

GESTIÓ DE L'ESTRÈS

IES JM QUADRADO – 2017/18



Betlem Gomila Serra

- *Doctora per la Universitat de Barcelona - (Àmbit: Salut i Qualitat de Vida).*
- *Terapeuta en Integració psicocorporal (ETIP).*
- *Coach Transformacional per People Tech Solutions LLC (USA).*
- *Facilitadora certificada del Mètode "Com parlar perquè els nens i adolescents escoltin, com escoltar perquè parlin".*

ÍNDEX

QUI IMPARTEIX?	1
QUÈ PODEM FER PER GESTIONAR L'ESTRÈS?.....	2
Abans de la prova	2
1-Estudiar els continguts de manera efectiva, eficaç i eficient.	
2-Millorar la tècnica d'estudi.	
Durant la prova.....	4
Després de la prova.....	4
Pla de millora	4
ANSIETAT	5
Què és?.....	5
Per què apareix?.....	5
Síntomes.....	5
Ajuda per a la solució.....	7
EINES PER A CALMAR EL COS, LA MENT I LES EMOCIONS.....	7
AUTOESTIMA I AUTOCONCEPTE	11
Què és?.....	11
Com es construeix?.....	11
Característiques de l'adolescència.....	11
Què ens ajuda?.....	11
EXERCICIS I JOCS PER A PRACTICAR	12

QUI imparteix? Pels qui no em coneixeu...

Vocació

"Fa més de 30 anys que acompanyo a petits i grans, aprenent d'ells i amb ells. Descobrir com cada fillet, filleta, adolescent, adult, pot connectar amb la seva essència única i irreplicable, m'omple de felicitat. Quan l'altre brilla, tots brillen més. I brillen més quan ens obrim a la vida vinculant-nos i comunicant-nos de manera conscient, respectuosa i humil. Recórrer aquest camí amb mi mateixa i acompanyar a transitar-lo s'ha convertit en un dels tresors més preuats de la meua vida".



Betlem

Resum breu de la trajectòria professional:

- Doctora per la Universitat de Barcelona- (Àmbit: Salut i Qualitat de Vida).
- Terapeuta en Integració psicocorporal (ETIP).
- Llicenciada en Educació Física.
- Coach Transformacional per People Tech Solutions LLC (USA).
- Facilitadora certificada del Mètode "Com parlar perquè els nens i adolescents escoltin, com escoltar perquè parlin".
- Investigadora del GISEAFE, 2014 SGR 1240 i de la Fundació Ciència i Art - Institut de Fisiologia i Medicina de l'Art (Terrassa).
- Estudis musicals dels 6 als 30 anys (piano i flauta travessera).
- Més enllà del bagatge acadèmic, la curiositat i l'interès per les qüestions psicològiques i existencials m'ha conduït a cercar enfocaments alternatius. Entre ells he estudiat i practicat: medicina tensergètica, estudi dels somnis, Kriya-ioga, diverses línies de meditació, exploració veu-moviment amb Thomas Clements, etc.

Dedicació actual:

- Docent en Màsters i Postgraus universitaris. Assignatures vinculades a l'educació emocional, autoconeixement i lideratge d'equips.
- Directora de projectes i de formació de la Fundació Ciència i Art (Institut de Fisiologia i Medicina de l'Art- Terrassa).
- Formadora de formadors i ponent nacional en temàtiques relacionades amb educació emocional, creixement personal.
- Acompanyament per a la gestió emocional i creació d'equip en orquestres simfòniques professionals d'Espanya, equips esportius d'elit, professorat de centres educatius, entre d'altres.
- Psicoterapeuta (acompanyament de grups mares-pares i sessions individuals).
- Autora de publicacions científiques i divulgatives relacionades amb: educació, activitat física i Medicina de l'Art.

Què podem fer per gestionar l'estrès?

Abans de la prova

1- Estudiar els continguts de manera efectiva, eficaç i eficient.

- a. Treballar regularment, sense esperar a darrera hora.
- b. Planificar l'estudi de manera personal i realista: cada persona és diferent i necessita estudiar al seu ritme.
- c. Aplicar tècniques d'estudi adequades. És possible que la manera com estudiaves abans a l'ESO ara no et funcioni. Més que memoritzar (algunes coses sí) es tracta de comprendre i relacionar conceptes.

