

PSICÒLEGS DE-MENTS

11 de març 2022

Benassal

Què hem fet?

En el grup de psicologia de segon de batxillerat vam decidir fer el temari de la segona avaluació d'una forma més dinàmica fent tallers sobre els diferents temes a l'alumnat d'ESO. Per fer-ho, vam realitzar un projecte sota la guia de la nostra professora, on vam investigar sobre aquestes matèries per després poder fer els tallers.

Aquest projecte va nàixer amb dos objectius centrals. El primer, per a nosaltres, per poder donar el temari d'una forma més diferent i dinàmica. El segon, perquè consideràvem que els temes a tractar són molt importants per a l'alumnat de secundària.

En els tallers, hem tractat tres grans blocs temàtics: personalitat, emoció i sexualitat. Considerem que aquests temes sovint són menyspreats o deixats de banda tant per l'educació com en casa i en els centres educatius. Amb aquests tallers, la nostra principal intenció ha sigut poder ajudar que els i les alumnes d'ESO aprengueren a definir la seua identitat i personalitat, a gestionar situacions de conflicte, emocionals i de frustració, i a ampliar la seua informació en diferents temes sobre la sexualitat.

Tot açò ho hem dissenyat amb la intenció de fer uns tallers propers i personals des de la proximitat, intentant crear un espai de confiança per a l'alumnat d'ESO d'on, esperem, que hagen pogut aprendre un poc més sobre aquests temes que considerem vitals en el seu creixement personal.



Com ho hem fet?

Des del principi vam voler fer uns tallers que foren actius, consideràvem que era important que l'alumnat participara junt amb nosaltres. Per fer-ho, en cadascun dels tallers ho vam plantejar d'una manera.

Per al taller de personalitat ens vam basar en una introducció general de vocabulari i conceptes, i després l'alumnat va fer un test de personalitat que vam explicar. Per a 1r, 2n i 3r vam utilitzar un test més senzill basat en la teoria de personalitat del Big Five. Encara que no va funcionar malament, la resposta no va ser especialment entusiasta.

Per a 4t vam considerar canviar i fer un test més complex, però més interessant, el basat en el MBTI de les 16 personalitats. Aquest va rebre una resposta molt millor que l'anterior. A més, vam comentar sobre persones famoses o personatges de ficció que

compartien el tipus de personalitat amb l'alumnat, cosa que va agradar molt en general.

Per al taller d'emoció i frustració ens vam basar en el plantejament de supòsits. Ací, en tots els cursos, presentàvem una situació que involucrara els aspectes dels quals volíem parlar i preteníem que l'alumnat ens responguera de la forma més sincera possible sobre com actuarien en diversos casos. Per facilitar la participació de tota la classe, en els cursos de 1r, 2n i 3r vam distribuir la classe en grups. Plantejàvem la situació, els deixàvem uns pocs minuts perquè ho parlaren en grup i després ens deien les conclusions a què havien arribat. A continuació, nosaltres comentàvem el tema, matisant i afegint les explicacions que consideràvem necessàries. En el grup de 4t, com era més participatiu, vam considerar que no era necessari fer grups, així que els preguntàvem directament sobre

els supòsits, i va funcionar molt bé. En els altres grups, generalment, la dinàmica per cursos també va funcionar amb èxit.

Finalment, en el taller de sexualitat, hi va haver més canvis. El taller es basava en primer fer dues qüestions inicials i després presentar una sèrie de mites relacionats amb diferents temes de sexualitat que l'alumnat havia d'explicar per què eren falsos. En un principi, preteníem fer-ho de forma individual, però ja en el curs de 1r vam veure que no tenia èxit, ja que la majoria de gent no participava. Per això, en 2n i 3r vam decidir seguir la dinàmica del segon taller i plantejar-lo en un treball per grups, cosa que va funcionar molt millor. En 4t, per acabar, vam decidir tornar a fer el taller fent que l'alumnat responguera als mites en classe oberta, sense parlar els mites per grups, cosa que va funcionar a la perfecció.

