

FemTec!

MOTIVACIÓ

COL·LABORACIÓ

EMOCIONS

EQUIP

COMUNICACIÓ

RESPECTE

AUTOCONEIXEMENT

HABILITATS

# em'emoçiones

**Propostes per acompanyar joves  
i adolescents en l'experimentació  
amb les emocions.**



**Diputació  
Barcelona**

**Àrea d'Educació,  
Esports i Joventut**

**Les activitats *fem tec!* tenen per objectiu principal promoure les competències de vida entre les persones joves, a partir del reconeixement de l'educació no formal com a instrument per transmetre conceptes, valors i capacitació al jovent.**

**Us presentem la guia *m'emociONES*, un recull de propostes per acompanyar joves i adolescents en l'experimentació amb les emocions, tot explorant el potencial del *mindfulness*, la música, la gestualitat i l'expressió plàstica com a recursos per observar i reflexionar sobre com sentim i expressem les emocions.**

# Índex

|  |        |
|--|--------|
| <b>Presentació</b> .....   | p. 4   |
| <b>El <i>mindfulness</i> i les emocions</b> .....                        | p. 5   |
| <b>Emocions en clau de solfa</b> .....                                   | p. 6   |
| <b>Les emocions en el cos</b> .....                                      | p. 7   |
| <b>Les emocions i els materials</b> .....                                | p. 8   |
| <b>Conceptes bàsics comuns a tots els tallers</b> .....                  | p. 9   |
| <b>El joc de les emocions</b> .....                                      | p. 12  |
| <b>El clima durant la realització del taller</b> .....                   | p. 15  |
| <b>Seqüència i activitats dels tallers</b> .....                         | p. 16  |
| <b>G6T1 DESconcert</b> .....   | p. 17  |
| <b>G6T2 temorosaMENT</b> .....   | p. 40  |
| <b>G6T3 rePULSIÓ</b> .....   | p. 65  |
| <b>G6T4 desCONSOL</b> .....  | p. 88  |
| <b>G6T5 satisFACCIÓ</b> .....  | p. 112 |
| <b>G6T6 FOSScor</b> .....  | p. 135 |
| <b>G6T7 benESTAR</b> .....   | p. 159 |
| <b>G6T8 conVIURE</b> .....   | p. 185 |
| <b>Altres recursos <i>fem tec!</i> pel treball de les emocions</b> ..... | p. 209 |
| <b>Per saber-ne més</b> .....  | p. 210 |

# Presentació

**El nom de la guia *m'emociONES* relaciona la capacitat humana d'emocionar-nos els uns als altres amb els beneficis de demostrar-ho. El joc de majúscules i minúscules vol fer referència als recursos que aquesta guia utilitza per experimentar amb les emocions: totes les activitats vibren d'una manera o d'una altra amb les ones musicals, les del color o les del moviment.**

El reconeixement d'emocions, i la mateixa descripció i comprensió, són dues eines essencials per reduir el malestar emocional quan el sentim, tot centrant-nos en el moment present i no en el passat o el futur, i intentant entendre què està passant a la nostra ment i al nostre cos.

*m'emociONES* és un recull de propostes per acompanyar joves i adolescents en la seva descripció i expressió de les emocions. Es tracta de vuit tallers, cadascun dels quals explora el potencial emocional de l'actitud creativa, així com de l'observació i l'execució de pràctiques artístiques.

En definitiva, podríem dir que la guia *m'emociONES* fomenta l'«aprendre a sentir»: al llarg dels tallers es repeteix la invitació a mantenir una actitud d'observació, sense jutjar (ni jutjar-nos), i d'experimentar al màxim, prenent consciència de la nostra connexió amb les emocions i de com les sentim al nostre cos quan les expressem a través de la gestualitat, el ritme i el moviment, o bé a través d'activitats plàstiques i visuals.