Aquest sistema s'ha vist que funciona:

- i. Fer una primera lectura general.
- ii. Fer una segona lectura detinguda i atenta.
- iii. Subratllar.
- iv. Fer un esquema a partir del subratllat.
- v. Estudiar fent associacions (ajuda a memoritzar).
- vi. Repassar.

2- Millorar la tècnica d'estudi (Adaptat de: www.xtec.cat/recursos):

A tenir en compte:

- Lloc d'estudi: habitació agradable, taula buida sense distraccions, cadira còmoda, silenci, il·luminació i temperatura adequades.
- Fer un horari realista:
 - De caràcter setmanal.
 - Ser molt exactes en les activitats fixes que fem: extraescolars, temps amb amics, etc.
 - Per decidir el temps de dedicació a cada assignatura hem de pensar quin grau de dificultat té per nosaltres.
 - Alternar assignatures: les que més m'agraden o considero més fàcils amb les que me demanen més esforç. Evitaràs cansament i desconcentració.
 - Cada 45 minuts, descansa uns 10 minuts.
 - L'exercici físic és necessari i bo pel teu estudi.
 - Tenir l'horari a prop i a la vista.

Ex: Maria prepara el seu horari de dimarts: 5-6 mates, 6-7 història, 7-8 anglès, 8-9 física... Què hi veus? *Comentaris*: no hi ha descansos entre assignatures, no ha posat una hora lliure per fer deures no previstos, les assignatures fàcils i difícils no estan alternades (segons el seu propi criteri).

- Lectura: Eina principal en l'estudi. Conèixer: quin és el procés per llegir activament, la velocitat, localitzar paraules guia i signes de puntuació.
- Tenir una primera visió de conjunt; prelectura.
 - Concentració (atenció especial).

- Tenir els objectius clars. No es tracta de llegir per llegir. Es pot tractar de: cercar una informació concreta, seguir unes instruccions, llegir per plaer, per aprendre, etc.
 - Utilitzar ajudes visuals: subratllat, signes ortogràfics, colors, negreta, etc.
 - Repassar sempre la lectura per verificar si s'ha entès.
 - Consells: expressar el text mentalment amb les teves paraules.
- Subratllat: Destacar les idees principals. Subratllar el menys possible però que llegint el subratllat permeti entendre les idees bàsiques. La ciència ens diu que la memòria fixa i recorda més i millor les coses que es destaquen. No és recomanable més de dos colors, i podem complementar la ratlla amb "requadres" per assenyalar paràgrafs complets o frases que considerem importants. Recorda: necessitem pràctica per dominar la tècnica! Recomanable subratllar en la segona lectura del text a estudiar (algunes dades o idees principals es poden marcar en la primera lectura ràpida).
 - Esquema: Novament necessitarem pràctica. Dóna't temps per aprendre, no és senzill. L'esquema depèn del subratllat i la lectura. Presentarà les idees centrals, de forma senzilla i lògica, neta i clara.
 - Localitzar les idees centrals.
 - Subratllar-les, sobretot les paraules clau.
 - Escriure al marge la idea central del text i dels diferents paràgrafs.
 - Fer l'esquema a partir d'aquí, ampliant, si fa falta, amb posteriors lectures.
 - Es pot fer un quadre sinòptic (ex: per classificacions- climes mediterrani, oceànic...i de cada un característiques: rius, vegetació, etc).
 - Gràfics:
 - Poden ser fotografies, esquemes, dibuixos, diagrames, mapes, etc i habitualment complementen el text.
 - Apunts:
 - Posar atenció i entendre les explicacions.
 - Resumir mentalment.
 - Escriure ràpid.
 - Deixar marge per anotacions.
 - Posar títols i fer un índex per temes.

Estratègies per a escriure més ràpid:

 - Utilitzar un retolador de punta fina.
 - Fer lletra petita i lligada.
 - Girar el paper uns 45°.
 - Usar abreviatures i símbols.
 - Memòria: utilitzar les diferents memòries (visual, auditiva, tàctil, etc). Emprar estratègies mnemotècniques, fer associacions, relacionar idees.

