

COMPETÈNCIES EMOCIONALS EN INFANTS DE FAMÍLIES MIGRADES PER FER FRONT AL RACISME

EMOTIONAL SKILLS IN CHILDREN FROM MIGRATED FAMILIES TO FACE RACISM

Una aproximació a donar resposta a la necessitat de potenciar competències emocionals concretes en infants racialitzats

Judit Sancho Sancho¹

Universitat Oberta de Catalunya. Estudis de Psicologia i Ciències de l'Educació.

Barcelona, Catalunya

Gabriel Pérez Peña

Universitat Oberta de Catalunya. Estudis de Psicologia i Ciències de l'Educació.

Barcelona, Catalunya

RESUM

Es presenta un estudi de cas amb dues infants racialitzades d'11 anys. Les menors viuen a Tortosa on, tant elles com les seves famílies, han patit discriminació racial per raó d'origen, religió i cultura. Diversos estudis han demostrat que existeixen prejudicis cap aquest col·lectiu i que hi ha una afectació a nivell emocional en les persones que pateixen racisme. Aquest treball pretén comprovar quines estratègies utilitzen les participants per afrontar les emocions negatives derivades de la discriminació racial viscuda i si aquestes estratègies poden millorar amb Educació Emocional. Mitjançant activitats sobre consciència emocional, regulació emocional i autonomia emocional, es procura assolir l'objectiu de dotar de recursos i eines els infants per millorar les seves competències emocionals i evitar la prolongació d'emocions i sentiments negatius. S'ha realitzat una entrevista a ambdues participants; tres sessions d'Educació Emocional, una activitat per a cada competència emocional; i han respost un qüestionari elaborat per a l'estudi on han avaluat la utilitat dels recursos apresos per assolir un major benestar emocional. Atenent als exercicis i a les respostes de les participants, els resultats de cada activitat i del procediment de l'estudi han estat satisfactoris. Les participants han pres consciència sobre les emocions que experimenten en diverses situacions, han après a regular-les de forma adequada, han advertit nous aspectes sobre l'autoconcepte i han millorat l'autoestima. Amb tot això, s'ha demostrat que cal donar resposta a la necessitat de tots els infants de rebre educació emocional, tenint cura de la diversitat que els defineix.

¹Correspondència: Judit Sancho Sancho. Correu electrònic: jsanchosanc@uoc.edu

Paraules clau: estudi de cas, infants racialitzats, discriminació racial, competències emocionals, benestar emocional

ABSTRACT

A case study with two 11-year-old racialized children is presented. The children live in Tortosa where, both they and their families, have suffered racial discrimination on the grounds of origin, religion and culture. Several studies have shown that there is prejudice against this group and that there is an emotional impact on people who suffer from racism. This paper aims to test what strategies participants use to deal with negative emotions arising from racial discrimination experienced and whether these strategies can be improved with Emotional Education. Through activities on emotional awareness, emotional regulation and emotional autonomy, the aim is to provide children with resources and tools to improve their emotional skills and prevent the prolongation of negative emotions and feelings. An interview was conducted with both participants; three sessions of Emotional Education, an activity for each emotional competence; and they answered a questionnaire prepared for the study in which they assessed the usefulness of the resources learned to achieve greater emotional well-being. Depending on the exercises and the answers of the participants, the results of each activity and the study procedure have been satisfactory. Participants became aware of the emotions they experienced in various situations, learned to regulate them appropriately, noticed new aspects of self-concept, and improved self-esteem. However, it has been shown that all children need to be educated in order to receive emotional education, taking into account the diversity that defines them.

Key Words: case study, racialized children, racial discrimination, emotional skills, emotional well-being

Índex

	Pàgina
Introducció	4
Mètode	7
Resultats	10
Discussió i conclusions	15
Reflexió sobre el desenvolupament competencial	17
Referències bibliogràfiques	19
Annexos	20

Introducció

Aquest estudi de cas pretén donar resposta a una necessitat expressada per un grup d'infants, participants de l'associació Atzavara-arrels, situada a Tortosa, Tarragona.

El grup d'infants, format majoritàriament per edats compreses entre els 8 i 12 anys, forma part del col·lectiu conegut popularment com a immigrant. Es tracta de nens i nenes, fills i filles de famílies migrades provinents del Marroc. Sigui quin sigui el seu lloc de naixement, aquests infants seran llegits -i tractats- per l'entorn com a estrangers. Aquests infants han manifestat la necessitat de poder parlar i aprofundir en temes com la discriminació racial que ja detecten en el seu dia a dia però, per fer-ho necessiten disposar d'un lloc segur, on se'ls escolti de forma activa, sense judicis. A partir d'aquestes converses, ha sorgit la demanda de suport per tal de gestionar les emocions i sentiments que les situacions racistes els generen.

Que el racisme i la islamofòbia existeixen, és un fet. Andreu-Mediero i Ouhamid-Zahri (2021) van demostrar amb el seu estudi fet a les Illes Canàries que infants de 11 i 12 anys de dos centres educatius diferents ja mostren estereotips i prejudicis negatius cap al col·lectiu musulmà. Les autores exposen que l'alumnat amb qui es va realitzar la investigació es trobava cursant l'últim curs de primària i que és probable que aquestes idees estereotipades vagin augmentant amb el pas a secundària, l'obertura a nous grups socials, als mitjans de comunicació i a les xarxes socials.

Per una altra banda, l'article de Ballestín (2015) basat en un estudi de cas en un centre educatiu de la província de Barcelona, va mostrar els imaginaris i discursos de professionals de l'ensenyament sobre l'alumnat i famílies d'altres orígens, entre els quals es troba el marroquí. Amb aquest treball, l'autora va evidenciar una relació entre els imaginaris culturals associats a determinats col·lectius i els resultats acadèmics obtinguts per l'alumnat, posant en manifest les formes d'exclusió més subtils que experimenten els infants des de ben petits i el denominat "efecte Pigmalión". Aquest efecte es dona quan el professorat formula expectatives arrel del comportament o altres factors de diferents alumnes i, en conseqüència, els tracten de forma diferent d'acord amb aquestes expectatives (Leal i Madero, 2016, p.23).

L'associació SOS Racisme Catalunya, al seu torn, elabora cada any un informe sobre l'estat del racisme a Catalunya. Aquests documents es poden consultar a la seva web².

Fent referència concretament a la ciutat de Tortosa, segons dades de l'Ajuntament del municipi, el 2020 la ciutat tenia un total de 34.159 habitants en total, dels quals 2.251 habitants provenen de Marroc.

Des de l'Institut Internacional per l'Acció No-violenta (NOVACT) i l'Observatori de Prevenció dels Extremismes Violents (OPEV) es va realitzar una diagnosi d'extremismes violents a Catalunya durant l'any 2018 (Calderó, 2019), on Tortosa era un dels quatre nuclis urbans que van formar part de l'estudi. En la diagnosi es van analitzar la presència d'extremismes violents que es manifesten a través de l'auge dels partits polítics de la ultradreta, l'elevat nombre de detencions per gihadisme a Catalunya i el nombre de delictes d'odi i discriminació comesos a Espanya, havent un notable augment de casos de islamofòbia registrats des del 2009. En aquest any van ser 29 els casos registrats, mentre que al 2017 en van ser 547. Per tal d'elaborar la diagnosi, es va realitzar estudis de casos utilitzant fonts primàries, a través d'entrevistes. Les persones de Tortosa que van participar en l'estudi van manifestar la necessitat de construir relacions de convivència (Calderó, 2019):

² Enllaç del lloc web on es poden consultar els informes anuals sobre l'estat del racisme a Catalunya elaborats per SOS Racisme Catalunya: <https://sosracisme.org/temes/publicacions/informes>

...a la ciutat, en els últims anys, sembla mantenir-se una situació de coexistència pacífica entre col·lectius diferents, ja identificada en anteriors investigacions, i caracteritzada per una realitat relacional predominantment pacífica i per un conjunt d'actituds de respecte distant i de no-agressió (almenys a nivell públic). De la mateixa manera, no s'han donat de manera sistemàtica manifestacions violentes dirigides a atacar a grups de persones determinats. Tot i així, els prejudicis i els rumors segueixen sent un dels principals factors que dificulten les relacions interpersonals i gairebé la totalitat de les persones escoltades van posar de manifest l'existència d'elements latents i, en alguns casos, estructurals, que dificulten les relacions, representen amenaces per la cohesió social i poden facilitar la reproducció de pràctiques discriminatòries dirigides cap a alguns col·lectius determinats (p. 37).

D'aquesta forma, es pot dir que a Tortosa no predominen les situacions de racisme violentes o explícites a nivell públic però, no es pot afirmar que no existeixi una discriminació racial. Per visibilitzar el racisme a les Terres de l'Ebre, el 2020 es va crear un grup de treball antiracista anomenat *Reacciona, aquí també passa*. A les seves xarxes socials es poden llegir testimonis de persones racialitzades que han patit discriminació per raó d'origen, cultura o religió.

Així doncs, com afecten a nivell emocional les vivències de discriminació racial als infants? Cal remarcar la escassetat d'investigacions en aquesta línia, on conflueixin educació emocional, infants racialitzats i discriminació racial.

Una investigació feta per la Dra. Ashaunta Anderson i presentada en la Trobada de Societats Acadèmiques de Pediatria el 2017 (*Pediatric Academic Societies 2017 Meeting*) a San Francisco, EEUU, va mostrar un vincle entre l'exposició al racisme i els efectes perjudicials sobre la salut mental dels infants. En aquest estudi, es va demostrar que els infants que van ser jutjats o tractats de forma injusta per la seva ètnia o origen, tenien el doble de possibilitats de desenvolupar ansietat o depressió en comparació amb els qui no havien experimentat aquesta discriminació (Pagán-Ortiz, 2017).

Per la seva part, Franco, Godreau, Lloréns i Reinat (2009) exposen en el seu article com el racisme perjudicava l'autopercepció i l'autoimatge d'infants de Puerto Rico que el patien, alhora que suggereixen prendre mesures a nivell individual i institucional per contrarestar la discriminació racial.

Totes dues investigacions no es poden extrapolar a la situació que ens ocupa. Tot i així, tenint en compte que es basen en racisme i infants, podríem suposar que les situacions de discriminació racial que viuen els infants racialitzats de Tortosa també tindran algun efecte nociu en el seu benestar emocional.

Pel que fa al nostre país, a nivell preventiu hi ha un elevat nombre de guies i manuals per tal d'educar en la interculturalitat i contra el racisme i la discriminació, per minimitzar els prejudicis i estereotips sobre persones racialitzades, guies per al professorat i per a pares i mares, consells per parlar de racisme amb infants, etc. Tot i això, no hi ha estudis realitzats sobre com atendre les necessitats dels infants, adolescents i joves que pateixen discriminació racial.

Per aquest motiu, les preguntes a les què es pretén respondre amb el present estudi són si els infants participants tenen suficients estratègies per fer front a les conseqüències emocionals derivades de la discriminació racial i si aquestes estratègies poden millorar amb suport i acompanyament extern.

D'aquesta forma, les hipòtesis que es plantegen en aquest estudi són:

- Les situacions de discriminació racial que viuen els infants participants de l'estudi els generen malestar emocional.
- Aquests infants presenten estratègies i recursos per gestionar les emocions negatives però, no suficients per regular-les i controlar-les adequadament per assolir un estat de benestar emocional.
- Els infants poden aprendre estratègies per millorar les seves competències emocionals.

Per tal de comprovar si aquestes hipòtesis es compleixen, la metodologia de l'estudi s'ha basat en l'educació emocional. A través d'una entrevista, d'activitats per potenciar competències emocionals i d'un qüestionari elaborat per a l'estudi, s'han recollit les dades necessàries per avaluar aquests pressupòsits.

En la revisió de textos i documents sobre la Educació Emocional, Nobile (2017) va exposar que els discursos que la promouen postulen que mitjançant el coneixement i maneig de les pròpies emocions, és possible treure profit d'elles i assolir l'èxit i el benestar emocional. Al mateix temps, però, l'autora qüestiona les bases teòriques de la Educació Emocional com la psicologia positiva i la intel·ligència emocional, ja que aquestes no tenen en compte les situacions de desigualtat entre infants i joves destinataris dels programes.

Per aquest motiu, amb aquest treball s'intentarà potenciar competències emocionals concretes relacionades amb les conseqüències directes que puguin tenir els infants participants per les vivències de situacions racistes al seu entorn.

Bisquerra i Pérez defineixen la competència com "la capacitat de mobilitzar adequadament el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per realitzar activitats diverses amb un cert nivell de qualitat i eficàcia." (Bisquerra i Pérez, 2007, p.63). D'aquesta forma, els autors defineixen les competències emocionals com "el conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds necessàries per a comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals." (Bisquerra i Pérez, 2007, p.69).

El GROU (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) agrupa les competències emocionals en cinc blocs (Bisquerra i Pérez, 2007; Bisquerra, Navarro i Àngel, 2017):

- Consciència emocional
- Regulació emocional
- Autonomia emocional
- Competència social
- Competències per a la vida i el benestar

Per tal de dur a terme aquest treball, ens centrarem en certes competències emocionals i, en cadascuna d'elles, en aspectes concrets. A continuació, trobem les descripcions d'aquestes competències:

La **consciència emocional** és "la capacitat per a prendre consciència de les pròpies emocions i de les emocions dels altres, inclosa l'habilitat per captar el clima emocional d'un context determinat." (Bisquerra, Navarro i Àngel, 2017, p.137). D'aquesta competència posarem el focus en la presa de consciència de les pròpies emocions, la denominació de les emocions i la presa de consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament.

La **regulació emocional** és "la capacitat per a manejar les emocions de manera apropiada." (Bisquerra, Navarro i Àngel, 2017, p.138). En aquest cas aprofundirem en la regulació d'emocions i sentiments i en les habilitats d'afrontament.

Per últim, l'**autonomia emocional** és "un concepte que inclou un conjunt de característiques i elements relacionats amb l'autogestió personal." (Bisquerra, Navarro i Àngel, 2017, p.142). En aquesta competència centrarem l'atenció en l'autoconcepte, l'autoestima, l'actitud positiva i l'anàlisi crítica de normes socials.

