

Red flags

Fa referència a comportaments o actituds que indiquen que pot haver-hi un problema en la relació d'amistat. Aquests senyals solen ser indicadors de falta de respecte, abús de poder i manipulació, entre altres, per una de les parts i que poden fer mal a la salut emocional o mental de la persona.

Exemples de senyals d'alerta i situacions

Aquests són una guia pel tutor o per la tutora. Seria convenient que, inicialment, a un cercle de diàleg o debat, l'alumnat pogués donar exemples que hagin viscut o presenciats en primera persona. Exemples:

1. Et fa sentir culpable si no li dones l'atenció que vol.

Exemple: La Marta no pot quedar amb la seva amiga Laura perquè té feina, però Laura li diu: *"Si fossis una amiga de veritat, trobaries temps per a mi. No sé si em valdries prou."*

Justificació: Laura utilitza la culpa per manipular la Marta perquè canviï els seus plans i se senti responsable.

2. T'ignora o et tracta amb indiferència quan està de mal humor.

Exemple: Quan en Pau té un mal dia, ignora a la seva amiga Júlia, no li respon els missatges ni li parla. Però quan està de bon humor, actua com si res hagués passat.

Justificació: En Pau no mostra coherència en la seva actitud, deixant Júlia amb la sensació que no la valora quan no li va bé.

3. Parla malament de tu a la teva esquena, però actua com si tot anés bé quan estàs davant seu.

Exemple: L'Òscar comenta a altres companys que la Laia és molt mandrosa, però quan ella està davant seu, fa com si fossin molt bons amics.

Justificació: Óscar no és sincer amb la Laia i la critica a l'esquena, creant un ambient de desconfiança.

4. Et manipula emocionalment per aconseguir el que vol.

Exemple: Quan la Sílvia no vol sortir amb en David perquè no se sent bé, ell li diu: *"Si fossis una amiga de veritat, vindries, ja veuràs que et millorarà l'estat d'ànim."*

Justificació: David intenta manipular les emocions de Sílvia per aconseguir que faci alguna cosa que ella no vol fer.

5. Es posa gelós/a si passes temps amb altres persones i et fa sentir malament per això.

Exemple: La Clara vol quedar amb altres amics, però en Miquel s'enfada i li diu: *"Si realment em volguessis, només passaries temps amb mi."*

Justificació: Miquel intenta controlar el temps que Clara passa amb altres, fent-la sentir culpable per socialitzar amb altres persones.

6. No respecta les teves decisions i sempre vol imposar-te el seu punt de vista.

Exemple: La Rosa decideix no sortir a una festa perquè té una feina important l'endemà, però la seva amiga Núria insisteix: *"Però segur que pots fer-ho tot! La feina pot esperar!"*

Justificació: Núria no respecta la decisió de Rosa i l'intenta pressionar perquè canviï d'opinió.

7. Fa bromes feridores sobre tu i, si et molesta, diu que ets massa sensible.

Exemple: En Joan fa una broma sobre l'aspecte físic de la Laura, i quan ella es molesta, ell respon: *"Va, no siguis tan sensible! Era només una broma."*

Justificació: En Joan no respecta els sentiments de la Laura i la fa sentir malament, però nega la seva responsabilitat i la culpa per ser "exagerada".

8. No està quan el necessites, però espera que tu sempre estiguis per ell/a.

Exemple: En Marc no respon als missatges d'en Guillem quan té un problema personal, però espera que Guillem estigui disponible quan ell necessita alguna cosa.

Justificació: En Marc no mostra la mateixa disponibilitat i compromís que espera d'en Guillem.

9. Sempre minimitza els teus problemes i els compara amb els seus per restar-los importància.

Exemple: Quan la Carla li explica a la seva amiga la dificultat que té amb la seva família, ella li respon: *"Però els meus problemes són molt pitjors, no t'has de queixar per això."*

Justificació: La seva amiga no valida les emocions de la Carla i les desvalora en comparació amb les seves pròpies dificultats.

10. Utilitza xantatge emocional per aconseguir que facis el que vol.

Exemple: Quan la Laia no vol ajudar en una tasca que en Sergi li demana, ell li diu: *"Si no m'ajudes, em sentiré molt trist i no sé si podré comptar amb tu en el futur."*

Justificació: En Sergi utilitza els sentiments de Laia per forçar-la a fer el que ell vol.

11. Et culpa de tot sense assumir la seva part de responsabilitat en els conflictes.

Exemple: Quan en Lluís i en Jordi tenen una discussió, en Lluís li diu: *"Tots els problemes són culpa teva, tu sempre fas tot malament!"*

Justificació: En Lluís no reconeix la seva pròpia responsabilitat en el conflicte i només culpa a en Jordi.