Durant la prova

- 1- Pensar en positiu per ajudar a mantenir la concentració. Exemple: "He estudiat i he repassat els continguts, me sortirà bé".
- 2- Practicar tècniques de respiració com les que hem vist a les sessions. Si fa falta puc descansar i respirar uns segons.
- 3- Llegir amb calma i detingudament cada pregunta. Saber exactament què te demanen. Si no ho entens, consulta.
- 4- Distribueix el temps de l'examen per pregunta.
- 5- Les respostes clares i breus. No repeteixis les idees que ja has dit.
- 6- Contesta primer les preguntes que consideris fàcils. Pots fer un breu esquema amb la informació que vols escriure.
- 7- Si "et quedes en blanc" passa a la següent pregunta. Si fa falta, fes respiració abdominal. Les recerques indiquen que amb la respiració profunda s'incrementa el reg sanguini al córtex prefrontal i ajuda a aclarir la ment. Amb pocs segons passa el buit.
- 8- Escriu amb bona lletra, ordenat i net. Facilita la teva expressió i predisposa millor per fer la correcció.
- 9- Al teu ritme. Si la resta acaba abans, no importa. No és una cursa.
- 10- Rellegeix abans d'entregar i revisa la puntuació i ortografia.

Després de la prova

Una vegada passat l'examen, si ha anat bé, és bo que ens ho reconeguem: estic content/a de com m'ha anat! He fet una bona feina...etc. És molt habitual que quan les coses no surten bé o com esperàvem, ens castiguem. En canvi, si funcionen, ja donem per fet, que havia de ser així i no ens premiem. Així que, val la pena fer-se un bon autoreconeixement positiu!

Pla de millora

Si no ha funcionat, envers d'entrar en la queixa o l'autocàstig, és bo revisar què ha passat i aprendre de l'experiència:

- Què m'ha funcionat? ⇒ Manténir-ho.
- Què NO m'ha funcionat? ⇒ Descartar-ho.
- Què podria funcionar, però és necessari millorar? ⇒ Modificar-ho.

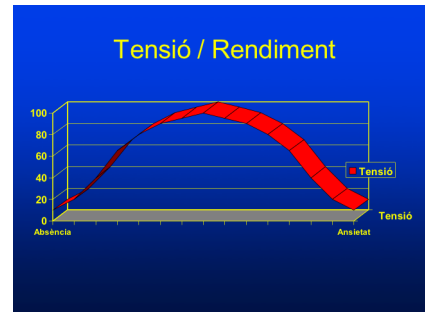
Reflexionar i prendre consciència permet establir un pla de millora.

- En el moment de preparar l'examen, la meva major dificultat ha estat: ...
 - Per millorar-la me proposo: ...
- A l'hora de fer l'examen m'he trobat dificultats en: ...
 - Per millorar-ho me proposo: ...

Ansietat

Què és?

Per fer qualsevol activitat, necessitem una quantitat determinada d'energia, des de caminar, llegir, fer esport, jugar, estudiar, fer una cursa. Així, "sentir nervis" no és "dolent". Hi ha un punt òptim d'activació (punt màxim de la corba). La dificultat comença quan aquesta quantitat d'energia passa d'estar activada a estar insuficientment activada (absència, punt mínim a l'inici de la corba) o sobreactivada (ansietat, punt final de la corba).



Quan anticipem un perill, ja sigui real o imaginat, es sobreactiva. Per exemple: "suspensaré", "segur que me quedaré en blanc", "no tindrè temps".

Per què apareix?

Manca de preparació per a l'examen, errors en la distribució del temps, mals hàbits d'estudi o un "empatx" d'estudi la nit anterior pot incrementar considerablement l'ansietat.

Si la preparació de l'examen ha estat la correcta, l'ansietat durant la realització d'un examen pot ser deguda a pensaments negatius o preocupacions. Així, pot ser que estiguis pensant:

1. En exàmens precedents. (Ex: una experiència anterior de bloqueig, haver estat incapaç de recordar respostes sabudes).
2. En com altres companys estan fent l'examen.
3. En les conseqüències negatives que preveus de fer un mal examen.