# El *mindfulness* i les emocions

**Hi ha moltes definicions de *mindfulness*; una de les més utilitzades és la de Jon Kabat-Zinn: «prestar atenció intencionadament al moment present, sense jutjar».**

La pràctica del *mindfulness* promou centrar-se en el moment present d'una manera activa, procurant no interferir ni valorar el que se sent o es percep en cada moment. Com a procediment, busca prioritzar que els aspectes emocionals i, en general, tot el que observem i notem, sigui acceptat i viscut en la seva pròpia condició, sense evitar-ho ni intentant controlar-ho. La pràctica conscient consisteix a identificar el que succeeix fora d'un mateix (què veiem, olorem o sentim) i el que succeeix internament (pensaments, sentiments i sensacions), sense perdre'n detall. L'atenció en el *mindfulness* consisteix a ser conscient sense judicis, parar atenció i notar totes aquestes experiències, però en cap moment etiquetar-les com a bones o dolentes.

Cada taller de la guia *m'emocIONES* s'inicia amb una breu activitat de *mindfulness*, vinculada a la família d'emocions que ens disposem a observar i identificar, amb l'objectiu de centrar l'atenció en el moment present i assolir un estat d'obertura cap a allò que s'ha d'esdevenir al taller.

A més de preparar-nos per treure el màxim profit del taller, la pràctica del *mindfulness* comporta nombrosos beneficis, com ara:

- Reduir distraccions o augmentar la concentració.
- Ser més efectius.
- Reduir automatismes.
- Potenciar la nostra autoconsciència.
- Minimitzar els efectes negatius de les emocions que ens resulten desagradables.
- Acceptar la realitat tal com és.
- Gaudir del moment present.
- Evitar o reduir la impulsivitat.
- Reduir el patiment.

# Emocions en clau de solfa

**Escoltem música des que som nadons o fins i tot durant el període de gestació. La música és un dels elements que més plaer poden donar-nos junt al menjar, el beure, el sexe o les drogues.**

Poques medicines són tan efectives per guarir el nostre estat d'ànim com les cançons. La música té el poder, entre altres coses, de fer-nos ballar, suar i distreure dels maldecaps quotidians, però també és capaç de remenar-nos per dintre, de parlar per nosaltres i posar en solfa les emocions que ens fan ser qui som. Qui més qui menys, tots hem sentit una cançó definir tan acuradament el nostre estat d'ànim que talment es diria que parla per nosaltres.

Potser alguna vegada us heu plantejat qüestions com ara: aquesta música, per què és alegre? Per què hi ha músiques que ens «destrossen» anímicament i d'altres ens porten a una malenconia indefinible? Pel que sembla, les àrees cerebrals que activen l'audició musical i les emocions són gairebé les mateixes. Segons els neuròlegs, cap altra entitat té més impacte en el cervell que la música. I és que aquesta, en escoltar-la, ens pot induir a determinades emocions (alegria, tristesa, ira, por, bon humor, malestar...). Qui no ha experimentat en alguna ocasió una emoció determinada mentre escoltava música?

El so i la música ens produeixen emocions i aquestes modifiquen la nostra fisiologia i les nostres hormones, alteren el nostre ritme cardíac...

Aprofitant el potencial emocional de la música, proposem una àmplia selecció de gèneres i estils diversos, que expressen tot tipus d'emocions amb sensibilitat i empatia. Per a cada taller hem elaborat un recull de temes de música clàssica i de música moderna, així com de cançons d'arrel i de tradicionals i populars catalanes. Peces que ens ofereixen la possibilitat de pensar, sentir i debatre sobre lletres d'altres temps, que parlen de violències, de relacions mal vistes, o d'amors incondicionals, entre molts altres temes.