12. Sempre busca competir amb tu en comptes d'ajudar-te.

Exemple: Quan la Marta aconsegueix un lloc en un equip esportiu, la seva amiga Anna li diu: *"Jo també podria haver arribat allà si volgués, però he decidit que no m'hi volia esforçar."*

Justificació: Anna mostra actitud competitiva i no celebra els èxits de la Marta.

13. Es molesta si no compleixes les seves expectatives, tot i que mai t'ha parlat d'elles.

Exemple: La Carla va a un sopar amb la seva amiga Laura, i quan arriba, Laura li diu: *"Jo pensava que portaries alguna cosa per compartir, però no has fet res."*

Justificació: Laura es queixa sense haver explicat prèviament les seves expectatives a Carla.

14. Et ridiculitza davant dels altres per fer-se el/la graciós/a.

Exemple: En Pau fa una broma sobre el comportament de la Clara durant una reunió, fent que ella se senti incòmoda i avergonyida davant els altres.

Justificació: En Pau es fa l'entretingut a costa de fer mal a la Clara, ridiculitzant-la davant els altres.

15. Et pressiona per fer coses que no vols, com beure, mentir o faltar a classe.

Exemple: La Marta li diu a l'Anna que no vol beure alcohol en una festa, però l'Anna insisteix: *"Si no beus, no seràs divertida, tothom es quedarà pensant que ets una avorrida."*

Justificació: L'Anna pressiona la Marta per fer alguna cosa que ella no vol fer, en lloc de respectar la seva decisió.

16. Només et busca quan necessita alguna cosa de tu.

Exemple: En Jordi només contacta amb en Miquel quan necessita ajuda per estudiar, però mai el busca per passar temps junts.

Justificació: En Jordi utilitza la relació per obtenir algun benefici, sense preocupar-se per la relació de manera genuïna.

17. Sents que has de mesurar les teves paraules per no fer-lo/a enfadar.

Exemple: Quan la Júlia parla amb el seu amic Oriol, sempre pensa dues vegades el que dirà per evitar que ell es molesti per a qualsevol comentari.

Justificació: La relació amb Oriol es torna incòmoda perquè Júlia tem les reaccions d'ell, i això crea una dinàmica de por.

18. Et fa sentir que li deus la teva amistat, com si fos un favor.

Exemple: En Carles li diu a la Sílvia: *"Després de tot el que he fet per tu, hauríem d'estar sempre junts, com una veritable amistat."*

Justificació: En Carles fa que la Sílvia senti que la seva amistat està basada en un deute, no en una relació mútua.

19. Fa gaslighting: et fa dubtar del que realment va passar o del que sents.

Exemple: Quan la Laia li diu a en Pau que es va sentir ferida per una broma, ell li respon: "Tu tens la pell molt fina, no va passar res, t'ho estàs inventant."

Justificació: En Pau nega els sentiments de Laia i li fa dubtar de la seva percepció de la situació.

20. No celebra els teus èxits i sembla molestar-se quan et va bé.

Exemple: Quan la Júlia aconsegueix una beca per estudiar fora, la seva amiga Clàudia diu: "Doncs a mi no em sembla tan gran èxit, n'hi ha molts que ho aconsegueixen."

Justificació: Clàudia no celebra l'èxit de la Júlia i sembla sentir-se incòmoda amb el seu èxit.

21. Sempre ets tu qui s'ha de disculpar, encara que l'error hagi estat seu.

Exemple: Quan la Marta i la Laura tenen una discussió, la Marta acaba demanant perdó, tot i que va ser Laura qui va començar a cridar.

Justificació: Laura evita assumir la seva responsabilitat i fa que Marta se senti culpable.

22. Parla malament dels seus altres amics amb tu (probablement també parla malament de tu amb ells).

Exemple: Quan l'Òscar parla amb la Júlia, li comenta: "La meva amiga Carla és tan pesada, mai em deixa temps per mi." Però, quan parla amb la Carla, segurament també en parlarà malament de Júlia.

Justificació: Òscar utilitza la Júlia per parlar malament dels altres, sense respectar-los a ells o la relació amb la Júlia.

23. T'aïlla a poc a poc d'altres persones o intenta controlar amb qui passes el temps.

Exemple: En Jordi intenta que la Laura deixi de veure els seus altres amics, dient-li: "Si m'estimessis, passaríem tot el temps junts i no aniries amb ells."