Diferències entre cursos

Entre els alumnes de primer i quart de l'ESO trobem grans diferències en diversos aspectes.

En primer lloc, podem apreciar que el grau de coneixements va augmentant tant en conèixer la

seua personalitat millor, sobretot en el cas de quart de l'ESO on el qüestionari va tindre molt bona recepció. En el cas dels alumnes de cursos inferiors s'aprecia la manca de coneixements de conceptes més abstractes pel que fa a la personalitat.

Respecte al tema de les emocions i gestió de la frustració també s'aprecien diferències significatives entre els diversos grups encara que tots plantegen solucions acceptables per a la gestió de les emocions, com escoltar música o mirar una serie. En el cas dels cursos inferiors sí que s'aprecia que tenen actituds més violentes i menys racionals mentre que en el grup de 4t ja s'aprecia una major maduresa, autoconeixement i una perspectiva més sensata.

En relació al taller de sexualitat sí que vam apreciar diferències encara que ens va sorprendre gratament l'alt nivell de coneixements de tots els cursos, molt superior als que teníem nosaltres a la seua edat. Encara així, sí que vam poder observar diferències significatives en el taller que proposàvem, ja que hi havia conceptes que en primer de l'ESO eren poc adequats per al nivell de coneixements que tenien, com en qüestions de zones erògenes o relatives a les identitats de gènere.

En canvi, en quart de l'ESO, ja hi havia conceptes que tenien completament acceptats i normalitzats i es podia parlar dels temes amb molta més profunditat.

En segon lloc, també vam observar grans diferències entre els cursos pel que fa a l'actitud i a la participació.

Podem remarcar tres diferències principals associades als cursos. En primer de l'ESO observàvem dues actituds molt clares: d'una banda s'aprecia més innocència i menys control de dir coses que es consideren estrictament correctes però també hi ha certa vergonya al parlar sobretot del tema de sexualitat.

En el cas de segon i tercer de l'ESO creix molt més la influència del grup i el comportament propi de l'adolescència de tindre més vergonya i dir l'estrictament correcte encara que no siga el que pensen. La participació és menor en aquests cursos sobretot a 3r de l'ESO.

Finalment, en el grup de quart destaca ja una major maduresa en l'àmbit general, la superació de la vergonya i la pressió o estereotip social.

Són sincers, participen més i molts dels temes ja els tenen molt més interioritzats, per tant, vam tindre molta proximitat amb ells, ja que era com una conversa entre iguals.

Entre curs i curs, les diferències són enormes i es pot apreciar el procés de canvi de l'adolescència





Quins continguts hem treballat?

Els continguts que hem anat treballant als tallers han sigut, en primer lloc, la personalitat, després, el tema d'emoció i, finalment, la de sexualitat.

En el taller de personalitat, hem tractat la diferència entre emoció i personalitat, ja que amb el qüestionari inicial vam veure que la majoria de l'alumnat els confonia. A més, vam parlar de què està composta la personalitat (caràcter, temperament). I També, vam tractar tots els trets de personalitat que eixien, o no, al qüestionari digital, on l'alumnat descobria quin tipus de personalitat tenia. Després, també vam parlar sobre els perills dels extrems entre els diferents trets. I en el cas de primer d'ESO també vam tractar alguns trastorns de personalitat (personalitat antisocial, narcisista, dependent...).

Pel que fa al taller d'emoció, ens vam centrar sobretot en la frustració, ja que veiem que era un punt molt important a tractar perquè és molt habitual trobar-se amb aquest problema i així fer-los veure la importància de gestionar les emocions d'una forma correcta.

A part, també vam parlar sobre temes com la importància d'ajudar, conflictes que poden sorgir en l'àmbit familiar, entre amics o amb professorat. A més, vam tractar qüestions com la salut mental (ansietat, depressió), l'estrés, la pressió i autoexigència. En aquest taller vam presentar a la figura del psicòleg o psicòloga.