Naturalment, la selecció de les obres musicals i el seu lligam amb cada emoció té un caràcter subjectiu: l'objecte de la selecció és servir de guia, de full de ruta. Tal vegada trobeu que algunes de les peces proposades són susceptibles de ser adscrites a alguna altra emoció. En qualsevol cas, possiblement, el més interessant serà aprofundir en l'emoció i que aquesta doni peu a la reflexió, al diàleg, a compartir opinions... més enllà de la proposta de maridatge entre música i emoció aquí realitzada.

Trobareu tots aquests temes al [\*\*canal de Spotify de l'Oficina del Pla Jove\*\*](#).



Spotify

# Les emocions en el cos

**La dansa ens permet inventar móns alternatius a través de l'expressió corporal. De la mateixa manera que la pintura utilitza el pigment i la música utilitza el so, el mitjà de la dansa és el moviment. Hi ha una quantitat INFINITA de moviments que podem fer amb el nostre cos.**

Aquesta guia ofereix eines concretes de treball corporal per abordar les emocions des del moviment del cos. Les diferents activitats volen facilitar l'expressió d'emocions concretes. Us proposem interpretar les dinàmiques corporals com un punt de partida i no com un objectiu final. Tot i així, cal tenir en compte que les emocions no venen per quedar-se, i que sovint van acompanyades d'altres emocions.

Els tallers proposen diverses dinàmiques de moviment enteses com a propostes lúdiques, un marc de joc. Us convidem a estimular els nois i noies a recórrer els límits d'aquest marc i, si els ve de gust, provar de travessar-los. Les dinàmiques i els moviments que practican als tallers els poden ajudar quan es perdin en el món de les emocions i executar-les els pot ajudar a aterrar allò que senten i identificar-ho.

# Les emocions i els materials

**Les arts plàstiques ens permeten experimentar el món a través del llenguatge visual i plàstic i donar la nostra pròpia resposta al que veiem i al que sentim. A través de les arts se'ns obre una multiplicitat de llenguatges que inclouen des dels elements més essencials, com són la taca i el traç, fins a interpretar els volums, l'espai o l'acció.**

L'art, entès com un espai multidisciplinari en què tot s'interrelaciona, i el camí que recorrem ens porten a descobrir-nos a través de la implicació en un projecte artístic. Parla de com veiem el món, de qui som i de la nostra sensibilitat i percepció, i a la vegada ens dona l'oportunitat de recórrer aquest camí, potenciant més els processos que no pas el resultat.

Aquesta guia és una oportunitat per aventurar-se en diferents processos artístics i espolsar-se les pors i vergonyes que malauradament es van adquirint amb els anys davant la creació artística.

Cada emoció ens obre la porta a experimentar amb diferents materials, accions o punts on posar l'atenció i escoltar allò que tenim per desvetllar de nosaltres mateixos. Cada taller proposa unes dinàmiques plàstiques per experimentar el comportament dels materials i les sensacions que ens desperten quan les executem. Aquestes propostes volen ser oportunitats per contactar amb les emocions a través d'una tècnica, materials, accions o conceptes que ens ho poden facilitar actuant de catalitzadors.

Posteriorment, es proposa un espai de creació espontània on explorar lliurement amb les dinàmiques plàstiques apreses. No és pretén etiquetar les emocions que sentim, sinó reconèixer-les i validar les nostres sensacions. Més enllà de representar les emocions, l'objectiu és facilitar eines per, endinsant-nos en processos artístics, viure-les amb plenitud, generant un espai segur on poder sentir i prendre consciència de les emocions a través de les arts plàstiques.

Finalment, serà important fer una lectura individual i col·lectiva d'allò creat. Això ens retornarà qui som i què sentim, com el mirall més íntim.



# Conceptes bàsics comuns a tots els tallers

## Emoció

L'emoció és un estat mental associat al sistema nerviós, provocat per canvis químics vinculats diversament amb pensaments, sentiments, respostes conductuals i un grau de plaer o desgrat. Etimològicament, la paraula *emoció* prové del vocable llatí *movere* (moure), amb el prefix *e*, que significa moure cap a fora, treure fora de nosaltres mateixos (*ex-movere*). Les emocions apareixen immediatament i espontàniament com a conseqüència d'un esdeveniment i tenen una durada curta; es tracta d'una reacció del nostre organisme que ens porta a expressar-nos d'una determinada manera. Les emocions mantenen un patró bàsic i primitiu.

