



Universitat
de les Illes Balears

TREBALL DE FI DE MÀSTER

L'AUTOCOMPASSIÓ: LA NOVA CLAU PER A LA MILLORA SOCIOAFECTIVA DELS ALUMNES DE LES ILLES BALEARS

Sílvia Montserrat Cortès Puyol

Màster Universitari de Formació del Professorat

(Especialitat/Itinerari d'Orientació Educativa)

Centre d'Estudis de Postgrau

Any Acadèmic 2020-21

L'AUTOCOMPASSIÓ: LA NOVA CLAU PER A LA MILLORA SOCIOAFECTIVA DELS ALUMNES DE LES ILLES BALEARS

Sílvia Montserrat Cortès Puyol

Treball de Fi de Màster

Centre d'Estudis de Postgrau

Universitat de les Illes Balears

Any Acadèmic 2020-21

Paraules clau del treball:

Autocompassió, Factor de prevenció, Pla d'Acció Tutorial

Nom Tutor/Tutora del Treball: Núria López Roca

Resum

L'autocompassió és un innovador factor preventiu dels problemes emocionals i conductuals de l'alumnat i especialment profitós per als alumnes en situació de vulnerabilitat emocional o amb risc de conductes de desajustament social. En el següent treball es planteja la viabilitat d'incorporar activitats d'entrenament en aquesta habilitat als centres d'educació secundària. En primer lloc, es descriuen els conceptes d'autocompassió i de factors de prevenció, per a posteriorment analitzar la situació socioemocional dels adolescents de les Illes Balears. A continuació, s'explora la manera d'afrontar aquestes situacions al context escolar mitjançant l'anàlisi de les activitats recollides als Plans d'Acció Tutorial (PAT) presents als centres de la nostra comunitat. Finalment, es presenta una proposta d'implementació d'un programa d'entrenament en autocompassió a un curs de secundària. Es conclou que l'autocompassió és una eina capaç d'atendre a les necessitats dels adolescents, útil per a prevenir diversos problemes socioemocionals i que resulta viable incorporar-la al PAT.

Abstract

Self-compassion is an innovative buffering factor for students' emotional and behavioral problems, especially useful for emotionally vulnerable adolescents with social maladjustment. This paper considers the viability to incorporate activities from a self-compassion training program at secondary schools. Firstly, the main concepts of this variable and buffering factors are described, in order to analyze the socio-emotional situation of the adolescent population in the Balearic Islands. Furthermore, the way to cope with these situations in a scholar context is explored by the analysis of the activities which appear in the Tutorial Action Plans (PAT, in Spanish) of the centers of our autonomous community. Finally, we propose a way to implement a self-compassion training program in a high school course. In conclusion, self-compassion is a useful tool to respond to adolescents' emotional needs, it helps them to prevent socio-emotional problems and also it can be incorporated into a PAT document.

Índex

1. Objectius del treball	3
2. Estat de la qüestió	3
2.1. Què és l'autocompassió?	5
2.2. L'entrenament en autocompassió	8
2.3. Per què és necessari entrenar en autocompassió als joves?	8
2.4. La prevenció de desajustament socio-emocional als joves vulnerables i la seva relació amb l'autocompassió.	9
2.5. Com s'aborden avui en dia les activitats per la gestió emocional a l'alumnat	12
3. Desenvolupament de la proposta: disseny i adaptació d'activitats d'autocompassió a les sessions de tutoria	17
3.1. Explicació de les activitats escollides	17
3.1.1. Sessió 1: Descobrint de l'autocompassió i la consciència plena	17
3.1.2. Sessió 2: Aprenent a sentir el nostre cos	18
3.1.3. Sessió 3: Aprenent a ser amables amb nosaltres mateixos	19
3.1.4. Sessió 4: Escoltant la nostra veu autocompassiva	19
3.1.5. Sessió 5: Manejant emocions difícils	20
3.1.6. Sessió 6: Aprenent a perdonar	20
3.2. Cronograma de les sessions d'autocompassió als PAT	21
4. Conclusions	26
5. Referències bibliogràfiques	27
6. Annexes	32

1. Objectius del treball

Els objectius d'aquest treball es poden resumir en dos:

- A. Descriure els beneficis de proposar des del Departament d'Orientació la incorporació d'activitats d'entrenament en autocompassió a les sessions de tutoria. Es justificarà a través de tres factors:
- L'explicació sobre què és l'autocompassió i com s'entrena.
 - La situació socioemocional dels joves a les Illes Balears, segons resultats estadístics.
 - Les activitats presents als Plans d'Acció Tutorial de centres de les Illes Balears.
- B. Demostrar la viabilitat d'aquesta proposta i com es pot reflectir al Pla d'Acció Tutorial d'un curs d'educació secundària, a partir de l'adaptació de les activitats del programa original nord-americà dirigit a adolescents.

2. Estat de la qüestió

Els Plans d'Acció Tutorial (en endavant PAT) són documents que ha de tenir tot centre educatiu d'Educació Obligatoria on es concreten les activitats i els objectius que realitzarà el professorat a les hores destinades a tutoria. Als centres d'educació secundària aquest document s'elabora per la Comissió de Coordinació Pedagògica d'acord amb les propostes del Departament d'Orientació i ha de comptar amb l'aprovació del claustre de professors i del Consell Escolar (Conselleria d'Educació i Formació Professional, 2021b).

L'objectiu d'aquest document és oferir una resposta a les necessitats educatives dels alumnes adaptada a la realitat i la cultura de cada centre, però també atendre a algunes necessitats socials i emocionals, segons es recull a la

Llei Orgànica 2/2006, de 3 de maig, d'Educació i la recent Llei Orgànica 3/2020, de 29 de desembre, per la qual es modifica la Llei Orgànica de 3 de maig, d'Educació. Per aquest motiu, avui en dia es pot comprovar com aquests documents contenen activitats per a la millora de la convivència i la no discriminació. Aquestes no només garanteixen un clima favorable a l'aula i un millor desenvolupament socioafectiu, sinó que també estan orientades a prevenir els principals problemes que presenten els joves actualment, destacant principalment l'assetjament escolar, problemes de salut mental o problemes de conducta.

Els adolescents són un sector de la població que experimenta nombrosos reptes vitals que poden desencadenar emocions intenses, ja que molts no tenen les eines emocionals necessàries per fer-los front (Urbieta, 2020). A les Illes Balears, un d'aquests indicadors és la preocupant tendència a créixer dels casos de conducta suïcida entre els joves a partir dels 15 anys (Efe, 2019; Institut Nacional d'Estadística [INE], 2018). S'ha demostrat que en aquest aspecte també afecten especialment factors com els trastorns psicològics, l'estil de personalitat, l'alt nivell d'estrès i, sobretot, el *bullying* i *ciberbullying* (Navarro-Gómez, 2017). Concretament, hi havia un increment notable de ciberassetjament abans de la crisi sanitària de la COVID-19 (Vicens, 2019).

Una altra dificultat social rellevant actualment és la delinqüència juvenil. Balears és des de fa anys una de les comunitats autònomes amb la taxa més elevada de delictes comesos per menors (Armendáriz, 2018; Guijarro, 2010). L'any 2018, 616 joves d'entre 14 i 17 anys van ser condemnats per delicte a les Illes, suposant una proporció de 28 per cada 1000 habitants, puntuació molt més alta que la mitjana nacional i superada només per Ceuta (Efe, 2019).

Si bé les problemàtiques que presenten els adolescents de la nostra societat s'intenten prevenir des dels centres escolars incorporant activitats de cohesió grupal, gestió emocional i millora de la convivència als PAT, encara manquen

actuacions dirigides per part dels centres escolars per a prevenir el desajustament social i emocional d'una manera eficaç, enfocades en l'autoregulació emocional i l'autocontrol (explicat més detalladament al punt 2.5.).

A continuació s'exposarà com la incorporació d'un programa de sessions estructurades d'entrenament en autocompassió pot ser un potent amortidor d'aquesta problemàtica emocional i conductual en l'alumnat. Primerament es definirà què és l'autocompassió i com es pot entrenar, per posteriorment justificar com pot prevenir el desajustament psicosocial.

2.1. Què és l'autocompassió?

Avui en dia, quan pensam en aquelles persones que tenen una gran "força mental", capacitat per adaptar-se o simplement saber "tirar endavant" enfrontant les adversitats, se sol utilitzar la paraula "resiliència". Tant aquest terme com el d'"autoestima" es plantegen a la literatura científica com factors de protecció inherents a l'individu que resulten clau per a la prevenció tant de problemes conductuals com emocionals de persones en situació de vulnerabilitat (Jàtiva i Cerezo, 2014). Tot i així, aquesta visió presenta diverses limitacions pràctiques (Neff, 2003b).

Malauradament, una de les discussions més rellevants sobre la resiliència és que es tracta d'un terme sense una definició consensuada i que necessita una descripció més acurada dels seus components. Això, per tant, la converteix en una variable difícil d'avaluar i quantificar (Becoña, 2006; Herrman et al., 2011; Shaw et al. 2016), implica que no hi ha mètodes rigorosos per a entrenar-la i, a més, tampoc existeix acord a la literatura científica sobre si és un tret intern o si depèn del context de l'individu, ni tampoc si sempre es pot mesurar o només apareix en moments de dificultat (Shaw et al., 2016). En canvi, aquest tipus de problemes no els presenta una variable que no només ha demostrat ser

igualment amortidora de problemes conductuals i emocionals com la resiliència, sinó que, a més, pot ser mesurada amb un instrument fiable i també entrenable: l'autocompassió (Leary et al., 2007; Neff, 2003b).

L'autocompassió és un concepte definit per K. Neff (2003b) com “*una actitud emocionalment positiva cap a un mateix que protegeix contra les conseqüències negatives de l'aïllament, jutjar-se un mateix i la ruminació*” (p.86). També es va establir que era una variable més adequada que l'autoestima per a mesurar el benestar psicològic (Leary et al., 2007). L'autocompassió, per tant, es defineix com un aspecte intern de l'individu i es concep com a “actitud” Neff (2003b), mentre que la resiliència és el resultat d'una interacció amb l'entorn i els recursos de l'individu. També existeix un qüestionari breu que avalua eficaçment aquesta variable, anomenat *Self Compassion Scale*, desenvolupat per Neff (2003a). En l'àmbit teòric, consta de tres components: *self-kindness*, *mindfulness* i *common humanity*, definides a la Taula 1.

