

ÍNDEX D'UNITATS

UNITAT 1: Crear un bon ambient a l'aula

Un bon clima a l'aula comença amb una bona relació entre les persones que en formen part. L'èmfasi en l'aprenentatge social, emocional i ètic rau en ajudar a l'estudiant a cuidar-se i a cuidar als demés, sobretot en relació a la seva salut i benestar emocional i social, i per això en els seus fonaments s'explora el que anomenem compassió, entesa com a consideració i un desig de benestar tant cap a un mateix com cap als altres. En aquesta unitat se n'explora el valor i es proporcionen metodologies per descobrir-ho i incorporar-ho en un mateix, no perquè ens ho han dit, sinó perquè n'experimentem la vàlua, entenent que és el fonament per una bona relació entre uns i altres.

UNITAT 2: Desenvolupar resiliència

En aquesta unitat s'explora el paper decisiu que el cos, i en particular del sistema nerviós, té en el nostre benestar i felicitat. Com a reacció front certes circumstàncies, el cos reacciona amb una sensació de perill, i segueix en alerta fins i tot quan ja ha passat, el que condueix a una desregulació del sistema nerviós que danya la capacitat de concentració i aprenentatge de l'estudiant, a més de poder comprometre la seva salut física. En aquesta unitat es proporcionen mètodes per ajudar a calmar el cos i la ment i a regular el sistema nerviós, així com per desenvolupar la capacitat de resiliència. Els mètodes es basen en la recerca científica i mèdica i s'enfoquen des del punt de vista de potenciar les pròpies fortaleses de l'alumne. Es proporcionen també estratègies d'ajuda immediata que es poden usar en cas de necessitat. Així, es pretén ajudar a l'alumnat a regular millor el seu sistema nerviós, el què afavorirà també el desenvolupament d'altres aspectes tractats en les següents unitats, com el cultiu de l'atenció necessari per un bon aprenentatge o la consciència emocional.

Experiències d'aprenentatge

1. Explorar la compassió (consideració)
2. Explorar la felicitat
3. Acords de classe
4. Posar en pràctica bondat i compassió
5. La compassió com a qualitat interna
6. Reconèixer bondat i compassió

Experiències d'aprenentatge

1. Explorar les sensacions
2. Trobar recursos
3. Crear un conjunt de recursos
4. Ancorar-se
5. La zona de resiliència
6. Explorar la zona de resiliència en diverses situacions
7. Com la compassió i la sensació de seguretat afecten al cos

UNITAT 3: Cultivar l'atenció i l'autoconsciència

En aquesta unitat s'aprèn a observar què ens passa a nivell mental i les nostres experiències, amb deteniment i atenció, com a base ampliar la cultura emocional i la comprensió de com funcionem. A més, el desenvolupament de l'atenció facilita la concentració, l'aprenentatge i la retenció de la informació, i permet una millor gestió dels propis impulsos. Calma cos i ment, promovent salut física i mental. Enlloc de dir a l'alumne que estigui atent, aquí es donen mètodes perquè desenvolupi aquesta habilitat. En primer lloc, s'introdueix la idea de l'entrenament de l'atenció i els seus possibles beneficis, després es mostra a l'estudiant com, quan es posa atenció, es pot trobar més interès del que inicialment pensàvem en certes coses, i en tercer lloc, introdueix exercicis per desenvolupar l'atenció de manera accessible i amena. A més, es convida a l'estudiant a notar què els passa a nivell físic i mental quan aprenen a posar atenció amb calma, estabilitat i claredat.

UNITAT 4: Gestió emocional

En aquesta unitat s'exploren les emocions, directament i amb l'ús de models, de manera que els estudiants puguin desenvolupar un mapa de la ment: entendre els diferents estats mentals, com les emocions, i les seves característiques, i desenvolupant així la cultura emocional, que contribueix a una major intel·ligència emocional i ajuda a l'estudiant a navegar per les emocions que sent a la vida. També s'explora com es genera i es regula una emoció, i com ens fa comportar; les famílies d'emocions; i com gestionar emocions perilloses (les que poder resultar problemàtiques per un mateix i pels altres). Així, l'estudiant està més preparats per aturar-se front certs comportaments potencialment perjudicials, i comença a apreciar el valor de cultivar higiene emocional, no per suprimir les emocions, sinó per saber-les gestionar d'una manera sana.