## Pensament

Idea o representació mental sobre alguna cosa o algú. S'entén també com la capacitat de construir idees i conceptes i d'establir relacions entre elles. Els pensaments són productes que elabora la ment voluntàriament (a partir d'una ordre racional) o involuntàriament (a través d'un estímul extern).

## Sentiment

Els sentiments impliquen processos reflexius, i s'originen quan les emocions són racionalment definides i valorades. Quan l'emoció es processa en el cervell i la persona és conscient d'aquesta emoció i de l'estat d'ànim que li produeix, experimenta la sensació que li està passant alguna cosa. Els sentiments duren més en el temps que les reaccions emocionals.

Tant les emocions com els sentiments són el resultat de la forma subjectiva de percebre una situació particular.

## Reacció emocional

Quan es desencadena una emoció automàticament, es produeixen canvis, tant en el cos com pel que fa a l'expressió. En una reacció emocional, la part del cervell que s'encarrega de processar les emocions (l'amígdala) provoca immediatament modificacions corporals, i desencadena pensaments i reaccions en el comportament. Per exemple, quan tenim por, podem sentir que el nostre cor i la nostra respiració comencen a anar més ràpid; comencem a pensar que hi ha altres perills a prop i ens posem a córrer. O bé, quan sentim tristesa, ens poden caure llàgrimes dels ulls, tindrem pensaments de pèrdua i ens arraulirem fent una bola.

## Funcionalitat emocional

La funció bàsica de les emocions és facilitar la supervivència (l'instint de supervivència és el motor de les emocions primàries: por, fàstic, alegria, tristesa, sorpresa i ira). Cadascuna pretén donar-nos una informació determinada i guiar la nostra conducta. Per exemple, generalitzant, podem dir que el fàstic pretén allunyar-nos d'alguna cosa que ens pugui intoxicar i la ira ajuda a concentrar tota la nostra energia a defensar-nos d'alguna cosa que percebem com una amenaça.

Les emocions reflecteixen el nostre món intern, dirigeixen una gran part de les nostres conductes i ens indiquen com estem avaluant les diferents actuacions que vivim, ens ajuden a prendre decisions, ens permeten adonar-nos dels nostres pensaments i actituds, i, quan sigui necessari, modificar-los.

## Identificació emocional

És tenir consciència de les pròpies emocions, reconèixer una reacció en el moment en què passa, així com d'identificar les emocions de les altres persones, incloent-hi l'habilitat per copsar «l'ambient emocional» en un context determinat.

## Descripció emocional

És la capacitat de comprendre i analitzar les emocions, de reconèixer les relacions entre les paraules i les emocions, i de disposar de vocabulari emocional. Donar nom a les emocions ens permet ordenar-les i gestionar-les millor. Saber descriure les emocions ens permet comprendre sentiments complexos (per exemple, l'amor i l'odi simultanis cap a una persona estimada durant un conflicte) i reconèixer les transicions entre emocions.

## Expressió emocional

L'expressió emocional és el mecanisme més important de comunicació no verbal. Permet predir, en certa mesura, les nostres conductes i les dels altres. La manifestació de l'emoció optimitza la funció de la reacció. L'expressió de la ira, per exemple, mobilitza els recursos fisiològics i psicològics per potenciar una resposta agressiva o defensiva i per ser executada amb major intensitat i eficiència.

No sempre podem manifestar les nostres emocions còmodament. Cal valorar la dimensió i el canal d'expressió de la nostra resposta i buscar el moment, el lloc i la intimitat per poder gestionar el malestar provocat per emocions no expressades.