Taula 1

Definició de cada component de l'autocompassió

Component	Definició
Self-kindness	Capacitat per ser amable i comprensiu amb un mateix als moments dolorosos i/o difícils, tractar-se a un mateix amb la mateixa amabilitat amb la que es tractaria a un amic.
Mindfulness	Capacitat per a contemplar-se un mateix com un observador enfocant l'atenció al moment present, prenent consciència dels pensaments i sentiments dolorosos, però sense arribar a una fusió o sobre-identificació amb ells.
Common humanity	Percepció de que les nostres experiències doloroses són part de l'ésser humà i de la vida, per tant ens connecten amb els altres.

Nota. Neff (2003). Bluth et al. (2018)

En resum, l'autocompassió és un terme que presenta importants avantatges dignes de tenir-se en compte de cara a l'aplicació en programes de promoció del benestar psicològic, l'autoestima i la resiliència. Per una banda, en comparació a l'autoestima, l'autocompassió pot ser entrenada i un nivell alt d'aquesta no resulta contraproductiu, com sí que ocorre en el cas d'una autoestima massa alta, que implica problemes de narcisisme (Neff, 2003b). Per altra banda, també és preferible respecte a la resiliència, ja que la primera és una qualitat mesurable i entrenable, mentre que la resiliència no té consens en la seva definició ni components, per la qual cosa resulta difícil de mesurar i d'entrenar (Neff, 2016; Neff, Kirkpatrick i Rude, 2007). A més, s'ha de tenir en compte que la majoria dels estudis conceben la resiliència com una conseqüència de l'autocompassió (MacBeth i Gumley, 2012; Neff i McGehee, 2010) i altres consideren que l'autocompassió engloba la resiliència (Yela et al., 2020).

A l'etapa de la infància i l'adolescència, entre els factors de protecció més rellevants per a esmorteir possibles problemes de salut mental es troben alguns àmpliament coneguts i estudiats, com el suport entre iguals (Schmidt i Bagwell, 2007), el suport familiar (Mendez, Ruiz-Esteban i López-García, 2017) i també el suport emocional dels professors (Yeung & Leadbeater, 2009). Així i tot, als darrers anys una extensa recerca ha trobat que l'autocompassió juga un important paper protector en adolescents (Bluth et al., 2016; Castilho et al., 2016; Játiva i Cerezo, 2014; Muris et al., 2016). Una explicació a aquest fenomen podria ser que aprendre aquesta habilitat d'acceptació del món i d'un mateix resulta especialment útil a una etapa evolutiva que sol incloure alts nivells d'autocrítica i vulnerabilitat emocional (Kingle i Van Vliet, 2017) i on també els joves estan construint la seva identitat (Tanaka et al., 2011). Els estudis conclouen que resulta igualment beneficiosa tant per adolescents com per adults (Hwang et al., 2016; MacBeth & Gumley, 2012; Neff i McGehee, 2010).

2.2. L'entrenament en autocompassió

Un dels beneficis ja mencionats sobre l'autocompassió és que es pot entrenar. *Making friends with myself* és un programa dissenyat per a entrenar l'autocompassió en adolescents, concretament entre els 11 i 19 anys, i que ha demostrat aportar un efecte significatiu en la millora de la salut mental (Bluth, Mullarkey i Lathren, 2018). Aquest és una adaptació del ja eficaç programa per a adults. Dura 8 setmanes en total i consta de sessions setmanals grupals de 2 hores on es fa educació emocional i meditació i, a més, és necessari que els participants realitzin pràctiques diàries a casa de meditació, seguint unes gravacions d'àudio (Neff i Germer, 2013). La principal dificultat amb la qual es varen trobar quan es va adaptar aquest programa als joves és que tenien problemes per fer la pràctica diària individual, ja que els era difícil adquirir l'hàbit i els participants trobaren que les meditacions gravades eren massa llargues. Així i tot, a l'estudi de Bluth et al. (2016) es va observar que, contràriament a com s'esperava, sense la pràctica diària els resultats de millora d'autocompassió ja varen resultar significatius. Aquest programa va resultar igualment eficaç en adolescents a l'estudi de Bluth i Eisenlohr-Moul (2017), on es va concloure que millora els nivells d'estrès, incrementa els sentiments de gratitud, reflexió, exploració del medi de forma saludable i un afrontament de la realitat de manera més resilient.

Per tant, enfocar aquest programa a un centre escolar sense esperar que els alumnes compleixin la pràctica diària de meditació seria una opció realista i factible.

2.3. Per què és necessari entrenar en autocompassió als joves?

Incorporant als centres educatius un programa d'entrenament en autocompassió ja no faria falta dissenyar separatament sessions d'autoestima, de relaxació, de gestió emocional, etc., tal com es sol fer actualment als centres (explicació més detallada al punt 2.5.). Se'n podria fer un seguiment

més eficient, ja que existeix un qüestionari breu que n'avalua els canvis i, a més, aquells alumnes que no poguessin acudir a una sessió no es perdrien un pilar important sobre la seva gestió emocional, com sí que passa amb el mètode de sessions separades i específiques. Per exemple, si es fa un taller d'autoestima, només se'n poden beneficiar aquells que tenen una autoestima baixa, mentres que en aquest sentit, l'autocompassió és una mesura més integradora, oferint beneficis per a tothom. En resum, suposaria importants millores transversals a escala emocional i conductual. A més, l'autocompassió també atorga alts nivells d'autoregulació emocional i autocontrol (Bluth, Mullarkey i Lathren, 2018), que serien claus per a la prevenció d'un fenomen que no se sol abordar a les aules: la prevenció del desajustament socioemocional i la posterior probabilitat de delinqüència juvenil, explicades amb detall al següent punt 2.4.

Aquesta visió coincideix amb la conclusió de Páramo (2011): "*Els programes intensius, integrals i flexibles són els que més serveixen per prevenir les conductes de risc dels adolescents i les seves conseqüències*" (p. 93), que també assenyala que els adults que treballen amb joves haurien de demostrar un interès real per les seves necessitats i aficions més que en el seu futur professional, ja que ells perceben i valoren aquesta entrega.

2.4. La prevenció de desajustament socio-emocional als joves vulnerables i la seva relació amb l'autocompassió.

Quan s'analitza la prevalença de problemes conductuals i emocionals, sempre es tenen presents els anomenats factors de risc i factors de benestar. Això també es contempla en l'abordatge de col·lectius vulnerables al desajustament social i emocional, a més de la probabilitat de conductes juvenils delictives. Els factors de risc corresponen a aquells paràmetres, inherents a la persona o del seu entorn, que en ser presents incrementen la probabilitat d'aparició d'aquest tipus de problemàtica. Per altra banda, els factors protectors són aquells que

atenuen el sorgiment d'aquestes dificultats i propicien el benestar psicològic (Vásquez-González, 2019).

Respecte als factors protectors externs per aquesta població vulnerable destaquen, principalment: bon suport social, comptar amb un adult de referència de suport i l'oportunitat de participar activament al seu entorn, sobretot al context escolar (Negrón-Cartajarena i Serrano-García, 2016). Per altra banda, d'entre els factors de protecció interns, els autors Hein, Blanco i Mertz (2004) n'assenyalen l'autonomia, l'autocontrol (relacionat amb no abusar de substàncies i programar-se el temps), les bones habilitats socials i tenir metes i aspiracions. Resulta especialment interessant que, tenint en compte que aquests factors no sorgeixen espontàniament, els autors hagin avaluat algunes pautes per a poder potenciar-los. Entre elles, en destaquen "*aquelles que promouen l'autoestima i el sentiment d'autoeficàcia*" i "*aquelles accions que promouen el processament cognitiu positiu d'experiències negatives*" (Hein, Blanco i Mertz, 2004). Aquestes dues accions encaixen amb els efectes de l'autocompassió i fomentarien, com ja s'ha explicat, la capacitat de resiliència, que en resum s'ha avaluat com el factor de protecció intern més important per a la població de joves potencialment vulnerables al desajustament social i a les conductes delictives (Férriz, Sobral i Gómez-Fraguela, 2018).

Al recent estudi de Vásquez-González (2019), es delimiten com a principals factors interns de risc l'egocentrisme, la impulsivitat i l'agressivitat. En aquest sentit, l'autocompassió afavoreix el pensament reflexiu a través del *mindfulness* i l'entrenament en *common humanity* (explicats a la Taula 1), que ajuden al jove a sentir-se connectat amb el món i entendre que els problemes formen part de la vida. Aquest fet també potenciarà l'empatia cap als altres, que s'ha demostrat que correlaciona negativament amb el desajustament social i la delinqüència juvenil (Férriz, Sobral i Gómez-Fraguela, 2018).

A la investigació realitzada per Negrón-Cartagena i Serrano-García (2016), es va concloure que, segons joves que finalitzaren un programa de prevenció de la delinqüència, el foment de l'autoestima era un dels factors indispensables per a tots els programes de prevenció de delinqüència juvenil, a més de la capacitat per resistir a la pressió de consumir drogues. Tant la millora d'autoestima com la millora d'estratègies d'afrontament i autocontrol són un dels efectes que l'entrenament en autocompassió pot oferir i per tant també encaixa com a recurs que cobreix les necessitats a aquesta població (Bluth, Mullarkey i Lathren, 2018).

Tot i aquestes dades exposades a la literatura científica, la realitat és que la majoria dels programes per a joves dirigits a prevenir l'aparició de conductes delictives potenciant els factors de protecció interns se centren en intervenir amb famílies, mentres que una minoria en entrenar estratègies cognitives com les habilitats socials o la resolució de problemes interpersonals (Vásquez-González, 2019).

