Universitat de Girona
Institut de Recerca sobre Qualitat de Vida

ERIDI QV
Equip de Recerca en Infància, Adolescència, Drets dels Infants i la seva Qualitat de Vida

LA PROMOCIÓ DEL BENESTAR SUBJECTIU A L'ADOLESCÈNCIA

CICLE DE TALLERS

Presentació

L'Equip de Recerca en Infància, Adolescència, Drets dels Infants i la seva Qualitat de Vida (ERIDIQV) organitza aquest cicle de tallers amb la voluntat de transferir a la comunitat educativa gironina aquells coneixements en recerca sobre benestar subjectiu a l'adolescència que l'equip ha anat acumulant al llarg d'anys de recerca, gràcies a la col·laboració de centres educatius com el vostre, els estudiants i les famílies d'aquests.

Volem així fer-vos un retorn per la vostra implicació i col·laboració amb l'equip i amb la recerca feta des de la universitat.

Tallers

Els tallers tenen l'objectiu de proporcionar eines per treballar diferents aspectes en la vida dels adolescents, tècniques que poden ajudar a manegar la dinàmica de l'aula i la dinàmica familiar.

Tots els tallers seran portats a terme per la Dra. Dolors Navarro, psicòloga i Doctora en Psicologia per la Universitat de Girona, i especialitzada en el treball amb adolescents, famílies i professorat.

Es proposen tres temàtiques, de les quals el vostre centre en pot triar una en funció de les vostres necessitats o prioritats.

✓ *Taller de participació infantil i juvenil*

La Participació infantil i juvenil és un dels drets que tenen infants i joves recollits en la Convenció dels drets dels Infants (1989).

Es defineix com *l'exercici de poder dels infants, adolescents i joves, entès com el dret d'opinar davant dels altres i amb els altres, de fer que les seves opinions siguin tingudes en compte seriosament i d'assumir responsablement, segons el seu grau de maduresa i desenvolupament, decisions compartides en assumptes que afecta a les seves vides i les de les seves comunitats: poder opinar, decidir i actuar organitzadament per* contribuir en allò col·lectiu.

El reconeixement dels infants, adolescents i joves com a subjectes de dret ens porta cap al plantejament d'un nou paradigma:

- Els infants i joves se'ls reconeix com a actors socials, amb capacitat d'actuar, persones amb drets, capacitats i amb valors propis, protagonistes del seu propi procés de creixement i desenvolupament personal i social.
- Les relacions entre els adults, infants adolescents i joves se centren en els principis i processos democràtics, i estan basades en el respecte, el compromís i la relació no jeràrquica.
- Les relacions de poder compartides. El poder entès com a capacitat de poder fer alguna cosa: de pensar, de prendre part en les decisions, en definir què i com, d'assumir reptes, de treballar junts, de reconèixer les seves habilitats i capacitats.

Els processos de participació autèntica generen la creació de vincles amb l'entorn i esdevenen aprenentatge per a tots els agents implicats.

✓ *Taller d'intel·ligència emocional*

La intel·ligència emocional és la habilitat per percebre i comprendre les emocions, per tal de regular-les i accedir i generar emocions que facilitin el benestar emocional i el creixement personal.

Es tracta d'obtenir coneixements, capacitats i habilitats adreçades a aprendre a estar, aprendre a conviure i aprendre a viure la vida.

Reconèixer les nostres pròpies emocions i les dels altres i saber-les gestionar, ajuda a motivar-nos i manejar les nostres relacions per a què siguin més satisfactòries.

Hi ha molts estudis científics que mostren com el fet de comprendre i reforçar els aspectes emocionals ajuda a augmentar la motivació dels infants i adolescents, fomenta un clima a l'aula favorable per les relacions entre ells i cap a un mateix.

El desenvolupament de la intel·ligència emocional és un procés continu i permanent que pretén potenciar les competències emocionals com un element essencial del desenvolupament de l'ésser humà, amb objecte de capacitar-lo per la vida i amb la finalitat d'augmentar el benestar personal i social.

Aquest procés de desenvolupament emocional es desplega en cinc àrees:

- Consciència emocional
- Regulació emocional
- Motivació
- Empatia
- Habilitats socials

✓ *Taller de Mindfulness*

Mindfulness o meditació es defineix com el fet d'estar conscient en el moment present. Es tracta d'una actitud de prestar atenció a tot allò que ens envolta i vivim.

Els resultats d'investigacions recents mostren que la meditació afecta positivament a l'equilibri emocional dels infants i adolescents, a la seva capacitat de resiliència, a la qualitat dels intercanvis relacionals en la família i entre iguals i a la seva capacitat d'atenció en diferents àmbits de la seva vida (familiar, escolar i social).

La mirada cap a dins o la interioritat, el silenci, la relaxació de la ment i del cos, la consciència en el moment present són les eines essencials per aprendre a "ser" des de l'autenticitat.

Aquestes eines ens permeten aquietar la ment, aprendre a no reaccionar als estímuls exteriors i a no jutjar (ni a nosaltres mateixos, ni als altres), poder comprendre'ns, reconèixer el nostre món interior i saber què volem.

La pràctica de *mindfulness* ens porta a tenir una actitud oberta, tranquil·la i de confiança cap al món que ens envolta i davant la vida

Destinataris

Qualsevol de les tres temàtiques podrà ser desenvolupada adreçada als adolescents, al professorat o a les famílies. El plantejament és el de proporcionar eines que permetin un treball sobre diferents aspectes de la vida dels adolescents, o bé amb el professorat tècniques que ajudin a manegar la dinàmica a l'aula o amb les famílies tècniques per gestionar la dinàmica familiar.

També, com a centre, haureu de decidir quin enfocament és el que més s'ajusta a les vostres necessitats.

Contacte

Equip de Recerca en Infància, Adolescència, Drets dels Infants i la seva Qualitat de Vida (ERIDIQV)
eridiqv@udg.edu

Amb el suport de
Universitat de Girona
Consell Social