



Cuidem-nos!

Una guia didàctica per parlar de les cures



XARXA
d'educadores i
educadors
per la ciutadania
**Ciutadania
Global**



OXFAM Intermón

Índex



Introducció	3
Justificació de la proposta	3
Objectiu principal	4
Com s'estructura aquesta proposta didàctica?	5
Glossari	5
L'observador	6
Dramatització i simulació	6
Escape Room: Alerta Planeta	6
Què podem fer?	7
Ètica de les cures i El Bon viure	8
Competències emocionals	11
Les cures, els valors ètics i les emocions	12
Suggeriments per al professorat abans de posar en pràctica la proposta	13
Cal ser curiosos en:	13
Preguntes d'autoreflexió per al professorat	14
Els entorns d'aprenentatge òptims	15
Metodologies	16
Indicadors d'assoliment	17
Seqüència didàctica	17
Orientacions per eixos	18
1. Cura d'un mateix	18
2. Cura d'altri	19
3. Cura del nostre entorn social i ambiental	20
Bibliografia i webgrafia general	21
Annexos	22
1. Fem un glossari	23
2. L'observador	25
3. Dramatització i Escape Room: Alerta Planeta	30
4. Què podem fer?	46

Introducció

Justificació de la proposta

En aquests darrers anys, s'ha fet cada vegada més evident la necessitat de les **cures** envers les persones i el medi ambient a causa dels creixents desajustaments, desigualtats socioeconòmiques i realitats crítiques com ara l'emergència climàtica o les crisis migratòries. Cada vegada hi ha més consciència que la manca de temps i espai per a les cures afecta la nostra qualitat de vida.

És essencial situar-nos en el concepte del “Bon Viure” (Sumak Kawsay: el Buen Vivir¹) que se'ns proposa des de filosofies vitals de diversos pobles andins que situen les cures en un equilibri entre el respecte als límits de la naturalesa i la justícia social, i diferenciar-lo del concepte “viure bé” (nedar en l'abundància) arrelat a la nostra cultura occidental. El Bon Viure vindria a significar viure de manera sana, saludable, amb respecte per un mateix, per altri i pel planeta.

Des d'un clar enfoc de gènere, l'anàlisi de la realitat ens diu que les activitats essencials per a la vida (criança, alimentació, neteja, acompanyament de les persones dependents, cura dels malalts) són en general dutes a terme per les dones que es queden a casa per a dedicar-s'hi o treballadores sense drets laborals ni reconeixement social. Davant d'això cal adonar-se de la necessitat que tant homes com dones han d'implicar-se afectiva i efectivament en la cura de les altres persones, perquè d'això depèn el desenvolupament humà i el benestar individual i col·lectiu. De fet, bona part del discurs de l'ètica de les cures, ha sorgit des de l'enfoc del pensament ecofeminista.

L'educació, des del punt de vista de l'enfocament per a una Ciutadania Global, juga un paper important en el reconeixement, atorgament de significat, entrenament de rutines, vocabulari i accions que ens permeten tenir cura d'un mateix, de l'altri i del planeta, i contribueix així, a millorar les condicions del conjunt de la població vertebrant societats democràtiques, justes i sostenibles, amb responsabilitats compartides amb equitat.

Aquesta proposta didàctica pretén ajudar els i les docents en aquesta tasca essencial de les cures per afavorir el procés d'ensenyament-aprenentatge des de qualsevol matèria, àmbit o projecte. I ho fem començant pel manteniment d'un clima acollidor a l'aula, fomentant les relacions interpersonals saludables i positives, afavorint el desenvolupament personal, la inclusió social, el benestar emocional i físic, creant entorns agradables i segurs. En definitiva, aplicant l'ètica de les cures a les nostres aules.

¹ Ramírez Gallego, René.- ‘Los nuevos retos de América Latina: socialismo y Sumak Kawsay’. SENPLADES, Quito, 2010

Objectiu principal

Establir vincles saludables
amb un mateix, amb altri i
amb l'entorn per gaudir d'un
benestar integral.

Un diagrama circular format per una línia groga que connecta tres nodes. El node superior és un cercle buit groguenc. El node inferior és un cercle dividit diagonalment, amb la meitat superior blanca i la meitat inferior groga. El node dret és un cercle sòlid groguenc. Fletxes grogues indiquen una interconnexió: una fletxa va del node superior al node dret, una altra del node dret al node inferior, i una tercera del node inferior al node superior.

Com s'estructura aquesta proposta didàctica?

La proposta didàctica té una estructura flexible que permet adequar-la a les possibilitats temporals de cada programació. Tanmateix, el docent podrà construir l'itinerari que més s'ajusti a les necessitats del grup-classe incidint en les dimensions de cura d'un mateix, de cura d'altri o de cura de l'entorn social i/o ambiental, tot i que recomanem que es treballin els tres aspectes, ja que estan interconnectats.

En qualsevol cas, es presenten quatre tipus d'activitats que recomanem que es portin a terme durant el desenvolupament del projecte. Aquests quatre tipus d'activitats són:

- 1. Glossari**
- 2. L'observador**
- 3. Dramatització i simulació**
- 4. Escape Room: Alerta Planeta**
- 5. Què podem fer?**

Glossari

És important identificar termes i conceptes relacionats amb les cures per tal de reconèixer i identificar la informació que s'haurà de processar i incorporar. El glossari es pot treballar de manera individual o bé grupal. En aquest últim cas, en petit grup es pot tenir l'encàrrec d'anotar en una carpeta física o digital comuna, o bé un mural a l'aula, els conceptes que es van aprenent per anar confegint el glossari ([més informació a l'Annex 1](#)).

L'observador

En aquest bloc, es presenten situacions referides a les cures que es poden donar en diferents contextos, preferiblement en format audiovisual. A continuació, s'establirà un debat. Les qualitats i sabers de l'alumnat s'enriqueixen i creixen quan col·laboren i es comuniquen entre ells. El debat és una pràctica metodològica de primer ordre per treballar el pensament crític i els elements propis de la ciutadania global. És ideal per argumentar posicions respecte a una qüestió plantejada i construir coneixement escoltant, tolerant i integrant les aportacions dels participants ([més informació a l'Annex 2](#)).

Dramatització i simulació

L'objectiu d'aquest bloc d'activitats és l'aprenentatge de l'autoregulació i té un efecte molt positiu en tot l'alumnat. En situació de **Teatratilització**, el/la docent oferirà exemples de situacions conflictives de la vida quotidiana en què algú necessiti ajuda. Es plantejaran possibles respostes: agressives, passives i assertives. S'oferirà la possibilitat d'observació, reflexió i reformulació de forma assertiva del conflicte. A continuació es demanarà a l'alumnat que, en petit grup, construeixin situacions de la vida real, les quals s'escenificaran a l'aula en la seva forma assertiva per al gran grup.

En una segona fase, treballaríem la **simulació** a partir de convidar a l'aula persones externes que plantegin situacions conflictives que hagin viscut en la vida real, per exemple, una mare de la comunitat escolar que ha entrat en conflicte amb el seu/seva fill/a a causa del desordre de la seva habitació. Explica el seu punt de vista i s'inicia un debat encaminat a entendre el punt de vista de l'altre ([més informació a l'Annex 3.1](#)).

Escape Room: Alerta Planeta

Un instrument de primer ordre per a la configuració de la ment i alhora una eina per captar l'interès de l'alumnat és el joc. S'ha incorporat a la unitat didàctica, com a element innovador i activitat de síntesi abans de passar a l'acció en l'entorn, un **Escape Room: Alerta Planeta**, un joc immersiu, en el qual s'utilitza el poder de la narració per connectar emocionalment amb les persones i empatitzar amb elles. La narrativa planteja una *situació d'aprenentatge* extrema a l'institut, provocada per un desastre natural, acompanyada d'una sèrie de proves relacionades amb l'ètica de les cures que s'han de superar per aconseguir l'objectiu final en grup. Serveix de repàs dels conceptes més rellevants de la unitat didàctica ([més informació a l'Annex 3.2](#)).

Què podem fer?

Arribem al bloc d'activitats que representaran la incidència en el nostre entorn immediat, social o ambiental. L'alumnat, en petit grup, haurà de plantejar diferents propostes de productes finals transformadors. En gran grup es debatrà la viabilitat i es triarà quina/quines es portaran a la pràctica. El/la docent també pot aportar propostes, però l'opció o opcions finals seran decidides per l'alumnat, ja que és fonamental assegurar-se el compromís. Oferim alguns exemples:

- Aprenentatge-servei: es tracta d'una metodologia basada en l'empatia, emocions i sentiments vers l'altri o vers entorns socials o ambientals desafavorits i amb necessitat de cura.
- Fer presentacions a la resta de companys.
- Fer una campanya per les xarxes socials i mitjans de comunicació de l'entorn.
- Fer cartells per penjar per tot el centre, barri, especialment als centres comunitaris com casals i biblioteques, etc., sobre la temàtica tractada ([més informació a l'Annex 4](#)).



Ètica de les cures i el Bon Viure

És necessari garantir el benestar de totes les persones sense comprometre les bases naturals que sostenen la vida al planeta. Kate Raworth² ha representat l'espai entre les necessitats humanes i un sostre ambiental definit pels límits naturals amb la figura d'una rosquilla o donut. Dins d'aquest espai adquireix sentit el concepte del Bon Viure, un procés que requereix la construcció i manteniment de contextos i relacions de cura i afecte, és a dir, de l'aplicació de l'Ètica de les cures, que ens servirà de marc teòric principal de la proposta didàctica.

L'ètica de les cures és una teoria de desenvolupament moral que va formular la psicòloga nord-americana Carol Gilligan (2014)³. Va sorgir com a alternativa a la teoria del desenvolupament moral de Kohlberg dels anys 80, que propugnava unes fases universals de desenvolupament moral en els éssers humans. Gilligan va advertir la manca de representació de les dones en els estudis de Kohlberg i les va incloure en les seves investigacions sobre dilemes morals de la vida quotidiana. L'ètica de les cures de Gilligan i els seus col·laboradors té com a objectiu argumentar el compromís de les persones per a la cura dels altres i la igualtat de desenvolupament moral i ètic entre homes i dones. Es basa en la importància del vincle i es relaciona amb les emocions, els sentiments i l'empatia. Segons Gilligan (2013), la persona assoleix el grau més alt de desenvolupament moral quan troba l'equilibri entre la cura de si mateixa i la cura de les persones del seu entorn. Incorpora una mirada contextual, immersa en els detalls de les situacions, persones, temps i espais, tot pivotant al voltant del concepte de «responsabilitat», sorgida de la consciència de formar part d'una xarxa de relacions d'interdependència.