Finalment, en el taller de sexualitat, vam treballar diversos temes. Vam parlar sobre què era el sexe i la importància de la comunicació durant les relacions sexuals entre dues o més persones, les diferents orientacions sexuals, la diferència entre

gènere i sexe i la diversitat de gènere, els diferents tipus de famílies, la importància del preservatiu i mètodes anticonceptius, la importància de conèixer-se a un mateix i les diferents zones erògenes. També vam reflexionar sobre com afecta el consum de l'alcohol en les relacions entre dues o més persones, el poliamor, les persones asexuats i arromàntiques, la depilació i la menstruació. I tots aquests temes els vam tractar des del punt de vista dels mites, on l'alumnat devia desmentir i explicar cada una de les qüestions. En aquest taller, com en la resta de tallers, vam intentar englobar el major nombre de qüestions dels diversos temes.



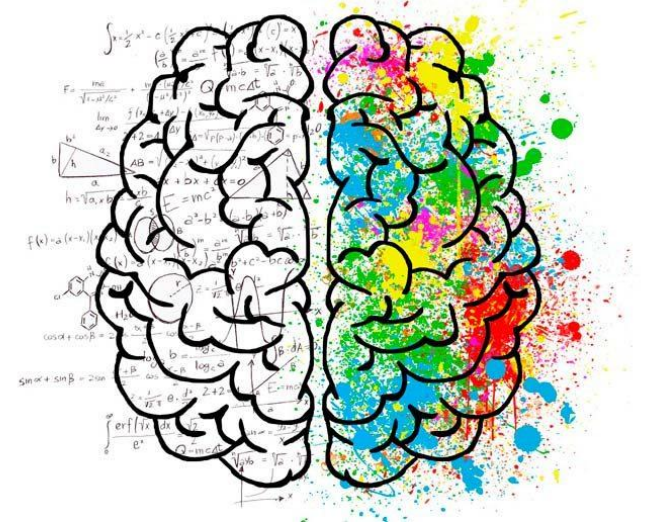
Perquè ens hem centrat en la frustració en el taller d'emoció?

De tres sessions que vam tindre en cada grup de l'ESO, vam dedicar la segona sessió a qüestions d'emoció i frustració. Aproximadament, vint minuts els destinarem a la part d'emoció i altres vint a frustració; és a dir, a parts iguals, més que res en els grups del primer cicle de l'ESO. Considerem molt important que l'adolescent treballi amb les seues emocions i aprenga a gestionar-les adequadament. Hem prioritzat en tot moment la importància de la identitat única i diferenciada de l'individu, no obstant, això no lleva l'existència de comportaments extrems i radicals que cal que aprenguen a millorar. Les emocions són molt importants i és convenient que cada u sàpia identificar les seues, per a així actuar sempre de la millor manera possible.

A més a més, vam percebre que la frustració era una qüestió menys tractada i menys treballada per l'alumnat, així que intentàrem que quedara més clara. Vam notar que en general, hi havia un ambient de violència, donant respostes d'ira i ràbia quan una situació no era la desitjada, com golpear parets, cridar o insultar, i vam comprendre que s'havia de rectificar. Aquest comportament era més present en el primer cicle que en el segon. En tercer i quart es donaven respostes més esperades, no obstant, tenim el dubte de si aquest ens les donaven perquè sabien el que esperaven, o perquè realment actuarien així en les situacions que els vam plantejar. Per exemple, dir que si tenen un problema ho dirien a tutors o pares, quan creiem que no és cert. El que intentàvem que quedara més clar era que la situació no

sempre serà l'esperada o desitjada, però que en aquests casos cal que gestionem la frustració i que fem el possible per tranquil·litzar-nos i sortir d'aquest sentiment negatiu, recomanarem mètodes de desconnexió, com respirar, escoltar música, llegir o descansar.

En conclusió, els i les alumnes sabien identificar les emocions correctament, no va haver-hi cap dificultat generalment. Per contra, cal aprehendre els mètodes de relaxació i control en situacions de frustració, si no creixeran amb personalitats que no estan completament desenvolupades i acabaran sent adults que no saben gestionar les seues emocions.



Reacció dels alumnes davant el tema de sexualitat. Segueix sent un tema tabú?