## Empatia

És una habilitat de la intel·ligència emocional que consisteix a comprendre els motius i les emocions dels altres. 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 l'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 un mateix amb l'objectiu de qüestionar els propis judicis de valor o les autocrítiques destructives. Empatitzar no significa estar d'acord amb l'altra persona, en aquest cas hi estaríem simpatitzant.

## Relativitzar

És comparar o posar en relació una cosa amb una altra. Una mateixa situació no és percebuda de la mateixa manera per totes les persones: una situació que pot semblar insalvable per a algú, per a un altre pot no tenir la més mínima importància. Per què? Doncs perquè la percepció de les situacions que té cada persona ve determinada per la valoració que en fa, influenciada per les seves experiències i vivències.

L'actitud davant del que ens passi i com gestionem cada circumstància incidirà directament en el nostre estat d'ànim. Quan parlem d'aprendre a relativitzar les situacions, no ens referim a oblidar-les o ignorar-les, sinó a aprendre a donar-los la importància que realment tenen. No sempre diferenciem bé entre situació important, urgent, greu, banal, solucionable, etc. Moltes d'aquestes «qüestions» són simplement circumstàncies que hem d'afrontar i resoldre.

## Emocions positives

Les emocions positives són reaccions agradables que produeixen una percepció de benestar en la persona i impliquen sentiments de plaer. Les emocions positives contribueixen enormement a preservar la nostra salut física i psíquica, perquè ajuden a disminuir els sentiments d'estrès i ansietat. A més, ajuden a evitar l'aparició d'emocions negatives.

## Emocions negatives

De vegades pretenem amagar-les o desfer-nos-en perquè produeixen malestar. És important gestionar-les correctament, atès que no fer-ho pot comportar alts nivells d'estrès i ansietat, i generar problemes de salut física o mental.

Les emocions negatives també poden ser útils, com, per exemple, sentir por davant d'una situació nova ens posa en alerta davant d'una possible dificultat.

## Intel·ligència emocional

La intel·ligència emocional es refereix a la capacitat d'identificar i gestionar les pròpies emocions, així com les emocions dels altres. La intel·ligència emocional inclou almenys tres habilitats: consciència emocional o capacitat d'identificar i anomenar les pròpies emocions; capacitat d'aprofitar aquestes emocions i aplicar-les a tasques com el pensament i la resolució de problemes, i capacitat de gestionar les emocions, que inclou tant regular les pròpies emocions quan sigui necessari com ajudar els altres a fer el mateix.

## Autoestima

Si haguéssim de buscar una definició concreta, diríem que l'autoestima no només consisteix a identificar les qualitats positives i negatives pròpies, sinó que va molt més enllà. L'autoestima és, en certa manera, l'avaluació que cadascú fa de si mateix tenint en compte tots els aspectes: la personalitat, els aspectes físics, les relacions socials... El nivell d'autoestima serà més o menys alt en funció dels resultats d'aquestes autoavaluacions.

## Autoconcepte

És una construcció mental que constitueix la imatge global del jo que té cadascú de si mateix, és a dir, com es veu i es reconeix una persona a si mateixa (la seva personalitat, les seves habilitats, com és físicament...). L'autoconcepte no és innat, sinó que es va creant amb les experiències viscudes i amb el que es percep de l'entorn i dels altres. Així mateix, es tracta d'un concepte dinàmic, que pot ser modificat a partir de les pròpies valoracions o de les de l'entorn. És important que l'autoconcepte estigui ben construït, evitant les influències de l'entorn (les modes, les imposicions culturals, etc.).

# El joc de les emocions



## Instruccions del joc

De segur que coneixeu el joc «Pulsa». N'hem fet una versió centrada en les emocions. Esperem que us agradi!

Cal imprimir les dues pàgines del joc en un full a doble cara i doblegar-lo per la meitat quatre vegades (les cares on diu «Juguem?» i «El joc de les emocions» han de quedar a fora).

