educadors i educadores dels centres socioeducatius. Aquesta relació és un referent per als i les adolescents, tant en la construcció del vincle, la cohesió i el treball en equip, com en el desenvolupament de les competències que aniran aprenent i posant en pràctica.

El treball coordinat proporciona un marc de col·laboració i participació que permet alinear la mirada professional i reforçar els objectius de prevenció secundària i promoció del benestar emocional. A més, afavoreix el treball interdisciplinari, l'enriquiment de les pràctiques professionals, el vincle amb les adolescències i l'autocura dels equips.

Un altre actor important en aquesta perspectiva comunitària són **les famílies**, ja que l'acompanyament de les adolescències requereix també la seva implicació. Per aquest motiu, des de les experiències KOA es proposen espais trimestrals de trobada entre adolescents i familiars, facilitats pels equips professionals dels centres socioeducatius, les tècniques especialistes en benestar emocional i les persones referents de cada experiència.

Aquests espais ofereixen un entorn segur per compartir vivències, conèixer millor els reptes que afronten els i les adolescents i reforçar la confiança de les famílies en el programa. A través del teatre, la música, l'esport i l'aventura, es generen oportunitats per sortir de la zona de confort, construir noves

formes de relació i enfortir els vincles familiars des de rols i dinàmiques diferents.

Alhora, aquestes trobades permeten **adquirir recursos i eines aplicables** en l'àmbit familiar i reforcen el vincle amb el centre socioeducatiu. En línia amb les recomanacions internacionals i amb la revisió de Khanlou i Wray[11], els processos de resiliència estan influïts per factors ambientals, individuals, familiars i comunitaris. Per això, cal avançar cap a un enfocament comunitari que integri iniciatives locals i accions dels centres socioeducatius orientades a la transformació i a la promoció de la salut mental.

[11]Khanlou, N., & Wray, R. (2014). A whole community approach toward child and youth resilience promotion: A review of resilience literature. International journal of mental health and addiction, 12(1), 64-79.

G PERSPECTIVA DE GÈNERE

La finalitat de la perspectiva de gènere és vetllar perquè totes les persones se sentin representades, i es generin i permetin mecanismes que evitin discriminacions de gènere[12]. L'ús del concepte de gènere emfatitza que les diferències entre les característiques considerades «femenines» i «masculines» no venen determinades per la natura sinó que són adquirides mitjançant un complex procés de socialització. Des del naixement, s'inicia el procés de construcció d'identitat de gènere, a través d'uns aprenentatges que són pràcticament inconscients.

A través de les diverses sessions del **programa s'afavoreix el desenvolupament de les persones al marge dels estereotips i rols en funció del sexe**, per garantir així una orientació personal i social lliure. Un dels propòsits inicials en què s'emmarca el model KOA, és poder generar espais segurs, en els quals es pugui parar atenció a les diferències entre les necessitats, les condicions i les situacions de totes les persones de qualsevol tendència sexual i identitat de gènere.

El programa procura l'eliminació de les discriminacions de gènere a l'hora de planificar i executar les sessions, estableix **espais lliures d'etiquetes** predeterminades en relació al desenvolupament d'habilitats, característiques conductuals i caràcter, etc. i fomenta una diversitat de referents resilients, ja que l'objectiu últim és proporcionar creixement personal, social i emocional a partir de l'autoconeixement dels i les adolescents.

[12]WHO, Department of Gender, Women and Health. Gender and Health, WHO, 2022. https://www.who.int/health-topics/gender#tab=tab_1 (accessed Aug 26, 2022).

H DIVERSITAT

La diversitat s'emmarca en una perspectiva oberta, àmplia, que ens permet identificar tots aquells factors diferencials que poden generar desigualtats[13].

Probablement seria fins i tot més útil utilitzar el concepte en plural, «diversitats», per remetre als múltiples factors que ens fan diferents els uns dels altres: l'edat, el gènere, l'origen i/o l'adscripció cultural, els condicionants socioeconòmics, l'orientació sexual, el nivell cultural/formatiu, l'orientació política, les capacitats, les creences, etc.

Aquesta perspectiva es fa patent en espais de construcció comunitària per tal de revertir els mecanismes de discriminació i entendre que la diversitat pot servir com a fonament d'una societat complexa i rica en matisos. La diversitat no fa més que reflectir l'enorme riquesa i complexitat de la vida humana.[14]

La diversitat és el reflex de l'heterogeneïtat de l'entorn i serveix de punt partida per a la comprensió, l'empatia, la convivència, la cooperació i el respecte, és a dir, contribueix a l'educació en valors que es promou des del programa.

[13]Toset, E. M. J. (2009). Vulnerabilidad, exclusión social, desigualdad y ciudadanía. El trabajo social ante situaciones de desigualdades estructurales.
Documentos de trabajo social: Revista de trabajo y acción social, (45), 49-57.
[14]de Recerca, G., Canal, R., Viejo, R., & Blanco, I. d'Inclusió Social i Democràcia Participativa.

1.5 Entitats col·laboradores en el programa KOA

Associació Experientia

Experientia és una associació pionera a Espanya a utilitzar la teràpia a través de l'aventura, una metodologia innovadora en la qual s'utilitza l'entorn natural i l'aventura com a principal mitjà per a la intervenció psicoterapèutica. L'entitat està formada per professionals de la salut i de la intervenció social i realitza programes terapèutics i formacions a mesura per a entitats sanitàries i del tercer sector social, així com per a particulars.

Teatro como Oportunidad, del Instituto Gestalt

«Teatro como Oportunidad» entén que el teatre és molt més que un espectacle, és també un gran mitjà per desenvolupar/acompanyar en un procés d'autoconeixement i gestió emocional, el seu enfocament sorgeix de la Gestalt i d'altres corrents humanistes. Des de l'any 2006, Laura Fernández i Isabel Montero han estat formant professionals en. aquesta metodologia, on el teatre esdevé una gran oportunitat pel desenvolupament, personal i grupal, aplicat a l'àmbit social, educatiu i terapèutic.

SEER (Salud y Educación emocional)

Equip SEER (Salut i Educació Emocional) és una entitat establerta a Barcelona i amb una àrea d'influència directa a tota Catalunya i voltants. El seu objectiu principal d'acció se centra en la promoció de la salut i el benestar on a través del model ADS, acompanyament al desenvolupament socioemocional, faciliten el creixement integral de persones i equips en l'àmbit socioeducatiu, de la salut, del lleure, de l'esport i en altres organitzacions. Segueixen la metodologia VRT (Vivència – Reflexió – Transferència) per connectar amb l'aprenentatge i estableixen l'educació emocional com l'actiu principal pel creixement en la convivència, l'èxit acadèmic, el sentit de la vida i els hàbits de vida saludables.

Asociación Be Happy

L'Associació Be Happy neix amb l'objectiu d'aconseguir que els infants que viuen en contextos especialment complexos, puguin gaudir d'experiències positives. El treball amb els col·lectius vulnerables a partir de l'esport com a eina principal, genera valors i pot ajudar en la seva inclusió. Gràcies a l'experiència i els contactes assolits a l'esport professional, aquests recursos es traslladen en benefici de les adolescències, perquè l'esport representa una gran eina tant a nivell físic com emocional.

Fundación CET10

El projecte de la Fundació CET10 neix fa més de vint-i-cinc anys amb el convenciment que l'esport és una eina que ajuda al creixement de les persones ja que representa un potent vehicle socialitzador i generador de cohesió. La Fundació CET10 centra la seva tasca en infants i adolescents. La principal acció recau en emfatitzar els valors educatius de l'activitat física i l'esport, com ara el respecte, la col·laboració o la igualtat d'oportunitats, tot considerant-los la base pedagògica d'una educació integral. Un vehicle que afavoreix, entre d'altres aspectes, la millora de la qualitat de vida de les persones.

El Despertador

El despertador és una entitat que neix l'any 2010 amb la finalitat d'acompanyar en el benestar a persones i organitzacions a partir de processos d'aprenentatge i gestió del canvi. Amb una motivació envers l'autolideratge, a través de l'autoconeixement, l'orientació, la gestió emocional i el desenvolupament competencial.

Ho fan a través de diferents propostes i formats que pretenen connectar les persones amb la seva creativitat i talent. La seva metodologia aposta per l'aprenentatge vivencial i dinàmic, fomentant la participació, reflexió i transferència mitjançant disciplines com el Coaching, l'Ecologia Emocional o la Musicoteràpia.

Centre Excursionista de Catalunya

El Centre Excursionista de Catalunya és una associació esportiva i cultural, declarada entitat d'utilitat pública. És una institució capdavantera del món de la muntanya, arrelada a la societat civil i eix vertebrador de l'excursionisme en les seves diferents manifestacions des de l'any 1876. Les activitats que el CEC fomenta i desenvolupa estan al servei de la societat i cultura catalanes, i s'assenten sobre tres grans eixos vertebradors: cohesionar el país a partir de la seva descoberta, incloure socialment els col·lectius de risc a través del gaudi de la natura i facilitar l'accés a l'espai natural de forma ordenada i sostenible a tota la ciutadania.

Pentabilities

Pentabilities és el sistema de desenvolupament de les habilitats socials i emocionals en educació. Compta amb una eina tecnològica per integrar l'observació de les evidències d'aquestes habilitats socioemocionals en qualsevol tipus d'activitat educativa, tant formal com no formal. Pentabilities ofereix els elements clau perquè els educadors puguin completar el cicle d'observació d'evidències, registre i feedback de les habilitats socioemocionals. A partir de l'observació de comportaments, la metodologia construïda de manera conjunta permet definir i compartir les competències clau i valorar-les amb una app durant i després de les activitats de KOA. Les observacions es recullen en un informe resum que serveix com a punt de partida per una conversa de feedback dels espais comparteix.

Ritme i Compromís

Ritme i Compromís es una associació amb un projecte de transformació social, que utilitza el moviment i el ritme com a eines per millorar el benestar físic i emocional de persones en situacions

de vulnerabilitat. Els projectes parteixen d'una metodologia basada en l'experiència corporal, el joc rítmic i la creació compartida. L'entitat aposta per espais inclusius, on cada participant pot expressar-se segons les seves capacitats i necessitats, posant l'accent en el procés. Formada per professionals de la dansa, acosta les arts del moviment als àmbits de la salut, l'educació i la comunitat

SPORT 2 LIVE

Sport 2 Live

Sport2live és una organització social que utilitza l'esport com a eina de transformació personal i social. Treballem per millorar la salut, el benestar i la inclusió de persones en procés de recuperació, oferint programes d'activitat física adaptats i amb acompanyament professional. Col·laborem amb entitats públiques i privades per generar oportunitats reals de reinserció i fomentar valors com l'esforç, la superació i el treball en equip. El nostre enfocament es basa en la transferència de sport skills - life skills, ajudant els participants a incorporar l'esport com una eina de vida. Comptem amb un equip d'experts en esport i salut, compromesos amb les persones i la comunitat.



NOUS CIMS

Fundación Nous Cims

La Fundació Nous Cims identifica necessitats no ateses o amb marge de millora per abordar-les des d'una perspectiva complementària, enfocant-se en àrees on poden marcar una diferència. Els àmbits d'actuació són el benestar emocional, l'ocupabilitat i el desenvolupament global; buscant un impacte transformador, capaç de perdurar tant en les trajectòries vitals de les persones com dels sistemes implicats. Nous Cims no només pretén generar resultats visibles a curt termini, sinó també impulsar canvis que redissenyin estructures, sistemes i dinàmiques, obrint noves oportunitats i reduint desigualtats.

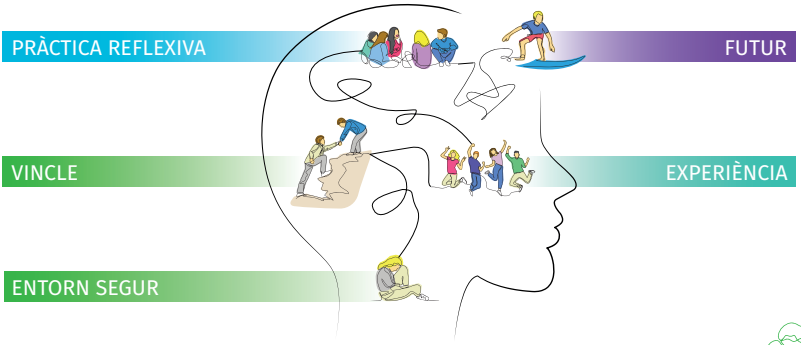


2. PROCÉS

2.1 Línies de treball

La **metodologia comuna a totes les sessions KOA** s'estructura en **quatre línies de treball i de relació amb els i les adolescents participants.**

Aquests quatre elements són presents de manera transversal al llarg de tots els tallers i s'integren en cada sessió de teatre, aventura, música i esports.



1 VINCLE I ENTORN SEGUR



Promoure un entorn segur on l'adolescent pugui construir vincles de **confiança amb professionals, referents i iguals**. Aquest espai ha de facilitar la llibertat d'expressió, la possibilitat d'equivocar-se, la diversió, l'aprenentatge, l'obertura emocional i la demanda d'ajuda quan sigui necessari.

Davant situacions de vulnerabilitat o contextos vitals complexos, la construcció de vincles de confiança pot requerir temps i acompanyament sostingut. En aquest sentit, l**a confiança epistèmica esdevé un element clau perquè l'adolescent pugui sentir-se disponible a rebre ajuda, orientació i suport al llarg del procés KOA**. A partir d'aquesta relació, els i les professionals i el grup d'iguals poden esdevenir **figures de referència i models positius**.



2 EXPERIÈNCIA ACTIVITAT REPTE

En aquest espai segur de diversió i d'aprenentatge es proporciona a la persona adolescent una **experiència que significa una situació de repte i d'aprenentatge**. Són activitats connectades amb els seus interessos: l'aventura, el teatre, l'esport, la música, l'art, les tecnologies, etc.

En totes aquestes activitats es persegueix que **surti de la seva zona de confort** i, d'una manera segura, **experimenti i es posi a prova davant d'una situació que implica un cert desafiament**.



3 PRÀCTICA REFLEXIVA

A través de les assemblees, les rodes inicials i finals es propicia la **pràctica reflexiva amb l'autoconeixement i la reflexió, tant individual com grupal**, que analitza, valida, dona significat i reconeix els èxits i les oportunitats de millora presentades en l'experiència.

Aquí és on l'adolescent **s'empodera en el seu camí de creixement socioemocional**. Es posa l'èmfasi en la promoció de recursos emocionals (identificació, expressió i elaboració), personals i socials (autoconcepte, autoestima i confiança, resolució de problemes, autoeficàcia, presa de decisions, etc.).



4 GENERALITZACIÓ A LA VIDA

El procés KOA finalitza quan **aquests aprenentatges en les àrees psicosocioemocionals es generalitzen en altres àmbits de la vida i del futur de les adolescències**. Es tracta d'una transferència dels assoliments i canvis percebuts per fomentar els recursos que els permetran superar les adversitats que es puguin trobar amb la seva família, els seus companys i companyes, professorat i educadors, a nivell acadèmic, social, de lleure, d'intimitat, etc.

En aquest traspàs es volen fomentar **tots aquells factors de protecció que els ajudin en la construcció del seu projecte de vida**.

2.2 Resiliència i el treball per competències

Com s'ha exposat a l'inici de la guia, el programa **promou el benestar emocional** i afavoreix, mitjançant activitats vivencials, el desenvolupament d'una actitud resilient. Per treballar la resiliència, entesa com un constructe complex i abstracte, cal concretar-la en competències socioemocionals específiques. Aquestes competències permeten orientar les sessions i facilitar la transferència dels aprenentatges a altres contextos.

Des de KOA, es proposen les següents competències, directament vinculades amb la **capacitat de resiliència**, que es treballen amb els i les adolescents participants a través de les **quatre línies de treball** descrites anteriorment.



COMPETÈNCIES EMOCIONALS

Gestió emocional

Habilitats per ser conscients i gestionar de manera constructiva les emocions positives i les emocions que són reptadores.

— *Preparing Youth to Thrive, 2016.*

Aquí s'inclou identificació, expressió, regulació, transformació i elaboració emocional.



COMPETÈNCIES PERSONALS

Autoconcepte i Autoestima

L'autoconcepte són totes aquelles idees, hipòtesis i creences que tenim de nosaltres mateixos, és a dir, la forma en què ens percebem. Mentre que l'autoestima és la valoració o judici positiu o negatiu que fem de nosaltres mateixos en funció de l'avaluació dels nostres pensaments, idees, creences i experiències.

— *A partir de Rosenberg , 1965.*



COMPETÈNCIES SOCIALS

Resolució de problemes

Capacitat de pensar a través de diversos passos, identificar i comprendre un problema i idear una solució per abordar-lo.

— *The Values and Life Skills (VaLi), 2018.*

Presa de decisions

Capacitat de triar entre dues o més línies d'acció basades en certs criteris. En particular, la presa de decisions té conseqüències en el benestar de totes les persones a través dels efectes de les decisions que prenen.