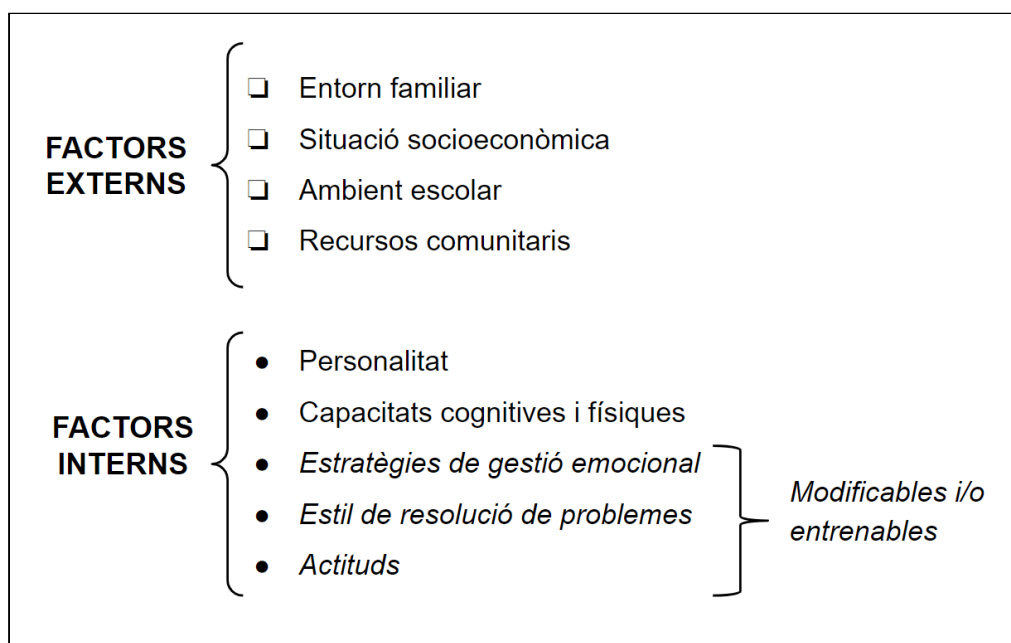
En resum, podem afirmar que normalment els programes de prevenció de la delinqüència juvenil es focalitzen en potenciar els factors de protecció externs, com l'entorn escolar inclusiu, l'ambient familiar segur i els recursos comunitaris necessaris. Per altra banda, s'han trobat pocs estudis que apostin per fomentar els factors protectors interns, com l'estil de processament cognitiu o les estratègies d'afrontament (Negrón-Cartagena i Serrano-García, 2016). Així i tot, s'ha de tenir en compte que els factors externs poden dependre en major part de l'atzar (família de naixement, nivell socioeconòmic, etc.) i solen escapar del nostre control i, en canvi, els factors de protecció interns, com són inherents a l'individu, gaudeixen de més marge de control i actuació. Com acabam de veure, quan s'analitzen factors interns la literatura es sol centrar en factors de personalitat, nivell cognitiu o estratègies d'afrontament, però existeix una tendència a passar per alt que alguns d'aquests factors interns poden ser entrenables i per tant, ser més potents que altres factors de risc externs.

Aquest és el cas de l'autocompassió, que com ja hem vist és una actitud i, per tant, entrenable.

A la Figura 1 es pot veure el resum de la classificació d'aquells factors de protecció o de risc que es consideren externs -dependents de l'entorn- i aquells que es consideren interns -inherents a l'individu-, d'entre els quals es troben aquells que poden ser modificables i/o entrenables.

Figura 1

Classificació dels tipus de factors de protecció i de risc



Nota. Elaboració pròpia, adaptat de Vásquez- González (2019).

2.5. Com s'aborden avui en dia les activitats per la gestió emocional a l'alumnat

Per avaluar la quantitat de pes que tenen les activitats als centres de gestió emocional, autoacceptació, millora de l'autocontrol i prevenció de desajustament socials, on es podria catalogar l'autocompassió, s'ha procedit a fer una recerca de tots els PAT disponibles als centres públics d'educació

secundària de la nostra comunitat, per la qual cosa, s'han examinat tots els PAT d'aquells centres catalogats com "IES" segons apareixen als llistats disponibles a la web del Govern de les Illes Balears (Conselleria d'Educació i Formació Professional, 2021a), ja que la nostra proposta està dissenyada per fer-se des del Departament d'Orientació d'un institut i per poder ser aplicada a cursos d'Educació Secundària Obligatòria. Com que la intenció d'aquest treball és oferir una proposta viable i accessible per a tota la població dins l'etapa de l'adolescència, s'han descartat d'aquesta selecció als centres concertats, escoles d'educació a distància, escoles per adults i similars, quedant així una llista de 72 centres. A continuació, s'ha procedit a analitzar tots els documents de Pla d'Acció Tutorial de les pàgines web d'aquests 72 centres, amb l'objectiu de recopilar dades sobre quins tipus d'activitats es plantegen a tutoria. Fruit d'aquesta recerca es van descartar 27 centres per no tenir el PAT disponible al públic ni aparèixer a cap altre document de centre, com la Programació General Anual (PGA), el Projecte Educatiu de Centre (PEC) o el Pla de Convivència.

Dels 45 centres restants, s'han recollit les dades sobre les activitats plantejades al PAT i s'han classificat en 7 categories: millora de la convivència dins l'aula i la cohesió grupal, entrenament de la metacognició, activitats del Programa d'Orientació Acadèmica i Professional (en endavant, POAP), educació en igualtat de gènere, educació afectivo-sexual, hàbits saludables i gestió emocional. Les agrupacions a cada categoria de les activitats apareixen a la Taula 2.

Taula 2*Classificació de les activitats dels PAT analitzats*

Categoria	Activitats que inclou
Millora de la convivència	<ul style="list-style-type: none">- Acollides d'alumnat nouvingut- Dinàmiques de cohesió grupal- Prevenció d'assetjament i ciberassetjament- Tolerància i no discriminació- Educació en valors
Metacognició	<ul style="list-style-type: none">- Millora d'hàbits d'estudi- Entrenament en tècniques d'estudi- Organització de l'aprenentatge
POAP	<ul style="list-style-type: none">- Sessions informatives sobre itineraris acadèmics- Autoconeixement sobre les pròpies competències i habilitats- Presa de decisions sobre el seu futur acadèmic
Igualtat de gènere	<ul style="list-style-type: none">- Activitats de concienciació sobre la igualtat de gènere- Actuacions per a prevenir la violència de gènere
Educació afectivo-sexual	<ul style="list-style-type: none">- Educació sobre models sans de relacions afectivo-sexuals- Visibilització de la diversitat d'orientacions i identitats sexuals- Prevenció de la LGTBI fòbia.
Hàbits saludables	<ul style="list-style-type: none">- Foment de bons hàbits de son, alimentació i activitat física- Prevenció de consum de drogues i substàncies- Bon ús de xarxes socials i TIC
Gestió emocional	<ul style="list-style-type: none">- Educació emocional- Autoestima- Mindfulness- Regulació emocional.

Una vegada agrupades aquestes categories s'ha recopilat amb quina freqüència apareixen activitats d'aquestes categories als PAT dels centres, quedant de la manera que es mostra a la Taula 3 i a la Figura 2.

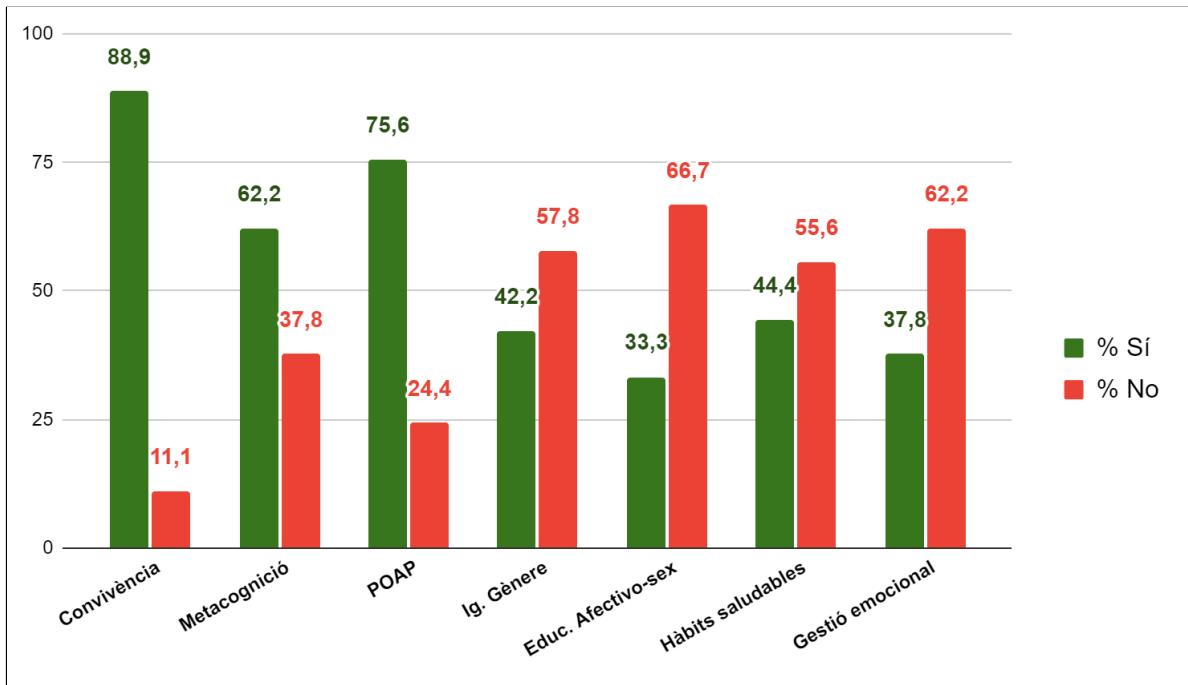
Taula 3

Presència de cada tipus d'activitats als PAT analitzats

		N	%
Convivència	Sí	40	88,9 %
	No	5	11,1 %
Metacognició	Sí	28	62,2 %
	No	17	37,8 %
POAP	Sí	34	75,6 %
	No	11	24,4 %
Ig. gènere	Sí	19	42,2 %
	No	26	57,8 %
Ed. Afectivo-sexual	Sí	15	33,3 %
	No	30	66,7 %
Hàbits saludables	Sí	20	44,4 %
	No	25	55,6 %
Gestió emocional	Sí	17	37,8 %
	No	28	62,2 %

Figura 2

Gràfic de la presència de cada tipus d'activitats als PAT analitzats



Es pot observar que les activitats que estan presents a més documents de PAT són les de millora de la convivència (88,9%), seguides d'aquelles dedicades al POAP (75,6% i a la metacognició (62,2%). Pel que fa a les activitats sobre gestió emocional, que és on s'inclourien les nostres activitats l'autocompassió, és la segona amb la presència més baixa (37,8%), només després d'aquelles sobre educació afectivo-sexual (33,3%).