Tal com van exposar Bisquerra i Pérez (2007), estudis anteriors demostraven que a mesura que infants i joves anaven adquirint competències emocionals, s'observaven conseqüències positives en el seu comportament.

Així doncs, tenint en compte les evidències de que la discriminació racial es dona en entorns propers als infants, que aquesta discriminació té uns efectes negatius en les persones que la pateixen i que cal incloure l'educació emocional en els aprenentatges dels infants, l'objectiu que es planteja en aquest treball és dotar de recursos, estratègies i eines els infants per poder millorar les seves competències emocionals per tal d'evitar que el fet de viure experiències de discriminació racial pugui perllongar emocions i sentiments negatius que no s'han pogut gestionar de forma adequada.

Per assolir aquest objectiu general, els objectius específics que es plantegen són:

- Prendre consciència de les situacions de discriminació racial viscudes en el propi entorn.
- Identificar quines emocions i sentiments els generen aquestes situacions racistes.
- Conèixer els recursos que ja tenen per gestionar les emocions.
- Augmentar el vocabulari emocional.
- Prendre consciència de les emocions que es coneixen.
- Identificar situacions que desencadenen les emocions que sentim.
- Identificar les sensacions corporals que s'experimenten juntament amb les emocions.
- Conèixer la interacció entre emoció, cognició i comportament.
- Relacionar emocions amb accions.
- Regular emocions.
- Generar alternatives per millorar l'estat emocional.
- Aprendre estratègies d'autoregulació emocional.
- Prendre consciència sobre l'autoconcepte.
- Identificar quins factors minen l'autoestima.
- Millorar l'autoestima.
- Adquirir la noció d'identitat i del coneixement d'una mateixa.

Mètode

Participants

Les persones que han participat en l'estudi són dos infants d'11 anys que cursen 6è de primària. Els seus noms ficticis per a poder-nos referir a elles en aquest estudi són Nadia i Maria. Aquests infants participen, alhora, de les activitats socioeducatives de l'associació Atzavara-arrels, situada a Tortosa, Tarragona. L'associació Atzavara-arrels és una entitat sense ànim de lucre que aposta per un model social d'interculturalitat, on les persones estan conformades per múltiples identitats. A partir d'aquesta diversitat es troba allò comú i es promou una relació positiva, la cohesió social, la igualtat de drets, la corresponsabilitat i el dret a la diferència.

Per tal de formar part de l'estudi, les participants havien de ser infants racialitzades, o bé nascudes a Marroc, o bé filles de famílies migrades des de Marroc. També havien de ser conscients d'haver

patit discriminació racial, o bé elles mateixes o tenir coneixement d'episodis viscuts per la seva família en el seu entorn proper.

Pel que fa a l'edat, havien de presentar cert desenvolupament maduratiu per poder relacionar emocions i sentiments negatius amb els episodis de discriminació racial viscuts. A més, tenir certa capacitat d'expressió i comprensió per poder entendre i realitzar les activitats que es plantegen. També calia que es poguessin comunicar en català o castellà.

La identitat de gènere de les participants no ha estat un factor determinant per poder participar en l'estudi.

Ha estat necessari que tant les participants com les seves famílies entenguin els objectius i la metodologia de l'estudi i participin i donin el seu consentiment de forma voluntària.

Per tant, els criteris d'inclusió per participar en l'estudi han estat:

- Ser participant de les activitats de l'associació Atzavara-arrels.
- Tenir entre 10 i 12 anys.
- Ser un infant racialitzat, provinent de Marroc o formar part d'una família d'origen marroquí.
- Haver patit discriminació racial en el propi entorn.
- Tenir la capacitat d'identificar les respostes emocionals de les situacions racistes que s'han viscut.
- Comunicar-se en llengua catalana o castellana.

I els criteris d'exclusió han estat:

- Tenir entre 6 i 10 anys.
- No ser un infant racialitzat.
- No haver patit discriminació racial.
- No poder comunicar-se en llengua catalana o castellana.

Instruments

Els instruments necessaris per dur a terme l'estudi han estat la entrevista oberta, que s'ha enregistrat en àudio; diverses activitats per desenvolupar competències emocionals; i un qüestionari d'elaboració pròpia per recollir l'avaluació de les participants.

Pel que fa a l'entrevista, consta d'una conversa amb les participants per detectar quines situacions de discriminació racial han tingut més repercussió en elles a nivell emocional, quines estratègies han utilitzat per afrontar el malestar ocasionat i quines competències emocionals són necessàries abordar amb l'estudi.

Aquestes competències emocionals s'han treballat a través d'activitats. Per poder escollir i adaptar les activitats més adients s'han seguit els programes d'Educació Emocional del GROU (Renom, 2008) i les activitats proposades per Bisquerra (2007).

Per últim, i mitjançant un qüestionari d'elaboració pròpia, les participants han avaluat de forma subjectiva i qualitativa la utilitat de les estratègies i eines apreses per millorar el seu benestar emocional enfront les situacions discriminatòries.

Les variables que s'han tingut en compte al llarg de l'estudi són les emocions i sentiments viscudes per les participants, les competències emocionals a potenciar i l'avaluació subjectiva *a posteriori* de les habilitats emocionals apreses per assolir benestar emocional.

Procediment

Primerament, s'ha fet el reclutament de participants per a l'estudi tenint en compte els criteris d'inclusió i d'exclusió exposats en el subepígraf de participants. Un cop els dos infants participants han mostrat la seva voluntat de formar part de l'estudi, s'ha citat a les famílies i se les ha informat del treball. Les persones responsables de les menors han signat la declaració de consentiment informat i també s'ha mostrat als infants el full informatiu sobre el consentiment informat per a menors d'edat (Annex 1).

La primera acció ha consistit en una entrevista oberta amb les dues participants de forma conjunta. Per tal de dinamitzar la conversa, s'ha partit de les següents preguntes:

- Quines situacions de discriminació racial heu viscut vosaltres o les vostres famílies?
- Quines emocions us han generat aquestes situacions?
- Quines estratègies heu utilitzat per afrontar les emocions negatives?

A partir de tota la informació extreta de l'entrevista, s'han identificat les competències emocionals més necessàries a potenciar i s'han realitzat tres sessions per poder aprofundir en cadascuna d'elles mitjançant diferents activitats.

Aquestes activitats s'han preparat per a l'estudi, seguint propostes d'altres autors/es, tot adaptant-les a l'edat i les característiques dels infants i dels casos. Amb aquests exercicis s'ha buscat adquirir un millor coneixement de les pròpies emocions, desenvolupar l'habilitat per regular les pròpies emocions, millorar l'autoestima i prevenir els efectes nocius de les emocions negatives. Cada activitat disposa d'una fitxa on consta el nom, els objectius específics, el procediment que s'ha seguit per implementar-la, els recursos necessaris, la temporització i altra informació orientativa (Annex 2).

Tant la primera com la segona activitat s'han realitzat de forma conjunta i la tercera s'ha dut a terme per separat, de forma individual amb cada participant.

En la primera sessió, s'ha realitzat una activitat per potenciar la consciència emocional en les participants. Aquesta activitat ha estat d'elaboració pròpia amb la intenció de que les participants facin un treball de coneixença de totes les emocions que experimenten en el dia a dia, prenguin consciència de com es manifesten al cos aquestes emocions i puguin identificar totes les situacions que les desencadenen.

En la segona sessió, s'ha treballat la regulació emocional. En aquesta activitat, basada en una proposta del GROU (Renom, 2008), s'ha mostrat la relació i interacció entre què sentim, què pensem i què fem. Amb aquest exercici s'ha posat el focus en les emocions negatives i s'ha fomentat la recerca d'alternatives per tal de poder regular de forma adequada cada emoció en les situacions concretes i d'altres similars que les provoquen.

En la tercera i última sessió, s'ha treballat l'autonomia emocional. Aquesta activitat ha estat basada en una proposada per Bisquerra (2007) amb la qual s'ha posat el focus en l'autoconcepte i l'autoestima de les participants, així com en els missatges desagradables o insults que han rebut en algun moment i com aquests fan dubtar d'una mateixa. Amb aquest exercici s'ha procurat facilitar a les participants un espai per poder descobrir millor l'autoconcepte i reflexionar sobre la pròpia autoestima i reforçar-la.

Per últim, al finalitzar les sessions, les participants han respost un qüestionari de 13 preguntes elaborat per a l'estudi amb l'eina *Google Forms* (Annex 3). Amb aquesta enquesta han avaluat de forma qualitativa els recursos que s'han après durant les activitats, la utilitat d'aquests per a assolir un major benestar emocional i la participació en general en l'estudi.

Durant tot el procediment s'ha vetllat per complir amb el marc normatiu de l'associació Atzavara-arrels, així com la normativa de les activitats amb menors d'edat. A més, respectant el codi ètic de l'entitat reflectit en els seus estatuts³, sobretot el punt 20: "Promoure l'educació, el desenvolupament, la cooperació i la solidaritat internacional fomentant els valors de la diversitat, la convivència, el pluralisme, la interculturalitat i la cultura de pau [...]". Per últim, i pel que fa al codi deontològic del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya (2015), l'estudi ha complert amb les normes i els principis generals establerts per a la professió, com per exemple els principis de justícia i de legalitat.

Resultats

A continuació, s'exposen les dades recollides mitjançant l'entrevista (transcrita a l'annex 4), els resultats obtinguts de les tres sessions d'educació emocional i les respostes de les participants al qüestionari d'avaluació.

Totes dues participants són nascudes a Tortosa, tot i que els seus germans majors i pares i mares van néixer a Marroc. Pel que fa a la identitat, la Nadia es considera espanyola i marroquina a parts similars i la Maria es considera majoritàriament marroquina i una petita part espanyola.

Ambdues han estat exposades a situacions racistes i han expressat que les seves famílies també n'han patit, ja sigui a l'escola o al carrer. Maria, per exemple, va ser assetjada per companys de l'escola que li propinaven comentaris ofensius i de rebuig per ser marroquina. El pare de la Maria, al seu torn, va ser discriminat per un conductor d'autobús mentre la nena era present. La Nadia expressa no haver patit discriminació racial en primera persona però ha admès que la seva família sí. Mentre anaven en cotxe, la seva família va ser privada d'una plaça de pàrquing al veure que la seva mare portava mocador. En una altra ocasió, la seva mare va rebre insults per part d'una altra dona mentre anava pel carrer caminant i, per últim, Nadia ha explicat que el seu germà petit pateix el què es podria definir com l'efecte Pigmalió (descrit a l'epígraf de la introducció) a l'escola per part de la seva mestra.

Pel que fa a les emocions i sentiments que situacions discriminatòries com aquestes els generen, les participants verbalitzen ràbia, ganes de pegar als altres (agressivitat), pena, tristesa, se senten odiades i impotents, se senten inferiors i insegures i comparen el fet d'experimentar aquestes vivències amb la decepció.

En quant a les estratègies que han utilitzat per fer front al malestar emocional generat per aquesta discriminació racial, la Maria expressa haver pegat als companys de l'escola i haver buscat distractors per evadir-se de l'agressió verbal que va rebre el seu pare a l'autobús, girant el cap i mirant per la finestra, per exemple. Pel que fa a la Nadia, va optar per pegar-se cops a ella mateixa per calmar la reacció agressiva davant la dona que els va negar el pàrquing i també ha expressat recórrer a elements distractors com la música per eludir la tristesa que li provoca les discriminacions que pateixen la seva mare o el seu germà petit. Davant el sentiment d'inferioritat i la inseguretats generats per judicis sobre l'aspecte físic, la Nadia ha explicat que recorre a canviar el seu aspecte per tal d'augmentar la seguretats en ella mateixa.

Totes dues participants han coincidit en què el sentiment d'impotència davant el racisme, que els sembla que no acabarà mai, va minvar arrel de les manifestacions a nivell mundial després de la mort d'un home afroamericà per part de la policia el maig del 2020 a Minneapolis, Minnesota, EEUU.

³ Per consultar els estatuts de l'associació Atzavara-arrels cal adreçar-se al seu lloc web: <http://www.atzavaratortosa.org/>

El fet de veure com tanta gent es va mobilitzar per denunciar aquesta injustícia, va generar en elles un sentiment d'esperança.

D'aquest recull de dades s'han deduït les competències emocionals fonamentals a potenciar mitjançant les tres activitats d'educació emocional. Aquestes competències han estat la consciència emocional, la regulació emocional i l'autonomia emocional.

En la primera activitat, sobre consciència emocional i titulada "Coneixem les pròpies emocions", les participants han estat capaces d'enumerar diverses emocions que experimenten en el dia a dia i anotar-les a la pissarra (Annex 5). Aquest llistat està format per: felicitat, tristesa, por, ràbia, vergonya, tranquil·litat, alegria, enveja, amistat, nervis, amor, angoixa, preocupació, confiança, desconfiança, indiferència, *carinyo*, il·lusió i diversió. En algunes ocasions han necessitat el suport de la responsable de l'estudi per conèixer el nom d'una emoció o per diferenciar varies emocions molt similars. Durant tot el procediment, mentre emplenaven la graella que es demanava, han mostrat capacitat per identificar quines sensacions corporals provoquen les emocions i quines situacions generen aquestes emocions. La intervenció de la responsable ha estat en determinades ocasions per ajudar a trobar les paraules adequades per expressar-se. Les respostes de les participants es mostren a la TAULA 1 i la fotografia de l'exercici resultant s'adjunta a l'annex 5.

Els quatre objectius plantejats per a aquesta activitat s'han assolit amb èxit basant-nos en les respostes de les participants, ja que totes elles gaudeixen de coherència i s'han extret d'experiències que els infants han tingut.