— *Wang, 2007, OMS, 1997.*

Empatia i Relacions

Relacionar-se amb els altres amb acceptació, comprensió i sensibilitat a les seves diverses perspectives i experiències.

— *Preparing Youth to Thrive, 2016.*

Treball en equip

Capacitat per col·laborar i coordinar l'acció amb altres persones.

— *Preparing Youth to Thrive, 2016.*

Pertinença

Consisteix a establir relacions saludables amb companys, companyes i persones adultes, així com a afavorir l'acceptació dins del grup i la construcció d'una identitat compartida.

La necessitat de pertinença és fonamental en el desenvolupament de les adolescències, especialment en la vinculació amb els seus referents.

Com a éssers socials, les persones necessitem sentir-nos part d'un grup, ja que aquest vincle contribueix al benestar, la seguretat emocional i el desenvolupament personal.

— *A partir de Model de Clover, 2018.*


PANORAMA

3. IMPLEMENTACIÓ



3.1 Disseny d'una sessió KOA

A. TRIAR LA COMPETÈNCIA I ELS COMPORTAMENTS

El primer pas, abans de dissenyar la sessió, és tenir clar quina competència es vol treballar amb el grup i escollir els comportaments que es volen observar. D'aquesta manera, es podrà definir millor l'enfocament de l'activitat.



MATERIAL DE SUPORT:
Utilitza les cartes per veure els comportaments associats a cada competència i seleccionar els més adequats.

B. DISSENY DE LA SESSIÓ EN BASE A COMPETÈNCIES I COMPORTAMENTS

Un cop tinguis definida la competència i els comportaments, és el moment de dissenyar la sessió. A continuació, es detalla com integrar les competències i els comportaments en l'estructura de la RODA INICIAL, l'ACTIVITAT CENTRAL i la RODA FINAL.

01 RODA INICIAL

Aquí en rotllana, tot el grup d'adolescents, per torns, expressa com arriba a la sessió i la persona facilitadora estimula la conversa amb afirmacions, històries, reflexions, preguntes relacionades amb la competència a treballar.

Aquest moment no ha de durar més de 5-10 minuts per poder passar a l'experiència i no perdre l'atenció i concentració del grup.

TREBALL PER COMPETÈNCIES

- **Anomenar la competència i els comportaments:** A l'inici de la sessió és important explicitar quina competència es treballarà i quins comportaments s'observaran.
- **Establir una definició compartida:** Generar una reflexió conjunta ajuda a construir un llenguatge comú sobre què significa aquesta competència.

02 ACTIVITAT CENTRAL

Activitats i/o dinàmiques principals · Nucli de la sessió

És el moment central de la sessió, on es plantegen situacions de repte relacionades amb els objectius competencials proposats (improvisacions teatrals, exercicis musicals, moviment, jocs esportius, dinàmiques, etc.).

TREBALL PER COMPETÈNCIES

- **Posar en pràctica la competència:** L'activitat central té com a objectiu oferir oportunitats perquè els adolescents desenvolupin els comportaments i les competències seleccionades.

03 RODA FINAL

Rotllana final · Reflexió i transferència · Check-out (5-10 min)

Es tanca la sessió amb una reflexió individual i compartida amb el grup. Cada adolescent expressa com marxa de la sessió i respon una o més preguntes que les persones les facilitadores i educadores plantegen en relació amb la competència treballada.

TREBALL PER COMPETÈNCIES

- **Transferència a la vida:** A la Roda Final recollim els aprenentatges de la sessió i explorem com es poden aplicar en altres situacions del dia a dia.

3.2 Roda inicial, activitat central i roda final

01 RODA INICIAL



Espai inicial (d'uns **5-10 minuts**) on tot el grup expressarem com arribem a la sessió i posarem el focus en la competència que treballarem.

QUIN SENTIT TÉ LA RODA INICIAL?

Les rodes inicials ens permeten cultivar un hàbit i generar un espai d'introspecció conjunta a cada sessió.

D'aquesta manera s'acompanya a l'adolescència a adquirir l'hàbit d'escoltar-se i escoltar als i a les companyes sense judici. És un moment clau perquè parin, reflexionin i escoltin què passa dins seu.

És important poder compartir amb el grup quina és la competència que volem treballar i oferir exemples clars dels comportaments associats.

Per tal de poder acompanyar-los en aquest moment de connexió i introspecció és essencial transmetre'ls la importància de l'escolta activa interna i dins del grup, la voluntarietat de la participació, (no sempre se senten amb ganes de compartir, però s'ha de respectar els altres mentre ho fan), i també el fet que no sempre calen paraules per definir com estem.



QUINS COMPORTAMENTS ESPEREM OBSERVAR A LA RODA INICIAL?

- **Fa bones reflexions sobre processos personals interns.**
- **Expressa eficaçment idees.**
- **Adequa el seu comportament a les circumstàncies.**
- **Respecta les normes.**

LES RODES INICIALS DURANT EL CURS

L'espai de roda inicial s'adapta a les necessitats del grup segons el moment del projecte en què es troba. Durant el primer i segon trimestre, es prioritza la creació de vincles, l'obertura personal i el desenvolupament d'habilitats comunicatives vinculades al món emocional.

En canvi, al tercer trimestre, es posa l'accent en la transferència dels aprenentatges adquirits a altres àmbits de la vida quotidiana.

Et deixem alguns exemples de preguntes per utilitzar a les rodes:

PRIMER I SEGON TRIMESTRE:

- **Com et sents? Amb quin nivell d'energia vens?**
- **Del mapa d'emocions, on et situes?**
- **Et sents així ara mateix o has estat així tot el dia?**
- **Quines emocions et fan sentir còmode o incòmode?**
  I l'emoció que sents ara mateix, diries que és còmoda o incòmoda i per què?
- **Et sents a gust o et genera algun malestar?**

TERCER TRIMESTRE:

- **Com et sents respecte a aquesta competència ara mateix?**
- **Com et sents respecte dels altres amb aquesta competència concreta?**
  Ho vols canviar?
- **Si vols i/o necessites canviar aquesta sensació teva respecte a la competència, com podries fer-ho?**

- **En quins altres moments de la teva vida creus que es dona aquesta competència?**
- **Com et sents en aquells moments?**

QUINA COMPETÈNCIA TREBALLAREM AVUI?

En cada sessió ens centrarem en una única competència, per tal d'establir un focus clar de treball amb el grup.

A l'inici, és important construir una definició compartida de la competència: què vol dir, com ens hi relacionem i com es manifesta en situacions quotidianes. Posar exemples concrets ajudarà als i les adolescents a entendre com aquesta competència es tradueix en accions observables, evitant que quedi només com un concepte abstracte.

També es poden compartir els comportaments que s'aniran observant durant la sessió. Per exemple, si es treballa la presa de decisions, es pot posar el focus en aspectes com l'escolta activa de les propostes dels altres, l'exploració de diferents punts de vista, la formulació de preguntes per comprendre millor i l'acceptació de la possibilitat d'equivocar-se, avançant amb una actitud proactiva.

Per facilitar aquest treball, podeu utilitzar les cartes de competències, que inclouen els comportaments associats a cadascuna d'elles. (Si no les tens, descarrega-les al nostre espai digital.)

La roda inicial es pot plantejar de moltes maneres: asseguts en rotllana, a través d'una dinàmica, amb preguntes de reflexió o introspecció, amb materials diversos, un pòster d'emocions, cartes KOA, moviments corporals, ganyotes...

Aquests moments inicials contribueixen a generar vincle entre adolescents i professionals, així com dins del mateix grup. Aquest vincle és essencial per poder continuar treballant, compartir experiències internes i afavorir un clima de confiança.

02 ACTIVITAT CENTRAL



Aquest **és el moment més extens de la sessió**. L'activitat s'emmarcarà en l'experiència que s'estigui desenvolupant amb el grup, ja sigui esport, música, teatre o aventura. La competència de cada sessió serà definida pels i les professionals, tenint en compte les necessitats del grup i el moment del procés.

QUIN SENTIT TÉ L'ACTIVITAT CENTRAL?

L'activitat central és el nucli de la sessió i té com a objectiu generar situacions vivencials que permetin els i les adolescents posar en pràctica la competència treballada. Per aquest motiu, és important que la proposta estigui vinculada amb la competència definida a la roda inicial i que ofereixi un context adequat per experimentar-la, observar-la i reflexionar-hi.

QUINS COMPORTAMENTS ESPEREM OBSERVAR?

Durant l'activitat és important mantenir present la competència que s'està treballant i observar quins comportaments associats apareixen al llarg de la pràctica. Fer explícita la competència ajuda els i les adolescents a focalitzar-se en allò que estan desenvolupant, a reconèixer com se senten davant d'aquesta habilitat i a identificar quines facilitats o dificultats troben durant el procés. A més, donar sentit a l'activitat promou la reflexió personal i facilita que els aprenentatges es puguin transferir a altres àmbits de la vida quotidiana.

Per exemple:

Si volem potenciar el treball en equip, a l'hora de definir l'activitat caldrà concretar quins objectius volem treballar. Si un dels objectius és afavorir la interacció entre companys i companyes que habitualment no es relacionen, haurem de dissenyar la proposta de manera que propiciï aquesta interacció. Per exemple, podem definir nosaltres els grups o incorporar dinàmiques que facin que, durant l'activitat, hagin de buscar noves persones amb qui col·laborar.

03 RODA FINAL



Per tancar, expressem com marxem de la sessió i responem una pregunta relacionada amb l'objectiu treballat.

QUIN SENTIT TÉ LA RODA FINAL?

És un moment imprescindible per tancar la sessió i ajudar els i les adolescents a prendre consciència del que han viscut, après i sentit durant l'activitat.

Aquest espai permet connectar l'experiència amb la competència treballada, identificar aprenentatges i facilitar-ne la transferència a altres moments de la vida quotidiana. També ofereix una oportunitat per valorar el procés personal i grupal, reforçar l'autoobservació i consolidar un clima de confiança.

Si no es reserva un espai de tancament, es perd l'oportunitat d'acompanyar els i les adolescents en la integració de l'experiència i en la reflexió sobre el seu propi procés. A continuació, trobareu un ventall de preguntes obertes per facilitar la reflexió durant les sessions.

QUINS COMPORTAMENTS ESPEREM OBSERVAR A LA RODA FINAL?

- **Fa bones reflexions sobre processos personals interns.**
- **Escolta els altres.**
- **Adequa el comportament a les circumstàncies.**

L'autoobservació és clau per reconèixer en quin punt es troben i cap a on volen orientar el seu treball personal.

LES RODES FINALS AL LLARG DEL CURS

La roda final permet recollir com marxen els i les adolescents de la sessió i connectar la competència treballada amb l'activitat viscuda.

Algunes preguntes que et poden ajudar:

PRIMER I SEGON TRIMESTRE:

- **Quins canvis has notat des de l'inici de la sessió fins ara?**
- **Si el que sents és agradable, què necessitaries per mantenir-ho?**
- **Si el que sents és desagradable, què podries fer per canviar-ho?**
- **Pots recordar alguna situació en què t'hagis sentit igual?**

TERCER TRIMESTRE:

- **Pots identificar alguna situació de la teva vida quotidiana on aparegui aquesta competència?**
- **T'has sentit igual durant l'activitat que en altres moments del teu dia a dia?**
- **Si has notat canvis, com podries traslladar-los a altres situacions?**

TIPS PER LES RODES INICIALS I FINALS

Les rodes es poden plantejar de maneres diverses, segons el moment del grup i l'objectiu de la sessió:

- **Asseguts o drets en rotllana.**
- **Amb cartes o il·lustracions que facilitin el reconeixement d'emocions i necessitats.**
- **A través de dinàmiques d'expressió corporal.**
- **Amb un pòster o mapa d'emocions.**
- **Fent servir metàfores, com animals, colors o aliments, per expressar com se senten.**
- **Escrivint o dibuixant en un paper.**
- **Utilitzant un objecte de paraula.**
- **Llançant preguntes breus, com ara:**
  Com te'n vas avui de la sessió?
  Com et sents?
  Amb quina energia arribes o marxes?
  Com et veus avui abans de començar?

ORIENTACIONS PER ALS I LES PROFESSIONALS

Al principi, pot ser necessari acompanyar els i les adolescents en el desenvolupament del llenguatge emocional. Expressions com "bé", "normal" o "malament" poden ser un punt de partida, però convé ajudar-los progressivament a concretar què volen dir i quines emocions hi ha al darrere.

Algunes recomanacions pràctiques:

- **Fer rodes àgils i breus, per mantenir l'atenció i afavorir la participació.**
- **Utilitzar formats diferents, combinant moments asseguts, en moviment o amb materials de suport.**
- **Introduir petits canvis dins la rutina per mantenir l'interès del grup.**
- **Cuidar l'escolta activa i el respecte pels torns de paraula.**
- **Recordar que les competències treballades també poden interpel·lar els i les professionals.**

Aquest manual també convida els equips a reservar espais d'autoobservació i reflexió, tant en la preparació de les sessions com en la revisió posterior. Per aquest motiu, a l'apartat final de cada manual, "I per a tu?", es recullen preguntes orientades al treball personal i professional.

ALGUNES IDEES PER LES RODES

Exemple 1. Objecte de paraula

Es tria un objecte que agradi al grup. Pot ser un element de la sala, un objecte proposat pels adolescents o creat per ells i elles.

S'explica que aquest objecte dona el torn de paraula a la persona que el té a les mans, mentre la resta practica l'escolta activa. En rotllana, cada participant expressa com se sent o respon a una pregunta plantejada. Després, passa l'objecte a una altra persona fins que tothom hagi tingut l'oportunitat de participar.

Exemple 2. Cartes KOA de competències

Es col·loquen les cartes KOA de competències cara amunt i es presenta la competència que es treballarà durant la sessió.

A partir d'aquí, es clarifica què vol dir aquesta competència i cada persona pot escollir una carta per explicar una situació personal en què li hagi resultat difícil posar-la en pràctica.

Per exemple, si es treballa l'empatia, un o una adolescent pot compartir una situació en què li hagi costat posar-se en el lloc d'un company o companya.

Exemple 3. Roda amb temps limitat

Es pot utilitzar un rellotge de sorra de 5 a 7 minuts, segons la mida del grup, i situar-lo en un lloc visible.

Tenir present el temps ajuda a fer la roda més àgil i afavoreix que els i les adolescents es mantinguin connectats, motivats i amb més disposició a fer aportacions de qualitat. També facilita l'escolta activa i el respecte pel ritme del grup.



3.3 Planificació trimestral

Tenint en compte les característiques i les necessitats del grup, **en quin ordre treballaries les competències al llarg de cada trimestre?**

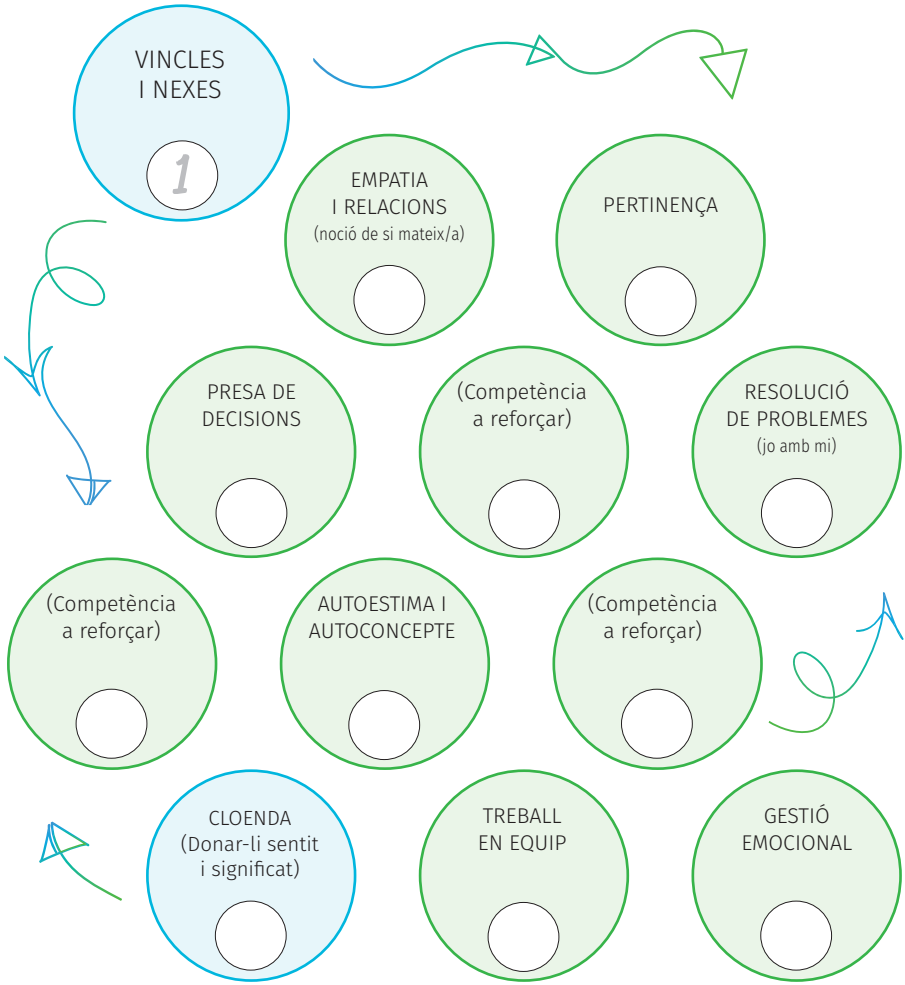
Totes les competències s'han de treballar durant cada trimestre, però és important prioritzar-les segons l'evolució del grup.