Podem jugar a aquest joc per parelles o en grup. El jugador que dirigeix el joc té el paper i pregunta a un altre (o un voluntari o voluntària del grup) si vol jugar i li demana que esculli:

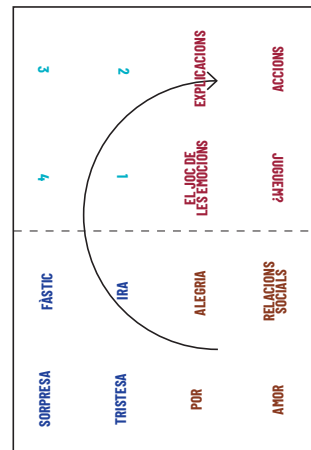
- «**explicació**» o «**acció**»
- **un número de l'u al quatre**
- **una de les vuit famílies d'emocions**

A mesura que es fan les seleccions, anem desdoblant el full i llegim el repte resultant de les tres seleccions. Per exemple: el repte corresponent a explicació + fàstic + tres és «Descriu, durant almenys quaranta segons, l'escena de pel·lícula que més fàstic t'hagi fet mai».

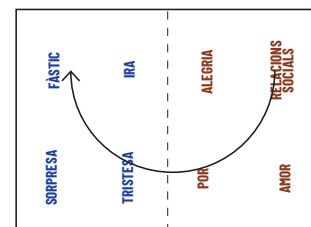
Si qui participa resol correctament l'acció (a criteri de qui dirigeix el joc o del grup), suma un punt i passa el torn a qui es trobi a la seva dreta. Si no ho ha fet prou bé, tindrà un punt negatiu. Tothom tindrà dret a canviar de selecció una vegada per partida. Marcarem els punts amb els dits de la mà. Qui primer assoleixi cinc punts (la mà oberta), guanya la partida.

Us animem a modificar les normes com us vingui de gust i a fer les vostres pròpies consignes (de manera consensuada!). Només cal bolígraf, un full de paper, imaginació i ganes de jugar!

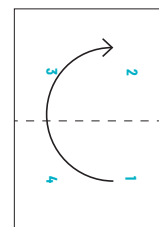
## Primer plec



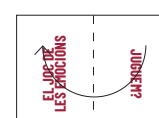
## Segon plec



## Tercer plec



## Quart plec



**SORPRESA**

**FÀSTIC**

**4**

**3**

**TRISTESA**

**IRA**

**1**

**2**

**POR**

**ALEGRIA**

**EL JOC DE  
LES EMOCIONS**

**EXPLICACIONS**

**AMOR**

**RELACIONS  
SOCIALS**

**¿JUEGEM?**

**ACCIONS**

# Explicacions

## Família de la sorpresa:

1. De quin joc en línia t'ha sorprès més guanyar una partida? Explica com va anar.
2. Digueu una pel·lícula que tingués un resultat sorprenent. Explica com era el final i per què et va sorprendre.
3. Què t'agradaria que sortís del proper cofre del Fornite (o del joc que vulguis)? Explica què en faries.
4. Si poguessis passar un dia amb una persona, qui escolliries? Explica com la sorprendries per aconseguir que acceptés la proposta.

## Família de la por

1. Quina cosa et fa tanta por que no la faries per res del món?
2. Explica com creus que se sentirà el pollet més petit si perd la fila i no troba la família. De què creus que tindrà por?
3. Explica l'escena d'una pel·lícula que et fes molta por quan la vas veure.
4. Explica algun somni que et va despertar de tanta por com tenies.

## Família del fàstic

1. Quin animal comestible et faria més fàstic menjar? Reprodueix el soroll que faria quan masteguessis.
2. Explica com quedaria un iogurt a sol i serena passats vint dies de la seva data de caducitat. Ho has de fer amb tota mena de detall: color, textura, olor...
3. Descriu, durant almenys quaranta segons, l'escena de pel·lícula que més fàstic t'hagi fet mai.
4. Imagina que poses la mà en una caixa negra sense saber què hi ha a l'interior. Quina és la cosa que et faria més fàstic trobar-hi? Descriu les teves sensacions durant almenys trenta segons.