Síntomes

La simptomatologia es pot posar de manifest abans (anticipatòria), durant (situacional) i/o després d'una situació que ens alteri:

A **nivell físic** es poden donar alteracions en el son, dolors a l'estómac, al cap, sensació de paràlització o hiperactivació, tremolors, fredor-calor, urgència per orinar, nàusees, opressió al pit ... etc.

A **nivell de comportament**, l'estudiant pot realitzar conductes poc adequades de fugida, postergació i evitació. Abans de l'examen al veure's incapaç de

centrar-se a causa del malestar que experimenta, es pot passar hores veient sèries, dormint o simplement deixant passar el temps davant dels llibres. La finalitat és evitar i/o fugir d'aquesta vivència que li produeix malestar, arribant en ocasions a no presentar-se a la prova.

A **nivell cognitiu**. En ocasions, hi hagi o no exàmens, sembla que la nostra ment té vida pròpia. NO atura!!: encadena pensaments, records dolorosos que revivim. No entenem el que passa. Fem gros un problema petit, la ràbia ens menja. Fins i tot, ens preocupem o sentim ansietat per alguna cosa que no sabem si passarà. T'ha passat que la teva ment es queda enganxada a un record dolorós o desagradable que revius una i altra vegada com un càstig? O sentir inquietud, no entendre el que et passa? Estem tan ocupats en aquestes coses que oblidem estar atents al que passa ara mateix al nostre voltant, i ens perdem el present.

En el cas d'un examen, la persona que entra en aquest bucle, tot allò que pensa és de caràcter negatiu. D'una banda, l'estudiant s'infravalora ("sóc incapaç de estudiar-ho tot", "sóc pitjor que els altres", "no serveixo per estudiar ") i/o preveu que suspendrà i imagina les conseqüències negatives del suspens ("què diran els meus pares ", "no podré acabar els meus estudis", etc). Així mateix, durant l'examen pot tenir dificultat a l'hora de llegir i entendre preguntes, organitzar pensaments o recordar paraules o conceptes.

Tal i com hem vist a les sessions, alguns i algunes de vosaltres noteu sensacions, que no tenen perquè ser negatives (només quan ens sobrepassen), en aquests tres nivells:

Cos	Estat emocional	Ment
- Tensió al pit - Respiració tallada - Cor més ràpid - Mal de panxa - Malestar general - Mans fredes i suades - Nus al coll - Tremolor - Pèrdua de gana - Tensió - Fred - Calor	- Por a suspendre - Angoixa - Nerviosisme - Ràbia - Frustració - Culpa - Inutilitat - Fracàs - Impotència - Inseguretat - Desmotivació	- Aprovaré - Suspendré... de nou - No m'anirà bé - Serà fàcil o difícil? - No he estudiat prou - No ho sé fer - No tindrè temps - Ja no puc estudiar més - Ho he de fer el millor possible - Ja està fet, no puc fer res més - Què passarà en el futur?

Ajuda per a la solució

Aturar-te, respirar i dedicar-te uns minuts. Les investigacions indiquen que connectar amb la respiració ajuda a veure diferent, amb més claredat i autocalmar-te. Convida a la ment a que aturi un minut.

Entre els nombrosos canvis, quan hi ha una bona pràctica en la respiració conscient, es generen endorfines i encefalines (ajuden a que ens sentim en calma, al benestar i a la felicitat). També es regulen la dopamina, norepinefrina, serotonina i el cortisol (intervenen en la depressió, estrès i ansietat). A nivell cerebral l'escorça prefrontal té una millor irrigació, la qual cosa intervé en la regulació de les emocions, també ho fa l'hipocamp i ens ajuden en la memòria espacial i plasticitat. L'hipotàlem entra en joc regulant la son i l'alimentació. I l'amígdala regulant les funcions cognitives i emocionals. S'ha demostrat que amb pocs minuts al dia de respiració conscient ja es comencen a veure els canvis.