Justificació: En Jordi intenta aïllar la Laura dels seus altres amics per controlar la seva relació.

24. Et fa sentir que no ets suficient o que sempre estàs en deute amb ell/a.

Exemple: La Marta sempre té la sensació que mai fa prou per agradar a la seva amiga Laura, qui li recorda constantment els favors que ha fet per ella.

Justificació: Laura fa que Marta se senti sempre en deute, en lloc de valorar la relació d'una manera equitativa.

25. Et recorda constantment errors del passat per fer-te sentir malament.

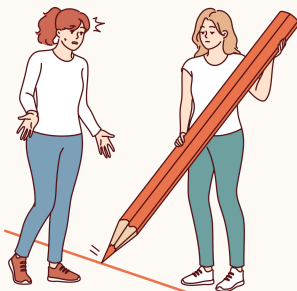
Exemple: En Marc sempre li recorda a la Laia un error que va cometre fa un any, dient-li: "Recordes aquell cop que no vas arribar a temps? Encara em fa gràcia!"

Justificació: En Marc utilitza un error del passat per fer sentir malament la Laia de manera repetida.

26. No respecta la teva privacitat ni els teus límits personals.

Exemple: La Laura sempre es fica en els missatges privats del seu amic Òscar, tot i que ell li ha demanat que respecti la seva privacitat.

Justificació: Laura no respecta els límits d'Òscar i creu que té dret a saber tot el que fa.



Green flags

Són aquells senyals positius que indiquen que la relació és sana i beneficiosa per ambdues parts. Són comportaments que reflecteixen respecte, suport mutu i una connexió genuïna.

Exemples de bons senyals i situacions

Aquests són una guia pel tutor o per la tutora. Seria convenient que, inicialment, a un cercle de diàleg o debat, l'alumnat pogués donar exemples que hagin viscut o presenciat en primera persona. Exemples:

1. Celebra els teus èxits sense enveja ni competició.

Exemple: Quan la Sílvia aconsegueix un nou lloc de feina, la seva amiga Laura la felicita sincerament i li diu: *"M'ha fet molta il·lusió saber-ho, t'ho mereixes!"*

Justificació: Laura celebra els èxits de la Sílvia sense sentir enveja, demostrant que es preocupa pel benestar de la seva amiga.

2. Et respecta tal com ets, sense intentar canviar-te.

Exemple: Quan la Carla li explica al seu amic Marc que té gustos diferents en música, ell respon: *"M'agrada que tinguem opinions i gustos diferents, et respectem tal com ets."*

Justificació: Marc accepta i respecta la Carla sense intentar que canviï els seus gustos o opinions, fomentant una amistat basada en la diversitat.

3. És honest/a amb tu de manera amable i constructiva.

Exemple: L'Òscar li diu a la Laia: *"Crec que podries millorar en aquest projecte, però sé que tens el potencial per fer-ho millor, estic aquí per ajudar-te."*

Justificació: Òscar és sincer i li dona un feedback constructiu a Laia, ajudant-la a millorar sense fer-la sentir malament.

4. Respecta els teus límits i no et pressiona per fer coses que no vols.

Exemple: Quan en Pau li pregunta a la Marta si vol sortir a una festa i ella respon que no té ganes, ell diu: *"Cap problema, ho entenc perfectament."*

Justificació: Pau respecta els límits de Marta i no la pressiona per fer alguna cosa que no vol, mostrant respecte pels seus sentiments.

5. S'alegra quan et va bé, fins i tot si a ell/a no.

Exemple: Quan en Jordi aconsegueix una beca per estudiar a l'estranger, la seva amiga Laia li diu: *"Estic tan contenta per tu! T'ho mereixes!"*

Justificació: Laia se sent feliç per l'èxit d'en Jordi, fins i tot si a ella no li està anant tan bé, mostrant generositat i sinceritat.

6. Pots confiar que guardarà els teus secrets i no parlarà malament de tu a l'esquena.

Exemple: La Júlia confia a la seva amiga Anna una situació personal difícil, i Anna mai ho comenta amb altres persones.

Justificació: Anna respecta la privacitat de Júlia i és una persona de confiança, mostrant respecte pel que li ha compartit.

7. Està present en els moments difícils i no només quan tot va bé.

Exemple: Quan en Marc passa per una ruptura sentimental, en Pau és allà per escoltar-lo i oferir-li el seu suport, tot i que també té els seus propis problemes.

Justificació: Pau demostra que la seva amistat no només depèn de moments feliços, sinó que també es fa forta en les dificultats.