Per arribar a aquestes anàlisis s'ha observat només si existia o no la presència d'aquestes activitats als PAT, però a aquells documents que sí que en detallaven la planificació de les activitats es va revisar la freqüència amb la qual es programaven, ja que lògicament no té el mateix pes per als alumnes una activitat que es programa una vegada al curs que una altra que es realitza més seguidament. Les conclusions a les quals s'han arribat sobre la situació actual de com es plantegen les activitats de gestió emocional són:

- **Respecte a la freqüència de les activitats:** A la majoria de documents PAT on estan detallades les activitats sobre autoestima i regulació emocional, com a màxim s'hi solen dedicar 2 sessions per curs, fet que no planteja cap mena de seguiment i que a més resulta discriminatori si un alumne per algun motiu no pot assistir a una d'aquelles sessions.
- **Respecte al tipus d'activitats plantejades:** Existeix una tendència notable a proposar sessions de millora de l'autoestima i de la gestió emocional basades en la visualització d'un curtmetratge i després debatre sobre el mateix, intentant clarificar i definir aquests conceptes. Tot i que és un enfocament adequat a l'edat dels destinataris, tampoc se sol fer seguiment a sessions posteriors per a comprovar l'impacte d'aquests debats i manquen activitats menys passives.

3. Desenvolupament de la proposta: disseny i adaptació d'activitats d'autocompassió a les sessions de tutoria

A continuació es mostrarà com s'adaptaria un programa d'entrenament en autocompassió als centres d'educació secundària, sessió a sessió, i es representarà com quedaria estructurat dins un PAT d'un curs d'ESO.

3.1. Explicació de les activitats escollides

Les propostes principals del PAT solen ser plantejades pel Departament d'Orientació i, per tant, és necessari comprobar que seria viable introduir una adaptació del programa *Making Friends with Myself*, el mencionat programa dissenyat per entrenar l'autocompassió als joves (Bluth, Mullarkey i Lathren, 2018). Aquest programa està estructurat en 8 sessions d'una hora cada una, on es fan activitats d'adquisició de consciència corporal, treball de l'empatia, compassió cap als altres i cap a un mateix i també maneig de les emocions difícils. Els mitjans per a aconseguir-ho són exercicis de respiració i meditacions guiades, amb alguns exercicis de paper i llapis, la qual cosa implica que els costos materials i de temps a l'hora de poder dur-lo a la pràctica són mínims. Totes les meditacions completes es poden consultar a l'apartat d'Annexes i s'han traduït i adaptat de les gravacions originals del programa, trobades a la fundació de Germer i Neff (2020). El resultat són aquestes 6 sessions aptes per desenvolupar a l'hora de tutoria i que es presentaran a continuació, tal com es recollirien al quadern del tutor:

3.1.1. Sessió 1: Descobrint de l'autocompassió i la consciència plena

Objectiu: entendre en què consisteix l'autocompassió i quins són els seus beneficis.

Durada: 45 min en total.

Materials: pissarra per poder acompanyar les explicacions (opcional). Text de la meditació de l'activitat B completa o la gravació d'aquesta.

Activitats:

- A) Presentació del programa. Explicació del concepte “autocompassió”, què és i quins són els seus components, tal com s’ha explicat a la Taula 1 d’aquest document. Indicar quins beneficis pot aportar a l’alumnat, destacant: millora de l’estat emocional, millora d’autocontrol, disminució de conductes impulsives i adquisició d’estratègies per a gestionar l’ansietat, tristesa i altres situacions desagradables.
- B) Activitat de respiració amb la mà al cor. Tècnica per a fer servir quan l’alumne estigui ansiós o trist, consisteix en fer 2 o 3 respiracions profundes mentres es posa la mà sobre el cor o sobre l’estómac, i es queda uns segons observant les sensacions abans, durant i després de les respiracions. Se l’anima al fet que es tracti a ell mateix com tractaria un bon amic (meditació completa a Annexes, 6.1.).

3.1.2. Sessió 2: Aprenent a sentir el nostre cos

Objectius: adquirir consciència corporal i aprendre a focalitzar l’atenció al moment present.

Durada: 45 min en total (variable, es pot dedicar un mínim 20 minuts a cada activitat).

Materials: pissarra per poder acompanyar les explicacions (opcional). Text de la meditació de l’activitat B completa o la gravació d’aquesta.

Activitats:

- A) Escàner corporal: L’alumne ha de tancar els ulls i mantenir-se assegut en una postura còmoda a la cadira, mentres pren consciència del seu cos part per part, començant pels dits del peu dret i acabant a la punta del cap, com si fos un escàner. Simplement observa sensacions sense jutjar i cada vegada que nota que la seva ment es despista, es diu amablement que ha de tornar. Quan s’ha “escanejat” o observat una part

del cos, s'intenta relaxar-la al màxim abans de passar a la següent. Es pot també imaginar una bolla de llum que recorr el seu cos.

B) Sentir les plantes del peu: exercici per aprendre a mantenir l'atenció al moment present, a partir de sentir la sensació de les plantes dels peus quan caminen (Meditació completa a Annexes, 6.2.). Adaptació: si hi ha alumnes que no poden caminar, l'exercici el faran a través de les palmes de les mans, tocant diferents parts del seu cos com el cap, les cames, els braços, etc., observant com canvien les sensacions quan hi ha roba o quan entren en contacte amb la pell.

3.1.3. Sessió 3: Aprenent a ser amables amb nosaltres mateixos

Objectiu: Aprendre a observar i entendre les pròpies necessitats incrementant el respecte cap a un mateix, sense culpabilitat ni excessiva autocrítica.

Durada: 45 min.

Materials: text de la meditació completa o la gravació d'aquesta. Cada alumne ha de tenir un full de paper i material per escriure.

Activitat:

A) Trobar frases amables. Exercici que intercala parts de meditació i relaxació amb parts on l'alumne ha d'escriure a un paper. A les parts de meditació, l'alumne es plantejarà les seves necessitats escoltant les seves emocions, i a les parts d'escriure, podrà convertir aquestes sensacions en informació sobre allò que desitja, per tenir-ho present a la seva vida diària. (exercici complet a Annexes 6.3.).

3.1.4. Sessió 4: Escoltant la nostra veu autocompassiva

Objectius: aprendre a parlar-se a un mateix de manera amable i potenciar l'autoacceptació.

Durada: 45 min.

Materials: text de la meditació completa o la gravació d'aquesta.

Activitat:

- A) Carta a tu mateix. L'alumne reflexionarà uns minuts sobre aquelles coses que no li agraden d'ell mateix o que li provoquen inseguretat, com un hàbit, una manera de relacionar-se o un atribut físic. A continuació, s'imaginarà que un bon amic, bondadós i compassiu, el coneix tan profundament que també coneix totes les seves fortaleses i tots els seus defectes, però que així i tot l'accepta i l'estima. Després, s'escriurà una carta a si mateix com si fos aquest amic imaginari bondadós, enfocant d'una altra manera les seves inseguretats (Instruccions completes a Annex 6.4)

3.1.5. Sessió 5: Manejant emocions difícils

Objectius: millorar la identificació d'emocions, l'acceptació i l'autocontrol.

Durada: 40 min (idealment, 20 minuts per a cada activitat).

Materials: text de la meditació completa o la gravació d'aquesta.

Activitats:

- A) Etiquetant emocions: Meditació per a aprendre a observar i identificar emocions, per comprendre com ens sentim (meditació completa a Annexes 6.5.).
- B) Activitat "Calma, cuida i accepta": Meditació per aprendre a observar sense jutjar les emocions i sensacions desagradables del cos, i com concentrar-nos en la respiració pot servir per no deixar-nos arrossegar per elles (meditació completa a Annexes 6.6).

3.1.6. Sessió 6: Aprenent a perdonar

Objectius: reflexionar sobre com el rancor pot afectar la nostra salut mental i quan s'està preparat per perdonar.

Durada: 50 min.

Materials: text de la meditació completa o la gravació d'aquesta.

Activitats:

- A) Meditació per perdonar als altres: els alumnes reflexionen sobre si són capaços de perdonar a alguna persona que els hagi ofès i a la qual li guardin especial rancor, per veure si es poden alliberar de la càrrega emocional que implica sentir rancor o ràbia (meditació completa a Annexes, 6.7).
- B) Meditació per perdonar-nos a nosaltres mateixos: els alumnes recorden un esdeveniment on ells mateixos varen ferir algú, volent o sense voler, i reflexionen sobre la culpa que els genera el record i si poden arribar a perdonar-se ells mateixos, tenint en compte que equivocar-se és part de ser humà (meditació completa a Annexes, 6.8).
- C) Tancament del programa: els alumnes recolliran a un full de paper o expressaran en veu alta les respostes a les següents preguntes: què he après sobre l'autocompassió? Per a què m'ha servit? M'ha agradat fer aquestes activitats a classe? Quins suggeriments tenc per millorar aquestes activitats?

3.2. Cronograma de les sessions d'autocompassió als PAT

Com a primer contacte del centre amb aquest programa, la proposta d'aquest treball és programar les anteriors sessions explicades dins el PAT. Aquestes activitats, organitzades en 6 sessions, es corresponen a dues sessions menys que les del programa original, format per 8. Els motius d'aquest acurçament són els següents:

- Introduir 8 sessions de gestió emocional a un curs com el de 2020-2021, que consta de 39 setmanes, implicaria desequilibrar massa la resta d'activitats de tutoria.