TAULA 1. Respostes de les participants a l'activitat 1: Coneixem les pròpies emocions

EMOCIÓ	QUÈ SENTO AL COS?	SITUACIONS QUE LA PROVOQUEN
Felicitat	Ganes de moure's, de saltar, cantar, ganes de compartir, pessigolles pel cos.	Anar de viatge, el dia del meu aniversari.
Por	Pell de gallina, ganes d'amagar-se, quedar-se bloquejat/da, tremolar.	Veure pel·lícules de por, no saber si passarà lo que desitjo.
Alegria	Ganes de ballar, somriure, ganes d'abraçar i cridar.	Bona notícia, anar a casa d'un amic/ga, quan hi ha vacances, quan vols <i>algo</i> i ho aconsegueixes.
Tranquil·litat	Desinflament, lleugeresa.	Escollar música, quan ens despertem, quan fas <i>algo</i> pendent, quan ens dutxem, quan prens el sol.
Nervis	Bitxos per dins, moure el cos.	Fer un examen, quan no sabem què passarà.
Tristesa	Ganes de plorar, poques ganes de fer res.	La mort d'algú, perdre <i>algo</i> , males notícies, fer-se mal, perdre amistats, que et facin bullying, les

		<i>pelis tristes, que t'insultin, despedir-se d'algú.</i>
Ràbia	Ganes d'insultar i pegar, tensió, tenir la pell calenta, cridar.	Que et prenguin les idees, que t'insulten, que t'excloquin, les trapes, que et surti mal alguna cosa.
Vergonya	Cara roja, no parlar, pell de gallina.	Parlar en públic, fer coses en públic, saludar a gent nova.
Desconfiança	Temor, neguit.	Quan et <i>traicionen</i> , et menteixen, malpensar.

En la segona activitat, sobre regulació emocional i titulada “A la recerca d’alternatives!”, els resultats han estat satisfactoris. Les participants han estat capaces de realitzar l’exercici tal i com es demanava. Les respostes de les participants es mostren a la TAULA 2 i la fotografia de l’exercici resolt es pot veure a l’annex 5.

Els objectius plantejats per aquesta activitat han estat assolits per les participants. Els infants han aprofitat els aprenentatges adquirits en l’activitat anterior per poder realitzar aquesta segona sessió. Ambdues han comprés la relació entre emoció, pensament i comportament enumerant un exemple de cada categoria per a cada situació exposada. A més, han adquirit la capacitat de generar alternatives posant diversos exemples per a cada situació, mentre que anaven explorant possibles estratègies per controlar i regular les emocions en futures situacions.

TAULA 2. Respostes de les participants a l’activitat 2: A la recerca d’alternatives!

SITUACIÓ	EMOCIÓ	PENSAMENT	COMPORTAMENT	QUÈ PUC FER DIFERENT?
Una dona no li deixa el pàrquing a la meva mare perquè és musulmana	Ràbia, tristesa	“Per què no li ha donat el pàrquing? Per ser musulmana?”	Me vaig pegar a mi mateixa	Trobar alguna manera de relaxar-me, per exemple fer respiracions profundes. O pensar que ha sigut per una bona causa.
Un xiquet m’insulta per ser marroquina	Ràbia	“Tinc ganes de pegar-li”	El vaig pegar	Explicar-li a la meva mare (família).
No haver fet els deures que m’havien manat	Nervis	“Me maldarà i me posarà una nota a l’agenda”	Sortir igualment a llegir la redacció	Fer els deures a la <i>pròxima</i> , tal com toquen.

Un home va insultar el meu pare al bus	Pena, tristesa	"Ojalà no estés aquí!"	Girar cap a la finestra i mirar	Donar lloc al meu pare.
Li posen males notes al meu germà per molt que <i>estudie</i>	Tristesa	Que és injust	Me'n vaig anar rumiant amb el que havia passat	Animar a la mare a anar a parlar en la mestra.
Que me critiquen el meu aspecte físic	Inseguretat	"I si tenen raó?"	Intentar canviar el meu aspecte físic per evitar crítiques	Confiar en la meva opinió.

En la tercera i última activitat, sobre autonomia emocional i titulada "Saps qui ets i com et diuen?", les participants han aconseguit reflexionar sobre l'autoconcepte, descobrir quin és el propi nivell d'autoestima i descriure quines circumstàncies han fet disminuir aquesta autoestima. Les respostes de les participants es mostren a la TAULA 3 i les fotografies dels exercicis s'adjunten a l'annex 5.

Els objectius que s'han plantejat amb aquesta activitat s'han assolit satisfactòriament. Ambdues participants han fet una descripció d'elles mateixes (autoconcepte) i s'han permès descriure aspectes dels quals no n'eren conscients. Han enumerat insults i comentaris ofensius que les han fet dubtar del propi autoconcepte i, un cop finalitzada la conversa i l'activitat, ambdues han advertit un augment de la pròpia autoestima.

TAULA 3. Respostes de les participants a l'activitat 3: Saps qui ets i com et diuen?

	MARIA	NADIA
DESCRIPCIÓ (AUTOCONCEPTE)	Tinc els peus massa grans, tinc el cabell estorat, tinc un ull gran i l'altre petit, tinc el nas un poquet gran, les dents de davant me les veig més grans que les altres, em veig un poquet gorda, tinc la cara en forma d'ou, tinc mala roba, em veig alegre, soc amable, divertida, competitiva, un poquet <i>mandona, carinyosa</i> , corro ràpid, tot ho vull fer jo.	Tinc el pel ni molt llarg ni molt curt, soc d'estatura mitjana, soc una persona molt amable i divertida, tinc els ulls de color marró, tinc el pel arissat, tinc els llavis rosa i una mica <i>finets</i> , tinc la cara rodona, tinc les celles fines, me considero prou intel·ligent, soc una persona nerviosa, soc molt poc social però quan agafo confiança soc molt nerviosa.
COMENTARIS OFENSIVS QUE HAN REBUT	Soc massa <i>fea</i> , cada vegada vaig augmentant de pes, la meua veu és com la de un xic, soc molt <i>enana</i> , soc d'una altra religió, no <i>m'apareixo</i> als espanyols.	<i>Gilipolles, fea</i> , no serveixes per a res, inútil, pesada, <i>tonta</i> , estem millor sense tu, no et necessitem, plores per tot, pareix que necessites un psicòleg, exageres i plores per absolutament tot.

Pel que fa a l'última acció d'aquest estudi, les participants han respost les preguntes elaborades per poder avaluar les activitats que s'han realitzat i si, mitjançant aquestes, han adquirit recursos i estratègies per poder gestionar les emocions d'una forma adequada prevenint els seus efectes nocius en un futur.

Les preguntes i les respostes d'ambdues participants es recullen a la TAULA 4.

TAULA 4. Respostes de les participants a les preguntes del qüestionari d'avaluació

PREGUNTES	MARIA	NADIA
Sobre l'activitat 1, has descobert aspectes relacionats amb les emocions que no coneixies? (noms, noves emocions, com reacciona el cos...)	Sí	Sí
Has pogut conèixer millor les teves emocions i com aquestes t'afecten?	Sí	Sí
Com creus que ha estat d'útil poder identificar les situacions que desencadenen certes emocions?	Bastant	Molt
Què destacaries de la primera activitat?	M'ha agradat pensar en totes les situacions que provoquen emocions.	Descobrir quines situacions me fan sentir una emoció en concret.
Sobre l'activitat 2, creus que conèixer la relació entre emoció, pensament i comportament ens pot ajudar a gestionar millor les emocions?	Sí	Sí
Creus que pensar en alternatives (què pots fer diferent) t'ajudarà a regular millor les emocions en el futur?	Molt	Molt
Què destacaries de la segona activitat?	Poder compartir les situacions amb la companya, m'ha ajudat molt a conèixer-la millor.	Ha sigut una oportunitat per aprendre com controlar les meves emocions.
Sobre l'activitat 3, creus que una bona autoestima és important per al benestar emocional?	Sí	Sí
Creus que l'activitat t'ha servit per poder millorar la teva autoestima?	Bastant	Bastant

Què destacaries de la tercera activitat?	Adonar-me de quant em preocupa el meu cos.	M'he pogut conèixer millor a mi mateixa, tan físicament com la meva personalitat i he pogut expressar malestar que tenia a dins. M'he tret un pes de damunt.
En general, t'ha agradat participar en les activitats?	Bastant	Molt
Creus que tot el que s'ha treballat et servirà d'aquí en endavant per afrontar les emocions i sentiments negatius?	Molt	Molt
T'agradaria que al teu entorn es fessin activitats d'Educació Emocional de forma regular? (A l'escola, a l'entitat, en altres extraescolars...)	Sí	Sí

Com es pot apreciar a la taula, totes les respostes de les dues participants són positives, per tant, es pot afirmar que els resultats de cada activitat per separat i del procediment i metodologia de l'estudi han estat satisfactoris.

Discussió i Conclusions

L'objectiu d'aquest estudi és dotar de recursos, estratègies i eines els infants per poder millorar les seves competències emocionals per tal d'evitar que el fet de viure experiències de discriminació racial pugui perllongar emocions i sentiments negatius que no s'han pogut gestionar de forma adequada. Mitjançant els objectius específics que s'han treballat al llarg del procediment de l'estudi i tenint en compte els resultats, podem afirmar que l'objectiu general ha estat assolit. Les participants han après a escoltar les reaccions corporals davant una emoció, identificar quines emocions provoquen determinades situacions i com interaccionen les emocions, els pensaments i el comportament en cadascuna d'elles. També han adquirit la capacitat de trobar alternatives per regular les emocions negatives d'una forma adequada per aconseguir un benestar emocional. Per últim, han arribat a la conclusió que no han de permetre que comentaris ofensius d'altres persones posin en dubte el propi autoconcepte i disminueixi, d'aquesta forma, la seva autoestima.

Si ens fixem amb les respostes al qüestionari d'avaluació, ambdues expressen que totes les estratègies que s'han treballat han estat útils i els ho serà en futures ocasions en les què hagin de gestionar emocions i sentiments negatius.

Posant el focus en les hipòtesis que es plantejaven a l'iniciar l'estudi, es pot afirmar que totes tres es compleixen. Amb les verbalitzacions durant l'entrevista i les activitats, les participants han mostrat malestar emocional generat per situacions de discriminació racial viscudes. Ambdues participants han demostrat haver posat en pràctica recursos que ja tenien per poder gestionar les emocions negatives, tot i que no han estat efectius a l'hora d'assolir un estat de benestar emocional, ja que

aquestes estratègies no han permès regular les emocions de forma adequada. Per últim, mitjançant les tres activitats realitzades, les dues participants han mostrat capacitat per aprendre estratègies i adquirir eines per millorar les competències emocionals que han estat necessàries potenciar.

Tenint en compte els resultats de la investigació de la Dra. Ashaunta Anderson (Pagán-Ortiz, 2017), no podem concloure que les dues participants de l'estudi presentin ansietat o depressió per haver estat jutjades o tractades de forma injusta per la seva ètnia, religió o cultura. Aquestes variables no s'han mesurat en l'estudi que ens ocupa. Tot i això, atenent a les respostes de les nenes, l'emoció de tristesa ha estat present en múltiples ocasions.

Pel que fa a l'estudi de Franco, Godreau, Lloréns i Reinat (2009), els resultats del present estudi concorden amb la idea de que el racisme damnifica l'autopercepció i l'autoimatge dels infants.

Fent referència a les conclusions de Bisquerra i Pérez (2007), no és possible demostrar canvis positius en el comportament de les participants per haver adquirit les competències emocionals treballades. Per poder observar o avaluar aquests canvis, caldrà fer un seguiment als infants en els propers mesos consecutius a la finalització de l'estudi.

Tal i com es menciona a la introducció, no hi ha estudis previs en els què aquest present estudi s'hagi pogut basar. D'aquesta forma, es tracta d'una primera aproximació a la intervenció mitjançant l'educació emocional per potenciar competències emocionals i disminuir els efectes nocius de la discriminació racial en infants racialitzats.

Els resultats obtinguts no permeten la extrapolació a tots els infants amb aquestes característiques i circumstàncies. De totes formes, els resultats demostren que cal donar resposta a la necessitat dels infants en general de rebre educació emocional adaptada a la casuística de cada col·lectiu, grup, edat, diversitat sexual, ètnia i un llarg etcètera. Per tal de ser més efectiva la educació emocional, és recomanable adaptar les activitats per poder incloure aspectes que travessen als i les participants, alhora que no es posi límits al que expressin. També és important tenir en compte la diversitat de les persones destinatàries a l'hora de plantejar i presentar les activitats, és a dir, que contemplin la inclusió.

Amb motiu dels resultats d'aquest estudi i les respostes d'ambdues infants al qüestionari, es proposarà i recomanarà a l'equip de l'associació Atzavara-arrels incloure activitats d'educació emocional per a tot el grup d'infants.

En quant a dificultats en la metodologia, no ha estat possible treballar únicament emocions lligades a situacions de discriminació racial. Al llarg de les activitats, les participants no han diferenciat per àmbits a l'hora d'expressar-se. És comprensible si pensem que al llarg de la vida interaccionen tots els rols que formen la identitat d'una persona. Pel que fa al moment vital de les participants, cal tenir en compte la etapa evolutiva en la què es troben, la preadolescència, i que està fortament marcada pels canvis en quant la identitat, el comportament, els gustos, les aficions, les emocions i sentiments, les relacions interpersonals, el cos... Per tant, durant el procediment de l'estudi han aparegut altres preocupacions per part de les nenes al marge de la discriminació racial i relacionades amb la pubertat, sobretot durant la realització de la tercera activitat.

Si el present estudi es replica en un futur, cal tenir en compte la possibilitat d'augmentar la mostra i fer un treball grupal. Com a prova d'aquest aspecte a millorar, cal dir que la valoració de les dues sessions que s'han realitzat de forma conjunta ha estat molt positiva per part de les dues participants, ja que les ha permès descobrir que no només elles experimenten certes emocions negatives i això ha repercutit en l'acceptació d'una mateixa i en un augment del benestar emocional.