Anteriorment, Tronto i Boff (2012) van teoritzar sobre l'Ètica de les cures:

Les cures comprenen tot allò que podem fer per tal de mantenir, perpetuar i reparar el nostre món de manera que puguem viure en ell de la millor forma possible. Aquest món inclou els nostres cossos, el nostre ser i el nostre entorn, tot allò que podem fer per teixir la xarxa que sosté la vida. Les cures són a tot arreu. (Tronto, 1993)

Leonardo Boff (2012) va desenvolupar el concepte de cures definint-lo com:

2 Raworth, Kate, - "Economía rosquilla". Paidós, Barcelona, 2018.

3 Gilligan, Carol (2014), - La moral y la teoría. Psicología del desarrollo femenino, México, Fondo de Cultura Económica.



*Les cures
són aquelles
activitats
impres-
cindibles
per al
manteniment
de la vida
social*

- Actitud de relació amorosa i protectora de la realitat personal, social i ambiental.
- Preocupació cap a les persones o realitats amb les quals estem involucrats de manera afectiva.
- Vivència de la relació entre la necessitat de ser cuidat i la predisposició a tenir cura dels altres, creant un conjunt de suports i proteccions.
- Coneixement de les emocions com a prevenció contra actituds i comportaments contraris a les cures d'un mateix, dels altres i de l'entorn ambiental.

Amb cures, doncs, ens referim a aquelles activitats imprescindibles per al manteniment de la vida i la sostenibilitat social tant en un pla físic com emocional i sociopolític. Són les tasques quotidianes de gestió i manteniment de la vida, per exemple, atendre, escoltar, consolar, ensenyar, assistir les persones malaltes o dependents, acompanyar la mort, criar, alimentar, cuinar, sanar, reciclar, reutilitzar, vetllar pel manteniment dels espais i béns domèstics, generar xarxes de cures col·lectives, educar les persones, participar en activitats de millora dels drets humans i conservació del planeta, etc. És posar al centre la vida i la seva sostenibilitat.

L'ètica de les cures és un concepte utilitzat als estudis feministes que pretén visibilitzar el valor de la cura per situar-lo al centre de les polítiques, posant el focus en les persones i en la sostenibilitat de la vida.

Defensa la idea que l'eix de la societat sigui el benestar social i no el capital, i fa èmfasi en la necessitat d'identificar i combatre les causes de discriminació per aconseguir relacions més justes entre les persones.

El concepte ha evolucionat amb el temps, passant de referir-se únicament a l'àmbit domèstic a abastar altres àmbits, com poden ser també el laboral o el comunitari. D'aquesta manera, s'entén que ha d'existir una responsabilitat col·lectiva pel sosteniment de la vida i la generació de benestar. Una responsabilitat que s'ha d'assumir tant des de l'esfera privada com l'esfera pública⁴.

Les cures tenen diferents possibilitats; es poden realitzar presencialment o des de la distància, poden cobrir una dimensió corporal-material i/o emocional-afectiva, poden implicar activitats per cobrir necessitats alienes o necessitats pròpies (autocura), i poden estar remunerades o dur-se a terme sense contraprestació econòmica.

Totes les persones tenen necessitats d'atenció i cura en tots els moments de la seva vida.

Tot i que tradicionalment les tasques de cura han estat realitzades majoritàriament per les dones i encara persisteix la idea que les dones estan més

4 Coello Cremades, Raquel «Cómo trabajar la Economía de los cuidados en la cooperación para el desarrollo. Aportes desde la construcción colectiva. Agencia Andaluza de Cooperación Internacional al Desarrollo (AACID)», Academia, Sevilla, 2013.

capacitats biològicament per cuidar, les dones no tenen una predisposició innata per a aquest fi. En tot cas, la seva predisposició és conseqüència de la socialització diferencial, la naturalització dels rols de gènere i l'aprenentatge que històricament la societat patriarcal els ha atorgat.⁵

Des d'aquesta mirada, pretenem qüestionar i donar-li la volta al model de desenvolupament actual amb l'equitat, l'empoderament de les dones, els drets humans i la sostenibilitat ambiental. Per aconseguir-ho, és essencial, d'una banda, visibilitzar i valorar les cures com a imprescindibles per al sosteniment de la vida i les societats i, per una altra, afavorir la mobilització de la ciutadania a favor de nous models de vida sostenibles, que posen al centre les cures de les persones i la naturalesa.

En definitiva, des de la mirada de cures proposem:

1. Promoure nous models de desenvolupament més equitatius i justos, que situen la sostenibilitat, l'ètica de la cura, l'equitat i la justícia al centre de les nostres actuacions, i des d'aquí transformar la realitat local i global.
2. Promoure la reflexió ciutadana i incidir en les alternatives per posar al centre les cures. Fer una cerca de les alternatives per construir, entre totes i tots, una agenda personal, política i social on es plasmi un projecte de societat que cuidi la vida per sobre de tot.
3. Reconèixer el poder col·lectiu de la ciutadania organitzada i afavorir la mobilització a favor de nous models de vida sostenibles, que posin al centre les cures de les persones i la natura.
4. Socialitzar la responsabilitat de sostenir la vida per fer responsables de les activitats de cures a la comunitat, a les empreses, a les institucions socials i als Estats.
5. Treballar amb dones i homes (nois/es i joves) al voltant de noves formes de relacions de gènere i d'igualtat dins de les llars.
6. Viure amb més equilibri amb el planeta a través d'una vida senzilla i austera, en la qual destinem el nostre ús d'energies, de recursos i de temps a la sostenibilitat de la vida, d'una nova cultura de consum basada en la producció local, a més de la reutilització i l'intercanvi no lucratiu.
7. Donar suport a noves formes de fer, d'organitzar-se i de lluitar; formes acurades de participació en la vida política de la nostra societat amb les quals puguem ser part de les decisions que ens afecten.
8. Reconèixer la realitat de les "cadena global de cures"⁶.

“

Afavorir la mobilització de la ciutadania a favor de nous models de vida sostenibles

5 El valor del teu temps, Ajuntament de Barcelona, 2022. <https://ajuntament.barcelona.cat/tempsicures/ca/canal/iniciatives-comunitaries-de-cures>

6 Cadenes globals de cures: transferir treballs de cures d'unes llars a uns altres segons la seva posició desigual pel que fa a determinats eixos de poder com a gènere, identitat cultural, classe social, lloc de procedència, etc. Un exemple són les dones migrants que han de sortir del seu país per buscar un futur millor, generalment, fent treballs de cures per a altres famílies i que al seu torn deixen la cura de la seva pròpia família a càrrec d'altres dones.

Competències emocionals

Les competències emocionals o habilitats socioemocionals són una sèrie de qualitats que formen part de qualsevol constructe que estudiï la possibilitat de millorar o potenciar el benestar personal o d'una comunitat concreta, també anomenades habilitats psicosocials, socials o emocionals.

Buscar el **benestar personal** és una qualitat imprescindible i un objectiu necessari que influirà en el benestar de la nostra comunitat i una competència que moltes vegades és l'eix de qualsevol estudi que ens faciliti aquests aprenentatges. Cal considerar els següents aspectes:

- **Consciència emocional:** possibilita saber de les emocions que afecten les nostres relacions i els nostres aprenentatges.
- **Habilitat social:** és saber com ens relacionem i què ens dificulta el tracte interpersonal que influeix en aspectes laborals i familiars.
- **Regulació emocional:** ens permet prendre les contrarietats amb optimisme i motivació, també implica del control de la ira i l'ús de formes socials assertives.
- **Autonomia emocional:** ens permet i ensenya a ser curosos i responsables amb les nostres decisions.

Les implicacions emocionals que configuren cada competència són generadores de dificultats i beneficis per a les nostres relacions humanes i per les relacions amb el nostre entorn immediat.

Una visió holística de l'activitat humana pot ser beneficiosa en la nostra adquisició de competències emocionals. Per exemple, superar vivències traumàtiques o situacions de dificultat fortifica la nostra resiliència. Els climes afectius i positius generen confiança i en conseqüència milloren els aprenentatges.

La nostra proposta promou la cura en qualsevol de les seves dimensions. La cura d'un mateix des de l'autoconeixement i comprensió és necessària per no emmalaltir, paraules com interioritat o sentiments són pròpies d'aquesta cura i amb elles del benestar emocional. Si avancem en aquest sentit cap a l'altri, tenim en l'empatia una emoció plena de connotacions. Ser capaç d'entendre el punt de vista dels altres no és fàcil perquè de vegades està contraposat amb les nostres maneres de pensar.

La cooperació i les habilitats socials promouen establir i mantenir relacions interpersonals saludables i gratificants basades en l'ajuda i els beneficis interpersonals.

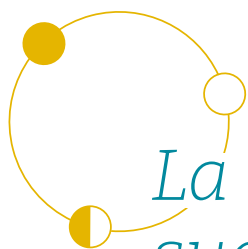
Les cures, els valors ètics i les emocions

Les cures es manifesten com una qüestió de responsabilitat personal i implicació afectiva. En general, ens relacionem amb les persones sempre d'una mateixa manera. La cura és una situació d'intercanvi d'afecte o d'altres tipus de cooperació entre persones. La responsabilitat en les diferents situacions de la vida recau en els diversos membres de la relació, però aquesta responsabilitat va canviant.

Les nostres accions positives d'ajuda poden influir tant en el nostre entorn ambiental, com per exemple l'ecosistema, el canvi climàtic, com en l'entorn social en situacions de desigualtat, ecofeminisme... Tot això ha de generar canvis estructurals en les persones.

Les emocions relacionades amb les cures estan lligades amb les competències emocionals: empatia, rebuig, solidaritat, compassió, tolerància, el rebuig a la injustícia i algunes més que cal treballar específicament. Aquestes emocions estan relacionades amb els valors i estils de vida de les persones i cal activar-les.

Actituds com el compromís, l'escolta activa, respectar les decisions d'altres, altruisme o donar suport ens ajuden a entendre tant a la persona que cuida com la que necessita ser cuidada, ens fa sensibles amb els éssers vius i permet comprometre's amb les causes justes del planeta.



La nostra proposta ofereix suggeriments i estratègies per saber cuidar l'altre i el planeta i també cuidar-nos a nosaltres mateixos.

Suggeriments per al professorat abans de posar en pràctica la proposta

*Cuida les teves paraules
i les teves paraules cuidaran de tu*

Lluís Castellano

Tinguem en compte que qui aprèn a l'escola no és únicament l'alumnat. No hi haurà procés de transformació ecosocial si el professorat no aprèn al mateix temps que ensenya. El professorat és un exemple per a l'alumnat i educa més amb els seus actes que amb els seus discursos.