Comença elaborant una primera proposta de **planificació per al curs**. Recorda que, en cada sessió, es treballarà una única competència per grup.



Utilitza aquesta infografia per decidir quina competència és prioritària en cada moment. Ordena-les segons les necessitats detectades i marca la competència que treballaràs a cada sessió..

Recorda, comença per “Vincles i nexes”



3.4 Planificació per competències

MIRAR EL VÍDEO DE L'ACTIVITAT ESCANEJANT EL QR

VINCLES I NEXES · Benvinguda

És la sessió de **Benvinguda**, un moment crucial per a l'establiment de nexes i vincles entre el grup i les professionals.

El vincle entre professional i adolescent és un requisit i una base necessària per obtenir aprenentatges significatius i per produir canvis en les percepcions i millores en el comportament de l'adolescent. Una vegada creat aquest vincle, es donaran les condicions que permetran aprofundir en els processos de canvi.

Aquesta relació de vincle facilita que els objectius de treball, les activitats i dinàmiques, les experiències compartides i els processos de canvi deixin petjada. Una petjada que permetrà que, en el futur, els i les adolescents recordin i connectin amb aquell aprenentatge que li va servir per superar reptes.

OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

- Propiciar un espai de confiança entre adolescents.
- Crear un clima de no judici.
- Establir un vincle de grup i individual envers els professionals facilitadors.
- Presentar i introduir l'estructura i el procés de les sessions KOA.

ASPECTES A TENIR EN COMPTE

En moments informals, espontanis i no estructurats serà quan l'adolescent podrà experimentar més fàcilment la intenció genuïna de l'adult. Potser responent i ajudant a l'adolescent davant de preocupacions o situacions externes que expressi, sense que esperi aquesta resposta.

L'adolescent es vincularà quan percebi que la relació amb el o la professional és autèntica i no simulada; és a dir, quan senti que l'acompanyament no respon només a una obligació.

També serà clau que la persona adulta pugui donar resposta a alguna necessitat expressada. A partir d'aquesta experiència, l'adolescent podrà valorar si aquest suport li resulta útil i arribar a reconèixer el benefici de comptar amb aquella figura de referència.

Per què treballem el vincle amb l'adolescent?

La sessió es planteja amb aquest objectiu principal, tot i que sabem que el vincle es construeix de manera progressiva i al llarg de diverses trobades. **Aquesta primera sessió és clau per iniciar una relació de confiança** que afavoreixi la continuïtat del procés i estableixi les bases per assolir els aprenentatges previstos durant el trimestre.

EN RESUM, CONVIDEM ELS PROFESSIONALS I ELS EQUIPS EN EL SEU CONJUNT A:

Mostrar-nos vulnerables perquè és natural i tothom ho és.
Cercar una relació no forçada, sinó autèntica.
Preguntar, indagar, descobrir.

FITXA DE PLANIFICACIÓ D'UNA SESSIÓ DE VINCLES I NEXES

PREVI SESSIÓ

Abans de començar:

Parleu amb les companyes per si aquests dies ha passat alguna cosa a tenir en compte i feu una breu revisió de la darrera sessió: el clima general, l'energia i les emocions que es van fer presents.



.....

Percepció del grup:

Com percebem el grup avui?
(Trieu una o més opcions o afegiu-ne, si cal.)

Energia	○ **Baixa**	○ **Mitja**	○ **Alta**
Clima	○ **Relaxat** ○ **Dispers**	○ **Tens** ○ **Motivat**	
Necessitat especial	○ **Moviment** ○ **Cohesió**	○ **Reflexió** ○ **Creativitat**	○ **Expressió**

Creieu que manca alguna opció.
Podeu indicar-la aquí



.....

I jo? Amb quina energia vinc?
Com em sento?
Què puc fer perquè això no interfereixi en la meva intervenció d'avui?



.....

.....

Es vol utilitzar algun material durant la sessió?

- Cartes de competències i comportaments.
  - Llegim la competència i els comportaments.
  - Adolescents creen una definició pròpia.
  - Pregunta oberta: "Qui em podria dir / Què creieu que és l'empatia?"
- Cartes de necessitats.
- Mapa d'emocions (com ens sentim avui?)
- Altres (expressió corporal, colors, música...



.....

.....

.....

RODA INICIAL

Quines preguntes o dinàmiques us podem ajudar a obrir la sessió i a introduir la competència?

- Què significa vincle per a tu?
- Com ha de ser el vincle que creem aquí?
- Què necessites per sentir que el vincle es fa més fort?



.....

.....

.....

ACTIVITAT CENTRAL

L'ús per part de l'adult dels moments d'informalitat, no estructurats i de l'humor són elements importants a tenir en compte en l'establiment del vincle.

- **L'humor és una porta d'entrada que ajuda a establir la relació d'igual a igual.**
- **És important remarcar que treballarem una competència i que l'activitat és el vehicle per treballar-la.**

Explicació breu de la Dinàmica escollida:

.....

.....

RODA FINAL

Quina pregunta o dinàmica curta us pot ajudar a tancar la sessió i revisar la competència?

Què pot posar en perill aquest vincle?

.....

.....

Opcions de com es durà a terme la roda final:

- **Una paraula o imatge que resumeixi la sessió.**
- **Pregunta oberta vinculada a la competència.**
- **Revisió dels comportaments observat.**
- **Altres:**

.....

.....

Quines accions poden afavorir que els i les adolescents continuïn treballant aquesta competència fora de les sessions?

- **Utilitzar l'humor com a eina de connexió positiva, ja que pot facilitar el record de l'experiència i deixar una empremta emocional agradable en el grup.**
- **Diferenciar els moments adequats per fer ús de l'humor, mantenint un equilibri entre la diversió, el joc i el desenvolupament dels objectius previstos per a la sessió.**
- **Establir un marc de referència comú, verbalitzant i acordant les normes de convivència, la tolerància i el respecte entre iguals i amb les persones referents.**

ACTIVITATS I DINÀMIQUES
EXEMPLES

MIRAR EL VÍDEO DE L'ACTIVITAT ESCANEJANT EL QR

KOA MÚSICA:

«ENS PASSEM UN GEST I UN SO»: En rotllana, les participants creen i transmeten gestos i sons que la resta ha d'imitar o transformar. La dinàmica promou la creativitat, la desinhibició i la confiança per expressar-se davant del grup.

KOA AVENTURA

«INTRODUCCIÓ A L'EDUCACIÓ AMBIENTAL»: La sessió comença amb una roda de benvinguda en què cada participant comparteix com se sent i alguna cosa que li agrada de la natura. Mentrestant, es crea una xarxa simbòlica amb un cabdell de llana que es van passant.

A continuació, en petits grups, investiguen un tema relacionat amb l'educació ambiental, com ara els ecosistemes, les plantes, el reciclatge o la mobilitat sostenible, i elaboren un mural amb idees, paraules clau i dibuixos. Finalment, cada grup presenta el seu treball a la resta i la sessió es tanca amb un compromís personal per contribuir a la cura del planeta durant el trimestre.

KOA ESPORTS

«LES 10 PASSADES»: Els equips han d'aconseguir completar deu passades consecutives sense perdre la pilota. Perquè les passades siguin vàlides, la pilota ha d'haver passat per tots els membres de l'equip i, abans de passar-la, cal dir el nom del company o companya que la rebrà.

L'activitat promou la comunicació, la participació de tot el grup i la coordinació entre companys i companyes.

POST-SESSIÓ

Per aprofundir en l'autoobservació professional, consulta l'apartat 3.5, *Autoobservació professional*, al final d'aquesta guia, on trobaràs més preguntes de reflexió.

- **Com em fa sentir mostrar-me al grup des de la meva vulnerabilitat?**
- **M'ajuda a crear i construir confiança?**

Guarda't 5 minuts per reflexionar sobre la teva intervenció individual:



.....

.....

.....

.....

- **Què sento, què penso i què faig si no connecto amb algun dels o de les adolescents?**
- **Com m'ajuda a recolzar la seva vulnerabilitat connectar amb el o la adolescent? Si no connecto, puc recolzar?**
- **Per a mi, què vol dir recolzar emocionalment algú?**

Com valorem la sessió?

Guarda't 5 minuts per reflexionar amb la resta de professionals:



.....

.....

.....

.....

COMPETÈNCIES EMOCIONALS

GESTIÓ EMOCIONAL:

Identificar i expressar

Transformar i elaborar



La identificació i expressió és saber identificar com et sents I poder-ho explicar. També és entendre com se senten els altres.

Transformar i elaborar és adaptar-se a diferents situacions, aprendre a regular emocions intenses davant de situacions difícils I buscar maneres de sentir-te millor.

Habilitat de percebre amb precisió, valorar i expressar emocions; d'accedir i/o generar sentiments quan faciliten pensaments; de comprendre l'emoció i el coneixement emocional; i regular les emocions per promoure creixement emocional i intel·lectual.

— JD Mayer, P Salovey, DR Caruso, 2000.

La regulació emocional pot definir-se com tots aquells processos intrínsecs i extrínsecs responsables de la monitorització, avaluació i modificació de les reaccions emocionals, especialment de les seves característiques d'intensitat i durada (Thompson, 1994).

Habilitats per ser conscients i gestionar de manera constructiva les emocions positives i les emocions que representen un repte.

— Preparing Youth to Thrive, 2016.

OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

- Promoure un millor coneixement de les pròpies emocions.
- Ajudar l'adolescent a tenir noció de les emocions de les persones del seu entorn.
- Desenvolupar la gestió de les pròpies emocions potenciant els efectes positius de l'alegria, l'amor i la felicitat i, disminuint els efectes perjudicials de l'estrès, els estats depressius, els temors o les ràbies.
- Millorar la seva adaptació emocional davant situacions escolars, socials i familiars.

ASPECTES A TENIR EN COMPTE

És crucial posar el focus en la identificació i animar l'expressió adequada del sentiment com «veig que això que m'expliques t'està preocupant, en què et puc ajudar?».

La competència de gestió emocional requereix treballar aspectes diferents segons el moment evolutiu del grup. En algunes fases, cal centrar-se en la identificació i l'expressió de les emocions, mentre que en d'altres es pot aprofundir en la seva transformació i elaboració. Per això, és important que el professional observi les necessitats del grup i el seu recorregut previ per decidir quins processos emocionals cal potenciar en cada moment.

1. Identificació i expressió emocional. Consisteix a reconèixer què sentim, posar-hi nom i expressar-ho adequadament.
Exemple: "Estic enfadat perquè no m'han tingut en compte."

2. Transformació i elaboració emocional. Consisteix a entendre què hi ha darrere de l'emoció, donar-li sentit i aprendre a gestionar-la.
Exemple: "M'he enfadat perquè m'he sentit exclòs. La propera vegada explicaré com em sento i buscaré una manera de participar."

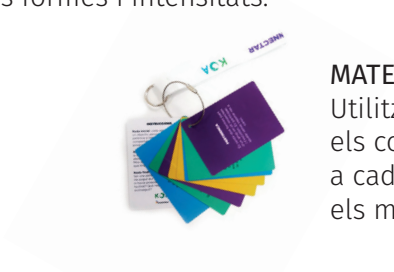

KQA música
Empatia i relacions

Per què treballem aquesta competència?

L'adolescència és un moment d'efervescència on les emocions es poden desbordar o bloquejar.

És important conèixer-les i tenir un espai on poder-les compartir, posar-hi nom, saber com es viuen i com es poden regular.

Un espai de llibertat on poder explorar totes les emocions en totes les seves formes i intensitats.



MATERIAL DE SUPORT:
Utilitza les cartes per veure els comportaments associats a cada competència i seleccionar els més adequats.

COMPORTAMENTS D'AQUESTA COMPETÈNCIA

- Fa bones reflexions sobre els continguts treballats.
- Expressa eficaçment les idees.
- Persevera davant les dificultats.
- Incorpora el que diuen els altres.
- Planteja bones estratègies de resolució de problemes.
- Creu que pot iniciar canvis.
- Es mostra tranquil/la davant de situacions de pressió.
- Controla les emocions en situacions de conflicte.
- Accepta que els canvis que proposa no acabin tirant-se endavant.
- Assumeix la possibilitat d'equivocar-se.

FITXA DE PLANIFICACIÓ D'UNA SESSIÓ DE GESTIÓ EMOCIONAL

PREVI SESSIÓ

Abans de començar:

Parleu amb les companyes per si aquests dies ha passat alguna cosa a tenir en compte i feu una breu revisió de la darrera sessió: el clima general, l'energia i les emocions que es van fer presents.

.....

Percepció del grup:

Com percebem el grup avui?
(Trieu una o més opcions o afegiu-ne, si cal.)

Energia	○ Baixa	○ Mitja	○ Alta
Clima	○ Relaxat ○ Dispers	○ Tens ○ Motivat	
Necessitat especial	○ Moviment ○ Cohesió	○ Reflexió ○ Creativitat	○ Expressió

Creieu que manca alguna opció.
Podeu indicar-la aquí

.....

I jo? Amb quina energia vinc?
Com em sento?
Què puc fer perquè això no interfereixi en la meva intervenció d'avui?

.....

.....

Es vol utilitzar algun material durant la sessió?

- Cartes de competències i comportaments.
  - Llegim la competència i els comportaments.
  - Adolescents creen una definició pròpia.
  - Pregunta oberta: "Qui em podria dir / Què creieu que és l'empatia?"
- Cartes de necessitats.
- Mapa d'emocions (com ens sentim avui?)
- Altres (expressió corporal, colors, música...



.....

.....

.....

RODA INICIAL

Quines preguntes o dinàmiques us podem ajudar a obrir la sessió i a introduir la competència?

- Quina emoció està més present avui amb mi?
- Quina música o cançó representa millor com em sento?



.....

.....

.....

FITXA DE PLANIFICACIÓ D'UNA SESSIÓ DE GESTIÓ EMOCIONAL

ACTIVITAT CENTRAL

Cada activitat de la sessió, ja sigui el teatre, la música, l'esport, l'aventura, ha de suposar un repte, un desafiament, una sortida de zona de confort. Apareixeran pors, frustracions, i/o limitacions que els adolescents mateixos s'aniran posant.

Explicació breu de la Dinàmica escollida:



.....

.....

RODA FINAL

Quina pregunta o dinàmica curta us pot ajudar a tancar la sessió i revisar la competència?

- **Què he après de nou sobre mi quan he sentit aquesta emoció?**
- **Una de les emocions que em costa acceptar és...**



.....

.....

Opcions de com es durà a terme la roda final:

- **Una paraula o imatge que resumeixi la sessió**
- **Pregunta oberta vinculada a la competència**
- **Revisió dels comportaments observats**
- **Altres:**



.....

.....

.....

Quines accions poden afavorir que els i les adolescents continuïn treballant aquesta competència fora de les sessions?

Per a la transferència de la gestió emocional, es important convidar-los a esbrinar i buscar on, com i amb qui poden compartir les seves emocions (explicant-les a un amic o amiga o algun adult, demanant ajuda si cal, escrivint-les, cantant, ballant, dibuixant, utilitzant un coixí, passejant, fent esport, etc.).

Proposar-lis que comparteixin el que han sentit a la sessió d'avui amb algun familiar, amic o amiga. Això farà que transfereixi el que ha après durant la sessió i ho cristal·litzi encara més.

ACTIVITATS I DINÀMIQUES
EXEMPLES

KOA MÚSICA

«ADAPTACIÓ DEL JOC TRADICIONAL DEL MOCADOR»: Prèviament, el grup escolta diferents fragments musicals i els relaciona amb emocions com l'alegria, la tristesa, la ràbia, la por o la calma. Cada participant rep una música com a identificador i, quan aquesta sona, ha de sortir al centre expressant corporalment l'emoció corresponent abans d'agafar el mocador i continuar la dinàmica del joc. Finalment, es comparteixen les sensacions i experiències viscudes, afavorint el reconeixement i l'expressió emocional, l'escolta activa, la creativitat, la participació i la cohesió del grup.