- Les activitats del programa de referència estaven originalment plantejades per a grups reduïts de joves, per tant resulten difícils d'adaptar a un context escolar o podrien resultar avorrides per a adolescents poc avesats a aquestes pràctiques, com per exemple les sessions de meditacions llargues o que impliquen tombar-se enterra.
- Per últim, aquesta reducció de sessions no fa que es perdin continguts clau del programa, ja que a la majoria de meditacions originals sempre s'adverteix que la durada de cada una és relativa, podent-se modificar segons les necessitats de cada grup. Per tant, algunes meditacions s'han adaptat per a ser més curtes i així poder-se fer dins una mateixa sessió de tutoria.

A continuació es mostra un cronograma on es pot veure com poden encaixar aquestes 6 sessions proposades al punt 3.4. d'entrenament en autocompassió, trimestre a trimestre, a la planificació d'un hipotètic curs 2020-2021 (Figura 3, Figura 4 i Figura 5).

Figura 3

Programació de les activitats del PAT del primer trimestre.

1r TRIMESTRE								
2020 - 2021	Convivència	Metacognició	POAP	Ed. Gènere	Ed. Socioafect.	Hàbits salut	Autocompassió	Lliure
11/09								
14/09								
21/09								
28/09								
05/10								
12/10								
19/10								
26/10								
02/11								
09/11								
16/11								
23/11								
30/11								
07/12								
14/12								
21/12								
Total	6	2	0	1	1	2	3	1

Figura 4

Programació de les activitats del PAT del segon trimestre.

2n TRIMESTRE								
2020 - 2021	Convivència	Metacognició	POAP	Ed. Gènere	Ed. Socioafect.	Hàbits salut	Autocompassió	Lliure
07/01								
11/01								
18/01								
25/01								
01/02								
08/02								
15/02								
22/02								
01/03								
08/03								
15/03								
22/03								
29/03								
Total	2	4	0	1	1	1	2	2

Figura 5

Programació de les activitats del PAT del tercer trimestre.

3r TRIMESTRE								
2020 - 2021	Convivència	Metacognició	POAP	Ed. Gènere	Ed. Afectivosex	Hàbits salut	Autocompassió	Lliure
12/04								
19/04								
26/04								
03/05								
10/05								
17/05								
24/05								
31/05								
07/06								
14/06								
Total	0	0	4	1	0	2	1	2

D'aquesta manera, les sessions del programa d'autocompassió, destacades en vermell a les caselles de les figures anteriors, es podrien organitzar seguint el següent ordre:

1r trimestre:

- Sessió 1 (19/10): "Descobrint l'autocompassió i la consciència plena".
- Sessió 2 (09/11): "Aprenent a sentir el nostre cos".
- Sessió 3 (07/12): "Aprenent a ser amables amb nosaltres mateixos".

2n trimestre:

- Sessió 4 (11/01): "Escoltant la nostra veu autocompassiva".
- Sessió 5 (01/02): "Manejant emocions difícils".

3r trimestre

- Sessió 6 (31/05): "Aprenent a perdonar i acomiadament".

Aquest cronograma respecta l'equilibri que segueixen la majoria dels PAT de les Illes, com els aspectes següents:

- Predominança d'activitats de convivència al primer trimestre, que inclouen l'acollida als nous, elecció de delegats i activitats de cohesió grupal.
- Com hi ha més setmanes al primer trimestre (16 setmanes) que al segon (13 setmanes) i al darrer (10 setmanes), s'han repartit més sessions d'autocompassió a l'inici, i la freqüència disminueix a mesura que avança el curs.
- Al 2n trimestre es poden prioritzar les activitats de metacognició (aprendre a aprendre, organització d'horaris i tècniques d'estudi, entre

altres), ja que és el moment del curs on tant alumnes, com claustre i famílies es fan una idea de l'evolució del rendiment de cara als exàmens del final de la segona avaluació, abans de Setmana Santa.

- Al 3r trimestre abunden les activitats de POAP, ja que és quan els alumnes han de prendre decisions sobre la seva trajectòria acadèmica.
- Exceptuant les activitats de convivència, metacognició i POAP, les altres es troben presents com a mínim una vegada, tenint en compte que d'algunes hi haurà més perquè poden englobar activitats diverses. Per exemple, les activitats dirigides a l'educació afectivo-sexual són molt més concretes que aquelles sobre hàbits saludables (que poden incloure bon ús de xarxes socials, prevenció d'addicció a substàncies i hàbits saludables d'alimentació i de son), per tant són les que es troben menys presents.

4. Conclusions

Les activitats dirigides a millorar la regulació emocional i l'adaptació social dels alumnes des de les sessions de tutoria resulten escasses i sovint poc estructurades. L'entrenament en autocompassió dona solució a moltes d'aquestes necessitats dels adolescents, ja que el seu entrenament implica fomentar un important factor intern de protecció, disminuint la probabilitat de desenvolupar problemes emocionals i de conducta, fins i tot de delinqüència juvenil, on normalment els programes de prevenció se centren en factors externs i poc controlables. El fet que l'autocompassió sigui entrenable la converteix en una variable amb més potencial que altres trets interns o condicions de cara a incorporar-la als programes de prevenció.

Es pot afirmar, per tant, que adaptar un programa d'entrenament en autocompassió als IES de les Illes Balears no només és una proposta

necessària sinó que també és viable, ja que els costos de la seva implementació són mínims.

5. Referències bibliogràfiques

Armendàriz, F. (12 de setembre de 2018). Cuatrocientos casos de menores agresores a mujeres o familiares. *Diario de Mallorca*. <https://www.diariodemallorca.es/mallorca/2018/09/12/cuatrocientos-casos-menores-agresores-mujeres-3124489.html>

Becoña, E. (2006). Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11(3), 125-146.

Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response to a mindful self-compassion intervention in teens: a within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. *Journal of Adolescence*, 57, 108-118. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.04.001>

Bluth, K., Gaylord, S. A., Campo, R. A., Mullarkey, M., & Hobbs, L. (2016). Making friends with yourself: a mixed methods pilot study of a mindful self-compassion program for adolescents. *Mindfulness*, 7(2), 479-492. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0476-6>

Bluth, K., Mullarkey, M. i Lathren, C. (2018). Self-Compassion: A Potential Path to Adolescent Resilience and Positive Exploration. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 3037-3047 <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1125-1>

Castilho, P., Carvalho, S., Marques, S. & Pinto, J. (2016). Self-Compassion and Emotional Intelligence in Adolescence: A Multigroup Mediation Study of the Impact of Shame Memories on Depressive Symptoms. *Journal of Child and Family Studies*, 26(3), 759-768. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0613-4>

Conselleria d'Educació i Formació Professional (2021a). *Oferta educativa de les Illes Balears*. Recuperat de <https://www.caib.es/sites/ofertaeducativanova/ca/inici/>

Conselleria d'Educació i Formació Professional (2021b) *El Pla d'Acció Tutorial*. Departament d'Inspecció Educativa de les Illes Balears. Recuperat el 31 de maig de 2021 de https://www.caib.es/sites/inspeccioeducativa/ca/documents_institucionals/

Efe (20 de setembre de 2019). Balears registró en 2018 la tasa más alta de delitos cometidos por menores. *Última Hora*. <https://www.ultimahora.es/sucesos/ultimas/2019/09/20/1107777/baleares-registro-2018-tasa-mas-alta-delitos-cometidos-por-menores.html>

Efe (9 setembre de 2019). Una muerte cada dos horas y media, diez al día: los datos del suicidio en España. *El Confidencial*. https://www.elconfidencial.com/espana/2019-09-09/muerte-cada-dos-horas-diez-al-dia-suicidio_2217067/

Férriz, L., Sobral, J. i Gómez-Fraguela, J. (2018) Empatía y delincuencia juvenil: Un meta-análisis sobre la relación. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 9 (1), 1-16. <https://doi.org/10.23923/j.riips.2018.01.011>

Germer, C. i Neff, K. (2020). *Guided meditations and exercises*. Center of Mindful Self-compassion. <https://centerformsc.org/practice-msc/guided-meditations-and-exercises/>

Guijarro, F. (1 d'octubre de 2010). Balears es la tercera comunidad con la tasa más alta de delincuencia juvenil. *Diario de Mallorca*. <https://www.diariodemallorca.es/mallorca/2010/10/01/balears-tercera-comunidad-tasa-alta-8631616.html>

Hein, A., Blanco, J. & Mertz, C. (2004). Factores de riesgo y delincuencia juvenil: revisión de la literatura nacional e internacional. *Santiago de Chile: Fundación paz ciudadana*.

- Herrman, H., Stewart, D., Diaz-Granados, N. Berger, E., Jackson, B i Yuen T (2011). What is resilience? *Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258-65. <https://doi.org/10.1177/070674371105600504>
- Hwang, S., Kim, G., Yang, J. & Yang, E. (2016). The Moderating Effects of Age on the Relationships of Self-Compassion, Self-Esteem, and Mental Health. *Japanese Psychological Research*, 58(2), 194-205. <https://doi.org/10.1111/jpr.12109>
- Instituto Nacional de Estadística (INE) (2018). *Estadística de defunciones según la causa de muerte*. Gobierno de España. <https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t15/p417/a2017/I0/yfile=05001.px>
- Játiva, R. & Cerezo, M. (2014). The mediating role of self-compassion in the relationship between victimization and psychological maladjustment in a sample of adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 38(7), 1180-1190. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2014.04.005>
- Klingle, K. & Van Vliet, R. (2017) Self-Compassion From the Adolescent Perspective: A Qualitative Study. *Journal of Adolescent Research*, 34 (3), 323-346 <https://doi.org/10.1177/0743558417722768>
- Leary, M., Tate, E., Adams, C., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Llei Orgànica 3/2020, de 29 de desembre, per la qual es modifica la Llei Orgànica de 3 de maig, d'Educació. Boletín Oficial del Estado, núm. 340, de dimecres 30 de desembre de 2020, pp. 122868 a 122953. <https://www.boe.es/boe/dias/2020/12/30/pdfs/BOE-A-2020-17264.pdf>
- MacBeth, A. & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>