Cal ser curosos en:

- Expressar afectes i sentiments d'una manera curiosa.
- Comprendre els punts de vista dels altres.
- Fer visibles les subtils relacions de dominació i exclusió tant de gènere com de cultura o estil de vida.
- Utilitzar un llenguatge respectuós, amable, inclusiu, tenir un interès real per les persones.
- Escoltar i tenir presència atenta i sostinguda.
- Mostrar flexibilitat i reconèixer errors en la pràctica professional.
- Actuar amb valors ètics i mostrar empatia cap als altres.
- Tenir una actitud d'acceptació, obertura a l'experiència més que implicar-se en solucionar.

Preguntes d'autoreflexió per al professorat

- ▶ Trobo necessària una pràctica de cures?
- ▶ Com és la meua mirada cap als companys?
- ▶ Puc formar part d'una comunitat d'ajuda?
- ▶ Puc millorar la inclusió i la protecció, quan sigui necessària?
- ▶ Les meves accions són un exemple vàlid?
- ▶ Dono respostes assertives? (La meua manera de dir les coses, evita que l'altre manifesti reaccions adverses. Resolc eficaçment els conflictes, des del respecte, donant valor a l'escolta i el diàleg.)

Això s'aplica igualment al personal no docent, les famílies i la resta de la comunitat educativa. Només a través del treball conjunt i implicació entre famílies, iguals, personal d'administració i serveis i professorat es podran assolir aprenentatges profunds en els temes ecosocials.

Les aliances amb els diferents agents educatius requereixen obrir les aules a la seva participació, sigui de les famílies o d'entitats d'ajuda de l'entorn. I a la inversa, l'educació en les cures pot entrar a l'àmbit domèstic a través de l'escolar, o podem iniciar processos de transformació del barri a través d'experiències d'aprenentatge-servei (APS), directament relacionades amb les cures (Intered Comunitat Valenciana, 2017).

Totes i tots hem d'entendre com ens cuidem entre persones, entre iguals, entre generacions, entre cultures, entre classes, entre gèneres, i entendre com cuidem o descuidem el medi ambient.

“

*L'educació en les cures
pot entrar a l'àmbit
domèstic a través de
l'escolar*

Els entorns d'aprenentatge òptims

És important tenir cura de crear entorns d'aprenentatge amables, segurs, que aportin benestar i tranquil·litat i que alhora siguin motivadors. Aportem algunes idees claus per fer-ho possible:

- Intentem decorar els espais escolars amb treballs de caràcter ecosocial realitzats per l'alumnat en les diverses matèries. Altres idees: promoure horts escolars i aules a l'aire lliure, en espais verds del mateix centre. Transformem els patis en espais multifuncionals, amb zones ombrejades, racons tranquils, i també zones d'esports de pilota. Crear espais on tothom trobi el seu lloc, activant-hi un ús més democràtic per part de l'alumnat. Integrem als passadissos plantes i espais de repòs que faciliten les interaccions no violentes.
- Revisem els models de gestió del centre per tal que ajudin a construir una convivència democràtica. Gestionem els conflictes de forma no violenta amb ajuda de l'alumnat mediador i amb accions preventives, com ve a ser aquesta proposta didàctica sobre les cures.
- Adoptar un enfocament socioafectiu és clau. Ens impulsen les emocions. Per a treballar les cures, és fonamental treballar a consciència competències com l'empatia. Existeixen diverses metodologies que encaixen amb aquest enfocament.

“

Crear entorns d'aprenentatge amables, segurs, que aportin benestar i tranquil·litat

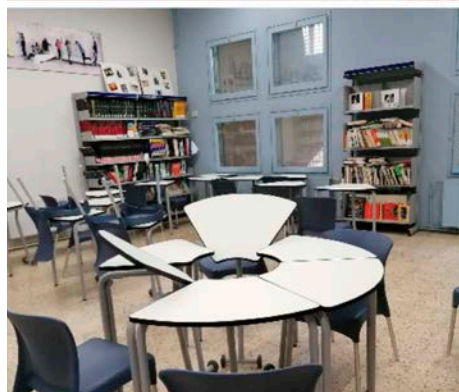
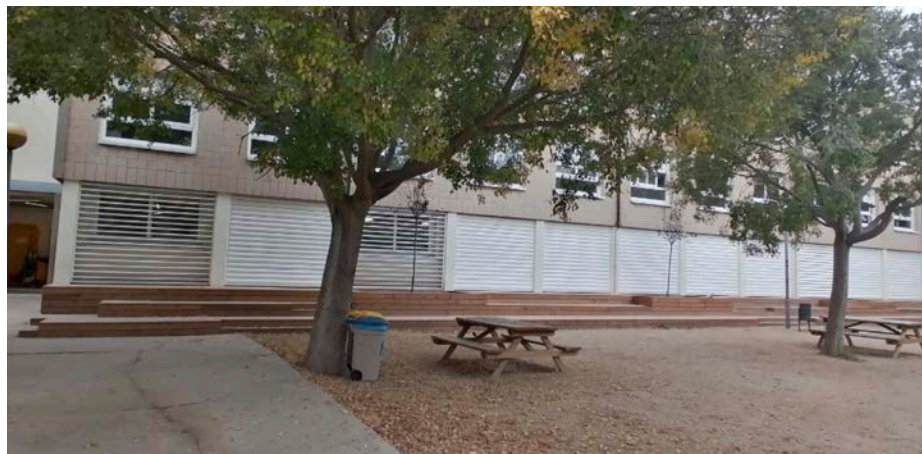


Foto: Cristina Fons

Metodologies

- Aprenentatge cooperatiu.
- Aprenentatge dialògic, com els grups interactius.
- Aprenentatge basat en projectes (ABP), que permet abordar de manera globalitzada les competències i exercitar les habilitats bàsiques de cooperació.
- Aprenentatge-Servei (APS), que incideix directament en l'entorn amb projectes de servei a la comunitat.
- Mediació.
- Pràctiques restauratives.
- Donar eines per tenir una actitud atenta, reflexiva i crítica .
- Promoure processos que puguin ampliar els escenaris de relacions respectuoses i equitatives.
- L'escolta activa.

Trobareu més informació sobre metodologies a: [La educación para la ciudadanía global como propuesta metodológica transformadora \(2019\)](#)



Indicadors d'assoliment

Serà important portar a terme una estratègia metacognitiva, prendre consciència de la necessitat de canviar algunes creences vers l'altri, la societat i l'entorn, i desenvolupar un esperit crític i de revisió dels conceptes afectius que ens relacionen amb ell:

- Ser conscient de les conseqüències dels propis actes.
- Saber respectar el torn de paraula.
- Identificar les emocions de l'altri.
- Treballar des de l'observació del docent.
- Establir mecanismes de reforç en tutoria individualitzada.
- Establir una taula d'indicadors d'assoliment generals consensuada pel grup.
- Enfortir la consciència personal i ciutadana sobre les cures com a eix central de les nostres vides i societats, a partir de l'anàlisi crítica de la realitat present i històrica.
- Modelar experiències personals de comprensió, de diàleg i d'autoco-neixement, de gestió pacífica dels conflictes, necessàries per desenvolupar qualitats relacionades amb les cures i l'empatia.
- Valorar la solidaritat, la llibertat i la inclusió.

Seqüència didàctica

Aquesta proposta didàctica està pensada per ser adaptada a les possibilitats horàries de cada docent. Seria convenient que es tractessin els tres àmbits de la pedagogia de les cures: cura d'un mateix, cura d'altri i cura de l'entorn, amb el nombre d'activitats que sigui possible per les circumstàncies del grup classe i les característiques del centre educatiu. Alhora, és important assegurar el treball de com a mínim una activitat de cada eix: glossari, l'observador, dramatització i simulació i què podem fer.

Proposem la següent seqüència didàctica:

1. Fer unes sessions de presentació en gran grup.
2. En petits grups, cada grup podria triar un dels tres àmbits (cura d'un mateix, cura d'altri, cura de l'entorn), de manera que entre tots els grups es treballin tots els àmbits i al final es fa una posada en comú.
3. Cada grup treballa l'eix d'activitats dels quatre tipus: *fem un glossari, l'observador, dramatització i simulació i què podem fer.*
4. Escape Room.
5. Exposició al grup classe.
6. Debat final.

Orientacions per eixos

1. Cura d'un mateix

La cura d'un mateix depèn de la voluntat de fer el que el cos necessita en l'àmbit físic i mental, la qual cosa comporta un benestar personal i creixement personal. La pràctica per fer aquesta cura està basada en les tècniques de relaxació o Mindfulness (atenció plena), per exemple meditació, ioga, etc.

Proposem algunes activitats relacionades amb la persona de caràcter individual i grupal:

- Treball de la cura de la higiene personal.
- Exercici físic.
- Celebracions.
- Espais de lleure i oci (cultivar les amistats positives, gaudir de les arts, gaudir d'espais naturals...)
- Facilitar espais d'escolta per part del tutor/a, tècnic/a d'integració social, educador/a social del centre.
- Activitats d'educació emocional on es treballin específicament les emocions que s'activen per motivar accions de cura (Blasco, J.L i altres, 2002).
- Sessió de relaxació: crear un ambient el més tranquil possible a través de la música i/o amb l'acompanyament d'imatges de natura. Passats uns minuts, es demana a cada alumne que escrigui allò que li permet restar tranquil i sentir-se segur. Després se'n fa una posada en comú i es destaquen els aspectes comuns.
- Començar la classe amb breus espais de meditació o exercicis de mindfulness, per centrar l'atenció:
 - **Rechtschaffen, Daniel J.** (2017). Educación Mindfulness. El cultivo de la consciencia y la atención para profesores y alumnos. Barcelona: Gaia. Publicació que ofereix planificacions didàctiques, exercicis i consideracions per a grups d'alumnes per franges d'edat i per a professorat. Pràctiques de mindfulness per a cultivar l'atenció, l'empatia i el benestar fàcilment aplicables a l'aula.
 - **Ruiz Lázaro, P.J.** (2016). Mindfulness en niños y adolescentes, en AEPap (ed.). Curso de Actualización Pediatría 2016. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2016. p. 487-501.



2. Cura d'altri

La cura d'altri fa referència a les relacions sanes que establim amb les altres persones. Inclou habilitats com ensenyar a demanar ajuda, instaurar una cultura de cooperació entre l'alumnat, desenvolupar l'empatia necessària per incloure i saber establir relacions socials positives.

