



## TALLER G3T7 – EM RELACIONO

---

### OBJECTIUS DEL TALLER

1. Conèixer i practicar models de comunicació afectiva i efectiva.
2. Reflexionar sobre els conceptes d'acceptació i rebuig social..

### MATERIALS

#### Sessió 1

- DIN A3
- Material per escriure
- formulari de reconeixement d'interaccions ([4\\_G3T7\\_FEM\\_TEC\\_annex1](#))

#### Sessió 2

- 1 plànol del centre mida DIN A3 per cada 4 joves
  - 1 paper vegetal mida DIN A3 per cada 4 joves
  - paper d'embalar blanc\*
  - retoladors de colors (millor permanents)
  - llanes i fils
  - ceres
  - retalls de papers
  - cinta adhesiva
  - projectors (un per grup de joves)
- \* La mida del paper dependrà de la quantitat de joves amb els que estiguem treballant, l'espai que disposem i també de la forma de la planta del centre on som. Per exemple, pot ser més ample o més llarga, podem representar diferents plantes en diferents fulls...

#### Proposta alternativa:

En lloc de projector normal, si es disposés a més a més d'un retroprojector també es podria fer una feina molt interessant d'ombres i textures que es projectarien a la paret afegint més treball a la cartografia emocional. També podríem dissenyar diferents icones o símbols i distribuir-los en l'espai, i afegir-hi una llegenda per poder interpretar els elements del mapa.

#### Nota:

Durant el taller s'elabora una gran cartografia emocional en forma de mural. Si no es pot mantenir el mural durant un temps en el mateix lloc on s'ha elaborat, proposem fer-ne farem una fotografia panoràmica de gran format que podríem tenir exposada al nostre

espai més habitual de pas o al vestíbul. També seria interessant anar fent fotos durant l'acció performàtica per documentar l'acció i acompanyar el mural o la fotografia panoràmica durant la seva exposició. Una bona opció és que un o diversos membres del grup es responsabilitzin de la documentació gràfica del procés (per exemple, amb els seus telèfons mòbils).

## CONCEPTES CLAU

Les activitats del taller estan dissenyades per treballar sobre els conceptes que us presentem, sintèticament, a continuació:

**Empatia:** l'empatia és una habilitat de la intel·ligència emocional que consisteix en comprendre els motius i les emocions dels demés. Empatia és sinònim de tolerància a la diferència: és la capacitat d'entendre o sentir el que una altra persona experimenta des del seu marc de referència, és a dir, la capacitat d'ubicar-se en la posició de altre referint-nos als seus pensaments, emocions o sensacions físiques. Aquesta habilitat es pot entrenar per afavorir relacions interpersonals saludables. També es pot aplicar a una mateixa amb l'objectiu de qüestionar els propis judicis de valor o autocrítiques destructives. Empatitzar no significa estar d'acord amb l'altra persona, en aquest cas ens estaríem simpatitzant.

**Escolta activa:** escoltar és el component més fonamental de les habilitats comunicatives interpersonals, és un procés actiu en què es pren una decisió conscient d'escoltar i comprendre els missatges del parlant. L'escolta activa implica una intenció voluntària d'escoltar per entendre a l'altre, on no només hi intervé l'audició, sinó també la mirada, l'atenció a la gesticulació de l'altre, la postura (indicant que parem atenció i que estem entenent allò que sentim), la capacitat de no interrompre a qui s'està escoltant, de no avançar-nos a allò que ens vol transmetre i acceptant sense condicions allò que exposa (posteriorment ja farem les valoracions, de moment escoltem lliurement i sense prejudicis). Al rebre aquest "retorn" la persona que parla acostuma a sentir-se més a gust i, per tant, a comunicar-se de forma més senzilla, oberta i honesta.

**Reforç positiu:** El reforç positiu significa fer, dir o donar alguna cosa a una persona quan realitza una acció desitjada per que es pugui associar l'acció amb la recompensa i es motivi per fer-la més sovint. En general, alguns exemples de reforç positiu entre persones podrien ser els següents: felicitar a algú, prestar atenció a qui parla, donar una abraçada mostrant estima, aplaudir, mostrar agraïment...

**Identitat grupal:** l'adolescència és una etapa en que nois i noies cerquen el seu lloc a la societat bàsicament a través de l'experimentació, no acceptant els criteris dels adults que els envolten. Podríem dir que busquen el seu nou jo que sorgirà a partir de les transformacions personals i socials que estan vivint. Els nois i noies decideixen com volen ser i a qui es volen assemblar, però sobretot, cerquen la seva autoafirmació diferenciant-se dels altres, especialment dels adults. És a través de la comparació o diferenciació

respecte dels altres que construeixen la seva identitat i, per damunt de tot, cerquen el reconeixement dels seus iguals.