Les reaccions de l'alumnat davant el tema de sexualitat van ser molt diverses i s'apreciaven així diferents perfils de persones i diferents comportaments també dependent de l'edat.

En el curs de primer de l'ESO va haver-hi alumnes que reaccionaven rient amb la introducció del tema i que semblava que se sentien incòmodes o perduts en alguns moments. D'altra banda, altre perfil d'alumnes eren aquells que sentien vergonya davant del tema i que encara que sabien molta més informació que la majoria dels seus companys tenien vergonya de parlar de sexe.

En els cursos de 2n i 3r d'ESO apreciem que saben més informació del que demostren i tenen molta vergonya de contestar generalment i els suposa un esforç explicar els conceptes en veu alta per a tota la classe. També veiem que, com ja estan més familiaritzats directament amb el sexe la seua reacció no és tant de riure's, però sí que continuen sentint-se incòmodes.

En el curs de 4t de l'ESO ja observem una actitud diferent de forma general quan es tracta el tema de sexualitat igual que en els altres temes: no se senten incòmodes ni tampoc es riuen sinó que parlen del tema amb completa naturalitat, sense vergonya i podent compartir amb tots el que pensen encara que en alguns alumnes, generalment xics, sí que es notava una major incomoditat però sense ser majoritari en la dinàmica de la classe.

Amb tot açò, concloem que el tema de la sexualitat és una qüestió molt més normalitzat en la societat que fa pocs anys i cada volta es comença a tractar de sexualitat i tenen més informació a una edat menor, fet que resulta important i que demostra el canvi social que està havent-hi. Encara així, no es natural parlar de sexualitat, sí que continua sent un tema un poc tabú, no per desconeixement del tema però sí per vergonya a parlar-hi.

Finalment, en general, el tema de sexualitat està molt més normalitzat però encara s'observa incomoditat i un tema tabú sobretot a nivell més individual i en l'àmbit familiar o acadèmic..

De què hem parlat al taller de sexualitat?

En el taller de sexualitat hem volgut tractar una sèrie de temes amplis, abraçant diversos continguts. Els aspectes han sigut els mateixos per als quatre cursos, encara que alguns dels mites només els hem tractat en els cursos de tercer i quart, ja que vam considerar que l'alumnat de primer i segon no estava massa preparat.

Vam tractar les diferències entre gènere i sexe, parlant sobre la sexualitat i els gèneres no binaris. Sense aprofundir massa, però aportant unes nocions bàsiques. També vam parlar sobre la importància de la comunicació i respecte en les relacions sexuals, introduint també els riscos relacionats amb les ETS, la importància de la seguretat i els problemes relacionats amb el consum d'alcohol i drogues.

Un dels nostres grans objectius va ser parlar de les diferents orientacions sexuals d'una forma natur, tractant també mites sobre l'asexualitat i la bisexualitat. A més, també vam parlar sobre les zones erògenes del cos i com hi ha una gran varietat de formes de viure la sexualitat. I vam mencionar també sobre higiene i la menstruació, aportant idees menys conegudes com la copa o les bragues menstruals.

Vam voler parlar un poc sobre tots els temes relacionats amb la sexualitat, sense aprofundir en excés en els diferents conceptes, a manera d'una introducció pròxima d'idees generals que consideràvem importants, ja que sovint no se solen parlar.



Problemes i situacions incòmodes

En general, el problema més habitual que hem tingut en els tallers ha sigut la falta de participació per part de l'alumnat, sobretot, en el taller de sexualitat. En molts casos, veiem que era a causa de la vergonya a parlar. No obstant, tots els cursos han parlat i col·laborat més del que en un principi pensàvem, és més, durant tots els tallers ens hem sentit totalment còmodes i hem intentat que ells també se sentiren així, per a millor la comunicació recíproca. En molts casos, era el mateix alumnat el que s'obria i tenia la suficient confiança per a parlar de les qüestions que els afectava i interessava.

També, en el cas de primer i segon d'ESO vam tindre alguns problemes amb els dispositius tecnològics a l'hora de fer el qüestionari de personalitat. No obstant, ho vam solucionar i no va afectar el taller.