Tanmateix es refereix a l'equitat en l'exercici de les cures: aquell que ajuda i aquell que la rep estan al mateix nivell, la necessitat mútua és temporal, la debilitat de l'altri depèn del punt de vista.

Es tracta d'entendre l'estil de vida d'altri: respectar les idees, opinions, creences, aficions, costums, decisions, intencions, llengua, sempre que no es vulnerin llibertats.

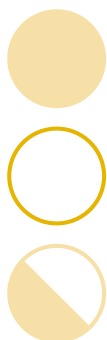
Cal entendre l'assumpció de rols:

- Criança dels petits.
- Cura de les persones malaltes del nostre entorn.
- Assistència a les persones grans. Cal destacar que en la major part de societats, aquestes cures les proporcionen dones: mares, àvies, tietes, germanes, veïnes.
- Afectivitat: mostrar afecte per les persones properes, escoltar, consolar, reconfortar...
- Contactar i sortir amb els amics, donar suport, ajudar-nos mútuament.

Per tot això, cal educar l'empatia, la preocupació pels assumptes de la comunitat, la solidaritat, la tolerància, el civisme, la dignitat, la justícia, la llibertat, la igualtat, la pau, la responsabilitat, el respecte actiu com a opció conscient per teixir la xarxa de cures que sosté la vida. Tots els éssers conviuen, estan involucrats en xarxes de reciprocitat i solidaritat de manera que tots es puguin ajudar mútuament a viure. Inclús el més dèbil, amb la col·laboració dels altres, subsisteix i té el seu lloc en el conjunt. Cal ensenyar a:

- Agrair el temps i l'esforç de l'ajut que rebem dels altres.
- Valorar les cures que es rep de la família i cuidar dels seus membres.
- Educar en la resolució de conflictes de manera constructiva mitjançant el diàleg i la negociació.
- Educar en el rebuig a la violència en qualsevol forma.

Un dels problemes de la humanitat és la manca de solidaritat amb l'altri. L'actual sistema econòmic veu l'individu com un eventual consumidor, no com una persona amb les seves alegries, preocupacions, patiments. Des de l'escola cal ajudar a identificar actituds solidàries, per exemple, personal sanitari que arrisca les seves vides durant la pandèmia, ONG que treballen amb persones en perill (Open Arms rescata migrants al Mediterrani, Survival dona suport als pobles indígenes de tot el món), Banc dels aliments...



3. Cura del nostre entorn social i ambiental

El sistema econòmic globalitzat explota els béns i serveis, desforesta, contamina aigües i l'aire. Hem d'adonar-nos que també **cal tenir cura del nostre entorn natural proper**, respectar els seus cicles i donar temps a la regeneració dels sòls, així com també cal tenir “*cura de la casa comuna*” (el nostre planeta).

Si ens sentim part de la natura, de la casa comuna, assumirem col·lectivament la preservació de totes les formes de vida. És a dir, seria convenient treballar l'ecologia de manera integral. Cal tenir cura d'aquest planeta i regenerar el que els humans hem degradat i enfortir allò que encara està preservat.

Ens centrarem a desenvolupar la capacitat d'analitzar **des d'una perspectiva ètica** l'entorn social, polític, cultural, per tal que l'alumnat es formi criteris propis per valorar fets i situacions, tant de contextos propers com de més llunyans, i que actuï de manera conseqüent. Treballarem la concepció crítica del món i la pràctica d'accions de compromís cívic al servei de les relacions equitatives a tots els nivells, la cultura de pau i els valors democràtics. L'objectiu final seria aconseguir una societat més justa, solidària, amb menys desigualtats i amb més respecte per l'altre.

Posarem el focus en què l'alumnat analitzi críticament la situació de l'entorn natural i actuï de manera conseqüent. S'hauria de prendre consciència de la situació planetària insostenible que hem creat, per tal de col·laborar activament a fer front a la situació d'emergència mediambiental en què ens trobem.

L'educació ambiental i per al desenvolupament sostenible comporta el compromís de cada persona amb l'entorn present i futur:

- El consum racional, estalvi d'energia, selecció i reciclatge de residus.
- Els problemes ambientals de l'entorn proper i del planeta.
- El sentiment de pertinença a un ecosistema global.

En definitiva, el contingut fonamental seria “tenir cura de la Casa Comuna”, expressat en el conegut lema “**Pensa globalment i actua localment.**”



Bibliografia i webgrafia general

BONALS PICAS, Joan (2021). Educar alumnos socialmente competentes mediante sesiones de conversación. Editorial Graó: Barcelona. Descriu com portar a terme als centres pràctiques per fomentar la competència social i ciutadana a través de sessions de conversa amb grups-classe. Pràctiques d'escolta i participació que incentiven la capacitat d'ajut, d'inclusió i de respecte. La conversa permet abordar qualsevol tema de convivència. El registre de converses com a eina per incidir en una manera de pensar, de fer i de ser en societat que ens permet afiançar l'enfocament de les cures.

GARCIA, Israel; GRATACÓS, Joan i DE PAZ, Desiderio (2019). La educación para la ciudadanía global como propuesta metodológica transformadora, Barcelona: Oxfam-Intermón. Publicació on s'ofereixen diferents metodologies actives adequades per a treballar des de l'enfocament d'educació per a una ciutadania global.

GILLIGAN, Carol (2014). La moral y la teoría. Psicología del desarrollo femenino. México: Fondo de Cultura Económica.

GILLIGAN, Carol (2013). La ética del cuidado. Fundació Víctor Grífols i Lucas.

La ética del cuidado. Xerrada de Leonardo Boff sobre pau i cures.

Perspectiva feminista i ètica de la cura. Barcelona: LaFede (2018)

El Petit Príncep. La vida al centre del centre. Guia d'activitats per treballar la pedagogia de les cures amb educadores, famílies i alumnat. Elaborada per la Red de Educadoras y Educadores para una Ciudadanía Global. Grupos de Madrid y Valencia (2020).

Las palabras forjan nuestra personalidad. Vídeo de Luis Castellanos per reflexionar sobre el llenguatge que utilitzem i els seus efectes en l'altri (2018).

Ètica del cuidado. Vídeo de Coral Elizondo per reflexionar sobre l'educació inclusiva i la seva relació directa amb l'ètica de les cures (2020).

Libro Blanco Ciudades que cuidan. Foro de debate Hacia una sociedad cuidadora (2021). Ed. Fundación Mémora. Una ciutat que cuida, on els seus ciutadans puguin participar cocreant de forma activa les condicions, serveis i estructures en la millora del bé comú, n puguin envellir saludablement, en pau i dignitat. Una ciutat compromesa amb la promoció i protecció de la salut i el benestar de tots els seus ciutadans, en comunitats inclusives, segures, resilents i sostenibles.

Annexos



1. Fem un glossari	23
1.1. Fonamentació i propostes	23
1.2. Glossari bàsic	24
2. L'observador	25
2.1. Fonamentació i preguntes per al debat	25
2.2. Proposta de materials	26
3. Dramatització i Escape Room: Alerta Planeta	30
3.1. Dramatització i simulacions	30
3.2. Proposta de materials	31
3.3. Escape Room: Alerta Planeta	32
4. Què podem fer?	46
4.1. Proposta d'acció transformadora	46
4.2. Proposta de materials	47



Fem un glossari

1.1. Fonamentació i propostes

Aquesta dinàmica es proposa i s'encamina a l'ampliació de vocabulari relacionat amb les cures. En última instància, es tracta de donar cabuda als conceptes que podem fer servir per relacionar-nos en qualsevol àmbit tant entorn social com mediambiental. A més d'una activitat percebuda com a "teòrica" en aquest programa de cures, és preferible presentar-la com a tipologia de "taller experimental".

Les estratègies de composició del glossari haurien de presentar-se com poc sofisticades, més aviat intuïtives i obertes a la improvisació, s'aplicaran sobretot per a fomentar la implicació de l'alumnat.

Atesa la dificultat d'expressar el fet d'estar i sentir personal, aquest recurs, en permanent creixement durant el curs, pot facilitar l'expressió a través del llenguatge. Les paraules poden sortir tant dels diferents cercles vitals de l'alumnat, o per descomptat, dels recursos audiovisuals o textuals proposats. Quan feu aquesta activitat caldria incloure i definir paraules tant "positives" com "negatives".

L'heterogeneïtat de pensament i interpretació dels fets, conflictes, etc. ha de tenir cabuda i les paraules són les que ens van explicant i resolent els malentesos. En aquest sentit, es tracta de cercar com més paraules millor, relacionades tant en sentit positiu com negatiu amb la cura d'un mateix, d'altri i de l'entorn, explicar-ne el significat, però també el valor que l'alumnat els dona:

- Les paraules que puc oferir per cuidar
- Les paraules que ofenen

Tanmateix és necessari el treball de terminologia pròpia de la perspectiva feminista i l'ètica de la cura que posin en evidència les desigualtats socials en aquest sentit. Podem trobar aquest glossari a [LaFede.cat \(2018\)](#).

El recopilatori es farà en un mural a paper, aplicació TIC (<https://es.padlet.com/>, per exemple) o plataforma adient com Moodle o Classroom..

Podem confeccionar com a final de programa un núvol amb les paraules treballades. Moltes d'aquestes eines en línia permeten personalitzar la forma del núvol de paraules, color i la mida dels termes principals: [10 Herramientas gratuitas para crear nubes de palabras](#)

Posada en comú: què entenem quan parlem de "cures"? com podem cuidar-nos els uns als altres? penseu que tendim a fer-ho o caldria posar-nos-hi força més?

1.2. Glossari bàsic

Les paraules que apareixen a l'**Escape Room: Alerta Planeta** i que convé que es treballin al glossari per poder posteriorment resoldre els reptes són:

CALMA

AUTONOMIA

GRUP

CONSENS

EMPATIA

REIVINDIQUEU

SUPORT

COMPROMÍS

CUIDEM-NOS

L'observador

2.1. Fonamentació i preguntes per al debat

Observar és conèixer, qüestionar-se, preguntar-se, formar criteri. Per desenvolupar el pensament crític cal posar l'alumnat en disposició de mirar què està passant al món, quins problemes, quines situacions estan portant a una crisi social i ambiental, per posteriorment definir línies d'acció entre totes.

Una manera de treballar l'observació és utilitzar material de ficció, siguin pel·lícules, literatura, natura o d'altres.

Aquest tipus d'activitat es pot desenvolupar amb una metodologia de posada en comú, discussió i/o debat. Pot facilitar la dinamització plantejar preguntes des de qualsevol recurs proposat, que incideixin en els tres àmbits de les cures. És fonamental que l'alumnat relacioni el que ha vist amb les seves vivències i experiències personals.