**Rebuig social:** el rebuig social es produeix quan una persona està exclosa d'una relació social o d'una interacció social. Una persona pot ser rebutjada per persones individuals o per un grup sencer de persones. A més, el rebuig pot ser actiu (assetjant, provocant, ridiculitzant) o passiu (ignorant una persona). L'experiència de ser una persona rebutjada és subjectiva per al destinatari, és a dir, davant una mateixa situació, tots podem sentir-nos rebutjats en un grau diferent. Encara que els humans som éssers socials i apreciem el reconeixement dels altres, sentir un cert nivell de rebuig en algunes ocasions és una part inevitable de la vida. No obstant això, el rebuig pot convertir-se en un problema quan és perllongat i/o consistent, quan la relació és important per a nosaltres o quan la persona que el pateix és altament sensible al rebuig. El rebuig d'un grup sencer de persones pot tenir efectes especialment negatius, concretament quan es produeix un aïllament social. L'experiència del rebuig pot comportar una sèrie de conseqüències psicològiques adverses com la solitud, la baixa autoestima, l'agressivitat i la depressió. També pot conduir a sentiments d'inseguretat i a experimentar reaccions amb major sensibilitat. Quan l'assetjament es produeix en el marc escolar, ens hi referim com a *bullying*.




## TEMPORALITZACIÓ

Dues sessions de dues hores cadascuna, organitzades de la següent manera:

### SESSIÓ 1

5'	5'		Abans de començar la sessió
10'	15'		<i>MINDFULNESS</i> : Construïm una història
15'	30'		Pas 1 – OBSERVEM: Juul
10'	40'		Pas 2 – REFERENT: Christian Nold
45'	85'		Pas 3 – CREACIÓ: Cartografia emocional
25'	110'		Pas 4 – Interaccions
10'	120'		Què m'emporto avui?

## SESSIÓ 2

5'	5'		Abans de començar la sessió
10'	15'		MINDFULNESS: Refem la història
60'	75'		Pas 5 – CREACIÓ: Bio Mapping
35'	110'		Pas 6 – COMPARTIM
10'	120'		Què m'emporto avui?

Aquesta temporalització està pensada tenint en compte que les activitats plàstiques necessiten temps de preparació, experimentació, acció, revisió i recollida. També dependrà de quants educadors participin al taller i de les condicions de treball de l'espai que utilitzem. En qualsevol cas, com més temps puguem dedicar-hi, molt millor per al desenvolupament del taller i el seu aprofitament per part dels nois i noies. No tingueu pressa per realitzar totes les activitats en una sessió, observeu el grup i deixeu durar les activitats tot el temps que necessitin!

## DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS. SESSIÓ 1

### Abans de començar la sessió (5')

<b>Material:</b> ---
<b>Síntesi de l'activitat:</b> explicació general del taller.
<b>Què volem treballar:</b> despertar l'interès dels nois i noies per les activitats que anem a realitzar.
<b>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</b> Una vegada que hàgim comprovat el bon estat del grup i hàgim triat guaites (de manera voluntària, no és imprescindible que hi siguin), oferirem als nois i noies l' <b>oportunitat d'explicar alguna experiència derivada del taller anterior</b> . Han ensenyat a algú el contorn que van confeccionar? Què els ha semblat la proposta? Com s'han sentit davant de la seva resposta? Han reflexionat sobre els seus referents?... Escoltarem totes les aportacions i les donarem per bones.

També presentarem el taller d'avui on **observarem les relacions que mantenim amb els altres**.

És important que durant el taller parem atenció perquè ningú no es vegi obligat a anar més enllà del que es veu capaç. En aquest tipus d'activitats poden sorgir qüestions sensibles per a les persones que hi participen, de fet és normal que passi. En aquest cas tranquil·litarem la persona afectada dient que no cal que faci res que no vegi clar, que el que volem és que se senti bé durant el taller i que n'aprofiti fins allà on se senti còmode.

### **MINDFULNESS: Construïm una història (10')**

**Material:** ---

**Síntesi de l'activitat:** activitat d'activació. Exercici de *Mindfulness*.

**Què volem treballar:** concentrar-nos en el taller que anem a realitzar, enfocar-nos en aprofitar les activitats.

#### **Desenvolupament i aspectes a tenir en compte**

Explicarem al grup que, com en cada una de les sessions d'aquesta guia, anem a fer un **exercici de consciència plena**, que consisteix en observar i descriure el que sentim. Si hem fet els anteriors tallers de la guia, ja coneixeran el protocol de *Minfulness* que realitzem i no necessitarà massa explicacions.

Anticiparem que avui practicarem el *Minfulness* **creant la narració conjunta d'una història**. Explicarem que tothom ha de participar plenament fent una acció en aquest precís moment, i que aquesta acció consisteix en narrar un conte inventat de forma conjunta d'una forma que ara presentarem. **Demanem al grup que es situï en cercle** i cadascú de nosaltres, seguint aquest ordre, ha d'afegir una paraula o frase quan sigui el seu torn. La persona que dinamitzi l'activitat començarà la història i continuarà el noi o noia de la seva dreta, i consecutivament seguint l'ordre del cercle. La clau és practicar la participació individual, esperant que en el precís moment del nostre torn, decidim la paraula o frase que direm. Pot ser que tinguem alguns judicis sobre el que diuen els altres, o el que diem nosaltres mateixos, o fins i tot l'impuls de criticar alguna intervenció. Si això passa, simplement practiquem la comprensió i a continuació ens centrem de nou en seguir la història. Deixarem passar entre 2 i 3 minuts, de manera que puguem veure cap a on ens porta la història que estem inventat entre tots.

El nostre primer objectiu en aquest exercici ha de ser mantenir la concentració mentre es va construint la història, intervenint només quan sigui el nostre torn. L'altre aspecte a entrenar és evitar els judicis que ens puguin venir al cap al llarg de l'exercici, i, si sorgeixen, abandonar-los.