Eines per a calmar el cos, la ment i les emocions

A continuació es detallen algunes tècniques que ens ajuden a gestionar certes situacions perquè no siguin elles les que ens dominin a nosaltres. En resum veurem tècniques de: respiració, relaxació, concentració-meditació, visualització, entre d'altres.

Preparació: apaga el mòbil i avisa a qui consideris que durant una estoneta no estaràs disponible.

1-Respiració conscient: posar atenció a la punta del nas i notar com l'aire entra i surt, sense fer res més que observar.

2-Respiració profunda (abdominal)

Aquesta tècnica és molt fàcil d'aplicar i és útil per a controlar les reaccions fisiològiques abans, durant i després d'enfrontar-se a les situacions emocionalment intenses. Els passos a seguir són els següents:

1. Inspira profundament mentre comptes mentalment (ex: fins a 4).
2. Mantingues la respiració mentre comptes mentalment (ex: fins a 3).
3. Deixa anar l'aire mentre comptes mentalment (el doble de la insp: 8).
4. Repeteix el procés anterior. Es tracta de fer les diferents fases de la respiració de forma lenta i una mica més intensa del normal, però sense arribar a forçar en cap moment. Per comprovar que fas la respiració correctament pots posar una mà al pit i l'altra a l'abdomen. Estaràs fent correctament la respiració quan al respirar només se't mogui la mà de l'abdomen.

Recomanacions:

- Per començar a practicar fes-ho quan estiguis en calma. Et resultarà més fàcil si ho proves en posició horitzontal al llit, sofà, màrrega o recolzant-te en un lloc còmode, silenciós i amb temperatura agradable.
- Pren poca quantitat d'aire.
- És millor que respiris pel nas, però si tens algun problema que t'ho impedeixi, respira per la boca sense obrir-la massa.
- Practica diverses vegades al dia (ex: 2 sessions de 5-10 minuts) durant un parell de setmanes. Millor poquet temps i cada dia que molt temps cada molts dies.
- Quan ja dominis la tècnica horitzontalment o recolzant-te, practica en diferents posicions (en una cadira, d'empeus, caminant, ...) i en diferents llocs, començant pels que et resultin més fàcils.
- Quan duguis pràctica no serà necessari que contis ni que col·loquis les mans. N'hi haurà prou amb fer respiració abdominal lenta.

3-Respiració profunda tres zones (abdominal, toràctica i clavicular):

inflar la panxa com si fos un globus, després la zona de les costelles i posteriorment la zona clavicular. Ara deixar sortir l'aire de la zona clavicular, costelles i finalment panxa. A l'inici fer només tres o quatre d'aquestes respiracions. Quan tinguem més pràctica, incrementar el número. Novament ens serveix el que hem practicat d'inspirar en "x" temps i treure l'aire en el doble de temps.

4-Relaxació: cada persona és diferent i necessitarà trobar la seva manera de relaxar-se. Aquestes tècniques es poden aplicar abans, durant i/o després de la situació que ens alteri. Per a que sigui eficaç requereixen entrenament, per exemple una vegada al dia durant uns 10 minuts. Així és com s'arriba a automatitzar el procés i acaba sent possible relaxar-se en pocs segons.

- a- Seu tranquil·lament en una posició còmoda.
- b- Tanca els ulls.
- c- Respira i recorre mentalment el cos posant atenció a cada part, sentir-la i deixar anar el pes...
- d- Relaxa lentament tots els músculs del teu cos, començant amb els dits dels peus i relaxant després la resta del cos fins arribar als músculs del coll i el cap (també mandíbula, llengua, cara).
- e- Quan hagis relaxat els músculs del teu cos, imagina't en un lloc que t'agradi, tranquil i relaxant (per exemple, una platja, un bosc,...). Qualsevol que sigui el lloc que escullis, imagina't en total relaxació i despreocupació.
- f- Imagina't en aquest lloc el més clarament possible. Respira.

Hi ha qui necessita **relaxar-se amb moviment**. Pot servir ballar, corre, botar, etc durant dos o tres minuts, de manera intensa, deixant anar el cos lliurement. Aturar, mantenir-se immòbil uns instants i observar com és la respiració, el meu pols, notar la musculatura,... Deixar anar i moure el cos sense voler controlar o modificar res! Només observa, que descansi i que passin els pensaments, sense voler-los agafar.