- Méndez, I., Ruiz-Esteban, C. & López-García, J. J. (2017). Risk and protective factors associated to peer school victimization. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 441. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00441>
- Muris, P. (2016). A Protective Factor Against Mental Health Problems in Youths? A Critical Note on the Assessment of Self-Compassion. *Journal of Child and Family Studies*, 25(5), 1461-1465. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0315-3>
- Navarro-Gómez, N. (2017). El suicidio en jóvenes en España: cifras y posibles causas. Análisis de los últimos datos disponibles. *Clínica y Salud*, 28(1), 25-31. <https://dx.doi.org/10.1016/j.clysa.2016.11.002>
- Neff, K., Kirkpatrick, K. & Rude, S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154. <https://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neff, K. (2003a). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. (2003b). Self-Compassion: An alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. (2016). The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness*, 7, 264-274. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0560-6>
- Neff, K. & McGehee, P. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>

- Neff, K. D., & Germer, C. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 69(1), 28–44 <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Negrón-Cartagena, N. i Serrano-García, I. (2016). Prevención de delincuencia juvenil. ¿Qué deben tener los programas para que sean efectivos? *Interamerican Journal of Psychology*, 50(1), 117-127.<https://doi.org/10.30849/rip/ijp.v50i1.43>
- Páramo, M. A. (2011). Factores de Riesgo y Factores de Protección en la Adolescencia: Análisis de Contenido a través de Grupos de Discusión. *Terapia psicológica*, 29(1), 85-95. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082011000100009>
- Schmidt, M. & Bagwell, C. (2007). The protective role of friendships in overtly and relationally victimized boys and girls. *Merrill-Palmer Quarterly*, 53(3), 439–460. <https://doi.org/10.1353/mpq.2007.0021>
- Shaw, J., McLean, K., Taylor, B., Swartout, K. & Querna, K. (2016). Beyond resilience: Why we need to look at systems too. *Psychology of Violence*, 6(1), 34-41. <https://doi.org/10.1037/vio0000020>
- Tanaka, M., Wekerle, C., Schmuck, M. & Paglia-Boak, A. (2011). The linkages among childhood maltreatment, adolescent mental health, and self-compassion in child welfare adolescents. *Child Abuse & Neglect*, 35(10), 887-898. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2011.07.003>
- Urbietta, U. (18 de maig de 2020). El suicidio, una realidad silenciosa. *Última Hora*. <https://www.ultimahora.es/noticias/sociedad/2020/05/18/1164861/suicidio-baleares-realidad-silenciosa.html>
- Vásquez González, C. (2019). Predicción y prevención de la delincuencia juvenil según las teorías del desarrollo social. *Revista De Derecho*, 14(1) 135-158.
- Vicens, M. (13 de diciembre de 2019). Bullying en los colegios de Baleares: 123 casos, la mitad con denuncia policial. *Diario de Mallorca*

<https://www.diariodemallorca.es/mallorca/2019/02/13/bullying-colegios-baleares-123-casos-2901819.html>

Yela, J. R., Crego, A., Gómez-Martínez, M. Á., & Jiménez, L. (2020). Self-compassion, meaning in life, and experiential avoidance explain the relationship between meditation and positive mental health outcomes. *Journal of clinical psychology*, 76(9), 1631-1652. <https://doi.org/10.1002/jclp.22932>

Yeung, R. & Leadbeater, B (2010). Adults make a difference: the protective effects of parent and teacher emotional support on emotional and behavioral problems of peer-victimized adolescents. *Journal of Community Psychology*, 38(1), 80-98. <https://doi.org/10.1002/jcop.20353>

6. Annexes

6.1. Sessió 1. Activitat B: Respiració amb la mà al cor - meditació completa (Traduïda i adaptada de les gravacions originals de Germer i Neff, 2020). Duració aproximada: 20 min:

Tanca els ulls, fes una respiració profunda i pensa en una situació que et preocupi ara mateix. Tal vegada està relacionada amb casa teva, l'institut o un altre tema. Dona't uns moments per visualitzar la situació i deixar-te sentir allò que et provoca. Intenta posar-li nom (pausa de 10-15 segons).

El primer component de l'autocompassió és el mindfulness i consisteix a ser capaç de reconèixer que aquest és un moment problemàtic, potser et genera estrès, nerviosisme o tristesa. Pots pensar coses com “sí, això és una molèstia”, “reconec que això m'afecta” o “no sé què fer en aquesta situació”. Accepta els teus sentiments com si t'ho estigués contant un amic, no els jutgis i posa un poc de distància amb el que sents, com si ho estiguessis observant des de dalt, com un ocell.

Planteja't ara com el sofriment i el patiment són inevitables i formen part de la vida. Com tots ara mateix estem pensant en algunes situacions complicades. La teva preocupació és vàlida. Recorda, per tant, cada vegada que et trobis davant situacions complicades, que no estàs tot sol o tota sola, sinó que contínuament tots afrontam reptes i problemes. L'estrès és part de la vida, per tant, sentir-se així forma part d'estar viu. Recorda que no estàs sol (estar en silenci 15 segons).

Per últim, recorda que aquests problemes i aquestes situacions, com la que tens al cap, són oportunitats per a ser amable amb tu mateix/a i tractar-te amb l'amabilitat que necessites. Pots tractar-te a tu mateix com et tractaria un bon amic. Si vols, pots imaginar-te que tens un bon amic que està passant per allò mateix que has pensat. Pensa per una estona com li parlaries i què li diries. (deixar passar 30 segons) Tal vegada li diries alguna cosa com "entenc que és difícil", "crec en tu", "sé que ho aconseguiràs", "pots fer-ho". (deixar passar 30 segons) Et pots oferir ara a tu mateix aquestes paraules (deixar passar 10 segons). Recorda, mentres obres els ulls a poc a poc, tractar-te a tu mateix com tractaries a un bon amic.

6.2. Sessió 2. Activitat B: Sentir les plantes del peu - instruccions completes (Traduïdes i adaptades de les gravacions originals de Germer i Neff, 2020). Duració aproximada: 20 min:

- *Aixeca't i concentra't en les plantes dels teus peus i com entren en contacte amb el sòl. Et pots balancejar suaument un poc avant i enrere i també cap als costats.*
- *Fes petits cercles amb els genolls sense aixecar els peus de terra, experimentant els canvis de sensacions que es produeixen a les plantes dels teus peus.*

- *Si notes que et distreus, no et preocupis ni t'enfadis, simplement fes tornar la teva atenció amablement a sentir les plantes dels peus i a estar al moment present.*
- *Si vols, pots començar a caminar lentament, notant els canvis de sensacions a les plantes dels peus. Atura't a notar la sensació quan aixeques un peu, quan poses el taló al terra i quan finalment col·loques tota la planta del peu. Fes-ho cada vegada que donis una passa.*
- *Mentres camines, adona't de com és de petita realment la superfície dels teus peus i com s'esforcen cada dia per mantenir el teu cos aixecat. Observa si pots sentir això amb gratitud.*
- *Camina i atura't les vegades que vulguis, sempre observant les teves sensacions sense jutjar-les.*

6.3. Sessió 3. Activitat única: Trobant frases amables - instruccions completes (Traduïdes i adaptades de les gravacions originals de Germer i Neff, 2020). Duració aproximada: 40min:

A aquest exercici trobarem nosaltres mateixos algunes frases amables que podem repetir-nos. Serà una activitat on tancarem els ulls i reflexionarem, escriurem a un paper i després tornarem a tancar els ulls, així diverses vegades. Per tant, prepara un paper i un bolígraf o un llapis i presta atenció (...). Quan estiguis llest, asseu-te en una posició còmoda i tanca els ulls. Et pots posar una mà sobre el cor o, si et resulta incòmode, agafa't les mans o posa-les a un altre lloc. Sent el teu cos com respira durant uns moments (...). Potser sents la teva respiració com t'acaricia des de dins. Ara pren un moment per a deixar que el teu cor s'obri a l'amabilitat i a l'amor, imaginant-se que apareixen flors des del teu pit i estan florint (...). Deixa que aquestes flors s'obrin i estiguis receptiu a l'amabilitat. Després demana't a tu mateix aquesta pregunta: Què necessit? Què necessit de veres com a persona? (...) Deixa que vagin arribant algunes respostes (silenci de 20 seg.). Què és el que necessites

cada dia, de manera que si s'acaba el dia i no ho tens notes que falta alguna cosa? Universalment tenim la necessitat de sentir-nos connectats, sentir pau, amabilitat, llibertat... però què necessites tu perquè el teu dia estigui complet? (silenci de 20 seg.). Pot ser que la teva resposta sigui simple. Quan ho tenguis clar, obre els ulls i escriu allò que has pensat. (silenci d'1 min). Ara pots reescriure aquestes coses que has escrit en forma de desitjos, de manera que t'ho puguis dir al començament del dia o quan medites, si fas meditacions. Per exemple, una frase podria ser "necessit pau", o "necessit connexió amb les persones" o "vull sentir-me lliure". Pensa quines paraules capturen l'essència d'aquest desig, tria les paraules amb cura (deixar passar 2 min).

Quan estiguis llest, torna a tancar els ulls i planteja't la següent pregunta: Si pogués, què necessitaria escoltar? Què necessit escoltar dels altres? Quines paraules necessit sentir com a persona? A vegades hem de sentir-nos un poc vulnerables i pensar això: què necessit escoltar dels altres? Poden ser coses com "t'estim" "t'escolt", "ets important"(...). Una altra manera de demanar-se això seria: quines coses m'agradaria que em diguessin cada dia durant la resta de la meua vida? (Deixar passar 1 minut en silenci). Quan les tenguis, torna a obrir els ulls i escriu-les. Potser t'han vingut moltes paraules, si és així les pot convertir en un missatge per a tu mateix. Ara, planteja't quins desitjos i necessitats s'amaguen darrere aquestes frases i escriu-les: per exemple, si he escrit que m'agradaria sentir cada dia "t'estim, t'estim, t'estim", tal vegada és perquè ara mateix no em sent suficient com per a ser estimat. Per això necessit escoltar-ho. Està bé, siguin les que siguin les meves necessitats, està bé si és això el que necessit. La pregunta és, quina cosa vols saber amb seguretat? Perquè així podràs transformar aquesta frase en un desig. Per exemple, si he pensat "t'estim", podria transformar-ho en el següent desig "puc estimar-me a mi mateix tal com sóc". Per exemple, "sóc una bona persona", es pot convertir en "puc apreciar la bondat que hi ha en mi". Dedica uns moments a reescriure allò que acabes de posar de manera que indiquin desitjos com els dels exemples, o pots deixar-ho com abans (deixar passar 2 minuts en silenci per

aquesta tasca). Ara pots revisar tot allò que has escrit i triar dues o tres paraules o frases per a poder-les fer servir a les teves meditacions o per recordar-les cada dia, com un desig.