Cura d'un mateix:

- ▶ Com t'has sentit amb el que has vist? t'ha remogut?
- ▶ Quan em sento cuidat?
- ▶ Com em sento quan em cuiden?
- ▶ Com m'agradaria que em cuidessin?
- ▶ Quan apareix una emoció que em desvincula del grup?
- ▶ Quines sensacions experimento quan estic sol? quines quan estic acompanyat?
- ▶ Com m'expresso quan necessito ajuda?
- ▶ En què em pot ajudar?
- ▶ Quines d'aquestes situacions amenaçadores coneixes?
- ▶ Què és per a tu una situació angoixant?

Cura d'altri:

- ▶ Com t'has sentit amb el que has vist? t'ha remogut?
- ▶ Què és una reflexió sobre l'altri?
- ▶ Com reconeixem l'altri?
- ▶ Què entenem per conflicte?
- ▶ Quan és positiva una discussió?
- ▶ De quina manera gestioneu el malestar?
- ▶ Existeixen persones diferents?
- ▶ Què podríem fer per les altres persones?

Cura de l'entorn:

- ▶ Com t'has sentit amb el que has vist? T'ha remogut?
- ▶ Com t'impliques en el teu entorn?
- ▶ Quin estil de vida portes?
- ▶ Quin és el teu entorn?
- ▶ Què forma part del teu entorn?

2.2. Proposta de materials

2.2.1. Vídeos

Ética del cuidado

En aquest vídeo, Coral Elizondo, especialista en educació inclusiva i ètica de les cures, parla de l'evolució d'aquesta des dels principis dels estadis morals de Kohlberg, fins a la reformulació de Gilligan, molt més inclusiva, en especial amb les dones (4')

Ética del cuidado

Vídeo de Lambroa Colectivo Feminista (2018) que explica la teoria de les cures de Gilligan i com deriva de la teoria del desenvolupament moral de Kohlberg.

La Crisis de los Cuidados en el Capitalismo Global. Entrevista a Yayo Herrero

En aquesta entrevista, Yayo Herrero, antropòloga, tècnica agrícola i diplomada en educació social, ens parla de què les cures són una realitat social que sempre s'ha donat i que ara està en crisi pel context social en el qual vivim. D'aquestes cures, mai remunerades, se n'ha ocupat, pràcticament sempre, en l'àmbit casolà les dones i dins d'aquestes, les més febles, cosa que ens ha portat, ara per ara, a que siguin bàsicament, dones migrants, les que se n'ocupen, d'aquí sorgeix la idea de les àvies explotades que

cobreixen a les dones que treballen fora. La sortida generalitzada al món del treball, la no assumptió de moltes tasques per part del sector masculí i l'envelliment creixent de la població, multiplica aquesta necessitat de cures i fa que només aquells més precaritzats, estiguin disposats a assumir-la (cadena transnacional de cures). Relaciona, d'acord amb l'ecofeminisme, la crisi ecològica amb la crisi del sistema de cures.

Las alas de la vida tve 2 version española

Documental sobre l'experiència viscuda per Carlos Cristos, un metge de 47 anys amb una malaltia terminal. Es poden visualitzar fragments i posteriorment fer l'activitat següent: *Cal que contextualitzeu la figura de Carlos Cristos i expliqueu el projecte que va plantejar-se i va aconseguir tirar endavant. Posteriorment, heu de donar la vostra valoració sobre el film i els impactes que us hagi pogut causar.*

Els següents curts sobre les emocions poden donar peu a preparar un petit qüestionari sobre els temes que tracten amb preguntes del tipus:

- ▶ Com em sento quan em cuiden?
- ▶ Com m'agradaria que em cuidessin?
- ▶ Quan apareix una emoció que em desvincula del grup?
- ▶ Quines sensacions experimento quan estic sol, quines quan estic acompanyat?
- ▶ Com m'expresso quan necessito ajuda?

Ian | Corto Animado | Fundación Ian

Ian és un animat curt inspirat en la vida real d'un nen que porta el mateix nom del protagonista de la història. Ell té una discapacitat, però somia jugar amb altres nens i està disposat a fer fins a l'impossible per aconseguir-ho. Però no és un somni tan simple. Al parc, alguns dels nens li fan bullying i cada vegada que intenta integrar-se amb els altres, el vent se l'emporta i el desintegra. Això passa perquè al curt, Ian està fet de cubs. Les coses només comencen a resoldre's quan els altres nens uneixen les seves forces per incloure Ian en la seva quotidianitat.

The Fantastic Flying Books of Mr. Morris Lessmore

"The fantastic flying books of Mr. Morris Lessmore" va guanyar l'Oscar 2012 al millor curt d'animació. La història gira entorn de l'amor pels llibres, la seva capacitat per il·luminar les nostres vides i el meravellós que és submergir-te en la lectura. A més, l'absència de diàlegs fa perfectament recomanable el seu visionat per a qualsevol. Un curt a partir del qual ens plantejem la següent pregunta: Poden les noves tecnologies arrasar com l'huracà del curtmetratge la capacitat de somiar, imaginar i llegir, llegant un món gris sense llibres, sense paraules?

“Cuerdas”, Cortometraje completo

Obra inspirada en una vivència personal. Explica la història de Nico, un noi amb paràlisi cerebral, i Maria, una companya de classe que es converteix en la seva amiga. Es tracta d'un bell curt que parla sobre la igualtat i la solidaritat i que, si bé està recomanat per a tots els públics, és cert que resulta especialment recomanable per als més petits, que entendran perquè hi ha certes diferències o limitacions que poden resoldre amb bona voluntat i entusiasme. El guionista i director de cinema Pedro Solís García va aconseguir, gràcies a aquesta joia, el Goya al Millor Curtmetratge d'Animació en l'any 2014. (11')

Lotería de Navidad 2015. La Historia de Justino, vigilante en la Fábrica de Maniqués El Pilar

Aquest curtmetratge evoca i transmet la bondat, la generositat i la grandesa dels petits detalls. El protagonista del curt és en Justin, un guarda de seguretat que treballa en una fàbrica de maniquins en el torn de nit. Ell treballa sempre sol amb els seus maniquins. Aquests maniquins són l'únic recurs que té per posar-se en contacte amb els treballadors del torn de dia.(4')

Scarlett Cortometraje animado

Aquest vídeo parla de la superació i de la lluita que milions de nens i nenes fan dia a dia contra el càncer. En menys de 3 minuts, ens ajuda a posar-nos en la seva pell i ens ensenya que hem de ser valents i afrontar tots els obstacles que ens posa la vida en el nostre camí. “Scarlett” no és cap història inventada, Scarlett és una nena que actualment està lluitant per tirar endavant. Ha superat el càncer, sí, però ha de recuperar la normalitat de tornar a caminar amb una pròtesi a la cama.(3')

Altres vídeos que poden servir per al debat:

Las 6 R

(adequat per a la cura de l'entorn). En aquest vídeo se'ns parla de la teoria de les 6 R, per a millorar el reciclatge, així com tota la cura de l'entorn, d'acord amb les propostes no consumistes i fins a cert punt del decreixement (3').

El ultimatum evolutivo

Vídeo de Pablo Llorens per a SETEM València, sobre l'anomenat *Homo Consumus*, vídeo adequat per a la cura de l'entorn. Pablo Llorens és un artista valencià, especialista en la tècnica de l'stop-motion, va realitzar aquest curt l'any 2009, enfrontant dos personatges: l'*Homo consumus* i l'*Homo responsabilis* i cridant-nos a pertànyer al grup d'aquests segons (11')

Cortometraje '38'

Aquest número és aproximadament el salari mensual (en euros) d'una treballadora de la confecció a Bangladesh i la talla màxima per "gaudir" dels productes de les grans firmes de moda (3:45')

La nostra petjada ecològica. No és només qüestió de menjar

Vídeo de l'[#eskamot verd](#) per a la unitat didàctica creada per la Xarxa d'Educatores i Educadors per a la ciutadania global *la nostra petjada ecològica. No és només qüestió de menjar* (2021), unitat didàctica centrada en el desenvolupament sostenible i el consum responsable per la rellevància social i ambiental de les conseqüències del model de consum establert a nivell global, en concret pel que fa a productes alimentaris.

2.2.2. Articles i documents

La nostra petjada ecològica. No és només qüestió de menjar

Proposta didàctica de la Xarxa d'Educatores i Educadors per a una Ciutadania Global (2021). Unitat didàctica està centrada en el desenvolupament sostenible i el consum responsable per la rellevància social i ambiental de les conseqüències del model de consum establert a nivell global, en concret pel que fa a productes alimentaris. Cal establir mecanismes de reflexió sobre aquest model amb l'alumnat: Què mengem? D'on provenen els aliments? Quin és el cost energètic i la petjada ecològica que es generen en consumir els productes? Com es gestiona l'excedent de producció que deriva en malbaratament alimentari? De quina manera podem actuar per minimitzar els riscos ambientals i socials?

"5 ideas para salvar el planeta"

Frente a la amenaza concreta por el cambio climático, científicos especializados en el tema plantearon alternativas para mejorar la situación". Article del diari *Perfil*, del 27 abril 2022.

La regla de las 6 R. Recurso educativo

A les 3 R de tota la vida: reduir, reciclar i reutilitzar, se li afegeixen les altres 3 R: repensar, reestructura, redistribuir.

Treballem els ODS - Fedesplai

Activitats proposades per Fundesplai relacionades amb els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS).

La cura dels altres - Valors

Lectura comprensiva del tres primers paràgrafs de l'article de l'Ester Busquets, publicat a la revista digital *Valors* el 27 d'abril de 2022. Valoració argumentada per part de l'alumnat. La pandèmia ens ha canviat per a bé o per a anar a pitjor?

Dramatització i Escape Room: Alerta Planeta

3.1. Dramatització i simulacions

La dramatització i les simulacions (Escape Room: Alerta Planeta) són eines que poden ajudar a l'alumnat a entendre millor a l'altri i a si mateix perquè d'aquesta manera són capaços d'identificar millor les emocions representades mitjançant un joc. A més, creant entre totes situacions de conflicte o de manca de cures podran comprendre i analitzar millor com es poden sentir les persones implicades en cada moment i responsabilitzar-se de la pròpia resposta.