KOA AVENTURA

«RELLOTGE DE TROBADES»: Dinàmica de relació i reflexió personal en què cada participant estableix diverses cites amb companys i companyes del grup. A partir de preguntes guiades, les parelles comparteixen experiències, aprenentatges i emocions relacionades amb el seu recorregut dins del grup. L'activitat crea espais de conversa significatius que afavoreixen l'escolta activa, l'expressió emocional i el coneixement mutu. També contribueix a reforçar la cohesió i els vincles entre les persones participants.

KOA TEATRE

«EMOCIONS EN ESCENA»: Les participants representen una escena quotidiana que es va repetint incorporant diferents emocions proposades pel grup. El mateix diàleg o situació es transforma segons l'estat emocional amb què s'interpreta, mostrant com canvien els gestos, la veu i les reaccions. La dinàmica ajuda a identificar emocions i a comprendre com aquestes influeixen en la manera de comunicar-nos i relacionar-nos amb els altres.

FITXA D'AUTOOBSERVACIÓ PROFESSIONAL

POST-SESSIÓ

Per aprofundir en l'autoobservació professional, consulta l'apartat 3.5, *Autoobservació professional*, al final d'aquesta guia, on trobaràs més preguntes de reflexió.

- **Quines emocions sento?**
- **Què se'm dona millor, acompanyar en la gestió o gestionar les meves emocions?**
- **Soc conscient de quan estic controlant les meves emocions? Les estic resolent?**

Guarda't 5 minuts per reflexionar sobre la teva intervenció individual:

.....

.....

.....

- **Quina de les estratègies per a la gestió té més consolidada el grup? Estratègies de descongestió (expressió emocional i buidatge)? Estratègies de suggestió (canviar la mirada i obrir la perspectiva)? Estratègies de digestió (acceptar amb aprenentatges i deixar anar)?**
- **Reconec quines són les emocions enquistades en el grup?**
- **He dissenyat un pla per donar resposta mitjançant l'alliberament, l'espai i la reparació?**

Com valorem la sessió?

Guarda't 5 minuts per reflexionar amb la resta de professionals:

.....

.....

.....

COMPETÈNCIES PERSONALS

Autoconcepte i Autoestima



L'autoestima és clau per a l'acceptació, validació i respecte cap a un mateix i cap als altres, ja que influeix en tots els pensaments, sentiments i actes del nostre dia a dia.

Mentre **l'autoconcepte és la imatge o la idea que tenim de nosaltres**, és saber que se't dona bé, què vols millorar I reconèixer quan t'equivoques.

L'autoestima és la valoració o judici positiu o negatiu que fem de nosaltres mateixos/es en funció de l'avaluació dels nostres pensaments, idees, creences i experiències. L'autoconcepte són totes aquelles idees, hipòtesis i creences que tenim de nosaltres mateixos/es, és a dir, la forma en què ens percebem.

— A partir de Rosenberg , 1965.

OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

- Ajudar l'adolescent a tenir noció de la importància de tenir una autoestima i autoconcepte positius per al desenvolupament i creixement personal i relacional.
- Fomentar actituds respectuoses envers un mateix.
- Ajudar les adolescències a conèixer-se tal com són, a sentir-se bé amb si mateixes i a potenciar la confiança i la seguretat en si mateixes.
- Tenir una actitud d'acceptació i de reconeixement, tant de les àrees o oportunitats de millora, com de les fortaleses i debilitats.
- Animar els adolescents a prendre accions, activar actituds i creences que incrementin la seva autoestima.

ASPECTES A TENIR EN COMPTE

Podem crear dinàmiques que animin l'adolescent al desenvolupament personal d'una identitat, a la connexió amb les seves capacitats i fortaleses. Són activitats que conviden a la reflexió sobre la seva pròpia valoració interna i la valoració que han rebut de l'entorn, que l'ajudi a saber qui és i, per tant, a **donar-li aquella seguretat i força per dir «jo sé qui sóc, em defineixo com... i vull anar cap a..., sé el que m'agrada i el que no». Es tracta d'estimular una veu interna que determina els pensaments, sentiments i actituds de la persona.**

Per què treballem aquesta competència?

L'autoimatge es construeix a partir de les experiències d'una persona, de com s'ha sentit mirada i de la imatge que creu que els altres tenen d'ella. Aquesta autoimatge influeix directament en l'autoestima i en la manera com la persona es relaciona amb si mateixa i amb l'entorn.

Durant l'adolescència, aquest procés és especialment important, ja que la identitat encara s'està construint i el grup d'iguals té un pes molt significatiu. La manera com les adolescències interpreten la mirada dels altres pot reforçar o debilitar la seva autoestima.

En el cas d'adolescents vinculats a entitats socials, poden existir experiències vitals o contextos de vulnerabilitat que hagin afectat la imatge que tenen de si mateixos. Per això, és important ajudar-los a prendre consciència d'aquests processos, qüestionar mirades limitants i reconèixer les seves fortaleses.





MATERIAL DE SUPORT:
Utilitza les cartes per veure els comportaments associats a cada competència i seleccionar els més adequats.

COMPORTAMENTS D'AQUESTA COMPETÈNCIA

- Persevera davant les dificultats (no rendir-se).
- Creu que pot iniciar canvis.
- Treballa amb determinació (pro activitat, implicació).
- Reconeix les seves responsabili- tat i les dels altres.
- Fa bones reflexions sobre els seus processos personals interns.
- Té interès en explorar perspectives diferents (obertura al canvi, perspectives).
- Transmet alegria (optimisme).
- Assumeix la possibilitat d'equivocar-se.
- Accepta que els canvis que proposa no acabin de tirant-se endavant.
- Adequa el seu comportament a les circumstàncies.

FITXA DE PLANIFICACIÓ D'UNA SESSIÓ D'AUTOESTIMA I AUTOCONCEPTE

PREVI SESSIÓ

Abans de començar:

Parleu amb les companyes per si aquests dies ha passat alguna cosa a tenir en compte i feu una breu revisió de la darrera sessió: el clima general, l'energia i les emocions que es van fer presents.



.....

Percepció del grup:

Com percebem el grup avui?
(Trieu una o més opcions o afegiu-ne, si cal.)

Energia	○ Baixa	○ Mitja	○ Alta
Clima	○ Relaxat ○ Dispers	○ Tens ○ Motivat	
Necessitat especial	○ Moviment ○ Cohesió	○ Reflexió ○ Creativitat	○ Expressió

Creieu que manca alguna opció.
Podeu indicar-la aquí



.....

I jo? Amb quina energia vinc?
Com em sento?
Què puc fer perquè això no interfereixi en la meva intervenció d'avui?



.....

.....

Es vol utilitzar algun material durant la sessió?

- Cartes de competències i comportaments
  - Llegim la competència i els comportaments
  - Adolescents creen una definició pròpia
  - Pregunta oberta: "Qui em podria dir / Què creieu que és l'empatia?"
- Cartes de necessitats
- Mapa d'emocions (com ens sentim avui?)
- Altres (expressió corporal, colors, música...



.....

.....

.....

RODA INICIAL

Quines preguntes o dinàmiques us podem ajudar a obrir la sessió i a introduir la competència?

- Com considero em veuen els altres?
- El que més em molesta de mi mateix/a és...
- El que més m'agrada de mi mateix/a és...



.....

.....

.....

ACTIVITAT CENTRAL

Es poden utilitzar diferents suports i/o llenguatges per vehicular aquests feedbacks i reflexions com el dibuix, la música, el moviment, l'expressió escrita, etc. Una de les finalitats és fomentar una representació realista, amable i positiva que defineixi a l'adolescent.

Degut a la seva edat i situació, plantegem aquesta sessió com una oportunitat perquè puguin posar el focus, prenguin consciència i es responsabilitzin d'acceptar-se amablement.

Explicació breu de la Dinàmica escollida:

RODA FINAL

Quina pregunta o dinàmica curta us pot ajudar a tancar la sessió i revisar la competència?

- **Després de les reflexions fetes avui en relació als meus punts forts, com em sento?**
- **Com em veuen els altres?**
- **Reconec i veig la meva companya...**

Opcions de com es durà a terme la roda final:

- **Una paraula o imatge que resumeixi la sessió**
- **Pregunta oberta vinculada a la competència**
- **Revisió dels comportaments observats**
- **Altres:**



.....

.....

.....

Quines accions poden afavorir que els i les adolescents continuïn treballant aquesta competència fora de les sessions?

Podem convidar-los a dedicar un minut de reflexió diària per reconèixer alguna cosa que hagin fet durant el dia i de la qual se sentin satisfets. Aquest petit hàbit ajuda a construir una mirada més realista, positiva i ajustada sobre si mateixos, les seves capacitats i les seves potencialitats.

També podem proposar-los una petita tasca fora de la sessió: demanar a persones properes, de confiança i que siguin referents positius, que els ajudin a identificar qualitats pròpies. Per exemple:

- **Què t'agrada de mi?**
- **Segons tu, en què puc millorar?**
- **Què creus que faig bé?**
- **Què et sembla que em costa més?**

També es pot proposar iniciar un diari d'autodescoberta, amb una mirada realista i constructiva. Aquest diari pot servir per recollir pensaments, emocions, fortaleses, aprenentatges i aspectes de millora. Posteriorment, es pot fer seguiment a l'entrevista individual trimestral, en coordinació amb la persona educadora.

ACTIVITATS I DINÀMIQUES - EXEMPLES

KOA MÚSICA

«T'ENVIO LA SENYAL»: Les participants es col·loquen en semicercle i responen als missatges rítmics d'una persona que lidera l'activitat. El grup ha d'estar atent a les consignes per reaccionar de forma coordinada. La proposta fomenta la seguretat personal, la capacitat de lideratge i la connexió entre les persones a través de la comunicació no verbal.

KOA AVENTURA

«ESCALADA: ROCO FINAL»: La sessió es desenvolupa en un rocòdrom i inclou un joc d'escalfament, reptes d'escalada i activitats en parelles o petits grups. Cada participant estableix un objectiu personal relacionat amb l'escalada i participa en la creació de nous reptes o recorreguts per als companys i companyes.

KOA ESPORTS

«FUTBOL ESCOLTA»: Joc inspirat en el rugbi i el futbol americà en què dos equips han de portar la pilota fins a la zona de marca de l'equip contrari. Es poden fer passades endavant, enrere o als costats, i tots els participants porten una cua. Per recuperar la possessió, es pot interceptar una passada o arrencar la cua de la persona que porta la pilota. Com a variant, es pot augmentar la dificultat fent que les passades només es puguin fer cap enrere.

KOA TEATRE

«QUALITATS»: L'activitat comença amb una ronda en què cada adolescent diu una qualitat positiva de la persona que té al costat. A continuació, les qualitats que han anat apareixent es converteixen en el punt de partida de petites improvisacions teatrals, on els participants han de representar alguna d'aquestes qualitats a través d'una escena o situació. La proposta afavoreix el reconeixement de les fortaleses pròpies i dels altres, alhora que permet expressar-les de manera creativa i vivencial. L'estat emocional amb què s'interpreta, mostrant com canvien els gestos, la veu i les reaccions. La dinàmica ajuda a identificar emocions i a comprendre com aquestes influeixen en la manera de comunicar-nos i relacionar-nos amb els altres.

FITXA D'AUTOOBSERVACIÓ PROFESSIONAL

POST-SESSIÓ

Per aprofundir en l'autoobservació professional, consulta l'apartat 3.5, *Autoobservació professional*, al final d'aquesta guia, on trobaràs més preguntes de reflexió.

- **Porto les rendes del meu grup i les meves activitats? O, a vegades, les porta el grup? Com em sento?**
- **Quines coses conec ara de mi que no coneixia quan van començar les activitats?**

Guarda't 5 minuts per reflexionar sobre la teva intervenció individual:

.....

.....

.....

- **Soc capaç de veure l'autoestima, l'autoimatge i l'autoconcepte dels adolescents del meu grup? Com estan? Què he de treballar més?**
- **De les realitats personals, quines llums i quines ombres són visibles dins del grup?**
- **Com puc afavorir l'autoconeixement des del reconeixement de les ombres?**
- **Com puc afavorir l'autoconeixement des de l'empoderament de les llums?**

Com valorem la sessió?

Guarda't 5 minuts per reflexionar amb la resta de professionals:

.....

.....

.....

COMPETÈNCIES SOCIALS

Resolució de problemes amb un mateix i amb els altres



Un problema és una situació, qüestió o assumpte que cal resoldre o aclarir.

Pot aparèixer com una dificultat o un obstacle per assolir un objectiu, com un conflicte entre el que és i el que voldríem que fos, o com una preocupació que genera malestar.

La capacitat de pensar a través de diversos passos, identificar i comprendre un problema i idear una solució per abordar-lo.

— The Values and Life Skills (VaLi), 2018.

OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

- Ajudar els i les adolescents a identificar problemes o conflictes presents en el seu dia a dia.
- Promoure respostes assertives davant situacions de dificultat.
- Enfortir la confiança en els propis recursos personals.
- Facilitar estratègies per guanyar autonomia en la resolució de conflictes.

ASPECTES A TENIR EN COMPTE

Es important fer partícip l'adolescent dels rols que adquirim davant les situacions conflictives, és determinant empoderar-lo com a agent actiu i necessari per a la solució dels problemes propis o de l'entorn. En aquest sentit, en el treball de grup es dona prioritat a la convivència entenent que els conflictes que puguin sorgir són responsabilitat del grup i, per tant, una oportunitat d'aprenentatge compartit.

També val a dir que, en certes ocasions, la resolució de la situació és decidir no fer res, ja que no és competència dels i de les adolescents responsabilitzar-se.



¿Per què treballem aquesta competència?

L'adolescència és una etapa de transició marcada per canvis físics, cognitius, emocionals, personals i socials. Aquests canvis poden generar situacions de dificultat, estrès o conflicte en diferents àmbits de la vida.

Per aquest motiu, treballar la resolució de conflictes és fonamental per ajudar-los a afrontar les tensions pròpies d'aquesta etapa d'una manera més saludable, assertiva i autònoma.



MATERIAL DE SUPORT:
Utilitza les cartes per veure els comportaments associats a cada competència i seleccionar els més adequats.

COMPORTAMENTS D'AQUESTA COMPETÈNCIA

- Té interès en explorar perspectives diferents (obertura).
- Planteja bones estratègies de resolució de problemes (proposta d'idees creatives).
- Adequa el seu comportament a les circumstàncies.
- Controla les emocions en situacions en conflicte.
- Escolta als altres.
- Participa en la presa de decisions consensuades:
  - Consens
  - Habilitat negociació
- Reconeix les seves responsabilitats i la dels altres.

FITXA DE PLANIFICACIÓ D'UNA SESSIÓ DE RESOLUCIÓ DE PROBLEMES

PREVI SESSIÓ

Abans de començar:

Parleu amb les companyes per si aquests dies ha passat alguna cosa a tenir en compte i feu una breu revisió de la darrera sessió: el clima general, l'energia i les emocions que es van fer presents.

.....

Percepció del grup:

Com percebem el grup avui?
(Trieu una o més opcions o afegiu-ne, si cal.)

Energia	○ **Baixa**	○ **Mitja**	○ **Alta**
Clima	○ **Relaxat** ○ **Dispers**	○ **Tens** ○ **Motivat**	
Necessitat especial	○ **Moviment** ○ **Cohesió**	○ **Reflexió** ○ **Creativitat**	○ **Expressió**

Creieu que manca alguna opció.
Podeu indicar-la aquí

.....

I jo? Amb quina energia vinc?
Com em sento?
Què puc fer perquè això no interfereixi en la meva intervenció d'avui?

.....

.....

Competències

Es vol utilitzar algun material durant la sessió?

- Cartes de competències i comportaments
  - Llegim la competència i els comportaments
  - Adolescents creen una definició pròpia
  - Pregunta oberta: "Qui em podria dir / Què creieu que és l'empatia?"
- Cartes de necessitats
- Mapa d'emocions (com ens sentim avui?)
- Altres (expressió corporal, colors, música...



.....

.....

.....

RODA INICIAL

Quines preguntes o dinàmiques us podem ajudar a obrir la sessió i a introduir la competència?

- Què és per tu una cerca de solucions?
- Com acostumes a buscar solucions?
- Hi ha un únic camí o n'hi ha diversos?



.....

.....

.....

.....

FITXA DE PLANIFICACIÓ D'UNA SESSIÓ DE RESOLUCIÓ DE PROBLEMES

ACTIVITAT CENTRAL

Aconsellem treballar aquesta competència amb exercicis de cerca de solucions, reptes grupals on hagin de comunicar-se i acordar una solució entre tots (negociant, mediant, etc.). És interessant parar atenció als conflictes quan sorgeixen de manera natural durant la sessió (conflictes entre ells, amb tercers, i reflexionar sobre les maneres d'accionar o reaccionar que tenen). Aquí és molt interessant posar paraules al que està passant i focalitzar-se en el fet que són persones actives i que tenen el poder en el procés de cerca de solucions.