Una vegada haguem fet aquesta explicació direm 1, 2 i 3 i la resta d'instruccions en veu alta:

- Quan diguem 1 serà el senyal per seure amb l'esquena recta, els peus plans a terra, i les mans sobre les cuixes (**posició *Mindfulness***).
- Quan diguem 2 serà és el senyal per fer una **respiració profunda** (inhalant pel nas i exhalant per la boca).
- Quan diguem 3, la **persona que dinamitzi farà la primera aportació a la història** que anirem construint conjuntament.

Al cap de dos minuts direm «Stop» per acabar l'exercici.

### Elements per a la reflexió

Atès que és una activitat eminentment vivencial, no esperem una gran reflexió d'aquesta activitat. És possible que, si el grup no està habituat a fer exercicis de *Mindfulness*, alguns nois o noies sentin la necessitat d'explicar la seva experiència. Els escoltarem i compartirem les opinions amb el grup.

Serà interessant que entre tots i totes puguin reconèixer com el fet d'haver-se concentrat en el que estaven fent els ha permès centrar-se en la història i els ha ajudat a focalitzar-se en l'aquí i ara.

## Pas 1 – OBSERVEM: Juul (15')

**Material:** ---

**Síntesi de l'activitat:** conèixer la història de Juul.


**Què volem treballar:** reflexionar sobre el paper de les emocions en les relacions personals.

### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

En aquest taller és important que els joves s'adonin de com es relacionen uns amb els altres, i de com els fan sentir aquestes interaccions i de com poden ells fer sentir a altres persones. Som éssers socials, i constantment estem mantenint contacte uns amb els altres, per això és tant important el nostre estil de comunicació, i el sentir la pertinença a un grup.



Introduïrem el taller a partir del Conte de Juul (Gregie de Maeyer y Koen Vanmechelen) utilitzant la versió en vídeo JUUL al canal juanje molina (4:39)

 <https://youtu.be/u8XyHHmFGI8>

Una altra opció, si voleu treballar el text i les imatges amb més profunditat, és llegir el conte en paper, publicat

### **Elements per a la reflexió**

A l'inici del taller, hem comentat que avui observarem les relacions que mantenim amb els altres. Per encetar la reflexió entorn del llibre o del vídeo, podem preguntar al grup si troben que Juul els invoca d'alguna manera aquests conceptes? Segurament que sorgiran moltes aportacions. Certament es tracta d'una història aclaparadora.

Probablement hi hagi qui expliqui que això aquí no passa, que acusi els companys de Juul de crueltat, potser parlaran de *bullying*, de com tot comença amb uns insults a una persona diferent i la seva reacció per deixar de rebre aquest tracte. Juul es talla els cabells per fer que deixin d'insultar-lo? Ho aconsegueix? Perquè no marxa? Seria genial si algú recuperés conceptes de sessions anteriors per referir-se al baix autoconcepte que té Juul d'ell mateix, la baixa autoestima, que no ha sabut posar límits... També és probable que es parli de les emocions que ha despertat la història en alguns dels nois i noies. Escoltarem i compartirem totes les aportacions.

Podem preguntar als nois i noies si permeten que els altres condicionin la seva manera de ser o de pensar. Segur que d'alguna manera sí, per la importància que donen a al pertinença al grup i la identificació amb el iguals. El que importa és que cadascú ha de poder ser capaç de decidir què vol copiar del grup i que no. Quines actituds i valors accepta i quins rebutja. Com vam comentar a la sessió anterior, això és posar límits. D'altra banda, també pot ser que el grup, o els altres també em diguin coses que no m'agraden. Per exemple, que em diguin que «no sigui *borde*» també pot ser positiu. Amb això els altres ens ajuden a descobrir com som. Sóc lliure de decidir què en faig d'aquest comentari.

Tots aquests comentaris seran útils per relacionar la història de Juul amb la nostra proposta. Reforçarem les intervencions referides als conceptes que estem treballant en aquesta guia i ens agafarem a les aportacions sobre les emocions. Es una història de violència, qui la practica? A nivell físic, bàsicament és Juul contra ell mateix, però a nivell emocional hi ha un fort component de violència en el tracte de crueltat que els companys imposen a Juul. Quines emocions observen en els protagonistes de la història? (en els companys de Juul ràbia, por, crueltat, prepotència... i en Juul desànim, tristesa, incomprensió, debilitat...). Podríem dir que les emocions condicionen les relacions entre ells? O és el seu estat anímic que condiciona les emocions? L'entorn pot condicionar les emocions? Podem fer alguna cosa per canviar-ho?

No pretenem que els nois i noies contestin aquestes preguntes. Simplement volem obrir un espai de reflexió sobre la importància de les emocions en les relacions entre les persones que ens permetrà introduir la següent activitat.


## Pas 2 – REFERENT: Christian Nold (10')

**Material:** ---

**Síntesi de l'activitat:** conèixer l'obra de Christian Nold.

**Què volem treballar:** conèixer el concepte de *Bio Mapping*.

### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

En aquest taller utilitzarem com a referent els mapes emocionals elaborats per Christian Nold i les seves experiències de *Bio Mapping* en diverses ciutats. Primer visualitzarem el vídeo  <https://youtu.be/2mVYKVrIXs4>

Posteriorment observarem l'experiència de *Bio Mapping* aplicada a la ciutat de París:

 <http://www.paris.emotionmap.net/map.htm>

Si ampliem la imatge, podrem observar els punts on hi ha més concentració de mesures i quina mena d'experiències van viure les persones que van participar en aquesta experiència. A la mateixa web, es presenten algunes altres experiències de *Bio Mapping* i la seva evolució d'una ciutat a l'altra.