## Família de la tristesa

1. Si veiessis un noi desconegut o una noia desconeguda plorant al carrer, com t'hi dirigiries? Explica almenys tres accions per intentar consolar-lo/la.
2. Digueu cinc adjectius sobre l'estat d'ànim que li quedarà a una gallina que s'ha despistat i no troba el niu amb els ous.
3. En trenta segons, descriu un quadre que transmeti tristesa. Quin és el tema? Quins colors té?
4. Explica com creus que se sentirà un noi o una noia que veu com els altres marxen i el deixen sol o la deixen sola cada vegada que arriba a un lloc.

## Família de l'alegria

1. Explica a un extraterrestre què és la felicitat a través d'una història amb un final feliç. Ha de durar un minut com a mínim.
2. Quina creus que seria la major alegria d'un pingüí? Explica'ns per què.
3. Si visquessis en un lloc idíl·lic, què és el que més et motivaria per llevar-te de bon humor?
4. Quin és el personatge de ficció més alegre que et ve al cap en aquest moment? Per què?

## Família de la ira

1. Esteu jugant la final de la copa; el teu equip ha estat guanyant durant la major part de la temporada, però els cinc darrers minuts l'altre equip es posa per davant i guanya la copa. Descriu com us sentiu com a equip i com ho demostreu.
2. Imagina que porteu tota la tarda jugant (a cartes, jocs en línia... tant se val) i encara no has guanyat cap partida. Tothom riu i està content, i tu... com estàs? Com ho explicaries?
3. Què creus que és el que més faria enfadar un elefant? Com ho demostraria?
4. Imagina que fa estona que participes en una activitat que trobes avorridíssima però no en pots marxar. Pots descriure com et sents i què fas?

## Família de l'amor

1. Fa molt de temps que intentes trobar un lloc on practicar una afició que t'entusiasma. Per fi, algú et dona un contacte i quan hi vas descobriries que és just el que cercaves! Com et sents respecte a la persona que t'ha facilitat el contacte?
2. Imagina que tens una mascota. Com definiries la relació que teniu? Penses que la teva actitud cap a la mascota és la mateixa que la de la mascota cap a tu?
3. Explica, durant trenta segons, què sents cada vegada que et trobes amb una persona que et fa sentir molt feliç.
4. T'has assabentat que un company acaba de perdre la mare. Com t'hi adreçaràs el primer dia que us trobeu?

## Relacions socials

1. Convenç el grup perquè es mirin aquella pel·lícula o sèrie que més t'hagi agradat. Tens un minut per persuadir-los.
2. Has descobert algú a TikTok que publica uns vídeos que t'entusiasmen. Si poguessis conèixer aquesta persona, com t'hi adreçaries? Com definiries la teva actitud?
3. Imagina que tens un milió de seguidors a TikTok. Què els explicaries en els teus vídeos?
4. Imagina que des de casa embrutes la millor camisa que té estesa el veí de sota. Què penses que dirà quan pugui a demanar explicacions?

# Accions

## Família de la sorpresa:

1. En vint segons has d'aconseguir sorprendre el grup.
2. Expressa sorpresa utilitzant un paper i un llapis o bolígraf.
3. Inventa una activitat de *mindfulness* basada en la sorpresa i ensenya-la al grup en menys d'un minut.
4. Fes una cara de sorpresa agradable i una cara de sorpresa desagradable. Obtindràs el punt si el grup sap reconèixer-les a la primera.