Reflexió sobre el desenvolupament competencial

Durant tot el semestre, al llarg de la construcció i l'execució d'aquest estudi, m'he pogut anar enriquint activitat rere activitat. He après nous aspectes relacionats amb l'Educació Emocional, així com posar-la en pràctica, i també he tingut l'oportunitat d'ampliar els meus coneixements i experiència vers el racisme i la discriminació racial. Aquest treball m'ha permès descobrir i comprendre facetes dels infants racialitzats en general i, sobretot, de les participants en concret. Considero, per tant, que he adquirit diverses competències amb aquesta assignatura. A continuació, enumero tres de les competències específiques assolides:

- CE5: Identificar, analitzar i valorar els paràmetres o els factors que incideixen en cada cas, amb el propòsit de determinar la línia d'actuació més idònia per a cada situació i context específics.
 - Aquest estudi s'ha centrat en dos casos de dues participants i les respectives famílies. S'ha treballat a partir dels relats de les experiències viscudes per cadascuna d'elles, de les emocions i sentiments experimentats en cada ocasió i de les estratègies que han utilitzat cadascuna per gestionar-les. D'aquesta forma, atenent a les necessitats que s'han identificat en cada cas, s'han elaborat i adaptat les activitats d'Educació Emocional que s'han dut a terme al llarg de l'estudi.
 - A més, aquest estudi ha permès fer una primera aproximació a l'intent de donar resposta a la demanda de molts infants racialitzats de poder tenir veu i ser escoltats. Aquestes necessitats també van acompanyades de la demanda d'ajuda per poder entendre les situacions que viuen en el propi context, com els afecten i poder gestionar-les de la millor manera possible.
 - Per tant, les evidències per mostrar que aquesta competència ha estat adquirida són:
 1. El tema del treball, ja que dona una solució a una necessitat del context específic dels infants.
 2. L'entrevista que s'ha realitzat a les participants, que ha permès identificar, analitzar i valorar els factors que incideixen en cada cas (Annex 4).
 3. Les fitxes de les activitats que s'han realitzat en les tres sessions amb les participants, on s'han tingut en compte tots aquests factors per poder ser el màxim de profitoses per a les participants (Annex 2).

- CE7: Fer el seguiment i valorar l'evolució del conjunt de decisions i accions implicades en la intervenció a partir de la definició i l'avaluació d'indicadors de procés dins del pla d'intervenció establert.
 - Un dels aspectes més importants d'aquest estudi han estat les respostes de les participants a les preguntes del qüestionari. Aquestes respostes han servit per avaluar totes les accions que s'han dut a terme al llarg del treball i la seva utilitat. Les respostes de la Maria i la Nadia han permès conèixer si les decisions que s'han pres han estat encertades.
 - Un altre aspecte important ha estat l'acompanyament del professor. Amb les seves aportacions al llarg de l'assignatura he estat capaç de valorar i modificar, en cas necessari, les decisions que he pres durant l'estudi.
 - Les hipòtesis i els objectius que he plantejat per al treball també m'han permès anar fent el seguiment i vetllar pel seu compliment durant tot el procés.
 - Per tant, les evidències per mostrar que aquesta competència ha estat adquirida són:
 1. El qüestionari que he creat per a l'avaluació de les sessions, activitats i recursos per part de les participants (Annex 3).
 2. L'aportació del professor a través de correu electrònic: "En quant a la metodologia que plantejes, jo la veig correcta, tot i que la mostra és molt petita. Aquí et plantejo si tindries la possibilitat de fer una intervenció grupal i ampliar així la mostra?" Ampliar la mostra no va ser possible i, per aquest motiu, a les

conclusions proposo i argumento augmentar-la si l'estudi es replica en un futur: "Si el present estudi es replica en un futur, cal tenir en compte la possibilitat d'augmentar la mostra i fer un treball grupal. Com a prova d'aquest aspecte a millorar, cal dir que la valoració de les dues sessions que s'han realitzat de forma conjunta ha estat molt positiva per part de les dues participants, ja que les ha permès descobrir que no només elles experimenten certes emocions negatives i això ha repercutit en l'acceptació d'una mateixa i en un augment del benestar emocional." (p.16)

- CE10: Identificar les pròpies necessitats personals i professionals, i també les del context social d'intervenció, amb l'objectiu d'actualitzar-se i desenvolupar-se professionalment de manera permanent en els camps relacionats amb la intervenció psicològica infantojuvenil.
 - Crec que la formació contínua és una font de riquesa, tant per al desenvolupament professional com per a l'atenció que reben les persones que atenem. Per aquest motiu, constantment participo de formacions, jornades, xerrades i tallers que puguin augmentar les meves perspectives i completar la meva formació reglada. A més, crec necessari que tots els professionals que es dediquen a l'atenció de les persones s'han de reciclar de forma periòdica i revisar-se de forma introspectiva per no caure en formes de discriminació de cap tipus. Personalment, porto anys fent aquest treball intern de revisió i considero que no hauria d'acabar mai.
 - També crec que cal tenir en compte la gran diversitat que hi ha avui dia a la nostra societat i atendre-la com és degut. Hem d'aprofitar totes les oportunitats que tinguem per formar-nos en perspectiva intercultural, en perspectiva de gènere, en diversitat sexual, en diversitat funcional, en feminisme i un llarg etcètera.
 - Aquest estudi m'ha permès adonar-me de la manca de contemplació dels diversos col·lectius a l'hora d'elaborar estudis, programes o activitats. És necessari tenir en compte aquesta diversitat per poder generar recursos adaptats a tothom, on totes les persones es puguin sentir identificades.
 - Per tant, les evidències per mostrar que aquesta competència ha estat adquirida són:
 1. Una de les conclusions que exposo a l'estudi: "Els resultats obtinguts no permeten la extrapolació a tots els infants amb aquestes característiques i circumstàncies. De totes formes, els resultats demostren que cal donar resposta a la necessitat dels infants en general de rebre educació emocional adaptada a la casuística de cada col·lectiu, grup, edat, diversitat sexual, ètnia i un llarg etcètera. Per tal de ser més efectiva la educació emocional, és recomanable adaptar les activitats per poder incloure aspectes que travessen als i les participants, alhora que no es posi límits al que expressin. També és important tenir en compte la diversitat de les persones destinatàries a l'hora de plantejar i presentar les activitats, és a dir, que contemplin la inclusió." (p.16)
 2. Els certificats d'assistència a diferents formacions, cursos i jornades que adjunto al RAC, juntament amb el lliurament del TFM.

Referències bibliogràfiques

- Ajuntament de Tortosa (2020). *Estadística habitants*. Ajuntament de Tortosa.
<https://www2.tortosa.cat/estadistica-habitants/index.php>
- Andreu-Mediero, B. [Beatriz] i Ouhamid-Zahri, I. [Imane] (2021). ¿“Ellos” o “nosotros”? prejuicios y estereotipos sobre los musulmanes en el alumnado preadolescente. *Revista de Investigación en Didáctica de las Ciencias Sociales*, 9, 152-170.
- Atzavara-arrels. (s.d.). *Atzavara-arrels. Interculturalitat, cohesió social i acció comunitària*. Atzavara-arrels. Recuperat el 13 d'abril de 2022 de <http://www.atzavaratortosa.org/>
- Ballestín, B. [Beatriz] (2015). De “su cultura es muy fuerte” a “no se adapta a la escuela”: alumnado de origen inmigrante, evaluación y efecto Pigmalión en primaria. *Revista de la Asociación de Sociología de la Educación*, 8(3), 361-379.
- Bisquerra, R. [Rafael] (2007). Actividades de autonomía emocional. A Álvarez, M. i Bisquerra, R. *Manual de orientación y tutoría*. Wolters-Kluwer
- Bisquerra, R. [Rafael] i Pérez, N. [Núria] (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Bisquerra, R. [Rafael], García, E. [Esther] i Ángel, J.C. [José Carlos] (2017). *Educació Emocional i Benestar*. Editorial UOC.
- Calderó, C. (2019). *Diagnosi d'extremismes violents a Catalunya i recomanacions per la seva prevenció*. NOVACT.
- Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya (2015). *Codi deontològic*. Estatuts, codi ètic i codi deontològic del COPC. <https://www.copc.cat/estatuts-codi-etic-i-codi-deontologic>
- Franco, M. [Marilyn], Godreau, I. [Isar], Lloréns, H. [Hilda] i Reinat, M. [María] (2009). Violencia racista hacia niños y niñas en la escuela y propuestas hacia la transformación de su auto-estigma. *Revista Identidades*, 7, 35-55.
- Leal, A. [Azahara] i Madero, A. [Ángel] (2016). *La niñez y juventud en los contextos migratorios*. Consejería de justicia e interior. Junta de Andalucía. Recuperat de https://www.educatolerancia.com/wp-content/uploads/2016/12/ni%C3%B1ez_juventud_contextos_migratorios.pdf
- Nobile, M. [Mariana] (2017). Sobre la ‘Educación Emocional’: subjetividad y psicologización en la modernidad tardía. *Digithum*, 20, 22-33.
- Pagán-Ortiz, M. [Marta] (2017, maig 11). *Racism Linked to Poor Health Outcomes in Children. New study finds children who have been exposed to discrimination show higher likelihood of anxiety, depression, and ADHD*. Mad in America.
<https://www.madinamerica.com/2017/05/racism-linked-decrease-childrens-health/>
- (RE)ACCIONA. [atpreacciona]. (2020). [Instagram] <https://www.instagram.com/atpreacciona/>
- Renom, A. [Agnès] (coord.) (2008). *Educación Emocional. Programa para educación primaria (6-12 años)*. Wolters Kluwer.

Annexos

ANNEX 1

DECLARACIÓ DE CONSENTIMENT INFORMAT

TREBALL FINAL DE MÀSTER UNIVERSITARI EN PSICOLOGIA INFANTIL I JUVENIL: TÈCNiques I ESTRATÈGIES D'INTERVENCIÓ

Aquest document vol informar-vos sobre un treball (d'ara en endavant en direm "Estudi") al que us convidem a participar. Aquest Estudi el duu a terme un/a estudiant en el marc de l'assignatura Treball de Fi de Màster i ha sigut aprovat pel professorat responsable de l'assignatura. La nostra intenció és que rebeu la informació correcta i suficient per a que pugueu decidir si accepteu o no participar en aquest Estudi. Us demanem que llegiu aquest document amb atenció i que ens formuleu els dubtes que tingueu.

Títol de l'estudi: Competències emocionals en infants de famílies migrades per fer front al racisme

Objectiu de l'estudi: En aquest Estudi el que volem és dotar de recursos, estratègies i eines els infants per poder millorar les seves competències emocionals per tal d'evitar que el fet de viure experiències de discriminació racial pugui perllongar emocions i sentiments negatius que no s'han pogut gestionar de forma adequada. Per a fer-ho, volem analitzar si els infants participants tenen suficients estratègies per fer front a les conseqüències emocionals derivades de la discriminació racial i si aquestes estratègies poden millorar amb suport i acompanyament extern.

Responsable de l'estudi: Judit Sancho Sancho

Jo, el Sr./La Sra. _____, major d'edat, amb DNI/NIE/Passaport número _____ i correu electrònic _____, que actua en nom i representació del menor d'edat _____, amb DNI/NIE/Passaport número _____ en la seva qualitat de pare/mare/ tutor legal del menor (fet que s'acreditarà, en la mesura del possible, adjuntant còpia del document que acrediti aquest fet), confirma que

- L'altre progenitor no s'oposa a la participació del nostre fill en aquest Estudi
- El signant és l'únic tutor legal

MANIFESTO QUE HE ESTAT INFORMAT/DA DE LES QÜESTIONS SEGÜENTS RELACIONADES AMB L'ESTUDI:

- La participació en aquest estudi és voluntària i, si en qualsevol moment desitjo canviar la meva decisió, puc retirar el meu consentiment en qualsevol moment.
- La participació en aquest estudi consisteix en una entrevista on s'exploraran les situacions de discriminació racial viscudes, tres activitats d'educació emocional i un qüestionari per avaluar els efectes d'aquestes activitats i de l'estudi. La persona Responsable del tractament de les dades personals del menor al meu càrrec és Judit Sancho Sancho.
- Les dades del menor seran recollides i tractades amb finalitats exclusives docents i d'investigació i sense ànim de lucre.
- Les dades del menor seran anonimitzades, de manera que no es podrà conèixer la identitat del menor a partir de les dades que es recullin.
- Es guardarà secret sobre la informació personal que facilito, i només es farà servir amb finalitat docent i d'investigació en el marc d'aquest Estudi, de manera que el menor no es pugui identificar en els resultats de l'estudi.

- Seguint el principi de minimització, només es recolliran les dades mínimes que siguin necessàries per portar a terme l'Estudi, i una vegada hagi acabat la finalitat docent o de recerca que es derivi d'aquest estudi, es destruirà tota la informació de caràcter personal que hagi facilitat de forma definitiva.
- El menor al qual represento ha estat informat mitjançant el "Full informatiu sobre el consentiment informat per a menors d'edat" sobre l'Estudi, la seva finalitat i les dades que es recolliran, tot adaptant el vocabulari i els tecnicismes a l'hora de llegir el document i ha consentit a participar en aquest Estudi.
- En el cas que l'estudi requereixi recollir dades de so del menor a càrrec meu, aquestes dades es recolliran a través dels mitjans de gravació que utilitzi l'estudiant, i només es faran servir amb la finalitat de realitzar la investigació en el marc de l'Estudi. Aquestes gravacions només es duraran el temps necessari i indispensable per a l'elaboració del treball, i no rebré cap contraprestació econòmica.
- En el cas que l'estudi requereixi recollir dades de so del menor a càrrec meu, aquestes dades d'imatge/so/vídeo es faran servir per a l'Estudi respectant la normativa aplicable i en cap cas suposaran una intromissió il·legítima ni una vulneració dels drets a l'honor, intimitat personal i pròpia imatge del menor a càrrec meu.
- El tractament de les dades de caràcter personal de tots els subjectes participants s'ajustarà al que es disposa al Reglament General de Protecció de Dades (UE) 2016/679 i a la Llei Orgànica 3/2018 de Protecció de Dades Personals i garantia dels drets digitals. D'acord amb el que s'estableix en aquesta legislació, podeu exercir els drets d'accés, modificació, oposició i supressió de les dades de caràcter personal del menor a càrrec vostre dirigint-vos al Responsable del tractament a través dels canals de contacte establerts.