A la seva web ( <http://www.biomapping.net> ) trobem la següent explicació sobre el *Bio Mapping*:

«El *Bio Mapping* es una metodologia i una eina revolucionaries per visualitzar les reaccions de les persones cap el món extern. Durant els darrers 5 anys, més de 2.000 persones han participat en projectes de mapeig comunitari a més de 25 ciutats del món. En els tallers, els participants exploren el seu entorn local utilitzant un dispositiu, inventat per Christian Nold, que registra un indicador de l'excitació emocional, la resposta galvànica de la pell de l'usuari (GSR)\*, conjuntament amb la seva ubicació geogràfica. [...]

El projecte ha analitzat les dades de grups de persones afegint les anotacions dels seus records emocionals individuals. A través d'aquest procés s'elaboren mapes d'emocions comunitaris a partir de moltes dades emocionals i observacions individuals, posant de manifest els llocs on les emocions són més intenses.

Durant els darrers anys, Christian Nold, ha utilitzat aquesta metodologia en diversos contextos des de l'art al desenvolupament comunitari, en la investigació científica, la planificació arquitectònica i les consultes polítiques a gran escala.»

\* Nota: GSR o activitat electrodermal. La pell humana és un bon conductor de l'electricitat. L'activitat electrodermal recull els canvis en les propietats elèctriques de la pell, degudes a una interacció entre fets ambientals i l'estat psicològic..

### Elements per a la reflexió

Abans de passar a l'activitat següent, serà interessant compartir amb els nois i noies si tenien consciència com ens pot condicionar l'entorn sobre les diferents percepcions o sensacions que sentim en estar o passejar per ells. Què pensen que els pot produir sensacions agradables? I menys agradables? Segurament hi haurà respostes d'estils ben



diferents: les olors, el conèixer algú que viu a prop, el tenir un record proper al lloc, els sons que arriben... la nostra pròpia situació en aquell moment (tenir gana, set, pressa, estar emocionat...).

Christian Nold considera que «Quan prenem consciència de les nostres reaccions individuals i de les dels altres cap a l'entorn, podem crear un món millor». Hi esteu d'acord?

No es tracta de fer una reflexió profunda sobre aquest tema si no prendre consciència de les nostres sensacions quan estem en un lloc i com aquestes romanen d'alguna manera a la nostra memòria. També que, per a un mateix lloc i moment, algunes d'aquestes sensacions poden ser compartides pel grup i d'altres ser ben diferents (personals) dels uns als altres.

### **Pas 3 – CREACIÓ: Cartografia emocional! (45')**

#### **Material:**

- DIN A3
- Material per escriure

**Síntesi de l'activitat:** identificar espais on sentim emocions i registrar-los.

**Què volem treballar:** observació de les nostres emocions.

#### **Desenvolupament i aspectes a tenir en compte**

Inspirats en el concepte *Bio Mapping* de Christian Nold, proposarem fer un «mapa emocional» del nostre centre, com si tinguéssim aquest dispositiu que ell ha creat. on la suma de relats individuals ens poden fer una idea dels espais que estem utilitzant i de com els utilitzem.

Primer cadascú, a nivell individual, dibuixarà un mapa o plànol del centre i hi ubicarà els llocs on recorda que li hagi «passat coses», com per exemple: tal em va dir allò, ens vam fer un petó, em vaig posar a plorar, em van donar tal notícia, ens vam abraçar, ens pixàvem de riure, vaig tenir por d'arribar tard, em va fer ràbia perdre la partida, em vaig preocupar per haver perdut alguna cosa, em vaig divertir amb un joc, vaig tenir l'esperança de trobar-hi algú, vaig sentir orgull de saber-ho...

Ha de ser totalment subjectiu. Cadascú ho farà a partir de la imatge del centre o mapa que té al cap. És a dir, el que té memoritzat, encara que no sigui 100% realista, podem obviar-ne parts o deformar-ne d'altres, d'aquesta manera ressaltarem el que a nosaltres ens ha mogut. Dibuixarem, a llapis i en un A3 blanc, la nostra percepció o record del plànol del centre i hi anirem assenyalant els racons o llocs on han passat aquestes coses. És important dibuixar l'espai tal i com surt, assumint que falten llocs o que altres es deformen. **No ens ha d'importar la perfecció o la similitud amb la realitat del nostre «plànol mental» del centre.** No tots els plànols del centre seran iguals, perquè segur que

no acostumem a ocupar els mateixos llocs, ni donem la mateixa importància als diversos indrets. Serà molt enriquidor veure els diferents punts de vista de cadascú sobre el centre.

Cadascú hi anotarà les «coses que han passat» amb el nivell de detall que se senti còmode, no cal explicar-ho tot, ni cal que sigui literal, es pot explicar amb metàfores per facilitar que després cadascú pugui exposar les seves observacions davant de tothom. D'aquesta manera construirem una espècie de «cartografia emocional», un mapa de sensacions i records.