Quant als tallers de tercer d'ESO, va haver molt gent que va faltar per situacions de la Covid-19, això va fer que tinguérem menys alumnat amb el qual interactuar i va complicar l'assoliment del nostre objectiu i arribar a unes conclusions generals del grup.

Finalment, en el taller d'emoció de quart d'ESO, vam haver de començar quinze minuts més tard, a causa que part de l'alumnat tenia examen. No obstant, ens va donar temps a donar tot el contingut que teníem pensat.



Què hauríem canviat?

Encara que en general els tallers han anat bastant bé, sí que hi ha certes coses que creiem que hauríem d'haver canviat per millorar-los.

En primer d'ESO, com va ser el primer taller, no teníem experiència i és on més coses ens haguera agradat canviar. En el taller de personalitat, com ens va sobrar temps, vam voler introduir el tema dels trastorns de personalitat, però era un tema massa complex per a l'alumnat de primer i pareix que els vam avorrir.

Seguint en primer, en el taller de sexualitat també hauríem d'haver fet coses diferents. Primer de tot, vam voler fer-lo de forma individual, sense grups, cosa que va ser molt contraproductiu, ja que la gran majoria de gent tenia molta vergonya i quasi no va participar. A sobre, alguns dels temes que vam tractar van ser un poc complexos per a part de l'alumnat, i bastant gent va acabar un poc confosa o impressionada.

Havent après de les dificultats en primer, en segon vam fer les coses millor, però també hi va haver certa complicació en l'assumpte de la sexualitat. Igual que en primer, vam anar massa ràpid i ens vam passar de complexitat.

Considerem que hauríem d'haver anat més a poc a poc, anant de conceptes més simples a més complexos. Encara que en ambdós cursos hi havia alumnes que coneixien bé els temes, seguia havent-hi una part de les classes que van quedar un poc confoses.

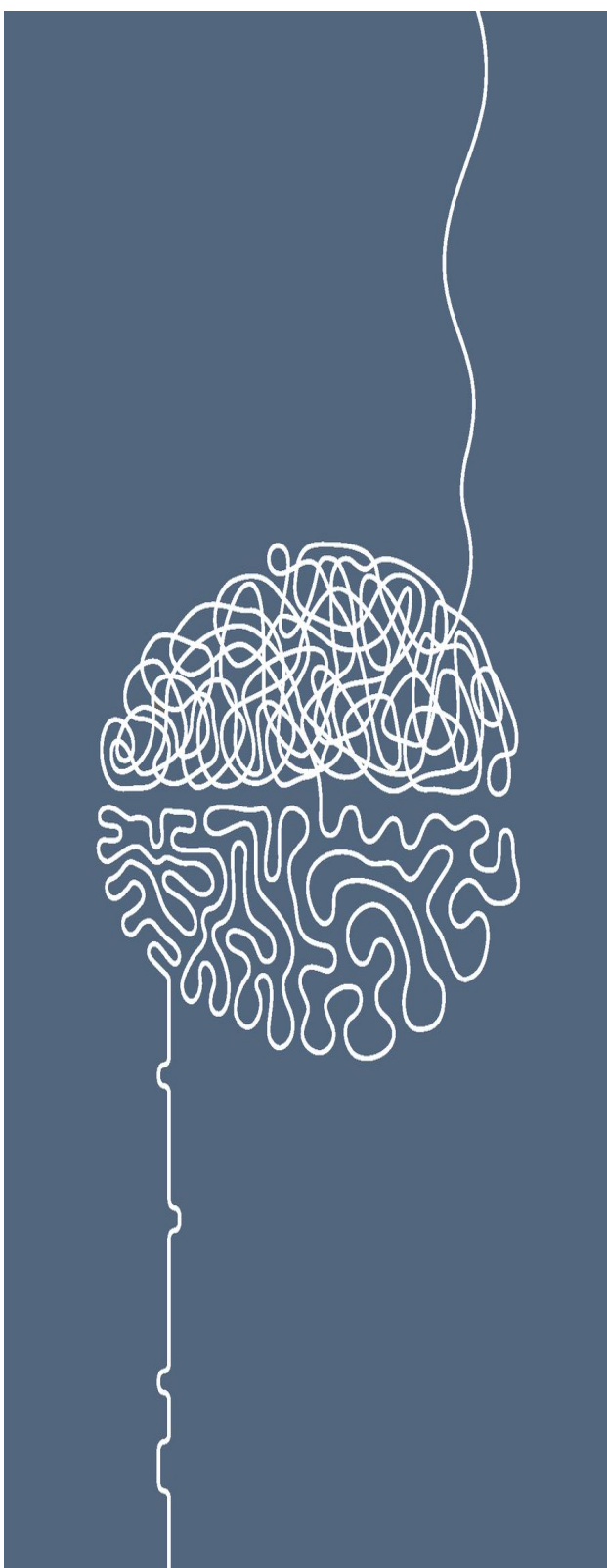
En tercer d'ESO vam tindre certes dificultats perquè van faltar moltes persones. Llevant aquesta situació, considerem que no haguérem canviat res. En quart d'ESO, finalment, pensem que va funcionar molt bé i no canviaríem res.