AUTORITZACIÓ A PARTICIPAR A L'ESTUDI:

Autoritzo al Sr./Sra. Judit Sancho Sancho, Responsable de l'estudi, amb DNI número 47855722-J i correu electrònic personal judit-ss@hotmail.com, Estudiant de l'assignatura Treball Final de Màster (TFM) del Màster Universitari en Psicologia Infantil i Juvenil: Tècniques i estratègies d'intervenció de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) perquè tracti les dades de caràcter personal facilitades corresponents al menor al qual represento, per a la realització de la recerca descrita en el marc de l'Estudi indicat. A la taula següent es resumeix de manera esquemàtica com es tractaran aquestes dades:

Informació bàsica sobre protecció de dades personals	
Responsable del tractament	Judit Sancho Sancho, judit-ss@hotmail.com , 617 92 06 23
Finalitats	<ul style="list-style-type: none"> - Dur a terme les activitats de recerca detallades al marc de l'Estudi - Només si vostè ens ho autoritza, gestionar la autorització d'ús de la imatge del menor i utilitzar el material fotogràfic i audiovisual que contingui la seva imatge i veu al marc de l'Estudi.
Legitimació	<ul style="list-style-type: none"> - Consentiment del pare/mare o tutors legals del menor interessat - En cas que es recullin imatges d'un menor, consentiment del pare/mare/tutor legal per l'ús de la imatge/vídeo/so del menor interessat
Destinatari	Les seves dades seran utilitzades únicament per Judit Sancho Sancho i no es comunicaran a tercers sense el seu consentiment, excepte en els supòsits previstos per la llei.
Drets dels interessats	Podreu exercir el vostre dret d'accés, rectificació, suspensió, oposició, portabilitat i limitació enviant un correu electrònic a judit-ss@hotmail.com , adjuntant una fotocòpia del DNI o document acreditatiu de la seva identitat.
Informació addicional	Podreu revisar la informació addicional sobre el tractament de les dades personals a l'apartat següent.

A Tortosa, a ___ de _____ 20__

El Sr./La Sra. _____ (nombre y firma)

AUTORITZACIÓ PER A L'ÚS DE LA IMATGE/SO/VÍDEO

Amb la finalitat de dur a terme la investigació en el marc de l'Estudi i l'elaboració del treball, necessitarem fer gravacions audiovisuals de la imatge i veu dels participants en l'Estudi.

Fent una creueta al requadre següent, dona permís a Judit Sancho Sancho per fer ús del material audiovisual que elabori durant la realització de les activitats que formin part de l'Estudi en les que el vostre fill serà particip i on apareixi la seva imatge i, en virtut de l'Estudi, la veu del menor, durant el temps necessari i indispensable per a l'elaboració de l'Estudi i sense cap contraprestació econòmica.

L'estudiant es compromet a que la utilització d'aquestes imatges respecti la normativa aplicable i que en cap cas suposi una intromissió il·legítima ni una vulneració dels drets a l'honor, intimitat personal i pròpia imatge dels participants.

Autoritzo l'ús de la imatge/so del menor a càrrec meu en els termes indicats.

A Tortosa, a ___ de _____ 20__

El Sr./La Sra. _____

FULL INFORMATIU SOBRE EL CONSENTIMENT INFORMAT PER A MENORS D'EDAT

TREBALL FINAL DE MÀSTER UNIVERSITARI EN PSICOLOGIA INFANTIL I JUVENIL: TÈCNiques I ESTRATÈGIES D'INTERVENCIÓ

Aquest document vol explicar-te la informació sobre un treball (d'ara en endavant en direm "Estudi") al que se et convidem a participar. La nostra intenció és que rebis la informació correcta i suficient per a què puguis decidir si acceptes o no participar en aquest Estudi.

Et demanem que llegeixis aquest document amb atenció i que ens preguntis tots els dubtes que tinguis.

La Judit Sancho Sancho és la persona responsable de l'estudi, que es farà en el marc de l'assignatura Treball Final de Màster i que ha sigut aprovat pel professorat responsable de l'assignatura.

L'estudi porta per títol "Competències emocionals en infants de famílies migrades per fer front al racisme" i el seu objectiu és dotar de recursos, estratègies i eines els infants per poder millorar les seves competències emocionals per tal d'evitar que el fet de viure experiències de discriminació racial pugui perllongar emocions i sentiments negatius que no s'han pogut gestionar de forma adequada, i el que es vol analitzar és si els infants participants tenen suficients estratègies per fer front a les conseqüències emocionals derivades de la discriminació racial i si aquestes estratègies poden millorar amb suport i acompanyament extern.

La teva participació en aquest estudi consistirà en una entrevista on s'exploraran les situacions de discriminació racial viscudes, tres activitats d'educació emocional i un qüestionari per avaluar els efectes d'aquestes activitats i de l'estudi.

La teva participació en aquest estudi és voluntària i, si en qualsevol moment vols canviar la teva decisió i deixar de participar-hi, pots fer-ho sense problemes retirant el teu consentiment.

A més, el que tu facis, digui o expliqui (les teves dades):

- Només es farà servir amb finalitats docents o d'investigació i sense ànim de lucre (sense cap benefici econòmic).
- Serà confidencial, o sigui que ningú sabrà que ets tu qui hi ha participat.
- Només et demanaran les dades mínimes que siguin necessàries per portar a terme l'Estudi.

Un cop hagi acabat la finalitat docent o de recerca d'aquest estudi, es destruirà per sempre tota la informació personal que hagi donat.

ANNEX 2

ACTIVITAT 1. CONSCIÈNCIA EMOCIONAL											
Nom de l'activitat: Coneixem les pròpies emocions											
Objectius: <ul style="list-style-type: none"> • Augmentar el vocabulari emocional. • Prendre consciència de les emocions que es coneixen. • Identificar situacions que desencadenen les emocions que sentim. • Identificar les sensacions corporals que s'experimenten juntament amb les emocions. 											
<p>Procediment:</p> <p>Es fa una introducció sobre què consistirà l'activitat i què aprendrem amb ella. Podem explicar-ho dient "Ara anem a conèixer quines emocions sentim habitualment i com aquestes ens afecten i fan reaccionar al cos", "Com millor ens coneguem a nosaltres, les nostres emocions i què les poden provocar, millor les podrem controlar". Després, mitjançant preguntes es dirigeix la conversa per tal d'explicar el concepte d'emoció, la diferència entre emocions positives i negatives i la funcionalitat de les emocions, remarcant que les emocions són necessàries i que no hi ha emocions bones o dolentes, sinó que totes tenen la seva funció (es poden posar exemples per aclarir les funcions de les emocions, sobretot les negatives).</p> <p>A continuació, es demana a les participants que apuntin a la pissarra totes les emocions que coneixen. Mentrestant, es van resolent els dubtes que plantegen en quant a noms, similituds i diferències entre emocions, etc.</p> <p>Després, es demana que emplenin conjuntament el foli dividit en tres columnes amb les categories Emoció, Què sento al cos? i Situacions que la provoquen (Annex). D'una en una van escollint la emoció i anotant tota la informació que es demana a la graella. Es recullen les aportacions de totes les participants per a cada emoció.</p> <p>Per acabar i a mode de conclusió, es fa un resum de tot el que s'ha fet en aquesta activitat per integrar tot el què s'ha treballat, es reflexiona sobre la utilitat de conèixer quan, com i què experimentem amb cada emoció i la importància que té poder escoltar el propi cos i les nostres emocions.</p>											
Recursos: <ul style="list-style-type: none"> • Pissarra • Retoladors de pissarra • Foli DIN A3 • Bolígrafs de colors 											
Temporització: <ul style="list-style-type: none"> • 10 minuts: introducció i llistat d'emocions • 45 minuts: treball a la graella • 5 minuts: conclusions i tancament 											
Annex: <ul style="list-style-type: none"> • Graella per emplenar durant l'activitat: <table border="1" data-bbox="212 1632 1225 1774"> <thead> <tr> <th>EMOCIÓ</th> <th>QUÈ SENTO AL COS?</th> <th>SITUACIONS QUE LA PROVOQUEN</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>			EMOCIÓ	QUÈ SENTO AL COS?	SITUACIONS QUE LA PROVOQUEN						
EMOCIÓ	QUÈ SENTO AL COS?	SITUACIONS QUE LA PROVOQUEN									

ACTIVITAT 2. REGULACIÓ EMOCIONAL

Nom de l'activitat: **A la recerca d'alternatives!** (Basada en l'activitat "¿Qué puedo pensar?" (Renom, 2008, pp. 237-239.))

Objectius:

- Conèixer la interacció entre emoció, cognició i comportament.
- Relacionar emocions amb accions.
- Regular emocions.
- Generar alternatives per millorar l'estat emocional.
- Aprendre estratègies d'autoregulació emocional.

Procediment:

Primerament, es fa un recordatori de l'activitat anterior i de què es va aprendre. Després, s'explica el circuit d'interacció entre l'emoció, el pensament i el comportament i s'inicia una conversa sobre els comportaments que tenim quan sentim emocions negatives, les conseqüències d'aquests actes i la importància de buscar formes alternatives per poder gestionar millor les emocions. També s'introdueix els beneficis de la regulació emocional (es poden utilitzar exemples que ja han sorgit anteriorment, situacions que hagin passat a altres companys/es o situacions hipotètiques).

A continuació, es demana que enumerin situacions que provoquen emocions desagradables. Utilitzant un exemple per explicar com es desenvoluparà l'activitat, es mostrarà el foli a emplenar, prèviament preparat, dividit en cinc columnes amb les categories Situació, Emoció, Pensament, Comportament i Què puc fer diferent? (Annex). Es demana a les participants que emplenin conjuntament la graella, escrivint per torns les pròpies situacions viscudes.

Per últim i a mode de conclusió, es fa un resum de tot el què s'ha fet durant l'activitat per integrar tot el treball i es posa en manifest la importància de la regulació emocional per a un millor benestar emocional.

Recursos:

- Graella de l'activitat anterior
- Foli DIN A3
- Bolígrafs de colors

Temporització:

- 15 minuts: introducció
- 40 minuts: treball a la graella
- 5 minuts: conclusions i tancament

Annex:

- Graella per emplenar durant l'activitat:

SITUACIÓ	EMOCIÓ	PENSAMENT	COMPORTAMENT	QUÈ PUC FER DIFERENT?

ACTIVITAT 3. AUTONOMIA EMOCIONAL
<p>Nom de l'activitat: Saps qui ets i com et diuen? (Basada en l'activitat "¿Sabes quién eres y cómo te llamas?" (Bisquerra, 2007))</p>
<p>Objectius:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prendre consciència sobre l'autoconcepte. • Identificar quins factors minen l'autoestima. • Millorar l'autoestima. • Adquirir la noció d'identitat i del coneixement d'una mateixa.
<p>Procediment:</p> <p>Primerament, es fa un recordatori de les sessions anteriors i s'explica que en la present activitat parlarem sobre els comentaris, opinions i missatges que rebem d'altres i que ens fan dubtar d'una mateixa, ens fan sentir inseguretat. S'introdueixen els conceptes d'autoconcepte i d'autoestima, entenent autoconcepte com la descripció objectiva que fem de la pròpia persona i l'autoestima l'avaluació subjectiva d'aquesta descripció (adaptant el llenguatge al nivell de comprensió de les participants i posant exemples per il·lustrar les definicions).</p> <p>A continuació, es facilita un foli a cada participant i es demana que, de forma individual, es dibuixin a elles mateixes i al voltant escriguin com són i quins són els trets de la seva personalitat i el seu caràcter. Després, es demana que escriguin més avall o a la part posterior del foli quins són els insults o males paraules que els han dirigit en algun moment de la seva vida.</p> <p>Un cop hagin acabat d'escriure, s'invita a llegir-ho en veu alta si ho desitgen. A partir d'aquí, s'inicia una conversa per tal de prendre consciència de com ens afecta el que ens diuen els altres i com això influeix en el propi autoconcepte i, a la vegada, en la pròpia autoestima. Per tal que això no ens afecti o no mini la nostra autoestima, haurem d'enfortir la nostra autonomia emocional i poder manejar els insults i les paraules o gestos desagradables que rebem. Podem guiar la conversa amb les preguntes de l'annex i llegint un proverbi africà (annex) per generar reflexió.</p>
<p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Folis DIN A4 • Llapis i goma • Colors de fusta • Retoladors de colors
<p>Temporització:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15 minuts: introducció i definicions • 40 minuts: treball individual • 5 minuts: conclusions i tancament
<p>Annex:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preguntes per guiar la conversa: <ul style="list-style-type: none"> - Acceptes a la persona què has dibuixat i definit? - L'estimes a aquesta persona? - Com et sents quan t'insulten? - Què tens ganes de fer? - Què guanyes fent això? - Has pensat algun cop que potser ho fan només per provocar-te? - Estàs disposada a deixar-te portar pels altres? - Estàs disposada a deixar que sigui l'altre qui decideixi com t'has de sentir? - Estàs disposada a donar el poder als altres per a què decideixin com t'has de veure a tu mateixa? • Proverbi africà: <p>"No es tracta del que jo digui, sinó de com respons tu. Si no saps qui ets, llavors qualsevol et pot posar un nom; i si qualsevol et pot posar un nom, llavors respondràs a qualsevol cosa."</p>

ANNEX 3**QÜESTIONARI D'AVALUACIÓ DE LES ACTIVITATS**

1) Sobre l'activitat 1, has descobert aspectes relacionats amb les emocions que no coneixies? (noms, noves emocions, com reacciona el cos...)

- Sí
- No ho sé
- No

2) Has pogut conèixer millor les teves emocions i com aquestes t'afecten?

- Sí
- No ho sé
- No

3) Com creus que ha estat d'útil poder identificar les situacions que desencadenen certes emocions?

- Gens
- Una mica
- Bastant
- Molt

4) Què destacaries de la primera activitat?