Els comentarem que cal que anotin amb claredat què volen dir en cada lloc (què ha passat) perquè a la propera sessió utilitzarem els mapes individuals per a fer un gran mapa comú de tot el grup. Comentarem que **és important la veracitat dels mapes pel que fa a quina mena de coses hem reflectit i en quins llocs (si ens fa por de no reconèixer el dibuix, podem escriure els noms dels espais per facilitar la seva identificació).**

Mentre fan els mapes i les seves anotacions, qui dinamitzi la sessió mirarà d'estar pendent d'aquells nois i noies que tinguin més dificultats per dibuixar el seu mapa del centre. No és fàcil i els poden ser útils indicacions com ara: potser et seria útil imaginar que entres per la porta i anar avançant amb el que veus cada dia quan entres, el que vas fent al llarg del dia... on estàs més estona? Sabries ubicar-ho? O potser prefereixes començar pel lloc que veus més clar i anar construint el que recordes del seu entorn?

A d'altres els costarà més reconèixer quines «coses han passat», els pot ser útil recordar-los els exemples que hem posat sobre què son les «coses que passen»: tal em va dir allò, ens vam fer un petó, em vaig posar a plorar, em van donar tal notícia, ens vam abraçar, ens pixàvem de riure,...

**Anirem recordant periòdicament que no importa la qualitat del dibuix del mapa del centre, ni la seva similitud amb la realitat.** El que ens interessa és la identificació de les coses que volem reflectir i ubicar-les en els diferents espais.

Després, per parelles, ens explicarem els mapes que hem elaborat. Insistirem en que no ens interessa la veracitat dels mapes, si no l'observació de quina mena de coses hem reflectit, quines emocions han despertat i en quins llocs. Potser el mapa del meu company o companya m'inspira i vull complementar el meu? Endavant!

### **Elements per a la reflexió**

Quan veiem que van acabant, els preguntarem com ha anat? Algú vol compartir alguna cosa? Molt probablement les intervencions sorgiran de manera espontània i probablement aniran en la línia del que volem reflexionar: veiem el centre de la mateixa manera? Ens passen coses semblants? Compartim espais on «passen coses»? Quines són les emocions que predominen? Hi ha llocs on predomina un grup d'emocions? Quin i on?

Realitzarem l'activitat següent per completar aquesta reflexió.

Quan hem compartit el mapa per parelles, hem interpretat correctament el que havia volgut expressar el meu company o companya? És possible que no, perquè moltes vegades expressem de manera subtil els nostres pensaments i emocions. Si no hi posem paraules, pot resultar difícil que els altres interpretin com ens sentim. Com ho podem resoldre? El més probable és que el grup arribi a la conclusió que parlant. Exacte!

## Pas 4 – Interaccions (25')

### Material:

- 1 còpia del formulari de reconeixement d'interaccions per cada participant ([4\\_G3T7\\_FEM\\_TEC\\_annex1](#))

**Síntesi de l'activitat:** analitzar les situacions que hem registrat.

**Què volem treballar:** observació de les nostres reaccions, reconeixement d'actituds assertives.

### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Proposem reflexionar individualment les següents qüestions utilitzant l'annex [4\\_G3T7\\_FEM\\_TEC\\_annex1](#):

1. Dels llocs del centre que has identificat com a llocs on «havia passat alguna cosa», en quants estaves sol o sola? I en quants estaves interactuant amb alguna altra persona?
2. Creus que si haguessis canviat la teva forma d'interactuar amb les altres persones de la situació, podria haver canviat alguna reacció emocional de l'altra persona o la teva pròpia? (tant a nivell de sentir emocions més agradables de les que vas sentir, com més desagradables). Com la podries haver canviat? (pots respondre a aquesta qüestió de manera genèrica o bé centrant-te en un parell de situacions).
3. Creus que si l'altra persona hagués canviat la seva forma d'interactuar amb tu, podria haver canviat alguna reacció emocional de l'altra persona o la teva pròpia? (tant a nivell de sentir emocions més agradables de les que vas sentir, com més desagradables). Com la podries haver canviat? (pots respondre a aquesta qüestió de manera genèrica o bé centrant-te en un parell de situacions).
4. Fixa't en una de les anotacions del teu company o companya del treball per parelles, i intenta connectar amb el que ell o ella devia pensar en aquell moment, en com es va sentir emocionalment, i imagina com creus que va actuar. Se t'acut com podries haver compartit la seva emoció? Si estiguessis en el seu lloc, això t'ajudaria?

### Elements per a la reflexió

Posteriorment demanem si alguna persona vol compartir el que hem treballat individualment. Aquestes reflexions són més personals i potser costarà una mica d'engegar. Si no sorgeixen aportacions a nivell individual podem preguntar: Fer aquest esforç de memòria ens ha ajudat a fer conscient que hi ha espais especials? Potser ja ho havíem intuït, però no l'érem conscients? (Llocs per on no ens agrada passar o aturar-nos-hi, llocs on ens aturem gairebé sempre...) Quines coses predominen, les que ens passen sols o interactuant amb els altres? Ens hagués agradat canviar moltes coses de les que hem anotat? Hi haguéssim pogut fer alguna cosa perquè la situació fos més agradable per nosaltres? I els altres, hi podrien haver fet alguna cosa?