- Els alumnes lideren una dramatització d'una situació de cura que hagin experimentat.
- Identificació de conflictes comuns a l'institut, dintre de la família o del grup d'amigues/amics.
- Cada teatratilització té les tres respostes: agressiva, passiva i assertiva. Donant com a òptima per a gestionar els conflictes la resposta assertiva.
- Dramatització:
 - Creació per grups d'una escena pròpia. L'alumnat ha de procurar imaginar i crear escenes que siguin habituals en el seu dia a dia. Construiran una escena de conflicte on hi hagi una falta clara de cura d'un o més personatges cap a l'altri (família/company/amiga, del barri, o de més lluny). Una altra possibilitat és mostrar una situació on hi hagi una falta de cura cap a l'entorn/medi ambient.
 - Després hauran de transformar aquesta situació de 'no cura' generant una resposta passiva i una assertiva.
 - Han de reflexionar sobre els sentiments i les emocions de cada personatge en cadascuna de les tres escenes i escriure'ls a la fitxa. D'aquesta manera podran identificar les possibles emocions que senten els personatges.
 - Cada escena ha de tenir almenys tres personatges diferents.
 - A continuació es realitzarà una representació de les tres creacions.
 - Per últim, es facilitarà un espai de discussió sobre el que han vist.

3.2. Proposta de materials

Blasco, J.L, Bueno, V, Navarro, R, i Torregrosa, D. (2002). [Educación emocional. Propostes per a la tutoria](#). Ed. Generalitat Valenciana, Conselleria de Cultura i Educació. Programa d'educació emocional per a l'Educació secundària obligatòria, amb activitats per treballar específicament l'autoconeixement, expressió de les emocions, empatia i assertivitat.

Fitxa de treball per a la detecció d'emocions i elaboració de situacions de la vida quotidiana a representar:

INFORMACIÓ BÀSICA PER A LA CREACIÓ DE LES ESCENES

Personatge:

Personatge:

Personatge:

Emocions

Emocions

Emocions

DESCRIPCIÓ DE LA SITUACIÓ

Concreta la falta de cures:

Explica detalladament la situació:

Situacions prèvies importants per entendre millor la situació:

3.3. Escape Room: Alerta Planeta

Com a darrera activitat d'aprenentatge i síntesi es proposa un Escape Room: Alerta Planeta sobre la temàtica de les cures. Es planteja la immersió en una situació en la qual els participants han de posar a prova habilitats i coneixements per escapar d'una situació causada per un desastre natural, superant proves que serveixen de guia per a arribar a la solució del repte.

La resolució dels problemes plantejats en clau de cures, d'un mateix, d'altri i de l'entorn, facilita el desenvolupament d'habilitats socials i de pensament crític i creatiu, alhora que esdevé una oportunitat motivadora per a l'aprenentatge, mobilitzant habilitats de reflexió que l'activitat de tancament de la proposta didàctica quedaran plasmades.

El material

El joc és un [kit descarregable](#) que es pot imprimir a casa o a l'escola. Aquest material es combina amb una plataforma web on es poden introduir les respostes als enigmes proposats, i també veure uns vídeos que ajudaran a crear la dimensió de la història del joc.

El repte

El món està en perill. La contaminació, l'escassetat d'aigua, els animals en perill d'extinció... Han fet que la regularitat de la vida en el món estigui a punt d'entrar en el caos més absolut.


Després de mesos de sequera una forta tempesta ha provocat fortes inundacions. Les conseqüències són desastroses. Tot ha passat mentre estàveu a classe i ara us trobeu aïllats dins l'institut. Un equip d'emergència s'ha posat en contacte amb vosaltres per ajudar-vos a escapar. Ho aconsegiu?

Comuniqueu-vos amb l'equip d'emergència a través d'aquest QR. Introduïu el vostre nom d'equip i prepareu-vos per superar tots els reptes que descobrireu d'ara endavant.

Aquest text s'inclou en el material descarregable. Hi ha un QR que dona accés a la plataforma.

La plataforma té les següents funcionalitats:

- Nom de registre: pot ser un nom d'equip inventat.
- Es reproduiran vídeos, automàticament, que ajudaran a contextualitzar la història.
- Hi ha un cronòmetre que comptabilitzarà el temps que tarda l'equip a trobar la resposta a tots els enigmes. Aquest temps serveix per afegir realisme a la història i és un dels elements més importants per recrear una experiència escape.
- Hi ha formularis per introduir les respostes a tots els enigmes que es proposen durant el joc. Aquest formulari els deixarà avançar en el joc només en el cas que les respostes siguin correctes.
- També s'ofereixen pistes cada cert temps perquè l'equip les pugui consultar si les necessita.



El món està en perill. La contaminació, l'escassetat d'aigua, els animals en perill d'extinció, etc. han fet que la regularitat de la vida en el món estigui a punt d'entrar en el caos més absolut.

Després de mesos de sequera una forta tempesta ha provocat fortes inundacions. Les conseqüències són desastroses. Tot ha passat mentre estaveu a classe i ara us trobeu aïllats dins l'institut. Un equip d'emergència s'ha posat en contacte amb vosaltres per ajudar-vos a escapar. Ho aconseguireu?

Comuniqueu-vos amb l'equip d'emergència a través d'aquest Qr. Introduïu el vostre nom d'equip i prepareu-vos per superar tots els reptes que us trobareu d'ara endavant.



<https://game.smartsocialgames.com/intermonoxfam-ca/>

L'objectiu

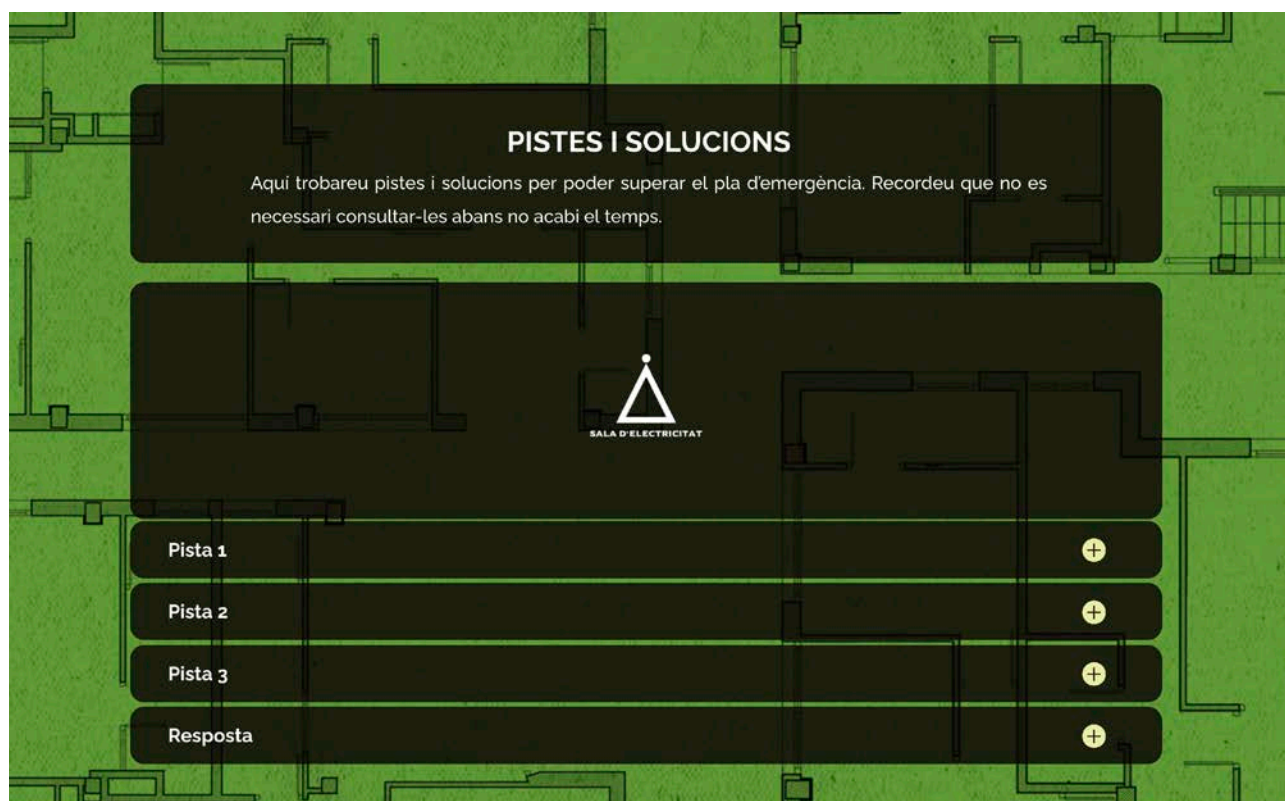
- Conèixer les competències que corresponen a la cura d'un mateix, la cura d'altres i de l'entorn.
- Distingir les possibles dimensions de les cures.
- Organitzar i decidir actuacions i solucions per rescatar els altres.
- Treballar en equip.

El joc

El joc consta de 8 proves individuals. Cada cop que en superen una aconsegueixen avançar en el joc, avançar en la història i aconsegueixen unes coordenades que els permetrà resoldre un enigma final.

Es poden consultar les solucions al següent enllaç:

<https://smartsocialgames.com/intermon-oxfam-sol>



Vídeo 1

Després de fer el registre a la web comença el joc amb un primer vídeo:

Esteu a punt de posar-vos en contacte amb l'equip d'emergència, però abans heu de tenir en compte els següents consells tècnics:

- S'ha d'utilitzar el mòbil fins al final del joc.
- Recomanem desactivar el bloqueig automàtic de la pantalla.
- El so del mòbil ha d'estar activat.
- Els vídeos que es reproduiran durant el joc aportaran informació i pistes.
- Quan finalitzin els vídeos cal prémer un botó que trobareu a la part inferior per poder continuar.
- Apareixen pistes per pantalla.
- Tot el material que descobriu a dins la maleta té un sol ús.
- Tingueu paper i llapis a mà per prendre notes.
- Heu de tenir els mapes d'emergència impresos i tissors.

Això és tot.

Premeu continuar per començar.

Imatge i frase: Ja heu aplicat tot els consells tècnics? Sí o no?

Vídeo 2

Hola a tots i totes. Soc en Max i formo part d'un equip que treballa pel rescat de persones que es troben en situació de risc i emergència. Hi ha hagut forts aiguats que han provocat que l'edifici de la vostra escola quedi completament aïllat. Imagino que ja heu aconseguit imprimir el mapa d'evacuació per casos d'emergència.

L'objectiu és arribar a cada un dels punts marcats amb un triangle. Allà us podreu comunicar amb mi, però haureu de ser valents i valentes i superar tots els reptes que us trobareu pel camí. Jo només us podré informar de quina és la situació.