Es poden proposar situacions de joc, simulacions o activitats d'Escape Room on es posi en valor la comunicació i la fortalesa que cadascú pot aportar, així com el treball en equip per arribar a una meta.

Explicació breu de la Dinàmica escollida:

.....

.....

.....

RODA FINAL

Quina pregunta o dinàmica curta us pot ajudar a tancar la sessió i revisar la competència?

- **Com valores el problema després de la sessió?**
- **Quines alternatives has descobert?**
- **Des de quin rol et col·loques ara davant del problema?**

.....

.....

.....

Opcions de com es durà a terme la roda final:

- **Una paraula o imatge que resumeixi la sessió**
- **Pregunta oberta vinculada a la competència**
- **Revisió dels comportaments observats**
- **Altres:**



.....

.....

.....

Quines accions poden afavorir que els i les adolescents continuïn treballant aquesta competència fora de les sessions?

Es recomana convidar els i les adolescents a identificar els problemes i reptes que afronten en la seva vida quotidiana, i a pensar possibles estratègies per trobar-hi solucions.

En aquest procés, serà clau la coordinació entre les persones facilitadores i les educadores, com a referents de l'entorn. Aquest treball conjunt permetrà reforçar els aprenentatges adquirits durant les sessions i ajudar-los a aplicar-los en els conflictes o dificultats que puguin sorgir en la dinàmica del centre o de l'entitat.

També **se'ls pot animar a observar com les persones del seu entorn afronten els problemes.** Pot ser útil identificar referents propers que resolguin els conflictes d'una manera que els resulti positiva o inspiradora, perquè puguin recórrer-hi quan ho necessitin.

ACTIVITATS I DINÀMIQUES - EXEMPLES

MIRAR EL VÍDEO DE L'ACTIVITAT ESCANEJANT EL QR

KOA AVENTURA

«ANEM AL REVÉS?»: Activitat cooperativa en què dos equips han d'intercanviar pilotes mentre es desplacen per un slackline. El repte consisteix a transportar-les sense que caiguin i aconseguir el màxim nombre d'intercanvis en un temps limitat. Després de cada ronda, el grup analitza què ha funcionat i què pot millorar per replantejar l'estratègia. L'activitat promou l'aprenentatge a partir de l'experiència, la coordinació i la capacitat de resoldre problemes de manera col·lectiva.

KOA MÚSICA

«Ruleta Piruleta» Joc de moviment i memòria en què diversos instruments estan associats a consignes concretes. Les participants han de recordar aquestes associacions i reaccionar ràpidament quan senten cada so. L'activitat promou la flexibilitat cognitiva, la cooperació i la tolerància davant els errors i els imprevistos.

KOA ESPORTS

«GEOCACHING»: Mitjançant l'ús d'una aplicació de geolocalització, els participants han de localitzar amagatalls a partir de pistes, coordenades i informació contextual. La recerca requereix interpretar dades, provar hipòtesis, reformular estratègies quan no funcionen i explorar diferents alternatives fins a trobar la solució. Cada geocaché planteja un repte que exigeix observació, raonament i adaptació constant.

KOA TEATRE

«TRUCADA DE PROBLEMES»: Cada adolescent interpreta una trucada telefònica fictícia en què ha de gestionar una situació problemàtica o conflicte. A partir d'aquestes trucades es creen petites escenes d'improvisació on els participants representen com actuarien davant la situació plantejada. Durant la representació, es poden fer pauses perquè la resta del grup, com espectador, proposi alternatives, diferents punts de vista o maneres de resoldre el conflicte. L'activitat permet explorar diverses opcions davant d'un mateix problema i reflexionar sobre les conseqüències de les decisions que es prenen.

FITXA D'AUTOOBSERVACIÓ PROFESSIONAL

POST-SESSIÓ

Per aprofundir en l'autoobservació professional, consulta l'apartat 3.5, *Autoobservació professional*, al final d'aquesta guia, on trobaràs més preguntes de reflexió.

- **Davant d'un problema, aconsegueixo veure les persones més enllà de les situacions plantejades?**
- **Reconec el poder que tinc en la resolució de problemes davant del grup?**

Guarda't 5 minuts per reflexionar sobre la teva intervenció individual:

.....

.....

.....

- **Quines creences sorgeixen dels integrants del grup que no ajuden a resoldre els problemes? Com les puc treballar des de la meva activitat?**
- **En el treball de resolució de problemes, he trobat alguna situació que necessiti una valoració específica més enllà del treball individual o de grup? Tinc un exemple?**
- **Quines eines estic posant en joc per a la resolució de problemes en les relacions de grup? Quines estratègies de la disciplina i la normativa? Quines estratègies de diàleg i comunicació? Quines estratègies socioemocionals? Quines estratègies de mediació?**

Com valorem la sessió?

Guarda't 5 minuts per reflexionar amb la resta de professionals:

.....

.....

.....

COMPETÈNCIES SOCIALS

Presa de decisions



És quan penses les coses abans d'actuar.

Escoltes als altres, tens en compte diferents punts de vista i tries la millor opció per avançar, tot i saber que et pots equivocar.

Capacitat de triar entre dues o més línies d'acció basades en certs criteris. En particular, la presa de decisions té conseqüències en el benestar de totes les persones a través dels efectes de les decisions que es prenen.

— Wang, 2007 · OMS, 1997.

OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

- Fomentar la reflexió com a element necessari en la presa de decisions.
- Conscienciar l'adolescent que, davant d'una situació, conflicte, o esdeveniment hi ha més d'una alternativa.
- Explicitar l'oportunitat que resideix en ells i elles de triar aquelles alternatives i/o solucions en cada moment.
- Proporcionar i desenvolupar models i estratègies en el procés de presa de decisions.
- Ajudar-los a desenvolupar habilitats per escollir aquelles opcions més saludables i respectuoses amb elles mateixes i amb el seu entorn.

ASPECTES A TENIR EN COMPTE

Aquestes situacions vivencials i simulades permetran i afavoriran els aprenentatges per transferir-los després a la seva vida diària.

Serà important estimular la visió de que l'error és una oportunitat d'aprenentatge, una cosa natural a la vida i necessària per poder créixer, i no un fracàs.

En el disseny de l'activitat, aconsellem generar alguna situació que permeti decidir SÍ o NO. El propi fet de posar-hi noció, valorar les opcions i ser-ne conscient, és a dir, el fet de decidir, ja és un acte de valentia sigui la situació que sigui (davant d'un oferiment de drogues per exemple). Val a dir que també és una opció vàlida no prendre una decisió en determinat moment sempre i quan siguem conscients d'aquesta opció.



Per què treballem aquesta competència?

La presa de decisions forma part del dia a dia dels i les adolescents, tant en eleccions quotidianes com en decisions més rellevants que poden influir en el seu futur: estudis, relacions, família, feina o situacions de risc.

L'adolescència és una etapa de construcció de la identitat, en què la persona explora què li agrada, què necessita i cap a on vol avançar. Aquest procés pot generar dubtes, pressió, ansietat o por.

Per això, és important desenvolupar habilitats que els ajudin a prendre decisions de manera conscient, saludable i respectuosa amb si mateixos, amb els altres i amb l'entorn.



MATERIAL DE SUPORT:
Utilitza les cartes per veure els comportaments associats a cada competència i seleccionar els més adequats.

COMPORTAMENTS D'AQUESTA COMPETÈNCIA

- Escolta als altres.
- Incorpora el que diuen els altres.
- Pren decisions per avançar: pro activitat.
- Explorar perspectives diferents.
- Fa bones preguntes per saber i entendre més.
- Fa bones reflexions sobre els seus processos personals interns.
- Assumeix la possibilitat d'equivocar-se.

FITXA DE PLANIFICACIÓ D'UNA SESSIÓ DE PRESA DE DECISIONS

PREVI SESSIÓ

Abans de començar:

Parleu amb les companyes per si aquests dies ha passat alguna cosa a tenir en compte i feu una breu revisió de la darrera sessió: el clima general, l'energia i les emocions que es van fer presents.



.....

Percepció del grup:

Com percebem el grup avui?
(Trieu una o més opcions o afegiu-ne, si cal.)

Energia	○ **Baixa**	○ **Mitja**	○ **Alta**
Clima	○ **Relaxat** ○ **Dispers**	○ **Tens** ○ **Motivat**	
Necessitat especial	○ **Moviment** ○ **Cohesió**	○ **Reflexió** ○ **Creativitat**	○ **Expressió**

Creieu que manca alguna opció.
Podeu indicar-la aquí



.....

I jo? Amb quina energia vinc?
Com em sento?
Què puc fer perquè això no interfereixi en la meva intervenció d'avui?



.....

.....

Es vol utilitzar algun material durant la sessió?

- Cartes de competències i comportaments
  - Llegim la competència i els comportaments
  - Adolescents creen una definició pròpia
  - Pregunta oberta: "Qui em podria dir / Què creieu que és l'empatia?"
- Cartes de necessitats
- Mapa d'emocions (com ens sentim avui?)
- Altres (expressió corporal, colors, música...



.....

.....

.....

RODA INICIAL

Quina pregunta o dinàmica curta us pot ajudar a tancar la sessió i revisar la competència?

- On has trobat més dificultat més per prendre alguna de les decisions a la sessió d'avui?
- Com t'ajudarà a l'hora de prendre decisions escoltar les teves veus internes?



.....

.....

.....

.....

FITXA DE PLANIFICACIÓ D'UNA SESSIÓ DE PRESA DE DECISIONS

ACTIVITAT CENTRAL

Les simulacions, teatralitzacions i situacions de role-playing permeten treballar la presa de decisions en un entorn segur, on l'adolescent pot explorar alternatives sense la pressió d'una situació real.

Aquestes dinàmiques ajuden a identificar emocions, dubtes i possibles conseqüències, així com a representar diferents punts de vista dins d'una mateixa situació, com ara imaginar què podria passar en el millor i en el pitjor dels casos.

Explicació breu de la Dinàmica escollida:

.....

.....

.....

RODA FINAL

Quina pregunta o dinàmica curta us pot ajudar a tancar la sessió i revisar la competència?

- **On has trobat més dificultat més per prendre alguna de les decisions a la sessió d'avui?**
- **Com t'ajudarà a l'hora de prendre decisions escoltar les teves veus internes?**

.....

.....

.....

Opcions de com es durà a terme la roda final:

- **Una paraula o imatge que resumeixi la sessió**
- **Pregunta oberta vinculada a la competència**
- **Revisió dels comportaments observats**
- **Altres:**



.....

.....

Quines accions poden afavorir que els i les adolescents continuïn treballant aquesta competència fora de les sessions?

Es pot animar explícitament el grup a prendre's un moment de reflexió abans d'actuar davant les situacions que es presentin en el dia a dia. També és important anticipar que, al llarg del trimestre, prendran decisions de les quals podran extreure aprenentatges.

Dins la vida del centre, es poden generar espais assemblearis que afavoreixin la presa de decisions grupals i impliquin al grup en el desenvolupament del programa. D'aquesta manera, es promou que se sentin part activa i corresponsable de la seva pròpia experiència.

ACTIVITATS I DINÀMIQUES
EXEMPLES

MIRAR EL VÍDEO DE L'ACTIVITAT ESCANEJANT EL QR

KOA AVENTURA

«LA FÀBRICA DE PILOTES»: Repte cooperatiu en què el grup ha de transportar el màxim nombre de pilotes seguint unes normes. Per aconseguir-ho, cal organitzar-se, prendre decisions i definir una estratègia. Després de cada intent, s'analitzen els resultats i es proposen millores. L'activitat potencia la planificació, la presa de decisions compartida i l'adaptació als reptes.

KOA MÚSICA

«DIRIGIM L'ORQUESTRA»: Una persona dirigeix el grup i guia la interpretació musical. Les participants segueixen les seves indicacions per crear una composició conjunta. L'activitat reforça la confiança, la responsabilitat i la presa de decisions en un entorn cooperatiu.

KOA ESPORTS

«JOCS DE ROL»: Cada participant assumeix un rol habitual dins d'un grup i participa en una dinàmica actuant segons aquest paper, amb la possibilitat d'incorporar emocions. Al final, es reflexiona sobre la pròpia identitat i el rol que cadascú ocupa o vol ocupar dins del grup.

KOA TEATRE

«I TU QUÈ ESTÀS FENT?»: Exercici de representació teatral en què els participants interpreten accions proposades pels companys, primer individualment i després en parelles. L'activitat fomenta l'observació, l'escolta, l'adaptació, l'expressió corporal, la creativitat i la improvisació.

POST-SESSIÓ

Per aprofundir en l'autoobservació professional, consulta l'apartat 3.5, *Autoobservació professional*, al final d'aquesta guia, on trobaràs més preguntes de reflexió.

- **He compartit les meves postures davant del grup?**
- **Des d'on acostumo a prendre les decisions? Què és el que més m'influeix? A què m'agradaria fer més cas a l'hora de decidir?**
- **Decideixo mostrar-me o decideixo protegir parts de la meva realitat personal? En què s'origina la meva decisió?**

Guarda't 5 minuts per reflexionar sobre la teva intervenció individual:



.....

.....

.....

.....

- **Com afronto les decisions equivocades dels i de les adolescents? Prenen decisions errònies? Quan errem en la presa de decisions?**
- **Davant del moment emocional del grup, decideixo no mirar emocions profundes? O escullo entrar en el que sento?**

Com valorem la sessió?

Guarda't 5 minuts per reflexionar amb la resta de professionals:



.....

.....

.....

COMPETÈNCIES SOCIALS

Empatia i relacions



És posar-te al lloc dels altres.

És entendre com se senten, escoltar activament, acceptar la diferència I tenir relacions sanes i respectuoses.

Les relacions socials són el conjunt d'interaccions que realitzem de forma diària amb altres persones.

Relacionar-se amb els altres amb acceptació, comprensió i sensibilitat a les seves diverses perspectives i experiències.

— Preparing Youth to Thrive, 2016.

Consisteix a establir relacions sòlides amb companys/es i adults, l'acceptació del grup i la identitat del grup.

— Model de Clover, 2018.

OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

- Modelar l'empatia amb un mateix.
- Fomentar la capacitat d'escolta, comprensió i tolerància envers un mateix i els altres.
- Ajudar-los a prendre consciència dels rols que adopten en les seves relacions.
- Oferir al grup models de relacions saludables, basades en el respecte, la cura i la reciprocitat.
- Afavorir la comprensió que existeixen tantes realitats com persones, i que totes mereixen ser escoltades i respectades.

ASPECTES A TENIR EN COMPTE

Aconsellem dissenyar les **activitats per propiciar situacions** en què es requereixi escoltar de manera autèntica, des del respecte i l'escolta, amb una connexió empàtica. Poden ser activitats que comencin amb el modelatge d'una escolta empàtica per part de l'adult.

Es tracta de posar en valor l'escolta activa i l'autoobservació, que funcionin com a models validants i que reconeguin positivament quan ho estan fent.

L'empatia es treballa com a base de relacions socials saludables ja que permet poder-les construir des del reconeixement personal i de l'altre, amb profunditat, fugint de relacions buides i desconnectades.



Per què treballem aquesta competència?

Es tracta de **convidar-los a mirar quin és el seu estat natural**, sense entrar en actituds egoistes ni pretensions, **animant-los perquè es vegin per dins i poder créixer i transformar-se.**



MATERIAL DE SUPORT:
Utilitza les cartes per veure els comportaments associats a cada competència i seleccionar els més adequats.

COMPORTAMENTS D'AQUESTA COMPETÈNCIA

- Escolta als altres.
- Incorpora el que diuen els altres.
- Pren decisions per avançar: pro activitat.
- Explorar perspectives diferents.
- Fa bones preguntes per saber i entendre més.
- Fa bones reflexions sobre els seus processos personals interns.
- Assumeix la possibilitat d'equivocar-se.

FITXA DE PLANIFICACIÓ D'UNA SESSIÓ D'EMPATIA

PREVI SESSIÓ

Abans de començar:

Parleu amb les companyes per si aquests dies ha passat alguna cosa a tenir en compte i feu una breu revisió de la darrera sessió: el clima general, l'energia i les emocions que es van fer presents.

.....

Percepció del grup:

Com percebem el grup avui?
(Trieu una o més opcions o afegiu-ne, si cal.)

Energia	○ Baixa	○ Mitja	○ Alta
Clima	○ Relaxat ○ Dispers	○ Tens ○ Motivat	
Necessitat especial	○ Moviment ○ Cohesió	○ Reflexió ○ Creativitat	○ Expressió

Creieu que manca alguna opció.
Podeu indicar-la aquí

.....

I jo? Amb quina energia vinc?
Com em sento?
Què puc fer perquè això no interfereixi en la meva intervenció d'avui?

.....

.....

Es vol utilitzar algun material durant la sessió?