Avui en dia, per internet hi ha diversitat d'àudios de **relaxacions guiades**. Segur que en trobes alguna que s'ajusta al que tu necessites. Prova!

5-Concentració/Meditació: tot el que ens ajudi a calmar la ment, ens ajudarà a calmar el cos i les emocions. Es tracta de centrar-nos en el aquí i ara. Sentint el que està succeint en mi, ara mateix, en aquest preciós i precís instant. Això ens permet mantenir una bona higiene mental, en el sentit d'aprendre a seleccionar quin tipus de pensament m'ajuda (fomentar-lo) i quin no m'ajuda (desestimar-lo). Quin me fa bé i manté la meva energia alta i quin m'enfonsa cada vegada més i, definitivament, no me fa bé. Hi ha múltiples maneres de treballar. Algunes de les que hem experimentat nosaltres són: centrament en el cos, observar un objecte i després amb els ulls tancats mantenir la imatge del que hem observat, centrament en els batecs del cor, visualitzacions (creació d'una realitat futura sana). Centrament en les sensacions: fred/calor, feixuc/lleuger, formigueig, impressió del pas del temps (espai). Experimentar l'aquí i ara amb els sentits fent servir un fruit sec, galleta,... (pràctica de mindfulness). Provar amb els sentits: gust, tacte (textures, formes, temperatures, ...), olfacte, vista (mandales, observar ...),

Per parelles (mà al cor del altra persona). Provar també en grup ...

Llistat de moments on es pot fer un "reset":

- Al matí abans de la classe.
 - Just després del pati.
 - Quan estem amb molta inquietud i ens costa concentrar-nos.
 - Abans d'una prova o examen.
 - Quan m'ha passat alguna cosa i necessito pair-la i reflexionar.
 - Els caps de setmana.
 - Abans de fer els deures.
 - Abans d'anar a dormir, ja al llit ... I segur que n'hi ha més!
- Sobretot...Gaudir d'aquests moments de connexió amb mi!!

6-Visualització:

Aquesta tècnica està pensada per emprar abans d'afrontar situacions en les què no ens sentim segurs. Consisteix simplement en imaginar-te que estàs en aquella situació (per exemple, davant una situació que fa por afrontar).

Imagina i viu cada pas, tal i com seria a la realitat. Ho imagines i et veus superant aquella situació totalment relaxat/da i segur/a. Si no és així, respire per anar guanyant cada vegada més relaxació i seguretat. Repeteix això diverses vegades, varis dies, fins que comencis a sentir-te cada vegada amb més confiança i tranquil·litat.

7-Neteja de pensaments tòxics: les recerques indiquen que fomentar pensaments negatius incrementa els estats d'ansietat, por i angouia. És important prendre consciència de quin tipus de pensament tinc i transformar aquells que me contaminen, en pensaments més realistes.

Exemple:

Pensaments tòxics	Pensaments més realistes
- <i>Suspendré... de nou.</i> - <i>Serà fàcil o difícil? Segur que difícil.</i> - <i>No he estudiat prou, no estic preparada.</i> - <i>No ho sé fer.</i> - <i>No tindrè temps</i> - <i>Som una inútil, una fracassada.</i> - <i>No arribaré fins on vull...no sé que més fer.</i>	- <i>Si suspenc ho superaré i revisaré què puc fer per millorar la pròxima ocasió.</i> - <i>Si aprofito el temps i el gestiono bé, ho aconseguiré.</i> - <i>Hi ha molt contingut, però puc, ja ho he fet altres vegades.</i> - <i>Aquesta assignatura per mi és complicada, si l'estudio amb temps i consultant els dubtes, l'aprovaré.</i> - <i>He estudiat suficient, he repassat, confiaré, segur que me va bé.</i>

8-Dormir suficient i deixar llest el que necessiti per demà.

9-Menjar alguna cosa lleugera (fruita, etc). Evitar anar a l'examen amb el ventre buit, massa ple o havent menjat un excés de sucre. Si hem menjat massa, necessitem fer la digestió, ens pot adormir una mica i baixarà la concentració. Massa sucre ens pot sobreexcitar.