Molt bé. El primer que heu de fer és arribar a la sala d'electricitat de l'escola i activar els equips electrògens de reserva. Només ho podreu fer si com equip descobriu la paraula clau. Al mapa hi descobrireu tota la informació. Quan l'obtingueu, introduïu-la al formulari que trobareu a la part inferior d'aquesta pantalla i podreu estar de nou en contacte amb mi. Endavant!

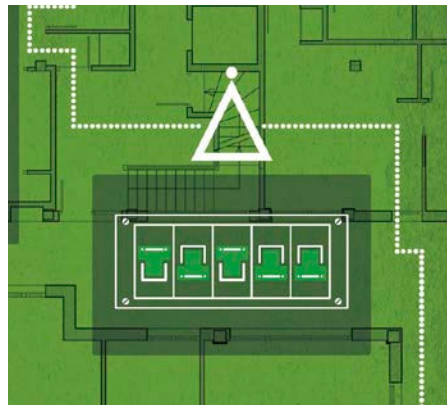
Plataforma

Després de reproduir-se el vídeo, veuen per pantalla la imatge d'un triangle que correspon a la sala d'electricitat.



Kit descarregable

Aquest mateix triangle es troba al kit. Això indica que l'enigma que han de resoldre és el que acompanya aquest triangle. Tots els enigmes del kit es resolen observant el material que han imprès.



Totes les proves donaran com a resposta una paraula clau. En aquest cas:

Paraula clau | **CALMA**

Vídeo 3

Introduïda la resposta correcta es reproduirà el següent vídeo:

Molt bé. Gràcies a la calma i a la identificació de les emocions heu pogut concentrar-vos i prendre consciència. Tot això us ha ajudat a arribar fins aquí i posar-vos de nou en contacte amb mi.

Tinc una nova informació: quan arribeu al final caldrà que introduïu una paraula clau a la porta d'emergència. La directora de l'escola m'està fent arribar, com pot, unes coordenades que m'ha dit que heu d'anotar. Seran molt importants pel final. Són aquestes: C03, D10, B35.

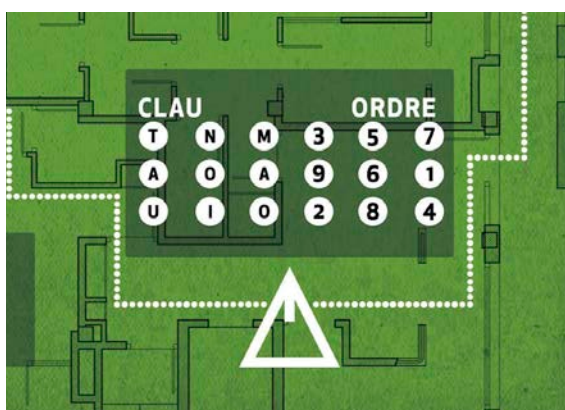
Perfecte. Ara que ja teniu accés a l'electricitat heu de dirigir-vos al menjador. Noves informacions ens indiquen que allà hi ha altres companys i companyes esperant la vostra ajuda per escapar. Un cop allà ells us proporcionaran una altra paraula clau que us permetrà posar-vos de nou en contacte. Endavant!

Plataforma



Kit descarregable

Aquest mateix triangle es troba al kit. Això indica que l'enigma que han de resoldre és el que acompanya aquest triangle.



Paraula clau | **AUTONOMIA**

Vídeo 4

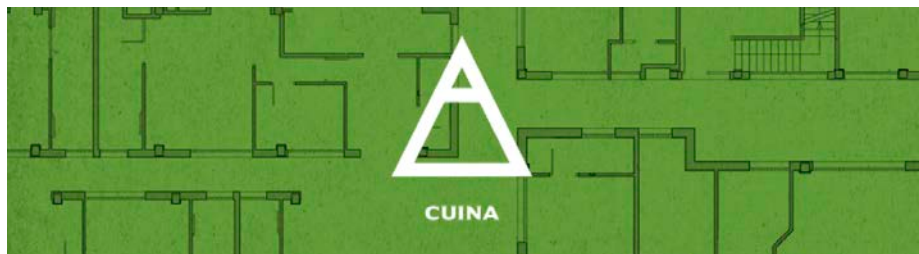
Introduïda la resposta correcta es reproduirà el següent vídeo:

Genial, el treball en equip us ha permès arribar fins al menjador i proporcionar autonomia a tothom qui heu trobat allà aportant calma i relaxació. Heu pogut avaluar entre tots i totes quina era la situació en la qual us trobàveu i heu pogut organitzar les tasques.

A vosaltres se us ha assignat la tasca d'anar fins a la cuina a buscar aigua i alguna cosa de menjar pels que ho necessitin. Quan hi sigueu, busqueu la paraula clau per posar-vos en contacte. Endavant!

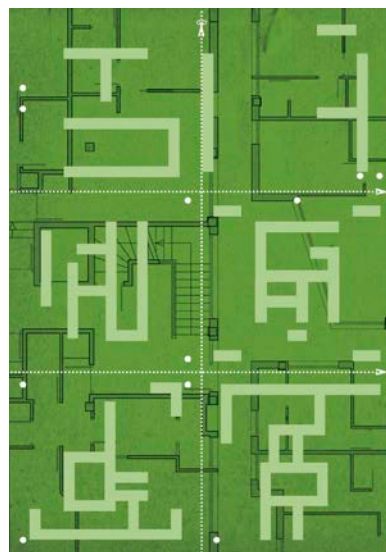
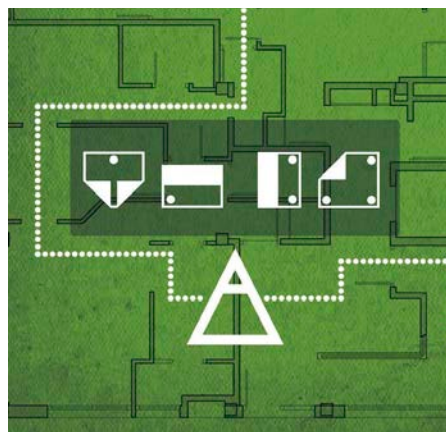
Ah! Abans de continuar preneu nota de les noves coordenades: B06, E24, D32.

Plataforma



Kit descarregable

Aquest mateix triangle es troba al kit. Això indica que l'enigma que han de resoldre és el que acompanya aquest triangle.



Paraula clau | **GRUP**

Vídeo 5

Introduïda la resposta correcta es reproduirà el següent vídeo:

Tot i que m'han informat que hi ha hagut un atac d'angoixa, la força del grup ha pogut controlar la situació, regular les emocions i no heu defallit. A la cuina heu aconseguit els kits amb coses bàsiques per seguir el vostre camí de rescat.

En el punt que estem de l'emergència heu de saber que aquesta situació afecta altres edificis i serveis. És important que us dirigiu a la secretaria i utilitzeu el telèfon per fer arribar notícies vostres a familiars i amics, així com missatges de suport a altres grups que es troben en la mateixa situació que vosaltres.

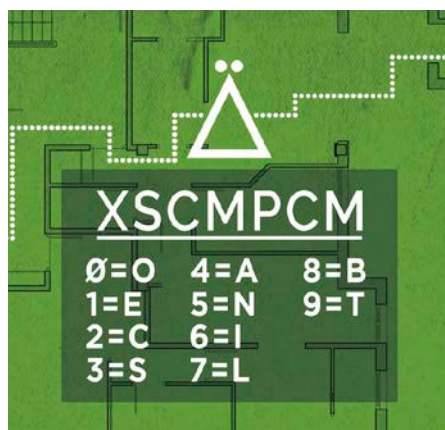
Ja sabeu que un cop allà haureu de descobrir la paraula clau per comunicar-vos amb mi. La directora m'ha fet arribar les següents coordenades: B15, E20, A27. Endavant!

Plataforma



Kit descarregable

Aquest mateix triangle es troba al kit. Això indica que l'enigma que han de resoldre és el que acompanya aquest triangle.



Paraula clau | **CONSENS**

Vídeo 6

Introduïda la resposta correcta es reproduirà el següent vídeo:

Molt bé, heu pogut comprovar que hi ha consens entre totes les persones implicades en aquesta emergència. El rescat cada cop és una mica més a prop, per tant, heu d'anar cap al gimnàs i organitzar a tothom segons la priorització d'evacuació.

Un cop ho tingueu, heu d'introduir la paraula clau que haureu descobert en aquest procés per tornar a estar en contacte. Tenim noves coordenades: D04, C17, B25.

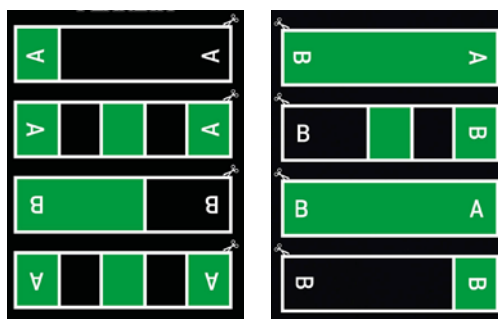
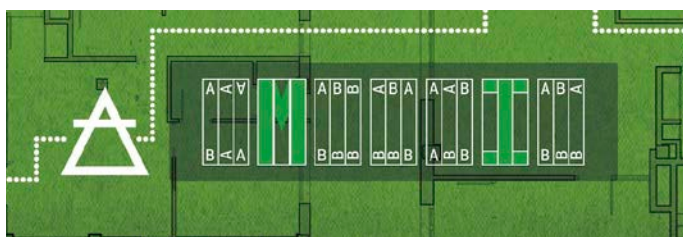
Endavant!

Plataforma



Kit descarregable

Aquest mateix triangle es troba al kit. Això indica que l'enigma que han de resoldre és el que acompanya aquest triangle.



Paraula clau | **EMPATIA**

Vídeo 7

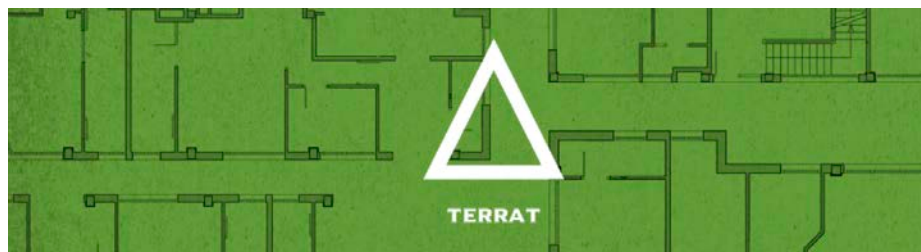
Introduïda la resposta correcta es reproduirà el següent vídeo:

Perfecte. L'evacuació ja ha començat. Amb empatia i escoltant totes les opinions no us ha estat difícil organitzar-vos. Mentre van marxant cal assegurar l'edifici, comprovar que no hi ha cap zona que es trobi en risc. Per això cal que us dirigiu al terrat per observar amb el màxim de perspectiva.

