

M'entenc, però no sempre

Valentín Coronel

Il·lustracions de Nuria Rodríguez i Cristina Picazo



ET DONEM LA BENVINGUDA A LECTURA ACTIVA!

Aquest és el quadern de treball *Lectura activa* del llibre *M'entenc, però no sempre*, de Valentín Coronel. Les activitats que et plantejem a continuació tenen com a objectiu ajudar-te a recordar el contingut del llibre i treballar una sèrie de qüestions que s'hi relacionen però que, a més, et resultaran útils per a altres aspectes de la teua vida acadèmica i social. També pots fer les activitats digitals autocorrectives que trobaràs en la fitxa del llibre en el web www.bromera.com, juntament amb altres recursos.

La primera part del quadern planteja un treball sistemàtic i escrit, mentre que en la segona part trobaràs activitats per a resoldre de manera individual i unes altres que hauràs de treballar en parella, en grup o amb la classe sencera; a més, hauràs de llegir en veu alta, modular la veu, improvisar parlaments, bastir arguments per a fonamentar les teues opinions, inventar històries i fer uns treballs diversos, originals, engrescadors i divertits.

Au, va, acompanya'ns!

LECTURA
activa

COMPRENSIÓ LECTORA

1. Si els temes més demanats pels adolescents foren la mort, les malalties mentals i el suïcidi, per què penses que són també els més tabú?

2. L'autor fa servir moltes marques tipogràfiques al llarg de l'obra. Digues per a què utilitza cada una.

- Subratllat:
- Majúscules:
- Barrat:
- Unes altres tipografies:

3. Què qualifica l'autor com un accident boidolent? Explica una experiència similar.



4. Què vol dir l'autor amb aquesta afirmació?

«Eh... Sí... això em recorda que he d'esborrar el meu compte de Twitter.»

.....

.....

.....

5. Marca l'àmbit a què pertany cada oració.

	Psicologia	Psiquiatria	Ambdues
Estudia de manera científica el pensament, els sentiments, la ment i el comportament humà.			
Reforça els seus tractaments amb medicaments.			
Se centra en pautes que pot seguir l'individu per a modificar el seu comportament.			
Ens ajuda a conèixer-nos millor.			
Segons Carlota, és un metge de veritat.			
És l'opció que prefereix Piluca.			

6. Relaciona cada definició o exemple amb el terme que designa cada distorsió cognitiva.

No voler reconèixer la realitat. •

Abusar dels tots i els sempre. •

Tendir a pensaments negatius i imaginatius. •

Exigir-se molt en tot el que es fa. •

Veure sempre la part roïna de les coses. •

Creure que tot el que ocorre té relació amb u mateix. •

Moure fils a conveniència per a tindre raó. •

Veure-ho tot blanc o tot negre. •

• Biaix de confirmació

• Polarització

• Negació

• Sobregeneralització

• Negativitat

• Personalització

• Perfeccionisme

• Pensament castatròfic

7. De quina teràpia es tracta en cada cas?

Tracten de trobar solucions a partir del contingut inconscient, al qual arriben mitjançant bombardejos de preguntes, especialment relacionades amb la infantesa.

Aconsellen i eduquen, parlen de metes i donen importància al present.

Teràpia Gestalt

Teràpia humanista

Teràpia cognitiva-conductual

Teràpia psicoanalítica

Posen l'èmfasi en la persona i intenten que siga aquesta qui descobreixca i seguisca les seues pròpies metes.

Defensen que els pensaments afecten el comportament, combinen mètodes. Estan especialitzats, principalment, en fòbies.

8. Digues si són verdaderes (V) o falses (F) aquestes afirmacions sobre les xarxes socials.

Són l'eina perfecta per a apujar l'autoestima de la gent.	
Instagram va reconèixer que perjudicava la salut mental adolescent.	
Fa que els trastorns alimentaris augmenten considerablement.	
Redueixen les comparacions i la gelosia i augmenten la solidaritat.	
Tenen avantatges pel que fa a la cerca d'informació.	
Mostren la realitat tal com és.	

9. Quines són les característiques d'un psicòpata?

- Fa mala cara
- Falta d'empatia
- Gent amb gran carisma
- No inspiren massa confiança
- No solen tindre èxit en els negocis
- Projecció laboral envejable
- Quasi mai perden les bones maneres
- Són detectables a simple vista
- Són individualistes

10. Si hagueres de resumir el llibre en una frase, quina seria?

.....

LECTURA EN VEU ALTA

Abans de començar a llegir en veu alta...

- Subratlla les paraules menys conegudes per a tu i repeteix-les tantes vegades com ho necessites.
- Fixa't bé en la puntuació.
- Assegura't que entens tot el text.

1. **L'entonació és molt important a l'hora de locutar un text, ja que depèn d'ella que fem arribar un missatge o un altre. Prova-ho amb aquest fragment. Primer, llig-lo amb un to de veu enfadat. Després, torna'l a llegir amb un to de veu ben alegre, quasi efusiu. Quin to creus que s'adequa més al contingut del text?**

He estat tota la setmana rebent cridades, i ni tan sols tinc telèfon. Heu criticat el meu mètode de felicitat salvatge. Com és possible? Soc infal·lible. Mira'm a mi, observa els meus glutis. Jo estic estupenda!