Podem finalitzar la sessió recordant que som primordialment éssers «socials», en el sentit que passem la major part de les nostres vides amb altres persones. Al llarg de l'evolució, la nostra postura bípeda també ho ha facilitat: en l'actualitat és més fàcil observar-nos entre nosaltres, abraçar-nos, escoltar-nos etc. que quan anàvem amb el cap baix en postura quadrúpeda. És important doncs aprendre a entendre's amb els altres i a funcionar adequadament en situacions socials. Certes habilitats de comunicació ens ajuden a millorar les relacions interpersonals i conseqüentment a sentir-nos millor amb nosaltres mateixos i a fer sentir bé als altres tot respectant-nos, totes dues variables en equilibri. Clarificar al grup que la comunicació és l'acte pel qual un individu estableix amb un altre un contacte que li permet transmetre una informació, i que en la comunicació intervenen diversos elements que poden facilitar o dificultar el procés.

Proposem al grup que durant la setmana intenti prendre consciència de com ens relacionem amb els altres i d'intentar millorar la nostra escolta activa, la nostra empatia, assertivitat i reforç positiu, per millorar les relacions de convivència enfortint així la nostra autoestima i la dels altres

### Què m'emporto avui? (10')

Aquest apartat és comú per a tots els tallers

**Síntesi de l'activitat:** recull de l'opinió dels i les joves participants.

**Què volem treballar:** reflexió sobre les experiències de la sessió d'avui. Identificació d'aprenentatges.

### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Oferim a nois i noies l'oportunitat de **compartir les seves impressions** sobre el taller. Els demanarem que es col·loquin en rotllana de manera que tothom es pugui veure les cares. Donarem la paraula al grup per a que, d'un en un, facin les seves aportacions sobre què els ha agradat més avui, o bé què han après, com es troben o qualsevol altre qüestió que vulguin manifestar.

Si es tracta d'un grup que no està acostumat a respectar el torn de paraula, podem

utilitzar una pilota per donar la paraula i només pot parlar qui tingui la pilota a les mans. Un cop feta la intervenció, cada noi passarà la pilota a un altre fins que tothom hagi pogut participar (de manera voluntària, és clar).

### Elements per a la reflexió

Només escoltem les respostes, sense comentar-les: totes les respostes són bones.

En acabar, proposarem a nois i noies 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, alguna foto, vídeo o web relacionada...) utilitzant l'etiqueta **#fem\_tec**.

## DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS. SESSIÓ **2**

### Abans de començar la sessió (5')

**Material:** ---

**Síntesi de l'activitat:** explicació general del taller.

**Què volem treballar:** despertar l'interès dels nois i noies per les activitats que anem a realitzar.

#### Síntesi de l'activitat

Una vegada que hàgim comprovat el bon estat del grup i hàgim triat guaites (de manera voluntària, no és imprescindible que hi siguin), preguntarem si algú vol **compartir alguna experiència o idea respecte a la sessió anterior**. Han observat la seva relació amb els altres? Han practicat les actituds assertives? Com ha anat? Els donarem l'oportunitat de compartir breument què recorden del que vam tractar en la sessió anterior i explicarem que en la sessió d'avui **elaborarem el Bio Mapping del centre** a partir de les nostres sensacions.

Us recordem que en aquest tipus d'activitats poden sorgir qüestions sensibles per a les persones que hi participen, de fet és normal que passi. En aquest cas tranquil·litzarem la persona afectada dient que no cal que faci res que no vegi clar, que el que volem és que se senti bé durant el taller i que n'aprofiti fins allà on se senti còmode.

### MINDFULNESS – Refem la història (10')

**Material:** ---

**Síntesi de l'activitat:** activitat d'activació. Exercici de *Mindfulness*.

**Què volem treballar:** concentrar-nos en el taller que anem a realitzar, enfocar-nos en aprofitar les activitats.

### **Desenvolupament i aspectes a tenir en compte**

Explicarem al grup que començarem la sessió concentrant-nos en l'exercici de *Mindfulness* que vam fer en la sessió anterior. Tal com vam fer en la primera sessió, ens situarem en cercle i repetirem la preparació de l'activitat amb els números 1 (que serà el senyal per seure amb l'esquena recta, els peus plans a terra, i les mans sobre les cuixes en **posició Mindfulness**), 2 (que serà és el senyal per fer una **respiració profunda**: inhalant pel nas i exhalant per la boca) i en dir 3 tornarem a inventar una història entre tots i totes. No cal que sigui la mateixa, però avui, per poder concentrar-nos millor en les nostres sensacions, intentarem fer l'exercici amb els ulls tancats. No han de patir perquè nosaltres estem allà acompanyant-los, però si algú no ho veu clar, pot fer l'exercici amb els ulls oberts.

Una vegada haguem fet aquesta explicació, direm les instruccions 1, 2 i 3 en veu alta i qui dinamitzi l'activitat dirà la farà la primera aportació a la història. Si algú prefereix tenir els ulls oberts, procurarem que ens vegi que estem al cas. En cas que algú es mostri inquiet ens hi podem acostar i posar-li una mà a l'espatlla perquè es tranquil·litzi. Al cap de 2 minuts direm «Stop» per acabar l'exercici.