Experiències d'aprenentatge

1. Explorar la ment
2. Explorar l'atenció
3. Cultivar l'atenció amb activitats: 1a part
4. Cultivar l'atenció amb activitats: 2a part
5. Cultivar l'atenció amb un objecte
6. Autoconsciència

Experiències d'aprenentatge

1. Explorar les emocions
2. Les famílies d'emocions
3. «Guspires» d'emocions
4. Les emocions i les necessitats
5. Les fases de les emocions
6. Les fases de les emocions en funcionament
7. Crear un mapa d'emocions
8. Gestionar les emocions difícils i aprendre a regular-les

UNITAT 5: Conèixer als altres i aprendre uns dels altres

Aquí es passa de l'àmbit personal al social, buscant ara posar l'atenció en els altres. A l'arribar a l'adolescència es produeixen canvis cerebrals que orienten a la persona més cap als seus companys, i es desenvolupen habilitats d'empatia i de capacitat de prendre perspectiva; la seva personalitat es va formant cada vegada més en relació amb els seus companys, i ja no només en relació amb la família. En aquest marc, aquesta unitat es centra en entendre les pròpies emocions en context, en la capacitat de veure amb perspectiva i, sobretot, en l'empatia: l'habilitat d'entendre i ressonar amb la situació d'un altre i amb el seu estat emocional. També s'introdueix les tècniques d'escoltar amb atenció i de dialogar amb atenció.

UNITAT 6: Compassió per un mateix i pels altres

En aquesta unitat, l'enfoc principal és en com els estudiants poden potenciar l'amabilitat cap a un mateix i cap als altres. A l'adolescència, la persona comença a comparar-se més i més amb els seus companys i companyes, i forma la seva identitat social a partir de les seves relacions. Al mateix temps, pot trobar-se amb temors de rebuig i aïllament social, amb un increment d'ansietat, baixa autoestima i infravaloració, i les expectatives socials es poden interioritzar de maneres perjudicials. És per tant especialment important introduir pràctiques d'autocompassió (ser amable i entendre-ho, quan ens trobem amb les pròpies limitacions i errors) i de compassió (un sentiment de donar importància a la persona, de consideració, que sorgeix quan ens trobem front el malestar o patiment d'una altre i sentim un desig de veure com s'alleuja) cap als altres, que es basen en la consciència i empatia cap als altres. Això inclou principalment ajudar als estudiants a augmentar la consciència de la seva vida emocional i la dels qui el rodegen: quan poden entendre més les emocions i comportaments en context, són més capaços de sentir empatia, el que pot dur a sentir-se més connectat, i a la vegada, menys sol i aïllat.

Experiències d'aprenentatge

1. Explorar la nostra identitat social
2. Dialogar amb atenció
3. Apreciar la diversitat i el que tenim en comú
4. Explorar l'empatia

Experiències d'aprenentatge

1. Explorar l'autocompassió
2. Explorar les actituds i les expectatives
3. Explorar el perdonar
4. Explorar la compassió activa

UNITAT 7: Estem tots junts en això

La setena unitat es centra en els sistemes i el pensament de sistemes. Aquests ja s'han anat introduint al llarg de les unitats anteriors (com les coses estan connectades, com les emocions tenen les seves causes i contextos, com una guspira pot convertir-se en un foc que ho afecta tot al voltant, etc.), però en aquesta unitat es tracten directament i explícita. El pensament de sistemes es defineix en l'aprenentatge social, emocional i ètic com «l'habilitat d'entendre com persones, objectes i situacions existeixen en interdependència amb altres persones, objectes i situacions en xarxes complexes de causalitat», i els adolescents estan en un moment ideal per endinsar-s'hi ja que es troben en un moment de cerca per entendre's a ells mateixos en relació als altres. En aquesta unitat es presenten maneres simples de treballar amb pensament de sistemes que inclouen l'intercanvi d'opinions, com l'ús de la metàfora de l'iceberg per presentar les situacions no com a fets aïllats, sinó com a manifestacions d'estructures més profundes.

PROJECTE FINAL: Construir un món millor

El projecte final és una acció de conclusió, en què es reflecteix en com seria l'escola si es basés en els principis explorats, per després comparar-ho amb el que hi passa realment. Un cop fet això, l'alumnat escull una àrea específica i dissenya una sèrie d'accions, collectives i individuals, les porta a l'acció i posteriorment hi reflexiona i s'intercanvien experiències i el coneixement adquirit.

Experiències d'aprenentatge

1. Necessitem tota la comunitat
2. Explorar bucles de retroalimentació
3. Explorar el pensament sistèmic
4. Esdeveniments i estructures sistèmiques