Algú m'ha criticat obertament en xarxes socials i altres trols s'hi han sumat, miserables de la vida... Trols a mi! HA! Soc noruega, al meu país inventarem els trols! I tot per aquesta opinió de TripAdvisor escrita per un tal Paco SixPack.

2. **Altres vegades, a l'entonació s'hi suma la velocitat. Tot i que és cert que nosaltres escollim, en molts casos, com de ràpid o de lent llegim, en molts altres és el text i la seua estructura el que ens marca la velocitat de lectura. Llig aquest fragment en veu alta: tendeixes a llegir-lo ràpid o lent? Després, torna'l a llegir sense entonació i més lent, quina diferència hi veus?**

–Això no era d'*Els tres mosqueters*?

–Això mateix! Eren molt de teràpia sistèmica...

–Gràcies, companya! Minut i resultat!, dic..., connectem amb la teràpia Gestalt!

–Com va això? Ací estem, al màxim amb les coses bones. Nosaltres no ens considerem «teràpia», sinó forma de vida...

–Conta'ns! A què et refereixes?

–Parlem de metes, de la importància del present. No diem què fer: aconsellem i eduquem.

–Entés! Passem a la degana de la psicologia, la teràpia psicoanalítica. Salutacions des d'aquest llibre!

–Com esteu? Ací seguim, al peu del canó. Ens intriga que ens saludes des d'un llibre. Com va ser la relació amb els teus pares?

–Ha, ha... No perden el temps! Què us diferencia de la resta?

–Analitzem els pacients tenint en compte tot el que va ocórrer en la seua infància. Ens agrada parlar dels somnis i l'inconscient.

–Fantàstic! Tot molt freudià. Donem pas a la teràpia cognitiva-conductual. Com anem? Una jornada emocionant?

LECTURA DIALOGADA

- 1. Amb l'ajuda del professor o professora, acordeu una data per a rellegir el llibre. Cada un, de manera individual, ha de subratllar aquelles oracions o fragments que li criden l'atenció, que trobe especialment difícils, o que parlen de temes interessants per a ser discutits entre tota la classe.**

Ja a l'aula:

- Seieu en rogle per a començar l'activitat.
- Trieu un company o companya perquè modere la tertúlia.
- Per torns, aneu llegint els fragments que us hagen cridat l'atenció, i digueu per què.
- Després de cada lectura, establiu un diàleg i doneu les vostres opinions.

- 2. Com heu vist, durant segles, els trastorns mentals s'han assignat principalment a les dones (recordeu Sarah, Calista o Intan). Fins i tot, algunes malalties rebien el nom d'òrgans femenins, com és el cas de la *histèria*.**

- Penseu que aquest és un terme masculista?
- Com creieu que ha afectat les dones al llarg de la història?
- Actualment, encara en rebem les conseqüències?

- 3. Al final de l'obra, l'autor aclareix que la sexualitat és indispensable per a poder tancar el cercle sobre la salut mental.**

- Com penseu que pot afectar la sexualitat a la salut mental?
- Hi ha sectors de la població més vulnerables o menys? Per què?
- Creieu que les xarxes socials beneficien o perjudiquen en aquest aspecte?