8. Et motiva a ser la teva millor versió sense exigir-te perfecció.

Exemple: La Laia li diu a en Roger: *"Sé que pots aconseguir-ho si t'ho proposes, però no et pressionis massa, tot arriba quan ha d'arribar."*

Justificació: La Laia anima en Roger a ser la millor versió d'ell mateix, però respectant el seu ritme i sense imposar una exigència excessiva.

9. Es disculpa sincerament si ha comès un error amb tu.

Exemple: Quan en Jordi es posa massa intens durant una discussió amb la Sílvia, després li diu: *"Em sap greu, no volia fer-te sentir malament, em vaig passar."*

Justificació: Jordi demostra responsabilitat en reconèixer el seu error i demanar disculpes sincerament, respectant la Sílvia.

10. Respecta les teves altres amistats i no t'obliga a triar.

Exemple: La Marta vol quedar amb dues amigues que tenen horaris diferents, però la seva amiga Júlia li diu: *"No et preocupis, pots quedar amb qui vulguis, jo entenc que tens altres amics."*

Justificació: Júlia respecta les altres amistats de Marta i no la pressiona per triar entre elles.

11. Et fa sentir segur/a i valorat/ada en la seva companyia.

Exemple: Quan la Carla està amb en Marc, se sent còmoda i segura, perquè ell sempre la fa sentir especial i respectada.

Justificació: Marc crea un ambient de confiança i seguretat, on Carla pot ser ella mateixa sense por de ser jutjada.

12. És lleial i no traeix la teva confiança.

Exemple: En Jordi confia en la Marta un secret molt personal, i ella el guarda sense dir-ne res a ningú.

Justificació: Marta és lleial a en Jordi i no el decebrà compartint els seus secrets.

13. T'ajuda quan ho necessites sense esperar res a canvi.

Exemple: Quan la Júlia té un problema amb el cotxe, el seu amic Pau l'ajuda a solucionar-lo sense demanar-li res a canvi.

Justificació: Pau ajuda la Júlia de manera altruïsta, mostrant una amistat sincera i desinteressada.

14. Pot haver-hi desacords, però els resol amb respecte i maduresa.

Exemple: Quan la Laia i en Joan tenen una discussió sobre una pel·lícula, es respecten mútuament i exposen els seus punts de vista de manera calmada.

Justificació: Tot i que no estan d'acord, mantenen una comunicació respectuosa i resolen el desacord de manera madura.

15. No et jutja pels teus gustos, decisions o identitat.

Exemple: La Laura té uns gustos musicals diferents de la seva amiga Júlia, però Júlia sempre diu: *"M'agrada que siguis tu mateixa, les teves preferències estan bé així."*

Justificació: Júlia accepta els gustos i la identitat de la Laura sense jutjar-la, creant un ambient d'acceptació i respecte mutu.

16. Et deixa ser tu mateix/a sense por de ser ridiculitzat/ada.

Exemple: Quan el Joan es mostra nerviós en una situació social, el seu amic Marc li diu: *"Està bé, tothom se sent així de vegades. No et preocupis per ser tu mateix!"*

Justificació: Marc permet a Joan ser autèntic sense fer-lo sentir ridícul, respectant qui és.

17. S'interessa genuïnament pel teu benestar emocional.

Exemple: Quan la Laia sembla preocupada, la Marta li pregunta: *"Com et sents realment? Estàs bé?"*

Justificació: Marta demostra preocupació real pel benestar emocional de Laia i no només pel que està passant superficialment.

18. Respecta els teus espais personals i entén quan necessites temps a soles.

Exemple: Quan en Jordi diu que necessita estar una mica sol després d'un dia llarg, la Marta respecta el seu espai i li dona temps per descansar.

Justificació: Marta entén la necessitat d'en Jordi de tenir temps per a ell mateix i respecta els seus límits personals.

19. T'anima a seguir els teus somnis en comptes de desmotivar-te.

Exemple: Quan la Sílvia diu que vol estudiar a l'estranger, la seva amiga Laura la felicita i li diu: *"Seguir els teus somnis és el més important, endavant!"*

Justificació: Laura anima a Sílvia a perseguir els seus somnis i no la desmotiva, creient en el seu potencial.

20. No s'enfada si tardes a respondre missatges o si no pots quedar sempre.

Exemple: La Marta no pot respondre a un missatge de la seva amiga Júlia durant una setmana, i quan finalment ho fa, Júlia li diu: *"No et preocupis, sé que estàs ocupada!"*

Justificació: Júlia respecta el temps de la Marta i no es molesta si no pot respondre immediatament.

21. Accepta un "no" sense insistir ni fer-te sentir culpable.

Exemple: Quan la Sílvia li diu a la Laia que no pot sortir aquest cap de setmana perquè té feina, Laia li respon: *"Cap problema, entenc perfectament."*

Justificació: Laia respecta el "no" de Sílvia sense pressionar-la ni fer-la sentir culpable.

22. Et fa sentir lleuger/a i en pau, no esgotat/ada o angoixat/ada després de parlar.

Exemple: Després de parlar amb la Marta, la Júlia se sent més relaxada i calmada, com si hagués parlat amb algú que la comprèn.

Justificació: La Marta fa que la Júlia se senti millor després de parlar-hi, no creant tensió ni angoixa.

23. Pots parlar-li amb confiança de qualsevol tema sense por de ser rebutjat/ada.

Exemple: La Laura li diu a la seva amiga Júlia: *"Hi ha alguna cosa que m'inquieta, et puc explicar?"* i Júlia l'escolta amb atenció, sense jutjar-la ni mostrar rebuig.

Justificació: Júlia crea un espai de confiança on Laura se sent lliure per parlar obertament de qualsevol tema, sabent que no serà jutjada.

24. Té una comunicació oberta i honesta, sense jocs ni manipulacions.

Exemple: Quan en Joan vol aclarir un malentès amb la seva amiga Marta, li diu directament: *"Crec que hi ha hagut un malentès, podríem parlar sobre això per entendre'ns millor?"*

Justificació: Joan manté una comunicació clara i honesta amb Marta, buscant solucionar el conflicte de manera directa i respectuosa, sense manipulacions ni jocs.



Propostes activitats grupals

El termòmetre de l'amistat



És una dinàmica que permet identificar conductes saludables, dubtoses o problemàtiques en una amistat. Es divideix en tres zones: calent (verd) per a situacions saludables, tèbia (groc) per a situacions que requereixen reflexió, i fred (vermell) per a conductes problemàtiques. Es distribueixen situacions fictícies entre els participants, qui han de classificar-les segons el termòmetre. Després, es comparteixen les respostes i es reflexiona sobre què fa una amistat sana i com gestionar conductes dubtoses o que fan mal. Aquesta activitat ajuda a visualitzar i discutir com les diferents conductes poden influir en les relacions d'amistat i com millorar-les.

La bústia de les alertes



Cada participant escriu una situació incòmoda viscuda en una amistat (de manera anònima) i les situacions es llegeixen en veu alta. El grup ha de classificar-les en *green flags* (situacions saludables), *yellow flags* (situacions dubtoses que poden millorar amb comunicació) i *red flags* (situacions problemàtiques generadores de malestar). Després, el grup reflexiona sobre com afrontar aquestes situacions amb respecte, autocura i estratègies per millorar la comunicació en les amistats, establint límits i millorant la qualitat de les relacions.



Propostes reflexions individuals



Les meves amistats actuals



Si hagués de fer una llista de les persones que considero amigues, *qui hi apareixeria? Com em sento quan estic amb elles? Relaxada, contenta, segura? O estressada, enfadada, molesta? Amb qui m'agrada més passar temps i per què?*

Com em tracten els meus amics?

Recordo alguna vegada en què un amic/ga m'hagi fet sentir molt bé? Què va fer exactament? I alguna vegada en què m'hagi fet sentir malament? Com em vaig sentir en aquell moment? Crec que aquesta persona es va adonar que em va fer sentir així?

Com tracto jo els meus amics?

Alguna vegada he dit o fet alguna cosa que potser ha fet mal a un amic/ga sense adonar-me'n? Quan estic de mal humor, com tracto als altres? Els ignoro, els parlo malament o actuo diferent? Si un amic meu actués amb mi com jo actuo amb ells, com em sentiria?

Els senyals d'una bona amistat

De la llista de Green Flags i Red Flags, quines crec que estan presents en les meves amistats? Si hagués d'escollir només tres Green Flags imprescindibles en una amistat, quines serien? I tres Red Flags que mai hauria d'acceptar?

Com puc millorar les meves relacions?

Crec que alguna vegada faig veure que no m'importen les persones quan en realitat sí que m'importen? Per què ho faig? Quan algú em tracta malament, què faig? Resisteixo, m'allunyo, exploto o faig veure que no m'importa? Què puc fer per millorar la manera com em relaciono amb els altres?

El meu compromís...

Escriuiu en un full dues frases completes que comencin amb:

- "A partir d'ara, intentaré..." (per millorar la meva manera de relacionar-me)
- "No permetré..." (per posar límits a relacions que no em fan sentir bé).