Ara tancarem els ulls una altra vegada. Començarem a usar aquestes frases en una meditació. Així que, de manera amable, imagina que t'estàs xiuxiuejant a tu mateix aquestes frases a l'orella, o que ho fa algú a qui estimes molt (1 minut de silenci). Repeteix-te aquestes paraules i si la teva ment es dispersa, posa't la mà una altra vegada sobre el cor per a recordar-te quin és l'objectiu d'aquesta activitat. L'objectiu és deixar que aquestes paraules t'arribin, acceptar aquestes frases, estar oberts a la compassió. Imagina que el teu cos fa eco de cada una d'aquestes frases, ressonant amor i compassió per tot el cos. Permet que les paraules t'omplin, només per aquest moment, deixa-les que actuïn, permet creure en allò que has elegit (Deixar passar 1 min). Ara, atura de repetir-te les frases i contempla com es sent aquest cos. Com es sent el teu cos després d'aquest petit regal d'autocompassió? Observa simplement si notes algun canvi, sense jutjar ni criticar-ho. Considera que aquest exercici podria ser el començament de trobar algunes necessitats que no sàbies que tenies, i començar a actuar en conseqüència (1 min silenci). Obre els ulls quan estiguis llest.

6.4. Sessió 4. Activitat única: Carta a tu mateix - instruccions completes

(Traduïdes i adaptades de les gravacions originals de Germer i Neff, 2020).

Duració aproximada: 45min:

Es fa la següent introducció de l'activitat: *"Tothom té coses que no li agraden d'un mateix, coses que ens poden fer sentir vergonya, insegurs o no ser prou bons. Pot ser hàbit poc saludable, un atribut físic, un tret de la nostra personalitat o una manera que tenim de relacionar-nos amb els altres. Quan te'n adonis que estàs sent innecessàriament crític amb tu mateix, el següent*

exercici et pot ajudar a cultivar una veu més compassiva i tractar-te amb més respecte i d'una manera més justa”.

A continuació, els alumnes preparen un full en blanc i es diu el següent:

Ara vos escriureu una carta a vosaltres mateixos com si fóssiu una altra persona. Pensau en un amic imaginar que és incondicionalment savi, amorós i compassiu. Imaginau que aquest amic vos coneix des de fa tant de temps que pot veure totes les vostres forteses i debilitats, també tot allò que no vos agrada de vosaltres mateixos. Aquest amic coneix també que inevitablement els humans tenim limitacions, per tant sap perdonar, acceptar i actuar amb amabilitat (donar uns segons perquè els alumnes se'l puguin imaginar). A continuació, escriu una carta a tu mateix des de la perspectiva d'aquest amic imaginari, focalitzant-te en allò que has pensat abans, la cosa per la qual et sols jutjar o sols ser molt crític amb tu mateix. Què diria aquest amic de tu des de la perspectiva d'una compassió il·limitada? Penses que aquest amic suggeriria possibles canvis que podries fer? Com et sabria transmetre aquests suggeriments amb amabilitat i oferint el seu suport?

A continuació, els alumnes disposaran de la meitat de la sessió per a redactar la carta, respectant que ha de ser personal i només l'han de llegir ells. Després, es donarà la següent indicació: *ara llegiu en silenci la vostra carta amb atenció, observant si aquestes paraules vos reconforten. Tots ens mereixem autocompassió i acceptació, i això ho podem trobar dins nosaltres, ja que aquestes paraules han sortit de nosaltres mateixos.*

6.5. Sessió 5. Activitat A: Etiquetant emocions - meditació completa

(Traduïda i adaptada de les gravacions originals de Germer i Neff, 2020).

Duració aproximada: 15 min:

Aquesta activitat tracta sobre identificar emocions. Troba, per tant, una postura còmoda i començam tancant els ulls. Fes 3 respiracions profundes i nota com el cos es va relaxant cada vegada més (...). Pren consciència del teu cos, notant la postura i sent el món de sensacions que té el teu cos en aquest moment (...). Posa la mà sobre el teu cor i imagina que dirigeixes tota l'energia que inspires cap al teu cor, amb cada inspiració i expiració, sentint cada sensació de la respiració (...). Observa com abans de cada inhalació el cos es pot relaxar més (...). Posa les mans sobre les teves cames i queda't uns moments sentint la respiració, simplement observant (...). Si notes que la teva ment tendeix a anar-se'n i pensar en altres coses, amb amabilitat retorna a concentrar-te en la teva respiració. (...) Ara presta atenció a una part del cos que es pot sentir tensa i demana't: què estic sentint, aquí i ara? Potser no notes cap part problemàtica, i allò que sents és tranquil·litat, alegria, pau o curiositat. Però potser pots sentir tristesa, sentir-te perdut, ira, incertesa... Potser sents moltes coses alhora, però intenta donar-li un nom, una etiqueta. Pensa que el teu cos és com una antena de ràdio, que et permet obtenir informació sobre les teves emocions.

Escolta allò que et diu el cos i intenta donar-li un nom (...). Quan tenguis un nom o etiqueta, repeteix la paraula tres vegades amb una veu calmada, com per exemple "preocupació, preocupació, preocupació" o "alegria, alegria, alegria" (...). Ara torna a concentrar-te a la teva respiració, a sentir únicament com respires (...). Sent la teva respiració (...). Sent la teva respiració (...).

Quan sentis aquesta emoció, etiqueta-la i retorna a la teva respiració. I si sents que l'emoció et supera o t'altera molt, queda't amb la teva respiració una estona més, fins que et sentis millor i després puguis tornar a mirar l'emoció

que et transmet el teu cos. Si l'emoció pareix que t'arrossega, posa-li una etiqueta i amb amabilitat torna a centrar-te a la teva respiració (pausa de 2 minuts). A partir d'ara, recorda que durant el dia pots anar fent aquest exercici. D'ara endavant, cada vegada que una emoció et sobrepassi, sempre podràs tornar a la teva respiració, com si fos un àncora (...). Pots obrir els ulls.

6.6. Sessió 5. Activitat B: “Calma, cuida i accepta” - meditació completa

(Traduïda i adaptada de les gravacions originals de Germer i Neff, 2020).

Duració aproximada: 15 min.

Aquesta meditació es pot practicar de manera curta (pocs segons) o amb la versió llarga. Avui farem la versió llarga, que consisteix en observar sense jutjar emocions i sensacions desagradables del cos. Començam asseguts a una posició còmoda. Tanquem els ulls i observem les nostres sensacions corporals. Pots començar a sentir cada respiració, observar com l'aire surt i entra, i a poc a poc observar quins pensaments i sentiments van venint (...). Hauràs observat que sovint aquestes sensacions desagradables, que recordem poden ser tant emocions com molèsties al cos, ens atrapen contínuament la nostra atenció i no ens deixen gaudir del present. Això poden ser emocions de dol, ira, tristesa... Preocupacions sobre temes del passat o del futur... O també malestar físic al cos, com una ferida o una malaltia. Per tant, cada vegada que notem que la nostra atenció és segrestada per altres pensaments i emocions que no pertanyen al present, amb amabilitat reconduïrem la nostra atenció (...). Identifica primer de tot què és el que ocorre, quina cosa et segresta l'atenció.

La primera activitat és notar a quin lloc del cos sents aquest malestar (el cap, el pit, l'estómac, etc.) i deixar que aquesta zona es relaxi, es suavitzi. Et pots dir a tu mateix “calma, calma, calma”, sense cercar ni exigir que el malestar se'n vagi. És com estar amb un nin petit que té febre: no pots fer que la febre li baixi

només desitjant-ho, però pots fer-li companyia i posar-li la mà calenta al front. De la mateixa manera, acompanya't a tu mateix en aquesta sensació.

Posa la mà al teu cor, sent el cos respirant (...). Sent la calor de la teva mà al pit (...). Ara digues a tu mateix paraules d'amabilitat, tal com faries amb aquell nin amb febre. Per exemple "em sap greu que hagi de passar per això", "estic aquí per tot el que necessitis". També pots dirigir aquestes frases cap a les parts del cos que et molesten. Et pots repetir "cuida, cuida, cuida"

Per últim, quan alguna cosa ens fa mal o ens molesta sempre volem que això desaparegui el més aviat millor, però ara deixa que se'n vagi aquest desig o exigència de no voler sofrir i deixa que aquest malestar estigui present. Com si fos un convidat a casa teva, deixa'l estar a ca teva una estona i observa'l. Et pots repetir "accepta, accepta, accepta" (...).

Ara hem fet tres coses: hem relaxat la tensió als músculs, ens hem consolat a nosaltres mateixos i hem acceptat el malestar, sense intentar lluitar contra ell. Et pots repetir aquestes paraules mantenint la mà sobre el cor: relaxa, cuida, accepta (...) Relaxa, cuida, accepta (...). Deixa que aquella àrea del teu cos es relaxi i que sigui tal com és.

Si experimentes molta incomoditat davant una emoció o una sensació, recorda que sempre pots retornar a la teva respiració, posant atenció a com entra i surt l'aire dels teus pulmons i com acaricien el teu nas en sortir. I et pots repetir a tu mateix "relaxa, cuida, accepta" (...).

Sigues present al teu cos, juntament amb allò que et causa incomoditat. Pots atendre el teu cos com si fos un nin petit, dirigir-te a ell amb amabilitat i demanar-li: "què et passa? Com et trobes? Com et puc ajudar?" I contemplar les sensacions, deixar-les ser (...). Normalment sentirem l'impuls de no prestar atenció a allò que ens fa mal, però avui li prestarem atenció, ho observarem i ho acceptarem. Recorda: "relaxa, cuida, accepta" (...). Continua sentint

aquesta acceptació i atenent a la teva respiració durant uns minuts (deixar passar 2 minuts). Podeu obrir els ulls.