### **Elements per a la reflexió**

Atès que és una activitat eminentment vivencial, no esperem una gran reflexió d'aquesta activitat. Segurament que hi haurà qui vulgui compartir l'experiència del record de la primera sessió. Fins i tot i haurà qui ho hagi pogut reviuire amb sensacions molt reals. Això estarà molt bé. També hi haurà qui li hagi costat i que potser no se n'hagi sortit. No s'hi ha d'amoïnar: per a fer aquesta mena d'exercicis també cal pràctica. De moment n'estem aprenent. Tindrem setze sessions d'aquesta guia per practicar.

## **Pas 5 – CREACIÓ: *BIO MAPPING* (60')**

### **Material:**


- paper d'embalar blanc
- ceres i retoladors de colors (millor permanents)
- llanes i fils
- retalls de papers
- cinta adhesiva
- projector
- 1 plànol del centre mida DIN A3 per cada 4 joves
- 1 paper vegetal mida DIN A3 per cada 4 joves
- Mapes emocionals elaborats a la sessió **1**

**Síntesi de l'activitat:** fer un *Bio Mapping* del centre.

**Què volem treballar:** reconèixer el nostre comportament emocional i empatitzar amb els altres.

### **Desenvolupament i aspectes a tenir en compte**

Per iniciar l'activitat explicarem que **posarem en comú les anotacions que vam prendre la sessió anterior** per elaborar el *Bio Mapping* del nostre centre. Tornarem a projectar el *Bio Mapping* de Paris per recordar què anem a fer:

 <http://www.paris.emotionmap.net/map.htm>

Ens **dividim en grups de quatre** i donarem un plànol del centre i un paper vegetal a cada grup. Amb una mica de cinta adhesiva, fixarem el paper vegetal al plànol (no gaire perquè quan acabem ho tornarem a separar). Es tractarà de marcar amb un retolador les anotacions de tots els membres de l'equip en el paper vegetal que haurem superposat al mapa del centre (plànol). Hi representarem els llocs que cadascú vulgui destacar i compartir, cadascú amb un senyal diferent. Ho farem amb un color càlid (groc, taronja, vermell, marró...) si ens evoca una emoció positiva i d'un color fred si és negativa, de manera que quedaran tot de taques de color (blau, gris, verd...).

Un cop haguem representat en forma de punt les anotacions de tots els membres del grup, posarem en comú els resultats del nostre mapa amb els d'un altre grup. Ho farem superposant el papers vegetals d'un grup a sobre de l'altre (que no haurem desenganxat del mapa per facilitar el reconeixement dels llocs) i observarem si hi ha coincidències entre els punts que hem marcats tots. Potser ja començarem a veure quines zones del nostre centre ens evoquen certes actituds o sensacions. Ho tornarem a fer superposant els vegetals de les sumes de dos grups (serà el resultat de la superposició de quatre grups). Ara segurament que ja es comencen a veure més clares algunes taques de color.

Es aquí on iniciarem el repte entre tots de fer un *Bio Mapping*, que és una representació gràfica d'una emoció geogràfica, i de les relacions que es donen en un lloc.

Començarem per **folrar una paret amb el paper d'embalar blanc**. També ho podem tenir a punt per estalviar temps.

Farem una fotografia al vegetal on s'han incorporat els punts de tots els grups (superposat al mapa, de manera que sigui més senzill reconèixer on és cada punt o conjunt de punts) i el projectarem sobre la paret o pissarra on farem la intervenció. Aniria bé poder projectar amb un retroprojector el vegetal final sobre el paper d'embalar o sobre gran pissarra Velleda. També podem fer una foto i amb un canó projectar sobre paper d'embalar. I si no disposem de canó ni retroprojector, podem dibuixar el mapa canviant l'escala de manera que ompli tot el paper d'embalar o la pissarra Velleda. Es tracta de disposar del mapa prou gran com perquè tots hi puguin anar intervenint escrivint coses, dibuixant elements, enganxant papers o despleables, marcant recorreguts... Traslladant el que han posat en el seu mapa individual a la col·lectivitat. Poden marcar els recorreguts més habituals amb llanes, posar post-its amb idees molt

freqüents, fer que la mida de la lletra representi la freqüència d'una sensació en un lloc concret...

Demanarem al grup que trobi la manera d'organitzar-se per representar en un sol mural tants elements com puguin dels mapes que han elaborat. Convindria que ho poguéssim representar tot. Potser caldrà que es reparteixin la feina, per zones del mapa, per temàtica del que s'està representant (colors), qui faci bona lletra escrivint les anotacions, qui sàpiga dibuixar que representi el mapa... si representem diferents pisos, ens els podem repartir....

### **Elements per a la reflexió**

El proper pas constitueix la reflexió d'aquest procés.

## **Pas 6 – Compartim (35')**

**Material:** ---

**Síntesi de l'activitat:** analitzar el mapa que hem creat.

**Què volem treballar:** seleccionar llocs del centre on ens agradaria anar segons el nostre estat anímic.

### **Desenvolupament i aspectes a tenir en compte**

Aquest és un moment molt important al que val la pena dedicar una estona on puguem opinar sobre el procés d'elaboració del mapa que acabem de finalitzar, valorar el procés realitzat fins ara, tots els moments que hem passat i on ens han portat. Cadascú hauria de poder fer una aportació a la valoració del grup.