- Cartes de competències i comportaments
  - Llegim la competència i els comportaments
  - Adolescents creen una definició pròpia
  - Pregunta oberta: "Qui em podria dir / Què creieu que és l'empatia?"
- Cartes de necessitats
- Mapa d'emocions (com ens sentim avui?)
- Altres (expressió corporal, colors, música...



.....

.....

.....

RODA INICIAL

Quina pregunta o dinàmica curta us pot ajudar a tancar la sessió i revisar la competència?

- Com creus que se sent el teu company o companya de la dreta/esquerra avui? A través de la seva expressió facial, de la seva gestualitat, de la seva mirada, de la seva veu, etc.
- El que valoro de mi mateix/a és...
- El que crec que valoren de mi els altres és...



.....

.....

.....

FITXA DE PLANIFICACIÓ D'UNA SESSIÓ D'EMPATIA

ACTIVITAT CENTRAL

Poden ser activitats on hi hagi rols diferents en què una persona ha d'actuar, expressar, narrar, o fer alguna cosa, i l'altra ha d'escoltar i/o «llegir» allò que expressa la primera.

Explicació breu de la Dinàmica escollida:

RODA FINAL

Quina pregunta o dinàmica curta us pot ajudar a tancar la sessió i revisar la competència?

- **Com ens podem adonar que una relació no és sana i com ens en podem allunyar?**
- **Com et sents quan t'escolten els altres?**
- **Com t'has sentit escoltant?**

Opcions de com es durà a terme la roda final:

- **Una paraula o imatge que resumeixi la sessió**
- **Pregunta oberta vinculada a la competència**
- **Revisió dels comportaments observats**
- **Altres:**



.....

.....

.....

.....

Quines accions poden afavorir que els i les adolescents continuïn treballant aquesta competència fora de les sessions?

Se'ls pot animar a dedicar petits moments del dia a identificar quan poden ajudar algú o quan ells mateixos necessiten demanar ajuda (a un company, familiar, professional, etc.).

També es pot donar un objecte o amulet significatiu que els recordi la importància de practicar l'escolta activa en els seus entorns quotidians, com l'aula, casa, el parc o les xarxes socials. I a les entrevistes individuals, se'ls pot convidar a reflexionar sobre el rol que assumeix en les seves relacions amb amistats, família o altres persones del seu entorn.

ACTIVITATS I DINÀMIQUES
EXEMPLES

KOA MÚSICA

«LA TERANYINA PENTATÒNICA I EL RELLEU» Dinàmica musical on cada participant disposa d'una única nota i ha de coordinar-se amb la resta per construir una seqüència sonora fluida. El repte consisteix a respectar els silencis, observar els companys i intervenir en el moment adequat.

KOA TEATRE

«ESCULTOR» Per parelles, una participant adopta el rol d'escultora i dona forma corporalment (aixecant un braç, doblegant un genoll...) a la seva companya per crear una obra artística. Un cop finalitzada, expliquen què representa la seva escultura i quin missatge vol transmetre. L'activitat combina expressió corporal, creativitat i interacció entre participants. Permet explorar la confiança, la comunicació i la relació amb els altres a través del llenguatge no verbal.

KOA AVENTURA

«JOC DEL DAU» Per equips, els participants avancen per un recorregut seguint les indicacions marcades pel dau. Cada casella planteja preguntes, reptes o situacions que afavoreixen la reflexió sobre les emocions, les actituds i la manera de relacionar-se amb els altres. La dinàmica combina joc, moviment i espais de conversa perquè els joves prenguin consciència de com actuen dins del grup.

KOA ESPORTS

«RELLEUS CECS» Els participants es col·loquen per parelles. Un dels dos es tapa els ulls (amb mocador o ulls tancats) i l'altre ha de guiar-lo amb la veu (o suaument amb el tacte, depenent del grup) per fer un petit recorregut amb cons, zig-zags o voltes. Després, intercanvien rols.

FITXA D'AUTOOBSERVACIÓ PROFESSIONAL

POST-SESSIÓ

Per aprofundir en l'autoobservació professional, consulta l'apartat 3.5, *Autoobservació professional*, al final d'aquesta guia, on hi trobaràs més preguntes de reflexió.

- **Quina diria que és l'emoció que utilitzo com a filtre davant del grup? Si veig dolor, per quina emoció filtre el passo?**
- **Des de quina emoció acompanyo el grup? Sempre?**
- **Els integrants del grup podrien dir de mi que soc una persona empàtica?**

Guarda't 5 minuts per reflexionar sobre la teva intervenció individual:

.....

.....

.....

- **Com em fa sentir el grup? Escolto el que sento? Prenc consciència d'allò que em generen les persones del grup? Les diferents situacions?**
- **Quines accions faig en el dia a dia per augmentar l'escolta dins del meu equip professional? Fem autoobservació en equip?**

Com valorem la sessió?

Guarda't 5 minuts per reflexionar amb la resta de professionals:

.....

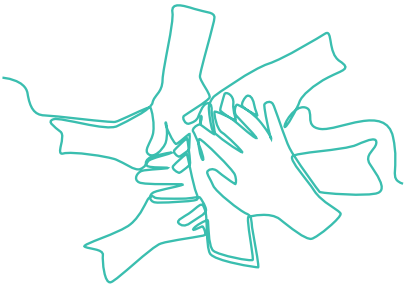
.....

.....

.....

COMPETÈNCIES SOCIALS

Treball en equip



És formar part d'un grup i col·laborar per un objectiu comú.

És escoltar, aportar idees, respectar les normes i ajudar als altres.

Capacitat per col·laborar i coordinar l'acció amb altres persones.
— Preparing Youth to Thrive, 2016

OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

- Fomentar la cooperació i la consecució d'objectius comuns com una suma de potencialitats més grans que les individuals.
- Ajudar els i les adolescents a tenir en compte altres perspectives possibles també vàlides.
- Acompanyar en el creixement d'aspectes com el companyerisme, l'ajuda i la solidaritat.

ASPECTES A TENIR EN COMPTE

L'adult ha de servir com a model i exemple, en aquest cas ha de demostrar una bona cohesió entre l'equip de persones educadores i facilitadores, i ha de fer un esforç per complementar i sumar.

Busquem treballar aquesta competència com a base d'un aprenentatge social on a partir d'experiències compartides es puguin obrir a noves perspectives.

- **Aconseguir una cohesió de grup.**
- **Propiciar un clima positiu per al treball en equip.**
- **Generar espais on detectar les potencialitats.**



Per què treballem aquesta competència?

El treball en equip inclou un seguit de competències que ajuden a les adolescències en la seva socialització present i futura. Els introdueix en la cultura i el marc social i permet desenvolupar-se en els contextos de família, amics, escola i treball.

Per treballar en equip, ens hem de sentir part de l'equip.

Quan et sents reconegut i vist, t'involucres i et compromets, tant amb tu mateix com amb el teu entorn.



MATERIAL DE SUPORT:
Utilitza les cartes per veure els comportaments associats a cada competència i seleccionar els més adequats.

COMPORTAMENTS D'AQUESTA COMPETÈNCIA

- Respecta les normes.
- Es manté connectat.
- Escolta els altres.
- Incorpora el que diuen els altres.
- Participa en la presa de decisions consensuades.
- Reconeix les responsabilitats pròpies i la dels altres.
- Adequa el seu comportament a les circumstàncies.
- Transmet alegria.
- Aporta idees.

FITXA DE PLANIFICACIÓ D'UNA SESSIÓ DE TREBALL EN EQUIP

PREVI SESSIÓ

Abans de començar:

Parleu amb les companyes per si aquests dies ha passat alguna cosa a tenir en compte i feu una breu revisió de la darrera sessió: el clima general, l'energia i les emocions que es van fer presents.



.....

Percepció del grup:

Com percebem el grup avui?
(Trieu una o més opcions o afegiu-ne, si cal.)

Energia	○ **Baixa**	○ **Mitja**	○ **Alta**
Clima	○ **Relaxat** ○ **Dispers**	○ **Tens** ○ **Motivat**	
Necessitat especial	○ **Moviment** ○ **Cohesió**	○ **Reflexió** ○ **Creativitat**	○ **Expressió**

Creieu que manca alguna opció.
Podeu indicar-la aquí



.....

I jo? Amb quina energia vinc?
Com em sento?
Què puc fer perquè això no interfereixi en la meva intervenció d'avui?



.....

.....

Es vol utilitzar algun material durant la sessió?

- Cartes de competències i comportaments
  - Llegim la competència i els comportaments
  - Adolescents creen una definició pròpia
  - Pregunta oberta: "Qui em podria dir / Què creieu que és l'empatia?"
- Cartes de necessitats
- Mapa d'emocions (com ens sentim avui?)
- Altres (expressió corporal, colors, música...



RODA INICIAL

Quines preguntes o dinàmiques us podem ajudar a obrir la sessió i a introduir la competència?

- Avui posarem el focus en ser conscients del treball en equip i en el fet de pertànyer a un equip.
  Voleu dir alguna cosa sobre això?
- Quines experiències heu tingut anteriorment?



FITXA DE PLANIFICACIÓ D'UNA SESSIÓ DE TREBALL EN EQUIP

ACTIVITAT CENTRAL

Cal escollir activitats on el treball en parelles i la comunicació/escolta entre les persones participants sigui un element important.

És interessant tenir una dinàmica d'ajuda mútua i/o activitats i reptes que només es poden assolir amb la col·laboració de tot el grup, amb diferents rols que van canviant.

Explicació breu de la Dinàmica escollida:



.....

.....

.....

.....

RODA FINAL

Quina pregunta o dinàmica curta us pot ajudar a tancar la sessió i revisar la competència?

- **Com et sents quan l'objectiu que cal treballar no depèn només de tu mateix/a?**
- **Habitualment fas treball en equip? Com et fa sentir això?**



.....

.....

.....

.....

Opcions de com es durà a terme la roda final:

- **Una paraula o imatge que resumeixi la sessió**
- **Pregunta oberta vinculada a la competència**
- **Revisió dels comportaments observats**
- **Altres:**



.....

.....

.....

.....

Quines accions poden fer que l'adolescent segueixi treballant aquesta competència fora de les sessions?

És important consensuar l'objectiu del grup perquè es converteixi en equip (per exemple, una mostra o exhibició final, divertir-se...) i així trobar un vincle per treballar en equip.

Tot plegat, **sense oblidar que l'objectiu màxim és el benestar.**

ACTIVITATS I DINÀMIQUES
EXEMPLES

MIRAR EL VÍDEO DE L'ACTIVITAT ESCANEJANT EL QR

KOA AVENTURA

«SPIDER WEB» El grup ha de superar una teranyina de cordes passant per diferents obertures sense tocar-les. Cada espai només es pot utilitzar una vegada, fet que obliga a planificar els moviments i a prendre decisions conjuntes. Abans de començar, els participants disposen d'un temps per organitzar-se i definir una estratègia.

És una activitat que fomenta la comunicació, la confiança mútua, la cooperació i el treball en equip davant d'un repte compartit.

KOA MÚSICA

«CERCLE DE PERCUSSIÓ» Activitat musical grupal basada en la creació i repetició de ritmes compartits amb instruments de percussió. Les participants segueixen patrons rítmics, incorporen nous sons i experimenten amb la improvisació individual dins de la dinàmica col·lectiva. L'activitat requereix escoltar el grup, mantenir la pulsació compartida i coordinar-se amb la resta. Afavoreix la cohesió, l'atenció sostinguda i el sentiment de pertinença a través de la creació musical conjunta.

KOA ESPORTS

«PASSEM LA CORDA» Tot el grup ha de superar el repte de passar una corda sense tocar-la, ajudant aquelles persones que tenen més dificultats. L'activitat requereix coordinació, paciència i suport mutu, ja que l'objectiu només s'assoleix si tothom aconsegueix superar el repte conjuntament.

KOA TEATRE

«HISTÒRIA EN CADENA» Una persona comença una història amb una frase i la resta del grup la continua afegint nous elements relacionats. Cada participant ha de repetir tot el que s'ha dit abans i afegir una nova aportació. Al final, es repassa i s'explica la història completa creada entre tots.

POST-SESSIÓ

Per aprofundir en l'autoobservació professional, consulta l'apartat 3.5, *Autoobservació professional*, al final d'aquesta guia, on trobaràs més preguntes de reflexió.

- **Com em sento jo quan treballo en equip? Tinc flexibilitat per incorporar noves perspectives?**

Guarda't 5 minuts per reflexionar sobre la teva intervenció individual:



.....

.....

.....

.....

- **Com he preparat l'activitat per potenciar el treball en equip? Què podria haver inclòs per obtenir millors resultats?**
- **Com puc ajudar als/les adolescents a acceptar altres propostes i persones per aconseguir objectius comuns?**

Com valorem la sessió?

Guarda't 5 minuts per reflexionar amb la resta de professionals:



.....

.....

.....

.....

COMPETÈNCIES SOCIALS

Pertinença



És sentir que formes part d'un grup on et respecten I t'escolten.

És participar, ajudar sense esperar res a canvi.

La necessitat de pertinença és fonamental per al desenvolupament de la vinculació dels i les adolescents amb els seus referents. Els éssers humans som criatures socials i la pertinença al grup és essencial per al benestar i la supervivència.

— Model de Clover, 2018.

OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

- Fomentar un sentiment de pertinença a l'activitat i al grup.
- Desenvolupar una identitat grupal que potenciï el compromís i la implicació dels i de les adolescents en relació a les activitats i els seus objectius.
- Aconseguir una cohesió de grup.
- Propiciar un clima positiu per al treball en equip.

ASPECTES A TENIR EN COMPTE

El sentiment de pertinença es pot viure des d'emocions agradables o desagradables, amb benestar o amb malestar. Per aquest motiu, és important valorar quina és la dinàmica del grup i treballar així per trencar tarannàs negatius com ara actituds disruptives, violències en les relacions, etc. Configurar el grup de diferents maneres és una estratègia que pot ajudar en aquest sentit.

És interessant generar espais més íntims d'expressió, ja sigui en parelles, en petits grups o de manera individual, on els i les adolescents puguin compartir experiències, perspectives i vivències que potser no han expressat durant l'activitat central.


STEREO
Band

Per què treballem aquesta competència?

Les relacions saludables i el fet de sentir que formes part d'un projecte, equip o propòsit són claus pel benestar emocional i el bon desenvolupament personal.

A través d'aquestes competències es pot veure com es potencia la solidaritat i es remarca el sentiment comunitari del bé comú.



MATERIAL DE SUPORT:
Utilitza les cartes per veure els comportaments associats a cada competència i seleccionar els més adequats.

COMPORTAMENTS D'AQUESTA COMPETÈNCIA

- Es manté connectat a l'activitat.
- Respecta les normes.
- Fa comentaris i accions vinculats amb la tasca.
- Incorpora el que diuen els altres.
- Fomenta la participació dels membres del grup.
- Ajuda als altres de forma desinteressada.
- Fa bones reflexions sobre processos personals interns.
- Accepta que els canvis que proposa no acabin tirant-se endavant.
- Adequa el seu comportament a les circumstàncies.

FITXA DE PLANIFICACIÓ D'UNA SESSIÓ DE PERTINENÇA

PREVI SESSIÓ

Abans de començar:

Parleu amb les companyes per si aquests dies ha passat alguna cosa a tenir en compte i feu una breu revisió de la darrera sessió: el clima general, l'energia i les emocions que es van fer presents.

.....

Percepció del grup:

Com percebem el grup avui?
(Trieu una o més opcions o afegiu-ne, si cal.)

Energia	○ Baixa	○ Mitja	○ Alta
Clima	○ Relaxat ○ Dispers	○ Tens ○ Motivat	
Necessitat especial	○ Moviment ○ Cohesió	○ Reflexió ○ Creativitat	○ Expressió

Creieu que manca alguna opció.
Podeu indicar-la aquí

.....

I jo? Amb quina energia vinc?
Com em sento?
Què puc fer perquè això no interfereixi en la meva intervenció d'avui?

.....

.....

Es vol utilitzar algun material durant la sessió?

- Cartes de competències i comportaments
  - Llegim la competència i els comportaments
  - Adolescents creen una definició pròpia
  - Pregunta oberta: "Qui em podria dir / Què creieu que és l'empatia?"
- Cartes de necessitats
- Mapa d'emocions (com ens sentim avui?)
- Altres (expressió corporal, colors, música...



.....

.....

.....

.....

RODA INICIAL

Quines preguntes o dinàmiques us podem ajudar a obrir la sessió i a introduir la competència?

- Què m'aporten els companys i companyes d'aquest grup?»
- Em sento part d'aquest grup?



.....

.....

.....

.....

FITXA DE PLANIFICACIÓ D'UNA SESSIÓ DE PERTINENÇA

ACTIVITAT CENTRAL

Les dinàmiques i jocs de trencar el gel, d'activació i de descàrrega d'energia, són una gran oportunitat per desenvolupar les relacions socials i la vinculació de forma divertida i dinàmica.