6.7. Sessió 6. Activitat A: Aprenent a perdonar als altres - meditació completa (Traduïda i adaptada de les gravacions originals de Germer i Neff, 2020). Duració aproximada: 20 min:

Col·loca't en una posició còmoda i tanca els ulls a poc a poc. Deixa que el cos i la ment es calmin, fent 2 o 3 respiracions profundes (...). Aquesta activitat té 5 parts: Obrir-se al dolor, respondre amb compassió, adquirir saviesa, intenció de perdonar i responsabilitat de protegir.

- *Per començar obrint-mos al dolor, pensa en una persona que t'ha fet mal i que possiblement estàs preparat per perdonar. Quan aquesta persona hagi aparegut a la teva ment, pensa en una situació específica que va ser moderadament desagradable, per exemple una situació on el grau de malestar seria 3 sobre 10. És important que hagis triat una persona i una situació concreta que estiguis de veres disposat a perdonar, perquè t'has adonat que suportar aquesta ira i ressentiment t'està fent mal de manera innecessària (...) Per tant, dedica uns segons a triar una persona i un esdeveniment així (...). Aproxima't ara amb curiositat a aquest exercici. Si et trobes sentint emocions massa extremes, en qualsevol moment ets lliure de prendre distància d'aquest exercici, de desconnectar, i de tornar-te a connectar quan vulguis. (...) D'acord, comencem. Primer, recorda els detalls de la situació, tan literalment com sigui possible, activant tots els records i sentits: paraules, lloc... I el més important, recorda com et senties. Deixa que aquell dolor es senti al teu cos, només el necessari perquè puguis tocar el dolor, sense deixar que et consumeixi.*

- *Mira com pots validar aquest sentiment, com si estiguessis parlant amb un amic. Et pots dir a tu mateix "clar que senties aquest dolor, et varen fer mal". Allò era dolorós (...). Et pots dir les paraules que vulguis, però*

amb amabilitat. Pots dir-te frases autocompassives com “vaig ser capaç, vaig ser fort, vaig fer tot el que vaig poder”. També et pots donar consol col·locant la mà sobre el cor o allà on sents l'emoció al cos. Deixa que la compassió flueixi pel teu cos (...). Valida el dolor i dona't a tu mateix amabilitat. Si no vols continuar amb la resta de l'exercici, et pots quedar. Demana't a tu mateix: estic preparat per a perdonar aquesta persona? De veres vull fer-ho i estic preparat? Si la resposta és no, o tens dubtes, queda't aquí, validant l'experiència des de la teva pròpia autocompassió, tal com ho faries amb un bon amic, simplement deixant que la teva respiració et serveixi d'àncora per no sobrepassar-te per emocions. Si la resposta és si, passam al nivell següent.

- *Arribam al pas de la saviesa. Planteja't si ets capaç de comprendre les forces que varen fer que aquesta persona actués de mala manera. Quines causes i condicions la varen fer actuar així? Tal vegada va ser perquè els humans ens equivocam o potser hi havia situacions que afectaven, més enllà d'aquesta persona i del que pots comprendre ara. Tal vegada una història familiar complicada, una autoestima baixa, una infància difícil, una situació d'estrès... Moltes persones tracten de viure la seva vida el millor possible, però fan mal a les persones en aquest procés. A tu et va fer mal (...) Tot i així, no importa la quantitat de factors que varen interferir, a tu et va fer mal. (...) Mira si pots identificar o comprendre alguns dels factors que varen influir (...). No estam tractant de justificar el seu comportament, només aproximar-mos amb curiositat a les causes.*
- *Aquest és el pas de la Intenció de perdonar. No només estam perdonant, sinó que planificam la intenció de perdonar. Si et sents llest per perdonar, només si t'agrada la idea, comença a oferir perdó a aquesta persona. Pot ser a través de la frase “potser estic començant a perdonar-te per allò que em vares fer. Ja que no fer-ho em provoca*

dolor. Potser estic començant a perdonar-te, de manera inconscient o conscient". (...). Pots trobar altres maneres d'expressar això. Quan notam que estam llestos per perdonar, potser és el millor que podem fer per nosaltres mateixos

- *Hem arribat al darrer pas, la responsabilitat de protegir: Si et sents llest, pots fer un contracte amb tu mateix, decidint no deixar que et facin mal d'aquesta manera mai més, no per aquesta persona ni d'altra manera. Que faràs tot el que sigui a la teva mà per no tornar a fer-te mal d'aquesta manera, ni per ella ni per ningú més. Quan estiguis llest per començar a deixar anar aquest exercici, deixa't uns minuts per descansar i sentir el que sents ara (...). Et pots deixar sentir durant un moment: què he sentit quan he reconnectat amb el dolor? M'ha estat més fàcil fer-ho des d'una mirada compassiva? Quines coses faré per a complir aquest contracte?*

Moltes persones aprenen d'aquest exercici que no estan dispostes a perdonar a aquella persona pel que va passar. Si et passa a tu, recorda que això no és dolent i que aquest exercici t'ha servit per aprendre-ho. Queda't amb la teva capacitat perquè si tornes a recordar aquell dolor, ho sabràs fer des d'una manera compassiva amb tu mateix, i que encara que no la perdonis, pots signar el contracte amb tu mateix de manera que et compromets d'ara endavant, a no deixar que aquesta persona et torni a fer tant de mal (...). Observa aquests sentiments i, a més, dona't les gràcies pel valor que has tingut per pensar en això. Torna a centrar-te en la teva respiració durant uns segons, deixant que es calmin les teves emocions (pausa de 2 minuts). Ara, a poc a poc, pots tornar a obrir els ulls.

6.8. Sessió 6. Activitat B: Aprenent a perdonar-nos a nosaltres mateixos - meditació completa (Traduïda i adaptada de les gravacions originals de Germer i Neff, 2020). Duració aproximada: 20 min:

Comença col·locant-te a una posició còmoda i deixa que els ulls es tanquin i respira profundament dues o tres vegades (...). Seguirem la mateixa estructura que l'activitat anterior (Annexes 6.7.). Comença a pensar a una persona a la qual li has fet mal. Sabem que equivocar-se i fer mal a algú pot formar part de la naturalesa humana, però així i tot pots sentir un poc de remordiments, vergonya o altres sensacions difícils (...). Quan ja has trobat una persona, pensa en una situació o esdeveniment específic el qual encara et genera incomoditat pel teu comportament, però del qual tens la intenció vertadera de perdonar-te. La primera vegada que facis aquest exercici, millor triar una situació bastant fàcil per a tu, per exemple que generi un malestar de 3 sobre 10 (...). Quan tinguis ja clara a la persona i la situació, queda't uns moments pensant com aquesta acció ha pogut afectar a l'altra persona, recordant allò que vares dir. Deixa que apareguin sensacions de culpa, remordiments, o d'altres. Fixa't en quines sensacions generen aquests sentiments al teu cos (...). Tot i així, segueix ancorat al moment present, sense deixar-te dur per la història. Ara, si has sentit que vares actuar malament, recorda que part de ser humà és equivocar-se, fins i tot també sentir remordiments o culpabilitat. Permet que aquests sentiments apareguin i recorda que tots ens equivocam. Ara, utilitzarem l'autocompassió per acceptar com aquesta culpa i remordiment t'han afectat a tu: pensant "he de ser amable amb mi mateix" o "això forma part de la vida". Ho pots fer col·locant una mà sobre el cor, deixant que floreixi l'autocompassió com si fos una planta al teu cor (...). Queda't una estona sentint això, sense pressa. (...) Demana't: què es el que necessit? Quines paraules amables necessit escoltar?

Si estàs disposat a seguir endavant, mira si pots comprendre què et va dur a cometre l'acció que vares fer. Pensa si hi havia factors que t'afectaven en aquell moment, per exemple, si estaves a una situació d'estrès, o d'alguna

manera s'havien activat pors irracionals o la situació estava atacant d'alguna manera als teus punts dèbils, o potser senties qualque tipus d'amenaça (...). Tal vegada varen ocórrer diversos factors alhora. Dedica uns moments a mirar més enllà de la teva conducta: què més estava passant? Què passava aquell dia? (...) Algunes persones tal vegada se n'adonaran que tampoc varen estar actuant tan malament, sinó que estaven simplement intentant viure la seva vida de la millor manera que sabien, però desgraciadament algú va sortir ferit. Planteja't si és el teu cas o no. Què estava passant? (...). Quan puguis veure tota l'escena al complet d'allò que estava passant i adonar-te que era més complex d'allò que pensaves, podem passar al pas següent.

Mira si verbalment et pots oferir a tu mateix frases d'autocompassió com "puc ser capaç de començar a perdonar-me per allò que vaig fer, conscientment o inconscientment, allò que va causar dolor a una altra persona". Quines frases et pots oferir? "no era la meva intenció, però comprenc com va impactar a l'altra persona", "potser puc començar a perdonar-me per allò que vaig provocar" (...) Pots posar la mà sobre el teu cor si ho necessites (...) Finalment, quan estiguis llest, pots passar a la darrera passa, que és responsabilitzar-te de protegir-te. És a dir, dir-te a tu mateix que aquestes situacions no tornaran a passar, que protegiràs als altres de què aquestes coses es repeteixin. Pot ser et podries dir a tu mateix "em comprometo a què mai més tornarà a succeir" (...) Ara pots observar, amb curiositat i sense jutjar, com et sents després d'haver experimentat això (...). Recorda que equivocar-te és humà. Què has sentit al reconnectar-te amb el dolor? T'has pogut tractar amb compassió? Has pogut trobar factors que afectaren al teu comportament? Com t'has sentit en dir-te frases on tenies la intenció de perdonar-te? I, per últim, com t'has sentit a l'exercici final, on assumies la responsabilitat de què no tornés a passar? (...) Observa aquests sentiments i, a més, dona't les gràcies pel valor que has tingut per pensar en això.