10-Veure l'examen com un espai on poder mostrar el meu avanç i els meus aprenentatges. No és una tortura, ni m'estan avaluant a mi com a persona. Avaluen els meus aprenentatges i progressos.

Altres pràctiques fetes a les sessions

DIN 1 Força dels pensaments: elefant groc, anècdota alumnat esquí: cauré-cauré-cauré, finalment: caic...

DIN 2 La mar moguda (no veig) la mar plana (veig)

DIN 3 Experimentar el aquí i ara assaborint: xoco, fruit sec, galleta,...

DIN 4 Sentir energia (mans meves,...per parelles sentir-nos). Autoreiki.

DIN 5 Veure com canviar a coses ben diferents ens descansa.

Post pràctiques: Què us funciona? Què no? On me puc encallar? Què millorar?

Autoestima i autoconcepte

Què és?

Concepte que cada persona té de sí mateixa. Té una enorme incidència en la "qualitat de vida" de les persones. Quan una persona adquireix un bon nivell d'autoestima *s'alegra de ser qui és*. El respecte per un mateix es fonamenta en dues conviccions: "Sóc digne que m'estimin" i "sóc valuós/a". Això només ho pot arribar a saber qui se sent estimat/da; no n'hi ha prou de saber que ens estimen, necessitem sentir-ho, constatar-ho de forma quotidiana. No és només el que diem, si no el que SENTIM. Per això, un al·lot/a amb nivell d'autoestima baix sentirà neguit, inseguretat, desorientació.

"La única persona de la qual no es pot fugir MAI és d'un mateix/a, i per tant és amb qui millor hem de conviure". Estic amb mi 24h/dia 365 dies...Tota la vida!

Com es construeix?

Des dels primers anys de vida. Factor determinant: la qualitat de les relacions. Si ens hem construït sentint: protecció, estima incondicional, respecte i valoració per la nostra identitat (permetent que ens formem com a ésser únics, diferents i autònoms) i moments de connexió i trobada amb altres, foment del meu impuls de vida i creatiu.

Entendre un company no vol dir haver d'estar d'acord. Cap s'ha d'imposar a l'altre o "guanyar". Sempre tenc el dret a expressar el meu sentir: des de jo, des del respecte i sense atacar.

Característiques de l'adolescència

Període intens en experiències on es cerca la pròpia identitat: com som? Com seré? Sóc jo i sóc diferent als altres, i açò està bé i és bo.

Desig d'autonomia, afirmar-se, "desprendre's" dels progenitors, tot i que els segueix necessitant. En ocasions s'hi oposa (necessita negar-los per afirmar-se, oposar-se per SER,...). A la vegada sent inseguretat, per tant busca el grup d'iguals i s'hi vincula estretament cercant un sentiment de pertinença i viu amb malestar la sensació d'exclusió. Pel que fa als progenitors, no és que hagi deixat d'estimar-los, només que els necessita de diferent manera.

És una mica terra de ningú: ja no és un fillet/a i encara no és un adult/a.

Què ens ajuda?

- Acceptar-ME com sóc, no com voldria ser o m'agradaria ser. Com SÓC.
- Afavoreix l'acceptació el fet de sentir-nos estimats i ens ajuda molt a adquirir confiança.
- Acceptar vol dir:
 - o Sóc humà/na. No perfecte.
 - o Permetre equivocacions. S'aprèn dels errors.
 - o No comparar-me. No jutjar-me ni jutjar a l'altre.

- Poder expressar el que sent i com ho sent.
 - Valorar-me de forma positiva. Dir-me "coses guapes".
 - Sentir-me orgullós/a, amb els meus defectes i virtuts.
- Motivar-me:
 - Implicar-nos, prendre un compromís i tenir consciència del nostre esforç.
- Generar confiança en les relacions amb els companys/es.

Recomanació (exercicis i jocs per a practicar) a:

<https://sites.google.com/a/xtec.cat/recursos-per-tutoria-batxillerat/techniques-d-estudi>