Recomanem exercicis d'escolta i d'acció, on una història o un fil conductor es vagi construint amb els elements que aporten els participants de l'activitat.

Explicació breu de la Dinàmica escollida:



.....

.....

.....

.....

RODA FINAL

Quina pregunta o dinàmica curta us pot ajudar a tancar la sessió i revisar la competència?

- **Quina fortalesa destaques avui d'algun dels teus companys o companyes?**
- **Com et fa sentir haver aconseguit l'objectiu del grup?**



.....

.....

.....

.....

Opcions de com es durà a terme la roda final:

- **Una paraula o imatge que resumeixi la sessió**
- **Pregunta oberta vinculada a la competència**
- **Revisió dels comportaments observats**
- **Altres:**



.....

.....

.....

.....

Quines accions poden afavorir que els i les adolescents continuïn treballant aquesta competència fora de les sessions?

Es pot proposar al grup definir un objectiu comú que transcendeixi l'activitat o la sessió i que tingui impacte en el centre, en un altre grup o en la comunitat.

Aquest propòsit compartit pot reforçar la implicació, la cohesió i el sentiment de pertinença.

També es poden aprofitar canals propers als i les adolescents, com les xarxes socials, per mantenir la comunicació i el debat fora de les sessions, afavorint que el vincle continuï de manera més natural més enllà del programa.

ACTIVITATS I DINÀMIQUES - EXEMPLES

KOA MÚSICA

«LA CRIDA I L'ECO» Cada participant disposa d'una nota musical i contribueix a la construcció d'una melodia col·lectiva. La proposta convida a escoltar abans d'actuar, respectar els torns i afegir valor al que ja ha creat el grup. El resultat és una experiència sonora compartida que fomenta la coordinació, la connexió i el sentiment de formar part d'un projecte comú.

KOA TEATRE

«BUSCAR UN NOM AL GRUP» Activitat en què el grup ha de crear una identitat pròpia escollint un nom que els representi i un crit que els defineixi. A partir d'aquesta proposta, les participants construeixen una imatge conjunta que simbolitza qui són com a grup. La dinàmica convida a reflexionar sobre què significa formar part d'un col·lectiu i quin paper té cadascú dins d'aquest. És una proposta breu que serveix per iniciar processos de cohesió i crear sentiment de grup.

KOA AVENTURA

«SUPERVIVÈNCIA: MUNTAR TENDES» L'activitat consisteix a muntar una tenda de campanya en petits grups de 4 o 5 participants. Segons la modalitat escollida, els equips han d'esbrinar de manera autònoma com muntar-la o bé posar en pràctica una demostració prèvia. Per afavorir la cooperació, es poden introduir condicions especials, com que alguna persona no pugui parlar, només pugui donar indicacions o tingui limitacions d'acció. El repte obliga el grup a organitzar-se, escoltar-se i col·laborar per assolir un objectiu comú, reforçant el sentiment de formar part d'un equip.

KOA ESPORTS

«EL COMPANY INVISIBLE» Cada participant rep secretament el nom d'un company a qui haurà d'ajudar durant el joc o partit. Aquesta ajuda es pot mostrar amb passades, ànims, suport o facilitant la seva participació sense revelar la identitat de la persona assignada. Al final, es pot reflexionar sobre les accions que han contribuït a fer sentir bé els altres.

FITXA D'AUTOOBSERVACIÓ PROFESSIONAL

POST-SESSIÓ

Per aprofundir en l'autoobservació professional, consulta l'apartat 3.5, *Autoobservació professional*, al final d'aquesta guia, on trobaràs més preguntes de reflexió.

- **Em sento part del grup? He pogut treballar per aconseguir treballar el meu propi sentit de pertinença?**
- **Sento que el grup m'atorga el lideratge necessari per poder acompanyar-lo cap a la cohesió?**
- **Com es percep el meu lideratge dins del grup? Què necessito treballar per aconseguir ser un referent?**

Guarda't 5 minuts per reflexionar sobre la teva intervenció individual:

.....

.....

.....

.....

- **Veig les fortaleses del grup més enllà de les seves actituds?**
- **Què m'uneix o m'acosta a cadascun dels integrants del grup?**
- **He tingut moments individuals que permetin una connexió més pròxima amb tots i cadascun dels membres del grup?**

Com valorem la sessió?

Guarda't 5 minuts per reflexionar amb la resta de professionals:

.....

.....

.....

.....

CLOENDA · Síntesi

Aquesta sessió tanca el procés del trimestre i convida l'adolescent a **reconèixer el camí recorregut, donar sentit als aprenentatges i projectar-los cap al seu creixement personal, social i comunitari.**

És un moment per fer balanç, compartir i celebrar el procés viscut.

OBJECTIUS DE LA SESSIÓ

- Fer una posada en comú dels aprenentatges del trimestre i prendre consciència dels canvis assolits, encara que siguin petits.
- Afavorir el compromís dels i les adolescents amb el seu creixement emocional, personal i social.
- Donar sentit al que s'ha après per facilitar-ne la continuïtat més enllà de les sessions.
- Establir processos, tant en l'adolescent com en l'entitat, que n'afavoreixin la transferència futura a la comunitat.
- Convidar-los a elaborar un pla d'acció vinculat a allò que considerin important per al seu procés.
- Oferir-los un espai de comiat, celebració i diversió.
- Reconèixer la participació dels i les adolescents i la implicació dels equips professionals.

ASPECTES A TENIR EN COMPTE

Es recomana que l'activitat final incorpori diferents llenguatges d'expressió artística, com el dibuix, el moviment, l'escriptura, el material audiovisual, les cançons o les escenes teatrals. Aquests recursos poden ajudar els i les adolescents a expressar què han viscut, què han après i com es volen projectar a partir d'ara.

Segons el grup i el disseny de l'activitat, es pot haver recollit al llarg del trimestre algun element simbòlic de cada sessió, com ara peces de puzle amb missatges o idees clau personalitzades. A la darrera trobada, es poden ajuntar aquestes peces per reconstruir el procés viscut, fer-ne balanç i donar sentit als aprenentatges assolits.

Per generar un ambient de celebració, es pot preparar un espai especial, com un esmorzar, berenar o petit moment festiu. També es poden proposar dinàmiques de reconeixement, com "Aplaudim": en cercle, cada participant passa al centre i rep l'aplaudiment del grup. Després, completa la frase: "Em mereixo aquest aplaudiment per...", compartint algun progrés, qualitat o aspecte que valora de si mateix. En acabar, el grup torna a aplaudir.

Aquesta sessió també ha de preparar una experiència positiva de tancament, que sigui recordada com un comiat cuidat i significatiu. És important reconèixer el vincle creat durant el procés i donar espai a les emocions que poden aparèixer en el moment d'acomiadar-se. En alguns casos, aquest tipus de situacions poden connectar amb vivències prèvies de pèrdua, distància o abandonament, i per això cal acompanyar-les amb especial sensibilitat.

Saber dir adeu forma part dels processos relacionals i pot esdevenir un aprenentatge important per als i les adolescents.

Es recomana que, en algun moment de la sessió, les persones facilitadores facin un reconeixement individual positiu a cada jove davant del grup, de manera que cadascú pugui tenir el seu moment de protagonisme, sempre respectant la seva singularitat i comoditat.

Verbalitzar els canvis observats, els progressos i les fortaleses de cada adolescent ajuda a modelar la mirada positiva que volem que també pugui incorporar cap a si mateix.

En aquesta sessió també es pot generar un símbol de tancament i compromís, que ajudi a recordar el moment i el procés viscut. Pot ser un petit detall amb significat, com una polsera, un llibre, una samarreta o qualsevol altre element que connecti amb l'experiència compartida.

Si els aspectes logístics ho permeten, aquesta darrera sessió també es pot compartir amb altres grups que hagin viscut un procés similar, transformant-la en una experiència d'intercanvi i celebració col·lectiva.

És important que els i les adolescents recordin que han estat participants actius del procés. Cal ajudar-los a posar en valor la seva fortalesa, el seu potencial i tot allò que poden aportar, tant a si mateixos com als altres.

FITXA D'AUTOOBSERVACIÓ PROFESSIONAL

POST-SESSIÓ

Per aprofundir en l'autoobservació professional, consulta l'apartat 3.5, *Autoobservació professional*, al final d'aquesta guia, on trobaràs més preguntes de reflexió.

- **Quines evolucions personals, teves, has viscut al llarg de l'acompanyament al grup? Ho has compartit amb el grup?**
- **T'has donat un moment per respirar? Per sentir? Per pensar? Què observes de com està el grup ara que tot plegat s'acaba?**

Guarda't 5 minuts per reflexionar sobre la teva intervenció individual:

.....

.....

.....

.....

- **Quines evolucions has observat en el grup que siguin compartibles i es puguin celebrar?**
- **Quines llavors t'agradaria que creixessin en el grup passat un temps?**
- **Si haguessis de posar una cançó que representi el que has viscut amb aquest grup, quina seria?**
- **Si haguessis de dir una cosa que has après de cada membre del grup, quina seria? Els has dit "de tu he après..."?**

Com valorem la sessió?

Guarda't 5 minuts per reflexionar amb la resta de professionals:

.....

.....

.....

3.5 Autoobservació professional

MIRAR EL VÍDEO DE L'ACTIVITAT ESCANEJANT EL QR

L'acompanyament socioeducatiu a adolescents requereix, més enllà dels coneixements tècnics i metodològics, una **actitud continuada de reflexió sobre la pròpia pràctica professional**[15]. L'autoobservació professional permet prendre consciència de com les experiències personals, les creences, les emocions, les expectatives i les formes de relació influeixen en la intervenció.
Aquest exercici d'introspecció afavoreix una pràctica més conscient i ajustada a les necessitats de cada adolescent, millorant la qualitat de l'acompanyament i facilitant una resposta més adequada davant de situacions complexes. Alhora, contribueix a la regulació emocional de la persona professional, afavorint una major capacitat de contenció, presència i disponibilitat relacional.

En el treball amb adolescents en situació de vulnerabilitat, aquesta capacitat reflexiva és especialment rellevant per construir **vincles professionals segurs, consistents i reparadors**. Des de la perspectiva de la **mentalització**[16], desenvolupada per Peter Fonagy i Anthony Bateman, la capacitat de comprendre els propis estats mentals i els de les altres persones facilita relacions més empàtiques, sensibles i reguladores. La literatura sobre **supervisió i pràctica reflexiva** també destaca que la revisió sistemàtica de la pròpia intervenció contribueix a prevenir el desgast professional, millorar la presa de decisions i afavorir la creació d'entorns emocionalment segurs per als adolescents. En aquest sentit, disposar d'eines d'autoobservació professional esdevé un **recurs clau per reforçar la capacitat de mentalització, promoure una pràctica de qualitat i garantir un acompanyament més ajustat, segur i transformador**.

[15]Schön, D. A. (1998). El profesional reflexivo. Cómo piensan los profesionales cuando actúan. Barcelona: Paidós.
[16]Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., i Target, M. (2002). Affect Regulation, Mentalization and the Development of the Self. New York: Other Press.

Vídeos: Sílvia Álava

PREGUNTES PER FER AUTOOBSERVACIÓ
Vaig preparar els recursos i materials necessaris?
Vaig preveure possibles dificultats o situacions de conflicte?
Vaig aconseguir generar un ambient de confiança i seguretat?
Els adolescents es van sentir escoltats i respectats?
Vaig mantenir una actitud propera sense perdre el rol professional?
Vaig afavorir la participació dels nois i noies que intervenen menys habitualment?
Com vaig respondre a les emocions expressades pel grup?
Vaig practicar una escolta activa?
Vaig donar espai suficient perquè els adolescents s'expressessin?
Vaig utilitzar preguntes obertes que fomentessin la reflexió?
Vaig validar les opinions i emocions compartides pel grup?
Vaig aconseguir mantenir l'interès i la participació del grup?

3. IMPLEMENTACIÓ

Quines activitats van generar més implicació?
Vaig mantenir la calma davant conductes disruptives o desafiants?
Les normes i els límits van quedar clars per a tothom?
Vaig ser conscient dels meus propis prejudicis o expectatives?
Vaig promoure la igualtat de participació independentment del gènere, origen o diversitat personal?
Quin rol vaig adoptar principalment: directiu, facilitador o acompanyant?
Com van influir les meves emocions en la intervenció?
Vaig reaccionar impulsivament en algun moment o vaig actuar de manera reflexiva?
Quines evidències he observat d'aprenentatge o canvi?
Quins aspectes de la sessió han estat més significatius?
Quins objectius han quedat pendents?
Què faria diferent en una propera intervenció?

Quins moments m'han generat satisfacció professional?
Quines situacions m'han resultat difícils o incòmodes?
Què he après sobre mi mateixa com a professional?
Quines competències necessito continuar desenvolupant?
Quina decisió modificaria?
Quin és el principal aprenentatge que em porto d'aquesta sessió?

3.6 Espai Comparteix: Trobades individuals

És un espai individual i segur entre l'adolescent i la persona facilitadora de benestar emocional de les sessions KOA. Té com a objectiu oferir un vincle més directe, en un context lliure de la pressió que de vegades pot generar el grup.

Aquest espai permet que l'adolescent pugui **expressar-se amb llibertat, compartir emocions o vivències sorgides durant les sessions i reflexionar sobre aspectes** que potser no ha volgut o no ha pogut compartir en grup. També pot esdevenir un moment de presa de consciència sobre el punt del procés en què es troba.

És important que la trobada es desenvolupi en un **entorn còmode, tranquil i sense judicis**, que afavoreixi una comunicació propera i respectuosa. Sempre que sigui possible, cal garantir un espai físic adequat, lluny d'interrupcions i amb prou privacitat.

Es recomana **respectar els ritmes de cada jove i iniciar la conversa a partir de temes del seu interès**, per facilitar la confiança i l'empatia. Al principi, és especialment important escoltar sense interpretar, fer preguntes de clarificació quan calgui i evitar qualsevol forma de judici.

Aquest espai també pot servir per posar en valor allò viscut durant les sessions i, si l'adolescent ho vol, definir petits reptes o objectius per a la següent etapa.

Un espai sense judicis de valor i en el qual la persona pugui expressar-se amb llibertat.

L'espai comparteix és un espai segur, individual i de connexió entre un/a adolescent i la persona que facilita el benestar emocional de les sessions KOA. És interessant emprar aquest espai per posar en valor allò vist i viscut i, alhora, comprometre's amb uns certs reptes/objectius per a la següent etapa.

És important generar un entorn segur, lluny d'altres persones, amb un lloc còmode on seure i amb silenci suficient per poder comunicar-se d'una manera amena. És molt recomanable respectar els ritmes de cada jove, començant per temes del seu interès, per a atreure'ls cap a la conversa i generar confiança i empatia.

Al principi, ens centrem en escoltar, sense interpretar, i preguntant si s'escau les clarificacions necessàries, i així allunyar-nos del judici.

ASPECTES A TENIR EN COMPTE

Serà un espai d'uns 30 minuts, amb una periodicitat mínima trimestral per a cada adolescent participant del programa KOA.

Tant l'adolescent com la persona facilitadora i l'educadora estaran informades de l'existència d'aquestes trobades.

La informació rellevant que s'hi comparteixi quedarà disponible per a ambdues persones adultes referents, sempre preservant un marc de confiança i confidencialitat adequat.



QUE CAL TENIR EN COMTE PER FER UN FEEDBACK

Un aspecte primordial a tenir en compte és la individualitat de cada adolescent per poder adaptar-nos a les necessitats i receptivitat de cada persona. Per facilitar el feedback és important partir d'un **llenguatge compartit sobre les competències socioemocionals**, que permeti construir un marc comú de comprensió. Com a suport per a aquesta conversa, es poden utilitzar les **Ones de Creixement**, un recurs que afavoreix la reflexió conjunta sobre el procés i els aprenentatges desenvolupats.

Cada espai de feedback serà diferent en format i estil, per adaptar-se a les necessitats individuals. Com a eina per reflexionar i plantejar el moment de feedback us proposem els conceptes teòrics sobre dos tipus de mentalitat elaborats per Dweck (2017)[17].

En quina et posiciones?

MENTALITAT FIXA:

Aquest posicionament o estil implica emetre judicis o elogis envers trets dels adolescents.

«Ets molt crack en matemàtiques! Sabia que ho resoldries ràpid» o «si segueixes sent tan mandrós, no arribaràs lluny».

Tots dos comentaris estan enviant un missatge fix de com és o creiem que és aquella persona, i per tant el posiciona com a quelcom ja definit que no pot modificar.

MENTALITAT DE CREIXEMENT:

Quan afavorim una mentalitat de creixement estem permetent a la persona modificar i créixer des de la seva essència. Afavorim la receptivitat al canvi i al progrés perquè obrim el pensament a una elaboració del procés que integri altres formes de funcionar possibles.

Ho podem aconseguir parlant a la persona sobre les seves accions i comportaments, preguntant com se sent o com ha aconseguit l'èxit en alguna cosa, preguntant.