L'experiència d'ensenyar

L'experiència d'estar davant dels companys ens ha agradat, ja que mai havíem preparat un projecte d'aquestes característiques i encara que a voltes sí que es fa treball conjunt amb altres classes mai havíem estat davant dels nostres companys amb un projecte així.

Ens vam sentir en general còmodes parlant davant dels companys encara que a l'inici sí que teníem alguns de nosaltres més vergonya i incomoditat davant la situació però a mesura que anaven passant les sessions anàvem agafant més confiança i veiem l'evolució que hem experimentat amb aquestes sessions de tallers.

També ens va ajudar el bon comportament de totes les classes que encara que no hi havia una atenció i participació en el 100% es van mostrar còmodes i pròxims a nosaltres. A més, cap alumne interrompia les classes i encara que en alguns tallers faltava bona part de l'alumnat ens ha agradat l'experiència de veure l'ensenyament des d'una part on nosaltres no estem.



A destacar

El projecte en sí ha sigut molt productiu, cal destacar la importància del treball en grup que hem fet l'alumnat de segon de Batxillerat. Hem après nosaltres sobre els tres aspectes tractats, hem col·laborat com un equip, hem compartit els nostres coneixements amb la resta de l'alumnat de Secundària i a més, hem treballat com a docents, practicant i descobrint la professió, que a més, ens ha agradat.

A manera de reflexió, considerem que s'aprén més per projectes on treballem tots junts i hi ha participació que en classes magistrals. Tant per a nosaltres en posició d'alumnes, com en posició de professors quan realitzàvem els tallers. Ens ha ajudat a conèixer de la matèria amb un sentit més humanista i a empatitzar amb la situació del docent.

Empatia, paciència i comprensió com a elements clau

En conclusió

Amb tot açò podem extraure conclusions per a futurs projectes i podem apreciar millor el perfil de cada curs de secundària per poder millorar i aportar una nova perspectiva al funcionament de les classes.

D'una banda, en el curs de primer de la ESO creiem que és necessari explicar a poc a poc ja que observem que moltes vegades en profunditzar en alguns termes es perden ja que no tenen interioritzats els conceptes bàsics, i per tant, creiem que és més important explicar i posar èmfasi en conceptes clau i no divagar.

D'altra banda, en el curs de segon, creiem que és important tractar amb ell el tema de gestió de les emocions, ja que s'observava que no sabien com controlar la ira sobretot, afirmant que reaccionaven de forma violenta i amb agressivitat davant de situacions de frustració. Pensem així que seria interessant dedicar sessions amb ells a tractar aquest tema, i sobretot fer-ho d'una forma dinàmica perquè siga eficaç i des d'un punt pròxim a les situacions que els poden desencadenar reaccions violentes adaptades a la seua edat i interessos.