5) Sobre l'activitat 2, creus que conèixer la relació entre emoció, pensament i comportament ens pot ajudar a gestionar millor les emocions?

- Sí
- No ho sé
- No

6) Creus que pensar en alternatives (què pots fer diferent) t'ajudarà a regular millor les emocions en el futur?

- Gens
- Una mica
- Bastant
- Molt

7) Què destacaries de la segona activitat?

8) Sobre l'activitat 3, creus que una bona autoestima és important per al benestar emocional?

- Sí
- No ho sé
- No

9) Creus que l'activitat t'ha servit per poder millorar la teva autoestima?

- Gens
- Una mica
- Bastant
- Molt

10) Què destacaries de la tercera activitat?

11) En general, t'ha agradat participar en les activitats?

- Gens
- Una mica
- Bastant
- Molt

12) Creus que tot el que s'ha treballat et servirà d'aquí en endavant per afrontar les emocions i sentiments negatius?

- Gens
- Una mica
- Bastant
- Molt

13) T'agradaria que al teu entorn es fessin activitats d'Educació Emocional de forma regular? (A l'escola, a l'entitat, en altres extraescolars...)

- Sí
- No ho sé
- No

ANNEX 4

TRANSCRIPCIÓ DE L'ENTREVISTA

Judit (J): Hola noies, bona tarda.

Nadia (N): Bona tarda.

Maria (M): Bona tarda.

J: Totes dues esteu aquí perquè heu accedit a participar al meu treball final del màster, que anirà sobre competències emocionals que tenim i que ens poden anar bé per fer front a situacions racistes que vivim al nostre entorn. Potser pel carrer, per Tortosa, al *cole*, a Atzavara...

N: Al supermercat.

J: Molt bé, al supermercat... Qualsevol lloc on nosaltres fem el dia a dia, la nostra rutina, coses que ens passen, que ens tractin de forma injusta o diferent per ser d'un altre país o que la nostra família sigui d'un altre país. Vosaltres on vaú néixer?

M: Aquí.

N: Jo també vaig néixer aquí.

J: A Tortosa? Les dues?

N: Sí, ma germana va néixer a Marroc però jo vaig néixer aquí a Espanya.

J: Llavors, sou espanyoles?

N: Sí, i de família som marroquines. De nacionalitat espanyola però de religió musulmana.

J: Així, les vostres famílies d'on són?

M i N: De Marroc.

N: El meu pare, la meva mare i la meva germana van néixer a Marroc i jo i el meu germà, no.

M: Jo soc la única que vaig néixer aquí. El meu germà també va néixer a Marroc.

J: I sabeu a quina edat van venir aquí?

N: Crec que la meva germana als 4 o als 6, no estic segura.

M: El meu germà crec que als 4.

J: Sabeu si han anat al *cole* des de petits aquí? O van anar al *cole* a Marroc i van venir de més grans?

M: Jo tinc 2 germans, un gran que té 22 anys i va néixer a Marroc i va estar estudiant allí durant 8 anys i l'altre germà va estudiar P3 a Marroc.

N: Jo crec que la meva germana no ha estudiat allí.

J: Així van venir de molt petits... Ho pregunto perquè m'han explicat que és diferent. La persona ho viu diferent. No és el mateix venir aquí amb 4 anys, quan ho aprens tot de nou, que venir amb 14 anys. Alguns joves ens han explicat que és difícil, que tota la infància seva l'han passat a Marroc i al venir aquí hi ha un canvi molt gran. No és el mateix. De fet, la vostra situació tampoc és la mateixa perquè vosaltres ja vaú néixer aquí, no teniu nacionalitat marroquina, teniu la espanyola.

N i M: Sí.

J: Tot i així, vosaltres us sentiu espanyoles (o catalanes)?

M: *Bueno...*

N: (dubtant) Sí perquè el fet de haver nascut aquí, jo ja me considero espanyola però igualment per molt que no hagi tingut contacte amb Marroc, tinc aquella petita part per així dir-ho, saps? Com mon pare, ma mare, ma germana perquè també van néixer allí, la família de mon pare, la família de ma mare, tots són de Marroc, llavors jo també sento que tinc una petita part, un tant per cent. Però igualment també me considero espanyola.

M: Jo me considero marroquina. A casa nosaltres parlem marroquí, amb la única persona que parlava català és amb el meu germà. El que me va passar a mi és com el que li va passar als meus germans al *cole*. L'espanyol se'm va complicar tant...

N: A mi no se'm va complicar massa. A casa parlem diferents idiomes. En àrab parlo amb ma mare i mon pare i a vegades en ma germana i molt poquet amb el meu germà. L'espanyol el parlo amb ma mare, el meu pare i amb la meva germana en català. Amb el meu germà parlo de vegades en català, en castellà, així li ensenyo. De vegades li vaig parlat i ensenyant com és en castellà i en català per a què s'acostumi. Els meus pares també parlen el bereber.

M: Jo el bereber només el parlo a casa.

J: Molt bé. Abans comentàveu, Nadia, que tu et sents espanyola però també sents les arrels marroquines...

N: Em sento igual, meitat i meitat. Una mica més espanyola, com he nascut aquí i he passat més temps em sento espanyola però igualment soc musulmana i tinc la meva part marroquina i com casi sempre parlo en àrab sento molta connexió.

J: *Vale...* I tu Maria, en canvi, et sents marroquina tot i no haver nascut a Marroc...

M: *Bueno*, una miqueta espanyola (risses).

J: I com creieu que us veuen l'altra gent? Per exemple les persones que han nascut a Tortosa i que no té família d'altres països?

N: Casi tota la meva classe crec que em veuen de les dos maneres. *Claro*, quan jo estic contenta parlant amb ells, rient i tal, crec que lo que observen en mi és que soc catalana, me veuen com una més d'ells. I quan estic parlant amb ells i dic alguna cosa en àrab és quan me veuen marroquina. O sigui, me veuen d'una manera i de l'altra, depèn del moment.

J: I et sents bé? Amb la gent de classe?

N: Amb el que ells pensen?

J: Has sentit alguna vegada que t'hagin exclòs per ser marroquina?

N: No, que va. No els importa. No soc la única que soc d'una altra nacionalitat entre comentes. Hi ha gent xina, índia... és com si fos una més d'ells i mai m'han insultat per això i mai m'han exclòs. Sempre m'han tractat bé.

M: En canvi a mi sí.

J: A tu sí?

M: *Bueno*, diguem que això ja fa un temps. És a dir, quan tenia 7 anys o 6, quan feia cicle infantil, estava a l'escola X... és que son hipòcrites... a mi em van començar a insultar dient que tu ets marroquina i no sé què, la deixem a banda però, resulta que el que m'ho deia era també xinès. *Bueno*, i el vaig acabar jo també pegant. No sé perquè el vaig acabar pegant, no sé perquè.

J: *Bueno*, no saps per què... Alguna cosa et devia passar per tenir ganes de pegar-li i fer-ho?

N: Pot ser que te senties mal per tots els comentaris que et deia, no?

- M: Sí però també perquè són com les típiques bandes males.
- N: No sé si és al que et refereixes però el típic grup de gent que tracten mal a la gent?
- J: Gent que s'ajunten per tractar malament a una persona voleu dir?
- M: Sí.
- J: I tots eren xinesos?
- M: No. Hi havia també marroquins però ells no van dir res.
- N: *Bff* vaja hipòcrites.
- M: Ja... Al final els vaig acabar pegant i em van castigar. A mi!
- J: Per tant des del *cole* no van fer res per parar aquesta discriminació?
- M: No.
- N: I una pregunta, les mestres veien quan aquest grupet et discriminava i et molestava?
- M: Qui ho veien eren els companys.
- N: Veien quan t'estaven molestant?
- M: Els mestres estaven a la sala de mestres, era l'hora del pati i van arribar estos i jo vaig cridar i vaig pegar al xinès i van anar als mestres dient que jo li vaig pegar.
- N: I tu no vas explicar als mestres que ells te molestaven?
- M: No, no em deixaven. Em deien "no diguis ninguna excusa". Lo típic que fan...
- J: Els mestres això?
- M: Sí, sí.
- J: I què et deien aquests xiquets? Si t'apeteix explicar-ho...
- M: *Bueno*, sí. Deien coses com "aquella marroquina, que se'n vagi cap allà..." i els marroquins que havia dit que es quedaven callats van decidir no posar-s'hi en problemes i van dir "millor anem-nos-en" però no van fer cas i em deien "ves cap allà, que tu no pots jugar amb ningú, no sé com pots estar aquí, no sé com pots viure, vas néixer a Marroc"...
- J: És a dir que tots aquests atacs que et feien era per haver nascut a Marroc? *Bueno* no, perquè tu no has nascut a Marroc, sinó per formar part d'una família que ve de Marroc?
- M: Ja, sí, sí.
- J: Això és racisme...
- M: Ja, però al final vaig canviar de *cole*.
- N: Hagués sigut pitjor si els mestres ho haguessin vist i no dit res... Ja seria fortíssim...
- J: Creieu que pot passar això?
- N: Que els mestres no diguessin res? Possiblement.
- M: Jo crec que això passa al *cole*. Una mestra molt amiga de la mestra del teu germà ho fa.
- N: *Bff*, no em cau bé la mestra del meu germà. El meu germà és molt estudiós, no sabem si participa molt a classe però si li manen exercicis ell els fa i els entén i els explica. Jo veia que ell estudiava molt i bé però, quan arribaven les notes eren *malíssimes*, dia que no sabia fer això, que casi mai

llegeix, que no se relaciona amb companys... Deia moltes coses dolentes i lo que nosaltres havíem vist que ell feia i que ell deia, estava bastant bé.

J: No concordava lo que vosaltres veieu en lo que havia escrit la mestra?

N: Exacte, i també ell anava a un repàs i nosaltres preguntàvem que com anava. Perquè al principi les seues notes estaven molt malament i des que el vam posar al repàs ha millorat molt. Els del repàs ens deien que és molt bon company, que ajuda els altres, que estudia molt bé, els dictats li surten molt bé... però és que venien les notes i era tot lo contrari... No sé si és que a classe no està bé o si la mestra li té mania o *algo* així...

J: Això creieu que passa als estudiants migrats? Que tenen menys nota només pel fet de ser migrats? Que els mestres i les mestres els veuen diferent?

N: No ho sé, jo no tinc proves d'això però hi ha un percentatge que sigui possible.

J: Ho dic perquè informant-me per a fer aquest treball, vaig llegir un estudi d'una dona que va fer d'investigadora, com diu Maria, i va anar a diverses escoles de Barcelona i va escoltar com els *profes* parlaven de l'alumnat. Aquesta dona va arribar a la conclusió de que els *profes* parlaven dels estudiants immigrants malament, "no se relaciona amb els companys, no 'esforça, no presta atenció a classe..." i que després les notes eren baixes però perquè ja no es molestaven en conèixer a l'estudiant o saber com el podien ajudar a millorar... No, directament tenien una idea, per exemple, m'ho invento, com a la gent de Colòmbia no li agrada treballar, segur que tu tampoc perquè també ets de Colòmbia, i treu males notes. Aquesta dona va arribar a aquesta conclusió, "què curiós que només se fixen en lo negatiu d'aquestes persones, és com a què és l'únic que els defineix a la gent d'altres països" i després va llegir els informes que feien no només de notes sinó com es relacionaven i com era el seu comportament i també tot era malament.

N: Sí, amb el meu germà també. En *plan*, tot fatal. L'únic notable va ser en educació física. En matemàtiques també hagués pogut ser un notable perquè se li donen bastant bé. En català i castellà no tant, perquè la llengua encara no la dominava bé. En la resta tot era suficient i se'm feia estrany. M'ha vingut al cap una cosa mentre estaves parlant, que suposo que pensen que al ser petits no ho entenen sobre com els tracten, per exemple. A la nostra classe, la mestra ens diu que està bé que nosaltres siguem d'altres països, que seria interessant conèixer-nos... Un dia una xiqueta va dir "nosaltres a religió el que fem és descobrir altres cultures per a poder respectar-les" i la mestra va dir "ah *bueno*, però tu els tens que respectar per molt que no els coneguis". A nosaltres ens tractava bé però les mestres dels petits no tant.

J: *Bueno*, potser també va en funció de la persona, no? Potser la mestra que teniu ara està a favor de la diversitat cultural...

M: *Bueeeeno*, jo no diria això.

J: No?

M: Jo sospito que té mania a alguns de classe. De vegades quan s'enfada comença a insultar les mares, que no ens eduquen bé, que no ens han criat bé.

N: Que *raro*, de vegades ens hem oblidat jaquetes i no ens ha dit res...

[Divaguen sobre una anècdota de l'escola que no està relacionada amb la discriminació racial]

J: Aquesta conversa venia perquè he preguntat si creieu que les mestres tenen prejudicis cap a *vatros*.

N: Què és prejudicis?

J: Els prejudicis són idees que tenim sobre la gent abans de conèixer-la. Per exemple, el que he explicat abans "a la gent de Colòmbia no els agrada treballar, si tu ets de Colòmbia segur que no

t'agrada treballar". Això és un prejudici, ja estàs jutjant a una persona abans de conèixer-la basant-te en creences que tens tu.

M: Com per exemple una que diu que als xics de Marroc no els agrada estudiar.

J: I això és veritat?

M: No.

N: Que va, hi ha una xica que es marroquina i porta el bel i que estudia súper bé. Ara crec que està a la universitat i les seves notes van molt bé. Potser hi ha gent que no estudia però no ho són tots. Com a Catalunya, també hi ha gent que no estudia i hi ha gent que sí.

J: Clar, doncs això dels prejudicis és una altra forma de discriminar. És donar per fet coses, per exemple, llegint el teu nom es pot pensar "ui *vale*, aquesta nena és de Marroc, és musulmana i per tant serà així, així i així i farà això, això i això", és donar per fet coses en base a això que crec, per tant és una forma de discriminar-te.

N: Potser jo soc bona persona però ells pensen que soc *malíssima*.

J: Exacte. Així, noies, quines situacions de discriminació racial heu viscut vosaltres?