Espai Comparteix

[17]Dweck, (2017). Mindset: La actitud del éxito. Málaga, España: Sirio.

ESTILS DEL FEEDBACK

Un altre aspecte important a tenir en compte quan donem feedback, especialment si abordem aspectes personals, és l'estil de la nostra intervenció.

ESTIL DIRECTIU:

L'estil directiu apareix quan, en parlar amb l'adolescent, donem instruccions, corregim o aconsellem a partir de les nostres pròpies conclusions.

Aquest estil pot ser necessari en situacions concretes, per exemple:

- Quan cal gestionar el grup.
- Quan l'adolescent demana orientació explícita.
- Quan li manquen eines per afrontar una tasca concreta.
- Quan observem que s'està equivocant de manera clara en una acció específica.

Ara bé, si utilitzem aquest estil de manera habitual, podem limitar l'espai perquè l'adolescent reflexioni, explori alternatives i arribi a les seves pròpies conclusions i estratègies.

ESTIL FACILITATIU:

L'estil facilitatiu es basa en l'ús de preguntes obertes, és a dir, preguntes que no es poden respondre només amb un "sí" o un "no". Aquest tipus d'intervenció ajuda l'adolescent a reflexionar sobre la seva manera de veure, viure i valorar la situació plantejada.

Amb aquest estil, afavorim que pugui extreure les seves pròpies conclusions i fer-se més protagonista del seu procés. Tal com apunta Butler (1987)[18], aquesta forma d'intervenció convida al canvi i mostra interès per comprendre com pensa la persona.

Progressivament, podem introduir preguntes vinculades a allò que volem explorar, preferiblement connectant-les amb el que l'adolescent ha compartit prèviament, amb situacions observades durant les sessions o amb experiències concretes viscudes en el grup.

[18]Butler, (1987). Learning and teaching style in theory and practice. Second edition. Columbia: CT, the Learner's Dimension.

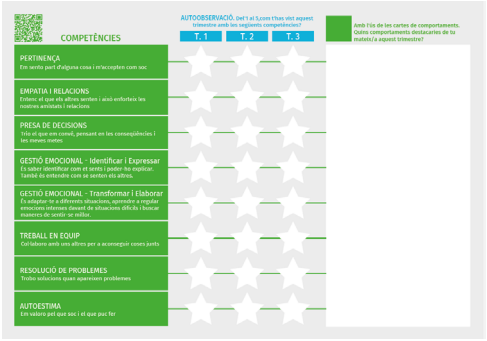
CONTINGUTS DEL FEEDBACK

Aquest espai de feedback té com a objectiu **ajudar els i les adolescents a prendre consciència de la seva evolució en les competències socioemocionals**, dins d'una c**ultura de millora continuada centrada en el desenvolupament personal i l'aprenentatge**.

Per acompanyar aquest procés, es genera un **espai de conversa i reflexió compartida** entre l'adolescent i la persona professional. En aquest diàleg es posa en relació la percepció que l'adolescent té de la seva pròpia experiència amb la mirada professional, basada en les observacions realitzades durant les sessions. Aquesta combinació permet construir una **comprensió més rica i significativa del procés viscut**.

Per facilitar la conversa, es poden utilitzar les **Ones de Creixement**, un material que ajuda a **reflexionar conjuntament sobre les competències treballades i els comportaments observats**. A partir d'exemples concrets i evidències recollides durant les sessions, la persona professional pot aportar elements que amplïin la mirada de l'adolescent i l'ajudin a reconèixer els seus avenços, reptes i aprenentatges.

Aquest espai també es veu afavorit per l'ús d'un **llenguatge comú al voltant de les competències socioemocionals**. Compartir un mateix marc de referència facilita l'entesa, redueix possibles interpretacions diferents i permet donar **més sentit al procés de creixement**.



MATERIAL DE SUPORT:
Utilitza les Ones de Creixement per guiar la conversa i facilitar l'autoobservació de l'adolescent

SI ESTÀS UTILITZANT L'EINA PENTABILITIES...

PLANIFICACIÓ: Abans de la sessió

- Escull una competència que vulguis treballar i identifica els comportaments associats.
- Planifica una sessió en què els adolescents puguin posar en pràctica aquests comportaments.
- Registra la sessió a l'eina digital.

PLANTEJAMENT COMPETENCIAL I OBSERVACIÓ: Durant la sessió

- A l'inici de la sessió, presenteu la competència i acordeu-ne una definició compartida.
- Durant la sessió observeu com es manifesten els comportaments
- Tanca la sessió recollint aprenentatges i connectant-los amb la vida quotidiana.

AVALUACIÓ: Després de la sessió

- Completeu el registre d'avaluació de manera conjunta per afavorir la coavaluació i enriquir el feedback i l'acompanyament dels adolescents.
- Els registres no cal fer-los durant la sessió, pot ser en un descans o un cop finalitzada l'activitat.
- No és imprescindible puntuar sempre els comportaments observats. Si un comportament no s'ha pogut observar, no cal assignar-li cap puntuació.

FEEDBACK: Espais Comparteix

- Pentabilities transforma les dades recollides en informes que faciliten el retorn i l'acompanyament dels adolescents.
- Adapta la informació a les necessitats de cada adolescent. Les professionals decidiu quina és la manera més adequada de presentar-la.

  Sou qui millor coneixeu cada situació i podeu decidir quina és la manera més útil de presentar la informació.



PREGUNTES PER AFAVORIR LA REFLEXIÓ A PARTIR DELS INFORMES

Com ho veus tu?

Per a tu, aquesta valoració representa algun repte o dificultat?

Hi estàs d'acord?

Què significa per a tu tenir 1, 2 o 3 estrelles en aquesta competència?

Què creus que podries treballar per reforçar aquells aspectes amb els quals no et sents plenament satisfet?

L'objectiu és escoltar, respectar i acompanyar.

3.7 Accions de reconeixement

L'objectiu principal del procés de reconeixement és generar un espai perquè les adolescències puguin identificar, sintetitzar i donar valor als aprenentatges socials, personals i emocionals desenvolupats al llarg del seu recorregut a KOA.

Es tracta d'un procés de reflexió individual i col·lectiva, de mirar enrere per tal de prendre consciència del camí recorregut, dels reptes afrontats, de les dificultats que s'han trobat i dels canvis viscuts durant el curs.

No busca avaluar ni jutjar el camí, sinó ajudar-les a identificar allò que han après, reconèixer les seves fortaleses i donar significat a l'experiència viscuda.

El procés pot culminar en una producció artística, creativa o expressiva que, si així es desitja, es pot compartir amb altres persones, contribuint a promoure el reconeixement per part de la comunitat mitjançant una acció comunitària.[19]

QUÈ BUSQUEM AMB EL PROCÉS DE RECONEIXEMENT?

A través del procés de reconeixement, es busca que els i **les adolescents prenguin consciència del camí recorregut i les seves fortaleses personals, socials i emocionals**, alhora que també poden reconèixer les del propi grup i la seva comunitat. En aquest sentit, Fernández i Serra assenyalen la importància de generar espais caracteritzats per "l'horitzontalitat, la flexibilitat i l'autoorganització" i on és possible "expressar-se sense por a ser jutjades".

Aquest procés contribueix a tancar una etapa, donar sentit al recorregut viscut i projectar nous reptes de futur amb més confiança i autonomia.[20]

[19] Fernández, A., Serra, L., & Grup de Dones de Radio Nikosia. (2020). Vida comunitaria para todas: salud mental, participación y autonomía. Informe SESPAS 2020. Gaceta Sanitaria, 34(Supl. 1), 34–38.
[20] Juliá-Sanchis, R., Aguilera-Serrano, C., Megías-Lizancos, F., & Martínez-Riera, J. R. (2020). Evolución y estado del modelo comunitario de atención a la salud mental. Informe SESPAS 2020. Gaceta Sanitaria, 34(Supl. 1), 81–86.

És un espai que busca :

- Consolidar **aprenentatges adquirits** i **dotar-los de sentit**.
- Promoure **espais segurs de reflexió i expressió** que permeten compartir vivències.
- **Visibilitzar els processos de creixement** de les adolescents, afavorint sentir-se **escoltades i vistes** per part del grup i la comunitat.

ANEM A LA PRÀCTICA...

COM PODEM DESENVOLUPAR EL PROCÉS DE RECONEIXEMENT?

1. REFLEXIONAR

Algunes preguntes que poden ajudar:

Què recordo del meu procés?

Quin moment ha estat especialment important?

Què he après sobre mi?

De què em sento orgullós/a?

2. IDENTIFICAR ELS APRENENTATGES:

Seleccionar aquells aprenentatges, experiències o reflexions que el grup o les facilitadores i/o educadores consideren importants.

3. ESCOLLIR COM VOLEM EXPRESSAR-LOS:

El grup decideix quin format s'ajusta millor a allò que vol explicar.

4. CREAR:

Desenvolupar la proposta escollida amb el suport de les professionals i, si escau, de les proveïdores externes.

5. TANCAR I CELEBRAR

Generar un espai final de reconeixement mutu on cada adolescent pugui identificar què s'emporta de KOA i quin significat té aquest recorregut dins la seva història personal.

COMPARTIR (OPCIONAL)

El grup pot decidir compartir el procés amb altres persones o amb la comunitat. Aquest pas pot o no existir.

El procés de reconeixement continua tenint sentit encara que no culmini en una acció comunitària.



4. MÉS ESPAIS KOA

4.1 Accions comunitàries

L'objectiu principal de les accions comunitàries és generar oportunitats perquè els i les adolescents participin activament en la comunitat, connectant els aprenentatges desenvolupats durant el programa amb espais reals de participació, relació i contribució social.

Aquestes accions parteixen de la idea que el benestar no depèn només de factors individuals, sinó també dels vincles, del suport social i del sentiment de pertinença a la comunitat. Per això, ofereixen un espai perquè les adolescències puguin compartir allò que han après, establir noves relacions i ser reconeguts com a membres actius del seu entorn.

ACCIONS COMUNITÀRIES?

Les accions comunitàries permeten **donar visibilitat als processos, aprenentatges i experiències desenvolupades durant el curs, ajudant a generar una mirada positiva sobre l'adolescència i les seves aportacions a la comunitat**.

També afavoreixen la relació amb altres persones, espais, entitats i generacions del territori. Aquestes experiències ajuden a ampliar les xarxes de suport i reforcen el sentiment de pertinença, un factor vinculat al benestar i a la salut mental comunitària. [21]

"Entenem la participació com un procés en què es guanya control sobre les decisions que afecten la pròpia vida i que fomenta la vinculació amb la comunitat on vivim". [21]

[21] Fernández, A., Serra, L., & Grup de Dones de Radio Nikosia. (2020). Vida comunitaria para todas: salud mental, participación y autonomía. Informe SESPAS 2020. Gaceta Sanitaria, 34(Supl. 1), 34-38.

L'objectiu és situar **els i les adolescents com a persones capaces d'aportar, construir i transformar conjuntament amb altres membres de la comunitat. Assumint responsabilitats, participant en la presa de decisions i sent reconeguts com a agents actius de canvi dins del seu entorn**.

La recerca mostra que la participació comunitària, el suport social, la pertinença i la implicació activa en la comunitat actuen com a factors protectors del benestar i la salut mental. Per aquest motiu, les accions comunitàries són una eina clau per reforçar tant la resiliència de les adolescències com la capacitat de la comunitat per generar entorns protectors, inclusius i cohesionats. [22]

És important que els i les adolescents participin en la presa de decisions, en la definició de les propostes i en la seva implementació, assumint un paper actiu al llarg de tot el procés. En aquesta línia, els enfocaments comunitaris destaquen la importància de construir processos amb les persones, i no sobre les persones, posant el focus en les seves fortaleses, capacitats i potencial de transformació.[22]

[22]Juliá-Sanchis, R., Aguilera-Serrano, C., Megías-Lizancos, F., & Martínez-Riera, J. R. (2020). Evolución y estado del modelo comunitario de atención a la salud mental. Informe SESPAS 2020. Gaceta Sanitaria, 34(Supl. 1), 81-86.
Ajuntament de l'Hospitalet de Llobregat, & La Perifèrica. (2024). Construint comunitat des de l'acció: Explorant la comunitat. Eines per a una prospecció comunitària. Ajuntament de l'Hospitalet de Llobregat.

4.2 Materials KOA

Un cop hem entès la proposta metodològica de KOA, us deixem una llista de possibles materials per utilitzar en les diferents parts de les sessions. Aquí trobareu diverses propostes d'ús, però sentiu-vos lliures d'adaptar-les al vostre grup i, fins i tot, d'explorar o compartir altres possibilitats.

Cartes comportaments



Tria un comportament a observar de la competència objectiu de la sessió. Comenta'l en veu alta al grup a la rotllana inicial:

"Avui, per treballar la competència X, ens centrarem a observar si tenim en compte aquest comportament: Y."

Escriviu-lo en un paper i pengeu-lo en un lloc visible de la sala. A mig desenvolupament de l'activitat, utilitzeu un xiulet per fer un STOP i recordar al grup:

"Esteu tenint en compte el comportament que comentàvem a l'inici?"

Tot seguit, continueu amb la sessió.

A la rotllana final, compartiu com us heu sentit posant en pràctica el comportament escollit.

Mapa i cartes emocions

A l'inici de la sessió, els adolescents, asseguts en cercle, han d'**agafar una de les cartes pensant en l'emoció que pot estar sentint la persona que tenen a la seva dreta.**



Cartes connexió



Pengem les cartes distribuïdes per tot l'espai on estem duent a terme l'activitat. **Convidem els infants i adolescents a situar-se, en qualsevol moment que ho necessitin, al costat de la carta amb la qual s'identifiquin.** Aquest moviment s'entendrà com una invitació implícita perquè la persona professional de referència els acompanyi a expressar allò que els està passant internament i a parlar-ne conjuntament.

Cartes necessitats



A la rotllana final, amb les cartes esteses al centre del cercle, **proposem que triïn quina necessitat han pogut cobrir avui fent l'activitat.**

Recordes com et senties a l'inici de la sessió?

Quina necessitat creus que has pogut cobrir fent l'activitat?

Després de fer l'activitat, què sents que tens més que abans?

Ones de creixement



Busca un espai individual al final de cada trimestre amb cada participant del grup. Aquest espai ha de permetre una **reflexió conjunta en què pugui expressar quina és la seva percepció sobre el desenvolupament de les diferents competències i en on pugui puntuar cada estrella de l'1 al 5 cada trimestre.**

D'aquesta manera, podreu establir objectius i afavorir que projectin i decideixin el seu propi desenvolupament.

També pots aprofitar aquest espai per oferir retorn sobre les teves observacions, sempre des del no judici i des de l'observació objectiva dels comportaments. No fem servir records ni percepcions esbiaixades.

Autoria:
Equip KOA Programme
©Fundació Nous Cims, 2026

Entença 332-334, 7a planta
08029 Barcelona
hola@nouscims.com
www.nouscims.com

Material elaborat en col·laboració amb

Agraïment a les persones que han fet aportacions a la guia
Marta Mosquera, Pepe Rubiralta, Pau Gomes, Maribel de la Cerda, Esther del Campo, Maria González, Irene González, Ana Peris, Xavi Giménez, Laura G. Soley, Marc Ripoll, Anna Codorniu, Sergio Peña, Ester Bonal, Estefania Soler, Ana Rossi, Daniel Berceo, Esther Meneses, Irene López, Giulia Giusti, Joel Amorín, Marc Arribas, Marc Queralt, Manuel Benito, Ester Cano, Lucas Pascual, Lluís Gual, Eva España, Isabel Montero, María Laura Fernández, Carla Casals, Violeta Andreu, Jose Martínez, Natalia Ruiz de Cortázar, Irene López, Carlos Sanz, Adrià Santolalla, Laia Català, Javi Castillo, Mathias Roitman, Oriol Julià, Ramiro Ortegón, Laura Torrella, Maria Calsamiglia, Laia Colom, Paula Gelpi, Roger Sans, Enri Pérez, Jordi Muñoz, Gabri Reyes, Lídia Raya, Dèlia Alacuart, Anna Fillat, Ana Caruezo i educadors/es dels centres i institucions que participen del programa KOA, que amb la seva pràctica diària han inspirat aquesta guia.

(5a edició Setembre de 2026)

Aquesta obra està subjecta a la llicència Creative Commons de Reconeixement-NoComercialSenseObreDerivada (by-nc-nd).

Es permet la reproducció, distribució i comunicació pública de l'obra sempre que se'n reconegui l'autoria.
No es permet l'ús comercial de l'obra ni la generació d'obres derivades.

KOA

PROGRAMME

Troba més recursos registrant-te en el nostre espai digital de KOA:

Cofinanciado por la Unión Europea

MINISTERIO DE TRABAJO Y ECONOMÍA SOCIAL

Fondos Europeos

MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030