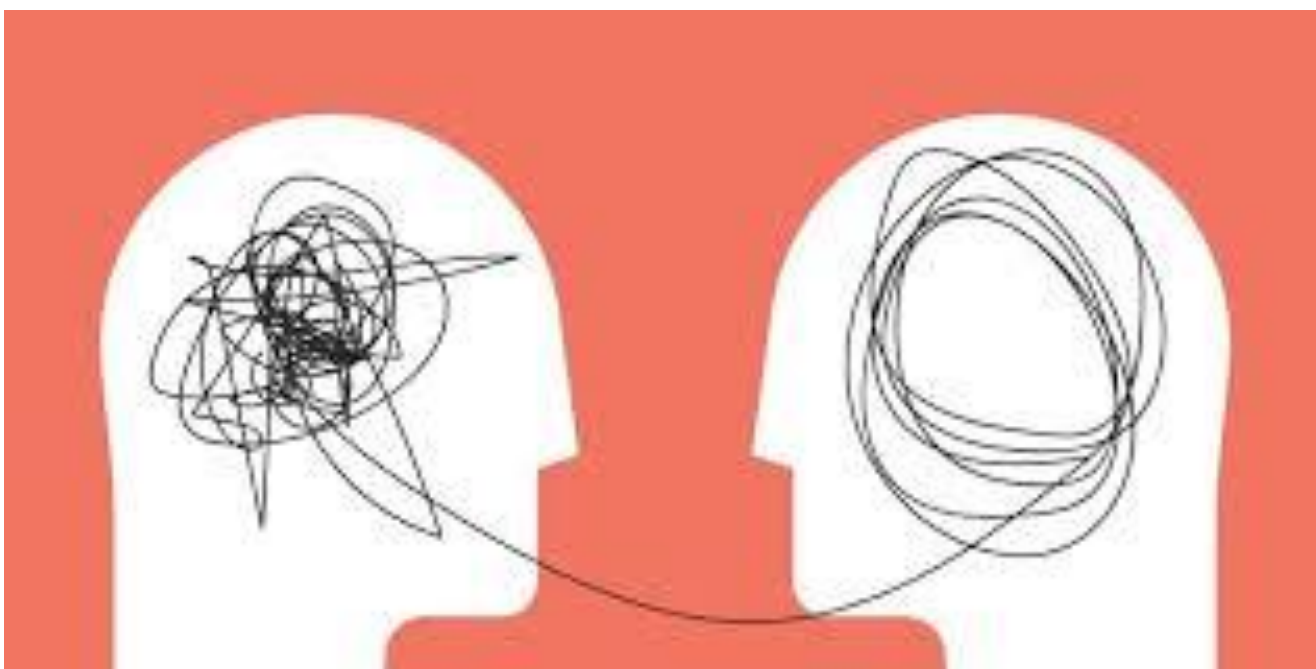
D'altra banda, creiem que s'hauria de donar més importància i prioritat a les sessions informatives sobre la sexualitat. De normal, durant l'ESO se solen fer només un parell i sovint de forma discontinua. Considerem que aquests temes sobre la sexualitat, que tan importants són en tots els aspectes, haurien de tindre més hores dedicades.

La nostra proposta seria que, durant la ESO, es feren més xerrades dedicades a aquests temes i d'una forma més continuada, sense grans separacions de temps entre una sessió i les altres.

Finalment, considerem que una de les coses més importants per a l'alumnat és no pressionar. Sovint, davant d'actituds que es consideren poc positives, s'intenta canviar-les a base d'insistir. Creiem que açò no només és poc eficaç, sinó que pot arribar a ser contraproductiu.

Quan a una persona, sobretot a un adolescent, se li pressiona en excés sobre un tema, acaba sentint tant de rebuig cap a aquest que pot acabar actuant de forma negativa. És a dir, per insistir el problema es fa encara més gran.

En general, podem veure com l'ESO és una etapa de molts canvis i situacions complexes. Com hem viscut en els nostres dies de xerrades, es necessita paciència i molta empatia. I creiem que, sobretot per part dels adults, el que més necessita l'alumnat és comprensió.



Lidia Barreda Garcia
Toni Fuentes Tena
Judit Pitarch Tena
Nerea Segarra Gual