N: Una vegada, quan anava a l'altra escola, normalment anàvem en cotxe, la meva mare, el meu germà i jo, i un dia quan estàvem tornant a la tarda, m'havia quedat al menjador a dinar i estava molt cansada i feia molta calor, tots estàvem molt cansats i volíem arribar a casa. Llavors, vam entrar al pàrquing i veiem que un cotxe està a punt de sortir i jo em giro i li faig una senyal per preguntar si sortia i passar-nos el pàrquing. Tot perfecte i llavors per darrera ve un altre cotxe i llavors la meva mare va girar una mica el cotxe i se li va veure la cara i vaig veure aquella dona que va fer una cara rara i no se va apartar del pàrquing i se va apropar l'altre cotxe i quan ella va sortir va entrar l'altre, quan suposadament era per a nosaltres. A veure, que potser la gent pensarà "*bueno*, només és un pàrquing, no passa res" però després de tot el dia estant fora, les sabates que m'*apretaven*, la calor que feia, els marejos, va ser en *plan* "tio, que ens havies dit que ens el passaves a nosaltres" i només veure a ma mare que portava el bel, va fer una cara de "no, ho sento però no". Llavors, des del meu punt de vista, penso que pot haver sigut racisme. Estic segura perquè només veure el bel va posar cara de *asco* i quedant-se allà al pàrquing sense sortir i fins que no va venir l'altre cotxe no se va apartar...

J: Així no us va deixar el pàrquing pel fet de ser musulmanes?

N: Sí, perquè potser al veure'm a mi i com no porto bel i puc semblar espanyola va dir "*vale*, us passo el pàrquing" i al veure a ma mare va dir "no, esta no ho és espanyola".

J: I això com et va fer sentir? O ara quan penses en lo que va passar?

N: Em va fotre una mica perquè era en *plan* "tinc set, no em queda aigua... Primer ens anaves a donar el pàrquing i no ens l'has donat, estic cansada, tinc ganes d'arribar a casa..." Tot mal, sentia... tristesa no sentia, no sentia tristesa però sentia una ràbia en *plan* "baixo del cotxe i t'estampo la cara contra el vidre". Ho hagués fet...

J: I et vas poder controlar?

N: Estava pegant-me cops a mi mateixa, al braç.

J: És a dir, et pegaves cops a tu per no pegar-li cops a ella?

N: Sí. Sentia molta ràbia.

J: Ja ho sembla, tal com ho expliques es nota aquesta ràbia que et va augmentant...

N: És com quan la meva mare em va dir que aniríem a Port Aventura i al final no vam anar. Ho relaciono en lo que ens va fer aquella persona.

J: Clar, vas sentir el mateix?

N: Sí.

M: És com si et diguessin que avui anirem a dinar fora i t'invito i tu tota feliç i després no anem o va amb una altra.

J: És com que passa *algo* que no t'esperes...

N i M: Sí...

J: Que tu vas contenta per la teua ciutat, on has crescut i de cop et sorprenen dient "ah no, com sembles marroquina, ara no". És així? És *algo* que no t'esperes?

N: Sí, tal qual.

J: A tu Maria t'ha passat alguna cosa similar? A tu o a la teva família?

M: A la meua família? Diguem que sí. Un dia estàvem anant cap a Barcelona a agafar l'avió. Anàvem en autobús i van baixar totes les persones i ens vam quedar nosaltres i anàvem a agafar l'autopista i ens va dir el conductor que ens asseguréssim i el meu pare li va contestar de forma respectuosa "No, tranquilo que así estoy bien, gracias." I el conductor li va contestar malament. Li va dir "Que te sientes pollo!!".

J: Però el teu pare estava plantat?

M: Sí, estava agarrat a la barana.

J: Ah, eren els autobusos que pots anar plantat?

M: Sí.

J: I creus que ho va fer perquè el teu pare és marroquí?

M: Sí.

J: Estàs segura?

N: O potser... *Bueno*, no opinaré perquè no estava.

J: Per què Maria? En què ho vas notar que era un cas de racisme?

M: Perquè als altres passatgers els tractava bé. Érem els únics marroquins d'allí i ens va tractar mal.

J: Vas veure que us tractava diferent que a la resta de gent?

M: Sí.

J: Clar, i llavors tu com et vas sentir?

M: Malament.

J: A què et refereixes? Malament com?

M: Em vaig sentir enfadada.

N: Ràbia?

M: Bueno, ràbia i a la vegada pena pel meu pare.

J: Ràbia tipus el que comentava Nadia?

M: Sí.

J: I què vas fer per intentar sentir-te millor?

M: No res, em vaig quedar allí, no sé què vaig fer però vaig tancar les orelles no sé perquè i vaig anar cap a la finestra per veure lo de fora.

J: Et vas distreure per no pensar amb el què havia passat?

M: Sí.

J: I en la ràbia i la pena que estaves sentint?

M: Ja. Menys mal que la meva mare portava menjar.

J: Bueno, és una forma de gestionar-ho, no? Quan sentim ràbia, si l'alternativa és estampar la cara de la dona contra el cotxe com Nadia, és una forma agressiva de reaccionar. Quan sentim ràbia què més podem fer?

N: Uf, no ho sé. Això encara no ho controlo.

M: Jo tampoc, com quan vaig pegar als del *cole*. Després no sé perquè li vaig demanar perdó però no s'ho mereixia. Va ser com, jo no vaig fer res, és a dir, sí que ho vaig fer però va ser com si el cos anés sol.

J: Vas reaccionar sense pensar?

M: Ja... Sí. Que consti que culpa meva no és. Al final li van contar tot a la meva mare i es va enfadar amb els del *cole* i em van canviar.

J: La teva mare veia que era una situació injusta?

M: Ja...

J: I t'han passat altres coses com el de l'autobús?

M: No...

J: Per aquí Tortosa, al carrer, o al supermercat com comentava abans Nadia...

M: No, són les dos úniques coses que m'han passat.

N: A la meva mare, un dia a una tenda prop d'Atzavara, em va explicar que li va passar una cosa, no m'ha donat gaire detalls. Estava ma mare anant pel carrer i una senyora bastant gran la va començar a insultar perquè era marroquina. No sé exactament què li va dir però la meva mare s'hi va tornar. La va començar a insultar perquè sí al mig de la carretera. Sí que és racisme perquè els insults eren perquè era marroquina perquè, com portava el bel, era obvi.

J: És a dir, que eren insults relacionats en la religió de la teva mare?

N: Sí, era una senyora gran. Això ho volia comentar. Aquella dona gran em sembla que tindria uns 70 o 80 anys i fa molt de temps se discriminava molt més a la gent que ara. No hi ha tant de racisme però encara hi ha. Comparat amb lo d'abans, s'ha millorat.

J: Hem evolucionat.

N: Sí, per així dir-ho. Llavors, a aquella dona potser l'han criat dient que la gent diferent, em refereixo al racisme, per exemple, a gent d'altres llocs, de pell de color negre o fosca...

M: També pot haver gent així anglesa o espanyola...

J: Vosaltres sou espanyoles, no cal anar més lluny...

N: Potser abans com estaven acostumats a *algo* concret, a aquella dona l'havien criat d'aquesta manera i llavors se li ha quedat. Això normalment, el racisme i tot això, varia depèn del temps.

Depèn com la gent veu *algo*, és com crien als seus fills i els seus fills criaran als seus i si no canviem, no avançarem. Llavors penso que a aquella dona, en els seus anys de joventut es portava molt lo racisme i l'han criat d'aquesta forma i ja se li ha quedat i no pot canviar d'opinió. Penso que la gent normalment és així per la forma en què l'han criat. Suposo que en la teva vida, quan ets més petit, amb qui més confies és la teua família i fas lo que ells diuen i potser en el temps d'aquells pares estava així i intenten donar aquella imatge que ells han viscut als seus fills o filles.

J: És curiós perquè sembla que estàs com justificant a aquesta dona que va dir insults a la teva mare, és com a què l'estàs excusant. "El que va fer està malament però, jo ho comprenc."

N: No!! Ho dic en *plan* que jo crec que aquestes idees li venen perquè la van criar així. Que a veure, si algú li diu *algo* a ma mare, defensar a esta persona seria lo últim que faria.

J: Ah d'acord, i tu com et vas sentir quan la teva mare t'ho explicava?

N: Pos sentia tristesa perquè la meva mare se sentia malament. El meu pare, la meva mare i els meus germans si se senten malament, com són gran part de mi, jo també em sento malament. Sentia una mica de ràbia però no tanta com l'altra vegada, sentia més tristesa.

M: Penses que ja te odien, que ja ve l'infern...

N: És que, jo per exemple vinc aquí a Atzavara que és un lloc molt controlat, com dir-ho, que no hi ha racisme ni res d'això. Llavors jo vinc súper tranquil·la, pujo les escales i ve algú del no res i diu "mora de merda, ves-te'n al teu país, o dir-los als teus pares que marxin". A veure, sentir em sentiré malament perquè tu a mi per a què em vens a insultar? Si vols que ens insultem, endavant, que jo també tinc coses per a dir, saps? Però que em vingui algú del no res a insultar-me per d'on soc o com soc...

M: El pitjor és que et passi això que diu Nadia però que l'altre també sigui d'un altre país.

N: Sí, en *plan* hipòcrita de m...

J: Això passa sovint?

M: No.

N: No.

J: Abans quan Nadia explicava el què li va passar a la seva mare, tu Maria anaves a dir alguna cosa. Has començat dient que et sents odiada...

M: Ah sí, és perquè que et facin això del racisme, te sents com que ja no et voldran més i que això encara passarà més i et sents molt malament.

J: Què vol dir molt malament?

M: Sents que encara t'ho faran més i que no s'acabarà mai.

J: I sents que tu pots fer alguna cosa per canviar-ho o no? Que això no canviarà mai i que sempre ho patiràs?

M: Que no podré fer res.

J: Ah, perquè això que comentes se li pot dir sentiment d'impotència. Que et sents impotent, que no pots fer res, davant d'una situació que no pots canviar.

M: Ja... Això va canviar des del dia que aquell policia va matar a l'home aquell.

J: A Estats Units, no? A George Floyd.

M: Sí, des del dia que van fer la manifestació jo em vaig animar. És com, a mi me dona igual lo que pensi l'altra gent, l'únic que m'importa és el que penso jo.

J: *Vale*, així el fet de veure que altra gent es manifesti i digui “prou, fins aquí, ja està bé de tractar-nos malament per ser d’un altre país o tenir un altre color de pell” et dona forces a tu per a lluitar contra el racisme?

M: Sí!

J: Això és interessant perquè pot ser una estratègia per fer-nos sentir millor.

N: Jo penso que sí, que després d’aquell dia que van matar a aquell pobre home tot va canviar encara més. Les manifestacions, les notícies...

J: En aquell moment va despertar molta gent que no era conscient que hi havia tant de racisme al món.

M: Sí... *Bueno* pos des d’este dia, jo anava a judo i allí hi havia persones catalanes racistes i començaven a cridar a una companya i des d’aquest dia la vaig començar a defensar i es va acabar.

J: És com a què et va donar força o esperança...

N: *Bueno* sí, que *algo* ha canviat.

J: De que ha arribat algun canvi, que ara tot el món ha vist el que pateixen les persones que pateixen racisme. Tu també ho veus així, Nadia?

N: A veure, allò va ser el pitjor que pots arribar a fer a una persona a part de fer-la sentir malament. Com van veure que de tant de racisme van acabar matant a una persona. Primer que res, racista no ho hauries de ser i segona, arribar a matar-la perquè la seua pell sigui fosca... No, no, no, no, aquí ens hem de manifestar i va anar molta gent, inclòs famosos. A mi m’hagués agradat anar.

J: Tinc la sensació de què us vau sentir recolzades pel món sencer.

N i M: Sí.

J: Per gent inclòs blanca, que no pateix racisme perquè tenen el color de pell que s’entén com al “bo” i us vau sentir recolzades per estes persones.

N: Exacte i va ser com “ara per fi obriu els ulls”, com si s’haguessin tret unes ulleres que no els hi deixaven veure. Alguns encara els falta canviar el vidre però no passa res (risses). És com si haguessin despertat i dit no, no, no, no, no això no pot seguir passant.

M: I també hi ha alguns racistes que són fans de Michael Jordan o Michael Jackson i per què a les altres persones no si també tenen la pell fosca?

J: Ja... Aquí entra en joc el tema de les categories de les persones. Hi ha gent que classifica les persones. Estàs parlant d’un esportista, d’un cantant, persones famoses que tenen èxit, poder i diners... No veuen igual a aquestes dues persones, per molt que siguin negres, que a una persona negra que ve amb pastera a guanyar-se la vida aquí.

M: Ja...

J: És un altre tipus de racisme. Les persones que fan aquesta diferència no ho veuen com a racisme perquè a ells i elles els agraden estos personatges però realment és un racisme encobert, d’amagat, perquè sí que es fa aquesta distinció.

M: Així quan els pregunten si són racistes diuen que no...

J: Segurament... D’acord, doncs estem arribant al final de l’entrevista. Hem parlat sobre situacions de discriminació racial que heu viscut vosaltres o les vostres famílies, què us han generat, emocions i sentiments que heu sentit. Ha sortit ràbia, ha sortit tristesa...

M: Pena.

N: Ganes de pegar...

J: Pena, pel teu pare, no?

M: Sí.

J: Ganes de pegar... agressivitat.

N: (risses) Sí...

J: Tu, Nadia, l'altre dia vas comentar que en alguna ocasió t'has sentit petita... Com menys, inferior...

N: Sí, perquè el fet de no ser igual, per així dir-ho, i que damunt et facin sentir mal per això, és com si... Lo que m'agrada a mi de mi, per exemple, si a mi m'agrada ser marroquina, *bueno* no marroquina exactament però, em fa sentir cada vegada millor perquè m'agrada i llavors ve algú *random* i em diu "no, no, no, no, que això no és bo, que no sé què" i això em fa sentir "ai, i si és dolent? I si no sé què?" *pos* ja no m'agrada i me sento... *bff* no ho sé.