Observarem el mapa resultant entre tots i totes. Què opinem? Han aparegut llocs emocionalment «marcats» (hi predomina el color de les emocions positives o negatives)? El mapa representa el que nosaltres sentim quan ens trobem en els espais representats? Segurament que això passarà. Llavors podem proposar al grup interpretar el que estem observant **posant noms geogràfics a les zones del mapa**. Per exemple, potser en el mapa es veu una zona on hi han passat moltes coses de caire agressiu, doncs li podríem posar el nom d'«Estret de la ràbia», o una altra zona al revés, on potser hi conflueixen repetició de moments afectius anomenar-la «Vall de la tendresa», i així seguint, «Desert de la incomprensió», «Bosc filosòfic», «Roca del solitari», «Els 20 esglaons de la llibertat»...

Aquest *Bio Mapping* ens ha permès conèixer millor com és el nostre centre emocionalment? Això ens pot ajudar a viure millor dins del centre? Probablement hi haurà diverses intervencions, com ara evitant els llocs que sabem que no ens hi trobem bé, freqüentant els llocs on hem vist alta freqüència d'emocions positives... Exacte! Si sabem que en un lloc tenim tendència a sentir emocions negatives, millor que l'evitem a

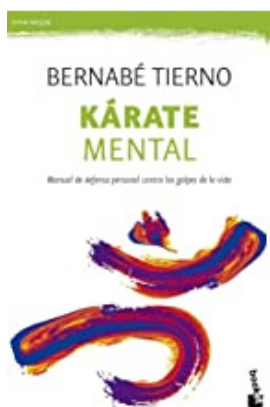


l'hora de quedar per fer un treball o discutir sobre un tema, per exemple...
<p><b>Elements per a la reflexió</b></p> <p>Per acabar, demanarem al grup com definirien l'empatia partint del que hem treballat aquests dos dies. Donarem pas a les intervencions espontànies que vagin sorgint.</p> <p>Si és necessari, podem afegir que el terme empatia es refereix generalment a dos conceptes principals. El primer consisteix en el procés d'imaginar la perspectiva psicològica d'una altra persona, els seus pensaments, sentiments i el fet que condueix els seus comportaments. El segon, que sovint és el resultat d'aquesta perspectiva, consisteix en ésser experimentar una reacció emocional en la situació de l'altra persona.</p> <p>L'empatia es pot entrenar. Si assolim la capacitat de captar els punts de vista de les altres persones i d'entendre-les, les relacions quotidianes seran més fluïdes i satisfactòries. A més, el fet de compartir els sentiments els uns amb els altres reforça els vincles, com els que establim amb els nostres amics, família, coneguts...</p>

### Què m'emporto avui? (10') Aquest apartat és comú per a tots els tallers

<b>Síntesi de l'activitat:</b> recull de l'opinió dels i les joves participants.
<b>Què volem treballar:</b> reflexió sobre les experiències de la sessió d'avui. Identificació d'aprenentatges.
<p><b>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</b></p> <p>Oferim a nois i noies l'<b>oportunitat de compartir les seves impressions</b> sobre el taller. Els demanarem que es col·loquin en rotllana de manera que tothom es pugui veure les cares. Donarem la paraula al grup per a que, d'un en un, facin les seves aportacions sobre què els ha agradat més avui, o bé què han après, com es troben o qualsevol altre qüestió que vulguin manifestar.</p> <p>Si es tracta d'un grup que no està acostumat a respectar el torn de paraula, podem utilitzar una pilota per donar la paraula i només pot parlar qui tingui la pilota a les mans. Un cop feta la intervenció, cada noi passarà la pilota a un altre fins que tothom hagi pogut participar (de manera voluntària, és clar).</p>
<p><b>Elements per a la reflexió</b></p> <p>Només escoltem les respostes, sense comentar-les: totes les respostes són bones.</p> <p>En acabar, proposarem a nois i noies 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, alguna foto, vídeo o web relacionada...) utilitzant l'etiqueta <b>#fem_tec</b>.</p>

## PER SABER-NE MÉS



**1 Kárate Mental.** Bernabé Tierno, Editorial Temas de hoy (2013). Aquest llibre ens ofereix la clau mestra per fer front a les agressions verbals que ens poden provocar dolor. És un manual per a resoldre conflictes quotidians. Solucions ràpides i directes a qualsevol conflicte o carència. El seu revolucionari mètode ens mostra moltes altres estratègies, el poder de la proactivitat, el valor de l'empatia, les claus per entrenar la resistència davant els problemes i cinquanta claus mentals per sortir airoso dels cops de la vida.



**2 Manual de mapeo colectivo: recursos cartográficos críticos para procesos territoriales de creación colaborativa.** Julia Risler y Pablo Ares, Tinta Limón (2013). Experiències i recursos clau per a l'elaboració de mapes col·lectius.

El podeu baixar en pdf a: [https://geoactivismo.org/wp-content/uploads/2015/11/Manual\\_de\\_mapeo\\_2013.pdf](https://geoactivismo.org/wp-content/uploads/2015/11/Manual_de_mapeo_2013.pdf)

[url escurçada: <http://bit.ly/2xRO6TH> ]

## QUI TREBALLA AMB...

Institut Europeu de Psicologia Positiva - <https://www.iepp.es>

Geoactivismo. org - <https://geoactivismo.org>

iconoclasistas - <https://www.iconoclasistas.net>