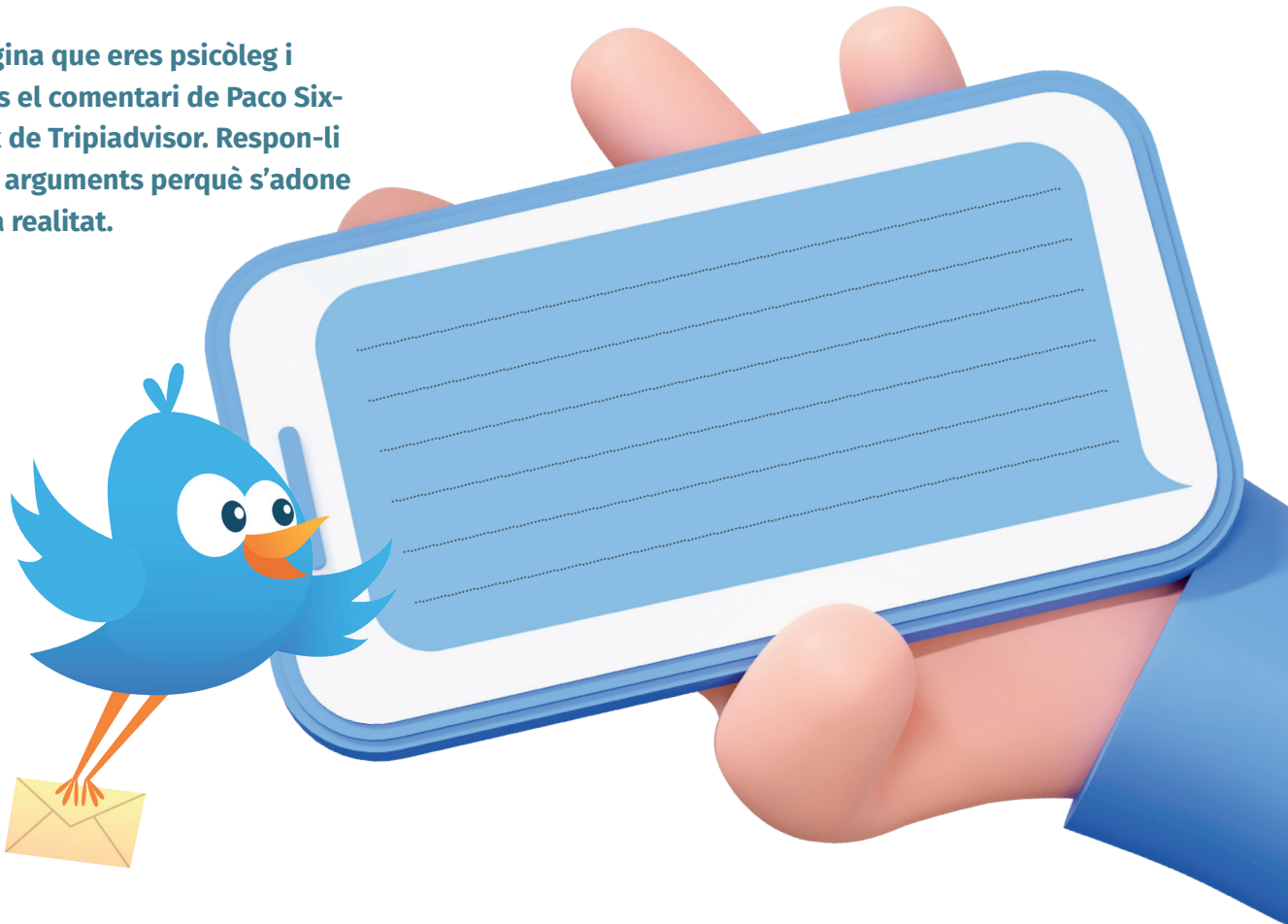
- 4. Abans de llegir l'obra, potser éreu un poc reticents a l'hora d'obrir els vostres sentiments i emocions al vostre entorn... i ja no parlem d'anar al psicòleg!**

- Haver-lo llegit ha canviat la vostra opinió? Què en penseu ara?
- Creieu que és necessari seguir desmuntant tòpics i trencant tabús?
- Recomanaeu el llibre? Per què?



CREACIÓ LITERÀRIA

1. Imagina que eres psicòleg i lliges el comentari de Paco Six-Pack de Tripiadvisor. Respon-li amb arguments perquè s'adone de la realitat.



2. L'autor de l'obra aconsegueix explicar conceptes complicats d'una forma molt divertida i entenedora mitjançant històries inventades plenes de ficció, com en *El cervell modèlic*. Escull un dels conceptes del glossari i escriu una història per a explicar-lo.

A large rectangular area with a light beige background, containing several horizontal dotted lines for writing.

3. Busca informació sobre alguna dona que haja sigut diagnosticada injustament i, en un full a banda, fes-ne una breu biografia. Després, comparteix-la amb la resta de la classe.

Quadern didàctic
referit al llibre

M'entenc, però no sempre

(ISBN: 978-84-1358-294-8)

© Bàrbara Lacuesta Gàndara

© Edicions Bromera, SLU

www.bromera.com

M'entenc, però no sempre

El cervell condiona tots els aspectes de la nostra vida, des de les funcions fisiològiques més elementals fins als sentiments més profunds. La salut mental no és menys important que la salut física: és, senzillament, una altra dimensió del nostre benestar.

En aquestes pàgines trobaràs una lúcida reflexió sobre la nostra psicologia, plena de respecte i empatia. No hi busques consells grandiloqüents ni grans afirmacions: el que trobaràs és una mirada irònica i comprensiva sobre els nostres sentiments, sempre complexos i contradictoris. I no ho dubtes: si no estàs bé, a més de llegir aquest llibre, contacta amb un professional i demana ajuda. Tot el món en necessita en algun moment.



Valentín Coronel

Establert a Galícia, ha viscut a Edimburg, Girona i Barcelona. És admirador de Roald Dahl i un ferm defensor de l'educació lúdica i participativa. Ha treballat com a redactor, centrat especialment en ecologia. En el seu temps lliure, crea contes com a base de projectes docents. Va ser un dels impulsors de la revista Àgora Pinto.



Nuria Rodríguez

Va descobrir la seua fascinació per la il·lustració ja des de ben menuda. Va estudiar Belles Arts a Madrid i des d'aleshores ha il·lustrat un bon cabàs de contes i d'àlbums. Gaudeix enormement del seu treball i, com que viu al camp, pot trobar inspiració en els núvols mentre passeja amb els seus gossos.