La directora ens envia les següents coordenades: C08, D16, E28.

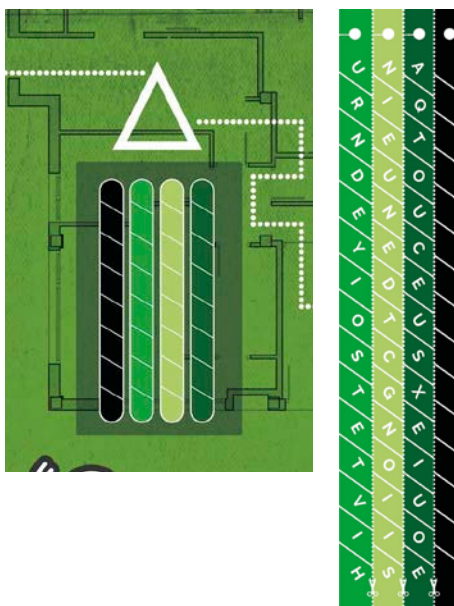
Recordeu buscar la paraula clau per continuar estant en contacte. Endavant!

Plataforma



Kit descarregable

Aquest mateix triangle es troba al kit. Això indica que l'enigma que han de resoldre és el que acompanya aquest triangle.



Paraula clau | **REIVINDIQUEU**

Vídeo 8

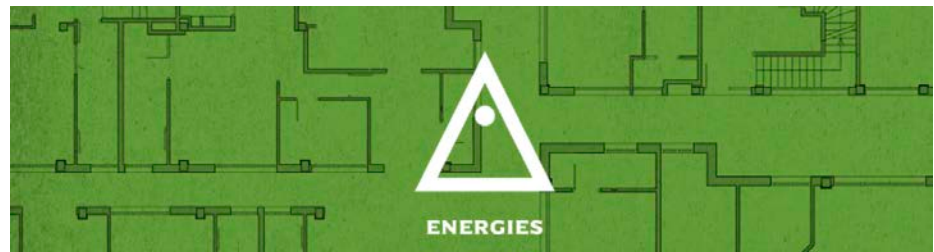
Introduïda la resposta correcta es reproduirà el següent vídeo:

Heu analitzat i heu confirmat que de moment l'edifici encara és segur. No obstant això, heu observat que amb algunes millores es podria haver evitat aquesta situació. Això implicarà, més endavant, reivindicar aquelles coses que es podrien haver fet millor.

Per això, abans de continuar amb l'evacuació cal que us dirigiu a la zona de l'institut on hi ha les plaques solars que proporcionen energia a l'edifici. Abans de marxar hem d'assegurar que hi ha hagut un consum responsable.

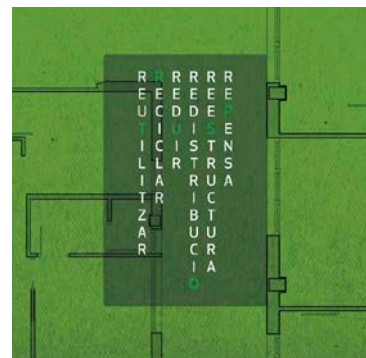
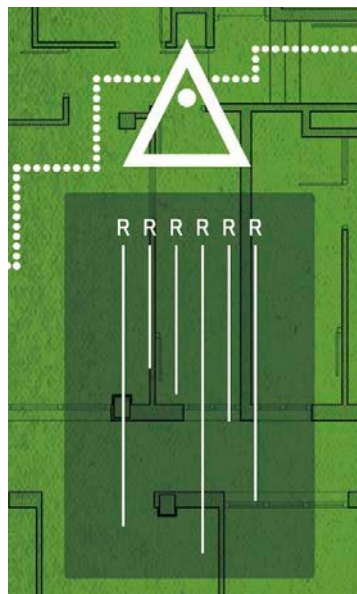
Anoteu les coordenades: E13, A21. Endavant!

Plataforma



Kit descarregable

Aquest mateix triangle es troba al kit. Això indica que l'enigma que han de resoldre és el que acompanya aquest triangle.



Paraula clau | **SUPPORT**

Vídeo 9

Introduïda la resposta correcta es reproduirà el següent vídeo:

Heu analitzat i heu confirmat que les energies i les accions de sostenibilitat s'estaven duent a terme correctament a l'edifici. Per tant, aquesta no ha sigut una causa perquè s'hagi produït una inundació.

Arribem a l'etapa final. L'evacuació definitiva. Ja podeu dirigir-vos a la sortida d'emergència on els serveis bàsics us estan esperant. Abans, però, anoteu aquestes coordenades: A04, B20, C29.

Un cop allà feu una avaluació dels danys i poseu-vos de nou en contacte amb mi introduint la paraula clau amagada, segur que llavors tindrè les últimes coordenades per poder descobrir la contrasenya final que us permetrà obrir la porta d'emergència.

Endavant!

Plataforma



Kit descarregable

Aquest mateix triangle es troba al kit. Això indica que l'enigma que han de resoldre és el que acompanya aquest triangle.



Paraula clau | **COMPROMÍS**

Vídeo 10

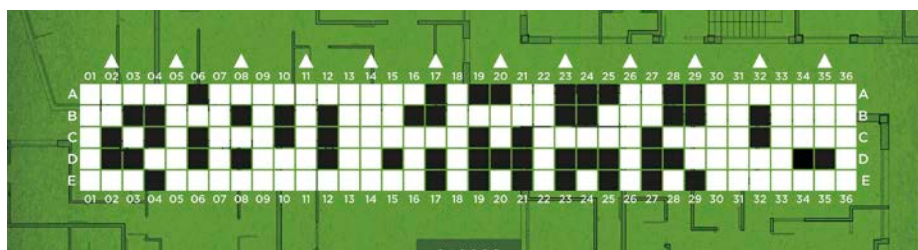
Introduïda la resposta correcta es reproduirà el següent vídeo:

Perfecte, ja ho teniu tot a punt. L'evacuació ja pot començar i per fi tenim les últimes coordenades que necessitàvem per obrir la porta: B02, A13, B36.

Ja teniu la contrasenya. No la veieu?

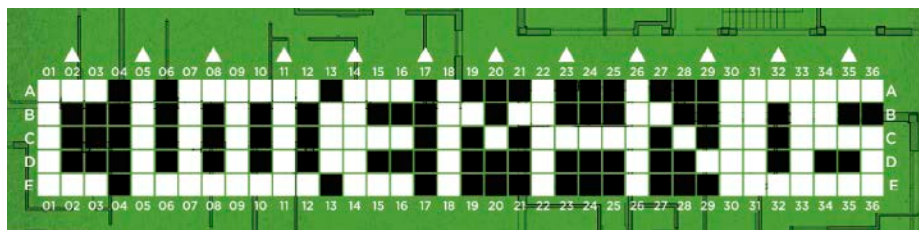
En aquesta última prova és quan han d'utilitzar totes les coordenades per descobrir una última paraula clau.

Paraula clau | **CUIDEM-NOS**



Introduïda aquesta última paraula clau es reproduirà un últim vídeo de felicitació i s'aturarà el temps perquè puguin saber amb quin temps han resolt el repte.

Pintades totes les coordenades queda de la següent forma:



Vídeo 11

L'enhorabona. Missió completada. Tothom ha pogut sortir de l'edifici i es troba en un lloc segur. Espero que durant aquesta situació d'emergència hagueu après coses més enllà de la pròpia seguretat.

Alerta planeta és una realitat a la qual ens hem d'enfrontar cada dia. Hem de cuidar el nostre entorn, als que ens envolten i a nosaltres mateixos i mateixes per assegurar i reivindicar un futur millor.



Què podem fer?

4.1. Proposta d'acció transformadora

Per tal que els aprenentatges incideixin i siguin eina de transformació de l'entorn, es poden desenvolupar múltiples activitats depenent de les possibilitats de cada centre.

La nostra proposta és elaborar un producte final, una activitat competencial que servirà per finalitzar la UD i on l'alumnat posarà en pràctica els aprenentatges adquirits en una situació real que ha de permetre la transformació del seu entorn més immediat.

Us presentem algunes propostes d'acció i metodologies que poden inspirar-vos per plantejar el vostre producte final i que, necessàriament, cal que adapteu als vostres entorns i recursos:

- Aprenentatge-servei ApS: es tracta d'una metodologia basada en l'empatia, emocions i sentiments vers l'altri o vers entorns socials o ambiental desfavorits i amb necessitat de cura.
- Fer presentacions orals, performances o creació d'una obra teatral a la resta de companys del centre. Aquesta pot ser una proposta adequada per incloure-la en el Programa TEI tutoria entre iguals.
- Dissenyar i portar a terme una campanya publicitària a través de podcast, vídeos, murals digitals o muntatges fotogràfics que recullin tots els aspectes treballats a la UD i convidin a compartir les experiències i al debat amb els altres alumnes i les entitats del barri.
- Dissenyar i realitzar una campanya per les xarxes socials i mitjans de comunicació de l'entorn (programes de ràdio, premsa local, xerrades o taules rodones a les entitats, etc.) que aporti un modest gra de sorra per conscienciar sobre la importància de les cures cap a un mateix, d'altri i de l'entorn per caminar cap a un món on es posi al centre el benestar de totes persones i la sostenibilitat del planeta.
- Dissenyar cartells per penjar per tot el centre, barri, especialment als centres comunitaris com casals i biblioteques, etc., que de forma molt visual i impactant mostrin la temàtica tractada i provoquin la reflexió dels qui els mira.

4.2. Proposta de materials

[Guia d'aprenentatge servici amb mirada de cures. Una aproximació des de les nostres pràctiques.](#) Interred Comunitat Valenciana (2017).

[Com fer ApS en els centres educatius.](#) Publicació de J.M. Puig per al Centre promotor d'Aprenentatge Servei (2010), en què es defineixen les línies pràctiques per aplicar un projecte ApS als centres educatius.

[Programa TEI.](#) Programa de convivència per a la prevenció de la violència i l'assetjament escolar basat en la Tutoria entre iguals.

Autoria

Amanda Soto Ramírez

Assumpta Zapata Buxens

Carmen Sanjuan Pertusa

Clara de Madrid Robleño

Cristina Fons Solé

Joan Pere Guzmán Alemany

Jordi Riera Aragay

Marta Montesinos Fernández

Mercè Gil Viñas



Amb el finançament de:

