



Taller G2T7 – Sento, PENSO i actuo

OBJECTIUS DEL TALLER

1. Reconèixer la importància de pensar abans d'actuar
2. Comprendre que l'equilibri entre el sentir i el pensar dona coherència a les nostres accions

CONCEPTES CLAU

Sentir: Percebre per mitjà dels sentits. Sentiment.

Sentim amb el cos, sentim de forma inconscient.

Podem relacionar-ho amb la pregunta «com?» (Com et sents?)

Pensar: Analitzar què ens passa pel cap abans de prendre una determinació. Pensament.

Pensem amb el cap, pensem conscientment.

Podem relacionar-ho amb una pregunta: «què?» (Què en penses de ...?)

Actuar: Posar en acció. Està relacionat amb la voluntat i la capacitat de fer. Conducta.

Podem actuar inconscientment o de manera conscient, nosaltres triem!.

També ho relacionem amb una pregunta: «Per què?» (Per què cantes?)

A la nostra vida utilitzem aquests tres processos tot i que no sempre en el mateix ordre o bé confonent l'un amb l'altre. Per exemple, quan a algú li preguntem la seva opinió sobre una cançó (pensar) és molt possible que ens respongui si li agrada o no li agrada (sentir).

Aquests tres processos (pensament, sentiment i conducta) s'influeixen mútuament. Si canviem un d'ells, el més probable és que també canviïn els altres. Si modifiquem el nostre pensament en referència a una qüestió concreta que volem canviar i els sentiments que tenim cap a la mateixa, probablement el nostre comportament canviarà fàcilment.

Per quin ordre realitzem aquestes tres comportament? No sempre és el mateix! Vegem-ho amb alguns exemples:

- Pensar - Sentir - Actuar: Els darrers dies no hem coincidit a l'equip de futbol. Quan s'han escollit equips no m'han triat. Avui trien una altres, però segur que no em volen al seu equip (pensament) i em començo a sentir enutjat perquè no m'escolliran per jugar (emoció) = m'enfado i marxo del terreny de joc, total, ningú m'escollirà! (acció)
- Sentir - Pensar - Actuar: El veí de l'escala ha dit que tinc molta traça tocant el trombó (sent com assajo pel forat de l'escala). Estic molt contenta! (emoció). Estic convençuda que el veí en sap molt de música i té molt bon nivell musical, doncs ha sabut valorar que bé que ho faig (pensament). Convido el veí a la propera audició del conservatori (acció).

- Actuar – Sentir –Pensar: Estic enutjada, no deixo de donar-hi voltes, però he de presentar un treball a classe i no vull que es noti. M’obligo a posar bona cara i somriure (acció). Mica en mica m’aniré sentint millor (emoció) i els meus pensaments deixaran de voltar sobre el tema que m’ha portat a l’enuig.
- Actuar - Pensar - Sentir: M’he menjat el berenar del meu germà (acció). Tenia tanta gana i feia tan bona olor! El meu germà quan arribi no tindrà berenar perquè me l’he menjat jo. A mi no m’agradaria que ell es mengés el meu berenar (pensament) Em sento fatal i em sap molt greu! (emoció)
- Sentir - Actuar - Pensar: Sento que estimo la meva germana (emoció), inesperadament li faig una gran abraçada i encara no sé ben bé què m’ha empès a fer-ho! (acció). Es bonic fer-se abraçades i ens fa sentir molt bé, no sé perquè no ho fem més sovint! (pensament)

TEMPORALITZACIÓ

15’	15’	Activitat 1 – Reaccions reflexives o irreflexives?
20’	35’	Activitat 2 – Tu què fas primer?
10’	45’	Activitat 3 – Pensem!
10’	55’	Activitat 4– Què m’emporto avui?
5’	60’	Activitat 5 – Publiquem les nostres impressions

PRESENTACIÓ

(per passar durant el taller -
document [3_Presentació_G2T7_FEM_TEC_Sento_PENSO_actuo](#))



DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS

<p>Abans de començar aquest taller</p> <p>Presentació diapositives 1 i 2</p>	<p>Explicarem al grup que aquesta és la setena sessió de la guia, «El meu cervell», per conèixer el nostre cervell d'una forma divertida i pràctica.</p> <p>Recordem al grup que en els tallers anteriors hem parlat del nostre cervell, la seva activitat a través dels hemisferis i les diferents àrees cerebrals, la capacitat d'aprendre i de com el nostre cervell emmagatzema la informació i construeix els records. En la darrera sessió ens vam centrar en el nostre cervell més primitiu, el cervell rèptil, aquell que molts animals compartim.</p> <p>Els expliquem que en el taller d'avui ho posarem tot en un mateix paquet, ja que el cervell és tot en un i totes les seves parts treballen alhora!</p> <p>Coordinarem emocions amb pensament per poder actuar i viure amb la màxima coherència.</p>
<p>Activitat 1 Reaccions reflexives o irreflexives? (15')</p> <p>Presentació diapositiva 3 a 5</p>	<p>Síntesi de l'activitat</p> <p>Recordar les nocions bàsiques del funcionament del cervell davant de la nostra manera d'actuar.</p> <p>Què volem treballar</p> <p>Volem transmetre als joves com el cervell té mecanismes de reacció immediata que ens porten a actuar sense pensar a partir de percepcions que considerem de risc.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</p> <p>Aquesta activitat és per consolidar la comprensió dels circuits cerebrals, per ajudar a trobar mecanismes per millorar el propi procés de presa de decisions de cada jove. No es tracta de què aprenguin els conceptes de memòria, sinó que els entenguin.</p> <p>Projectarem la presentació, recordarem de forma ràpida els conceptes de la diapositiva on es mostra la ubicació al nostre cervell de les parts que, de manera simplificada, podem dir que intervenen en la presa de decisions:</p> <ul style="list-style-type: none"> • l'<u>hipotàlem</u> que regula els elements bàsics de supervivència (temperatura corporal, nivells de sucre...) així com el funcionament del sistema nerviós autònom (el pols, la pressió sanguínia, el cor, la respiració...) • l'<u>amígdala</u> regula les emocions i, a més de generar la memòria emocional, informa l'hipocamp sobre els records que hem de desar amb més força (modulació emocional de la memòria) • l'<u>hipocamp</u> regula la formació de les memòries, • el <u>lòbul prefrontal</u>, on tenen lloc les interaccions que ens permeten processar les informacions que rebem dels sentits i de la memòria per a prendre decisions raonades



Projectarem el vídeo

Amígdala vs lòbulo frontal

<https://youtu.be/NAw8hhfNzNg>

(canal de Jorge Prado, 3:28) on es mostra com reacciona el cos, a partir de les ordres

del cervell, a un estímul que identifica com a perillós i com ho fa quan identifica que no ho és.

Explicarem que sempre sentim primer, és el que en diem reaccions viscerales. Això no ho podem triar perquè l'amígdala rep l'emoció i en microsegons envia senyals a tot el cos per passar a l'acció. L'única manera de no deixar-nos portar pel «sento» és donar temps al cervell (en concret, al lòbul prefrontal) per què «pensi» i l'actuació resultant sigui la valoració del que sentim i del que pensem.

Proposem confeccionar algun cartell o imatge que representi els tres conceptes (sento, penso, actuo) per deixar-lo penjat en algun lloc visible de l'espai on fem els tallers com a recordatori de la importància de pensar abans d'actuar.

Elements per a la reflexió

Demanarem als i les joves què haurien fet en el lloc de la noia del vídeo, si consideren raonable la primera reacció, quantes vegades ens deixem portar per la por? o per emocions que no controlem i actuem sense pensar? Pensem que hem perdut oportunitats per haver reaccionat visceralment? La propera activitat ens pot servir per observar quina és la nostra tendència habitual.

Activitat 2

Tu què fas primer?
(20')

Presentació

diapositiva

4

Síntesi de l'activitat


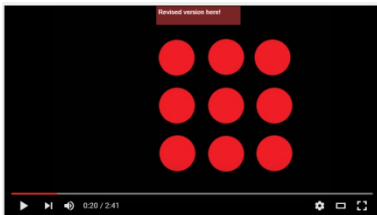
Dinàmica per observar com sentim, pensem i actuem davant de diverses situacions.

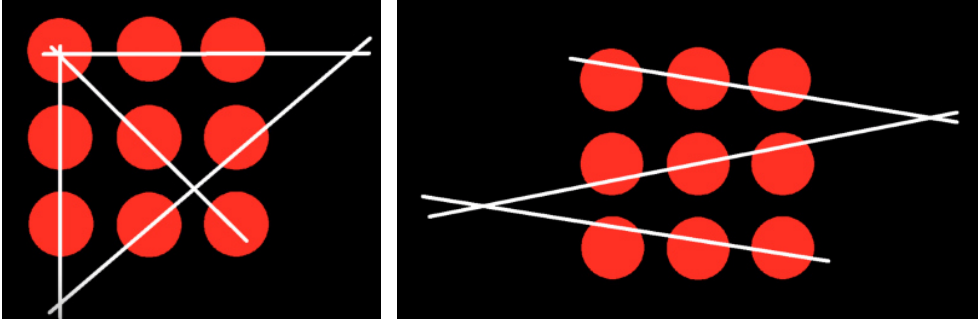
Què volem treballar

Despertar la consciència de què es pot pensar abans d'actuar.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

1. Farem equips de 5 i donarem a cada equip el document amb els casos a comentar ([4_G2T7_FEM_TEC_annex1](#)). Cada equip haurà de seleccionar dues situacions, procurant que entre tots els equips es revisin totes els situacions.
2. Demanem que s'enumerin començant l'1 (qui tingui més cosins i cosines). Decidim si el 2, 3, 4 i 5 van cap a la dreta o cap a l'esquerra. Ara tothom té un número.
3. Cada jove comentarà com se sent i ho anotarà al full del grup. Comença l'1 explicant a la resta de l'equip com sentiria, pensaria i actuaria en aquesta situació. Segueixen, successivament, per ordre de número.

	<p>4. Quan tots i totes hagin intervingut, comentarem quin tipus de reacció predomina a l'equip, si s'han reconegut en el/la protagonista de la situació, si ho identifiquen així en el seu actuar habitual,...</p> <p>5. Si hi ha temps, seria interessant que tots els equips poguessin fer l'anàlisi d'una altra situació (punts 1 a 4). Si no, passarem a la valoració global del grup, comparant reaccions entre grups, explicant com s'han sentit, si han empatitzat amb qui no reacciona de la mateixa manera...</p> <p>Elements per a la reflexió</p> <p>El nostre cervell està preparat per actuar sense pensar davant d'una situació de risc. En canvi, a vegades, actuar abans de pensar comporta la pèrdua d'oportunitats (per vergonya rebutgem fer alguna cosa que ens ve de gust...). Podem proposar als i les joves que reflexionin sobre els beneficis de pensar les coses abans d'actuar i que comentin situacions en què ens podem penedir de donar respostes precipitades, segur que se'ls acuden moltes situacions interessants. Entre tots i totes podem trobar els avantatges de pensar abans d'actuar.</p> <p>Una vegada finalitzat el torn de paraules, si s'arriba a l'acord que és millor pensar abans d'actuar, els podem donar alguna consigna per aconseguir-ho: respirar profundament i donar un temps al cervell per reaccionar, pensar les paraules abans de parlar, mirar l'entorn abans d'actuar... També cal reforçar als que, pensant tant, no acaben d'actuar. En aquests casos la por, la vergonya,... esdevenen barreres importants per realitzar accions que, en realitat, ens venien de gust.</p>
<p>Activitat 3 Juguem! (10')</p> <p>Presentació diapositives 5 i 6</p> 	<p>Síntesi de l'activitat Jocs enganyosos</p> <p>Què volem treballar Experimentar com jocs aparentment fàcils i que provoquen una resposta immediata, són més complicats del que aparenten i exigiran pensar abans d'actuar.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Proposem als i les joves que resolguin jocs que proposen reptes aparentment innocents i fàcils però que no permeten una resposta encertada sense pensar-la. Amb l'etiqueta «brain games» en trobareu molts a youtube. Podem començar per aquest:</p> <div data-bbox="445 1789 823 2002" style="display: inline-block; text-align: center;">  </div> <p>Brain Games Challenge: YOU WILL FAIL! [Canal TheSocialDrop, 2:41] https://youtu.be/ZdArC7-sv0c Clàssic joc d'unir 9 punts amb 4 línies. Aquest tipus de jocs acostumen a temptar la reacció immediata de solució fàcil que mai no és la bona. Ens obliguen a pensar-ho bé abans d'actuar.</p>

	<p>Abans de veure el vídeo, podem plantejar el joc i intentar resoldre'l. Després, si no hem trobat les dues solucions, veure el vídeo per saber les respostes.</p> <p>El primer repte és: tenim 9 punts. Com ho faríeu per connectar els 9 punts amb 4 línies? Deixem un moment per pensar. Se'n surten? Anem per al segon repte doncs! Com uniríeu els 9 punts només amb 3 línies?</p> <p>És més difícil del que sembla!</p> <p>Aquí teniu les solucions:</p>  <p>Si han trobat les solucions, no és necessari veure el vídeo.</p> <p>Elements per a la reflexió</p> <p>A primer cop d'ull sembla un exercici fàcil! Quanta gent ha agafat el llapis i ha començat a guixar sense pensar? Qui, seguint aquesta estratègia, ha estat capaç de resoldre el repte?</p> <p>En moltes ocasions, actuem abans de pensar. És millor prendre's un moment de reflexió i planificar correctament la resposta: aconseguirem abans i més exitosament la fita!</p>
<p>Activitat 4 Què m'emporto avui? (10')*</p> <p>Presentació diapositiva 7</p> <p><i>* aquest apartat és comú per a tots els tallers</i></p>	<p>Síntesi de l'activitat Recull de l'opinió dels i les joves participants.</p> <p>Què volem treballar Reflexió sobre el taller d'avui.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Oferim als i les joves l'oportunitat de manifestar les seves impressions sobre el taller.</p> <p>Valoració Només escoltem les respostes, sense comentar-les: totes les respostes són bones.</p>
<p>Activitat 5 Publiquem les nostres impressions (5')*</p> <p>Presentació</p>	<p>Síntesi de l'activitat Fer difusió d'allò que hem fet al taller.</p> <p>Què volem treballar Promoure la capacitat del grup per compartir les seves activitats.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</p>

<p>diapositives 8 i 9 <i>* aquest apartat és comú per a tots els tallers</i></p>	<p>Proposarem als i les joves que, individualment o en equip, comparteixin a les xarxes socials una impressió sobre el taller d'avui (per exemple, què s'han emportat, què els ha agradat més, quina idea els ha suggerit, algun vídeo o web relacionada...) utilitzant l'etiqueta #fem_tec</p>
<p>Activitat alternativa 1 The Misguided Monk Monk (30')</p>	<p>Síntesi de l'activitat Visualització de vídeo i reflexió.</p> <p>Què volem treballar La seqüència sentir – pensar – actuar.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</p> <div data-bbox="451 629 831 842" data-label="Image"> </div> <p>Visualitzem el vídeo The Misguided Monk [al canal Tom Long, 3:19] https://youtu.be/mQQ3BdjCc4I</p> <p>Elements per a la reflexió</p> <p>Com ha estat la conducta del monjo? Ha pensat abans d'actuar o bé ha llençat la pilota involuntàriament? Quines conseqüències ha tingut? Opineu que si hagués pensat abans d'actuar hagués obrat de la mateixa manera? Li ha aportat algun benefici actuar sense pensar? I inconvenients?</p>
<p>Per saber-ne més</p>	<div data-bbox="467 1160 732 1308" data-label="Image"> </div> <p>1 El cerebro ético. Un atajo emocional ante dilemas. (8:42). Aquest vídeo, del Canal de la Universidad de Navarra, explica el procés cerebral que permet decidir en segons davant de situacions límit. https://youtu.be/3C4xokf2O4w</p> <div data-bbox="464 1442 732 1704" data-label="Image"> </div> <p>2 Cerebro y lenguaje musical, Diego Redolar. a LSC–Llengua, societat i comunicació, 2015: 13 - Monogràfic: Cervell i llenguatge. pp. 87-96. És especialment interessant l'apartat 'entrenando al cerebro para la música' en què explica com l'entrenament i les emocions afavoreixen la plasticitat cerebral i l'efectivitat de les neurones http://www.raco.cat/index.php/LSC/article/view/299941/389402</p>
<p>Qui treballa amb...</p>	<p>Grup de recerca en neurocognició, psicobiologia de la personalitat i genètica de la conducta. Universitat de Lleida http://www.petra-udl.com</p> <p>Cognitive Neuro-Lab Hospital de la Santa Creu i Sant Pau www.cognitiveneurolab.org</p>