J: Te fan dubtar de tu mateixa?

N: Sí... Dubto de si és dolent ser com soc. Tant de religió com de físic. Potser lo meu pel és molt *feo*, o jo que sé, les ulleres que tinc em fan sentir encara més *fea*... saps? Per exemple abans a mi m'agradava molt el meu pel perquè em podia fer de tot i em van començar a dir "ai no, se t'embolica molt fàcil, no m'agraden els teus ruls..." i al final no m'agrada... el mateix amb els meus ulls. Abans quan els posava al sol es veien brillants i eren molt bonics i després "ai *pos* et quedarien millor si els tinguessis clars..." I et sents malament amb tu mateixa i cada vegada més petita i t'agradaria ser més petita perquè així ningú te veu i ningú et diu res més. Per molt que et faci sentir mal però t'agradaria per a què ningú més se posi amb tu. Normalment la gent quan és com diuen els estereotips se sent millor i tu com no quadres amb aquests estereotips, amb aquella persona ideal, te sents com menor... Què és lo contrari de superior?

J: Inferior.

N: *Bueno*, *pos* te sents inferior.

J: Però et sents inferior perquè els altres jutgen o diuen que la teva forma de ser no és la bona?

N: Sí, exacte.

J: Maria a tu t'ha passat alguna vegada això?

M: No...

J: No? No t'han fet dubtar mai de com et veus a tu mateixa? De la teva identitat?

M: No...

J: D'acord, està bé... Diries que li passa a més gent això?

M: Sí.

J: Aquesta diferència entre les dues podria ser perquè Maria tingui una bona autoestima i que no es vegi en perill la seva identitat perquè és molt forta i potser la teva autoestima no està tan forta i en moments de dubte, segons quins missatges sents, t'acaben...

N: *Derrumbant*... sí... de vegades quan comencen a criticar la forma de com ets i tal, normalment ho tapen amb bromes. En *plan* "ai, és que tens lo pel súper merda..."

M: I després diuen que era broma.

N: Sí! “ai filla que només era broma... és que exageres...” i això potser t’ho van repetint tots los dies i dius “*bueno*, prou en la broma ja” i l’altre “no, que fa gràcia...” i no en fa de gràcia. Realment ho volen dir però diuen que és broma.

J: Ho disfressen de broma, no?

N: Sí.

J: I has provat de fer alguna cosa per millorar la teva autoestima i per no sentir-te tan insegura?

N: *Bueno*, escolto uns àudios o intento canviar lo que ja no m’agrada del meu físic. També porto l’estil de roba que m’agrada.

J: Molt bé, gràcies per haver-ho compartit. Voleu explicar alguna altra cosa?

N i M: No...

J: D’acord. Moltes gràcies a les dues per participar. A partir d’aquí el que faré serà recollir tot el que heu explicat, sobre quines emocions i sentiments heu sentit davant les situacions racistes que heu viscut, què es lo que ja heu provat per a sentir-vos millor però que no ha acabat de funcionar i què crec que podríem treballar, d’acord? Muntaré unes activitats per a què vosaltres us pugueu construir com una caixa de ferramentes que tingueu i pugueu utilitzar, per exemple, davant d’una situació racista que me provoca ràbia tinc esta eina que me fa sentir millor.

N: Sí, un ganivet per clavar-li (risses).

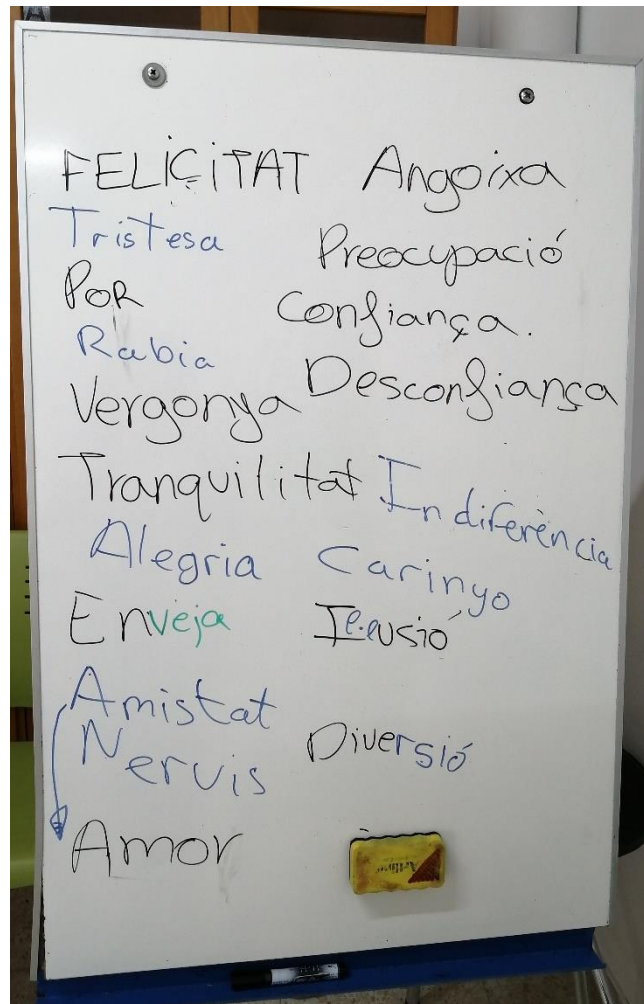
J: No, evitant la violència. Per fer un treball amb nosaltres mateixes per estar tan fortes que puguem afrontar estes situacions de la millor manera possible.

M: *Vale!*

N: *Vale!* M’ho he passat molt bé!

ANNEX 5

Activitat 1. Coneixem les pròpies emocions: Fotografia del llistat d'emocions que coneixen les participants.



Activitat 1. Coneixem les pròpies emocions: Fotografia de les respostes escrites a la graella.

EMOCIÓ	QUÈ SENTO AL COS?	SI TU A CIÓNS QUE LA PROVOQUEN
<p>Felicitat</p> <p>Por</p> <p>Alegria</p> <p>Terror</p> <p>Nervis</p> <p>Tristesa</p> <p>Malestar</p> <p>Vergonya</p> <p>Desconfort</p>	<p>Ganes de moure's, de saltar, cantar, Ganes de compartir, Pesigalles pel cos, Pell de gallina, ganes d'amagar-se, quedar-se bloquejat/da, tremolar.</p> <p>Ganes de ballar, Somriure, Ganes de abraçar i Cridar. Desinjeament, Lleugeresa.</p> <p>Bitxes per dins, moure el Cos,</p> <p>Ganes de plorar, poques ganes de fer res,</p> <p>Ganes d'insultar i pegar, Tencid', tenir la pell calenta, Cridar.</p> <p>Cara sempre roja, no parlar, pell de gallina, Temor, Neguit,</p>	<p>Anar de viatge, El dia del meu aniversari, Veure pel·lícules de por, no saber si passarà la que desitjo.</p> <p>Dona notícia, anar a casa d'un amic/a, quan hi han vacances, Quan vols algo i ho aconseguir.</p> <p>Esaltar músics, quan ens desportem, quan gas alg pendent, quan ens duïem, quan prems el sol.</p> <p>Fer un examen, quan no Sabem que passarà,</p> <p>La mort d'algú, perdre algo, maldes notícies, fer-se mal, perdre amistats, que et facin bullying, les gelies tristes, que t'insultin, desparar-se d'algú,</p> <p>Que et prenguin els idees, que te insulten, Que te excluduin, les trampes, Que d'stintigue mal alguna cosa.</p> <p>Parlar en públic, fer coses en públic, saltar a gmt, no quan et traïcionen, et mentiren, malpensar.</p>

Activitat 2. A la recerca d'alternatives!: Fotografia de les respostes escrites a la graella.

SITUACIÓ	EMOCIÓ	PENSAMENT	COMPORTAMENT	QUÈ PUC FER DIFERENT?
Una dona no li deixa el parking a la meua mare perquè es musulmana.	Ràbia, tristesa	Perquè no li ha donat el parking? Per ser musulmana?	Me vaig pegar a mi mateixa.	Trobar alguna manera de relaxar-me, per exemple fer respiracions profundes. O pensar que ha sigut per una bona causa.
Un xiquet m'insulta per ser Marroquina.	Ràbia	Tinc ganes de Pegar-li.	El vaig pegar	Explicar-li a la meua mare "FAMILIA"
No hebra got els deures que m'havien demanat.	Nervis	Me m'aldarà i me pesaria una nota a l'agenda	Sortir igualment a llegir la redacció.	Fer els deures a la proximitat com toquen.
Un home va insultar el meu pare al bus. Li posen males notes al meu germa per molt que estudie.	Pena - Tristesa Tristesa.	Ojala no estés aquí. Que és injust.	Girar cap a la Finestra i mirar Me'n vaig anar rumiant amb el que havia passat	Donar lloc a el meu Pare. Animar a la mare a anar a parlar en la mestra.
Que me critiquen el meu aspecte físic.	Inseguretat.	I si tenen rao?	Intentar canviar el meu aspecte físic per evitar crítiques.	Confiar en la meua opinió.

Activitat 3. Saps qui ets i com et diuen?: Fotografies dels exercicis fets per les participants.

Marcia

Em veig alegre

Tinc ds peus massa grans.

Tinc el cabell estorat

Soc amable

Divertida

Tinc un ull gran i l'altre petit.

Tinc el nas un roquet gran.

Competitiva

Un poquet mandona

Les dents de davant me les veig mes grans que les altres.

Em veig un poquet gorda

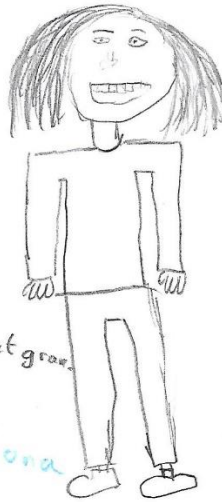
Carinyosa

Comer ràpida

Tinc la cara en forma d'ou,

Tinc mala ropa

Que tot ho vull fer jo.



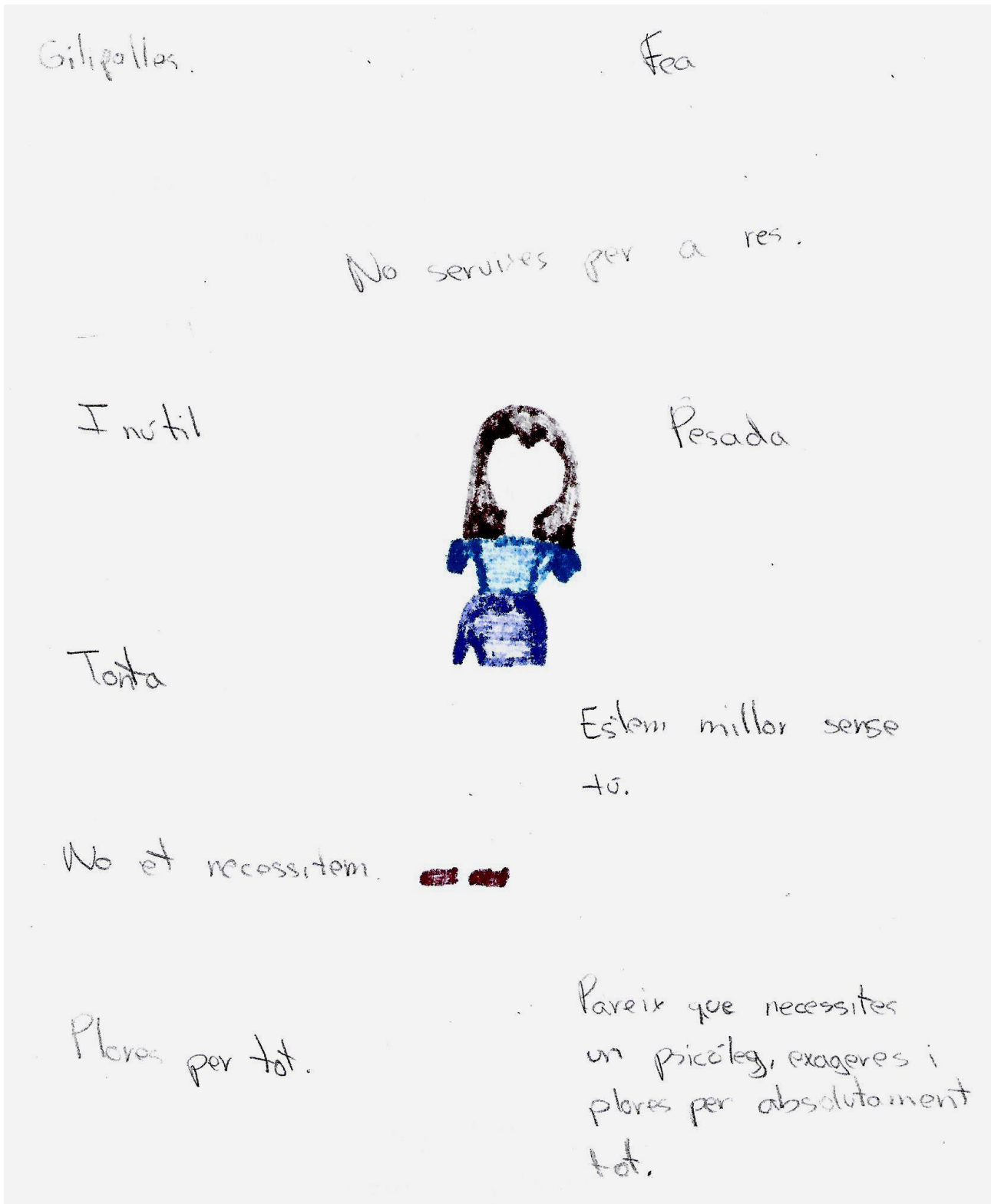
Maria (part anterior)

Que soc massa feia
Cada vegada vaig augmentar de pes
Que la meua veu es com la de un xic
que soc molt enana.
Que soc d'un altra religioⁿ
Que no m'apareixo als espanyols.

Maria (part posterior)



Nadia (part anterior)



Nadia (part posterior)