## Família de la por

1. Durant vint segons, actua com ho faries si veiessis entrar foc per la porta o per la finestra. No oblidis posar cara de por!
2. Aconsegeix que algú tingui una reacció d'alerta (ensurt o similar).
3. Demana a algú que et digui una lletra. Digueu quatre emocions o estats emocionals de la família de la por que continguin aquesta lletra.
4. Si t'haguessin nominat com a millor actor o actriu als Oscars, representa com et comportaries durant la lectura dels finalistes.

## Família del fàstic

1. Aconsegeix en menys d'un minut que un company o companya es toqui el nas per les teves explicacions.
2. Fes ganyotes de fàstic, sense riure, durant trenta segons.
3. Has d'imaginar una cosa que et faci fàstic i el grup l'haurà d'endevinar amb un màxim de quinze preguntes de resposta sí/no.
4. Amb les mans, has de representar una acció vinculada amb el fàstic. La resta del grup ha d'endevinar què vol representar el teu gest.

## Família de la tristesa

1. Canta una cançó o melodia trista.
2. Representa, amb mímica, com consolaries una persona que està plorant molt tristament. No t'oblidis de l'expressió facial!
3. Representa la tristesa utilitzant només un paper.
4. Tria dos companys o companyes i imagineu que us heu presentat amb molta il·lusió a un concurs de maquetes. A l'hora de rebre els vots del jurat, el vostre projecte resulta el darrer sense obtenir cap vot. Quina seria la vostra reacció?

## Família de l'alegria

1. Representa com celebraries la recepció de la notícia que t'han seleccionat per a les olimpíades.
2. Balla, demostrant alegria, durant un mínim de trenta segons.
3. Pensa un ritme alegre i aconsegeix, en un minut, que el grup el faci amb tu.
4. Fes una coreografia amb les mans per representar el nom d'una emoció de la família de l'alegria (fent les lletres amb les mans o bé dibuixant-les a l'aire). La resta del grup haurà d'endevinar l'emoció que estàs representant. Tens tres intents.

## Família de la ira

1. Representa la reacció que tindria algú que ha estat fent un castell amb mil cartes i algú l'hi fa caure per fer-li una broma pesada.
2. Fes molt soroll picant de peus, fent cops de puny i cridant per demostrar el teu enuig.
3. Has de trobar un company voluntari o una companya voluntària. Li demanaràs que faci una postura estàtica mostrant un enuig molt gran. Tu l'hauràs de repetir fent efecte mirall.
4. Demana al grup que digui desordenadament els números de l'u al cinc. Hauràs de representar diferents intensitats d'emocions de la família de la ira (gesticulant amb la cara i el cos, cridant...) en funció del número que diguin, en què u és la intensitat mínima i cinc la màxima.

## Família de l'amor

1. Demana a algú que t'ajudi. T'ha de tapar els ulls i dirigir-te, només amb paraules i sense tocar-te, per trobar una cosa que els teus companys hauran amagat.
2. Has perdut el retolador que li anava millor al teu company. Li has de demanar perdó i aconseguir que rigui i et perdoni.
3. Fes un gest que signifiqui calma i els teus companys i companyes han d'endevinar què significa i repetir-lo.
4. Aconsegeix que els teus companys i companyes et facin «l'onada» tres vegades d'anada i tornada. L'onada ha de ser cada vegada més alta!

## Relacions socials

1. Busca una parella per representar, fent el joc del mirall, que ens agafem l'orella dreta amb la mà esquerra, ens tapem el nas amb la mà dreta, acluquem l'ull dret i, mantenint les mans i l'ull en la seva posició, ens posem de genolls a terra i ens tornem a aixecar.
2. En trenta segons, has de trobar cinc persones que comparteixin amb tu almenys un aspecte de la teva imatge i posar-vos en fila índia.
3. Aconsegeix, en menys de trenta segons, que almenys sis persones intercanviïn entre elles una peça de roba i se la posin.
4. Tens vint segons per aconseguir fer riure almenys una persona.

# El clima durant la realització del taller

**Per maximitzar l'aprofitament de les activitats, proposem que feu el taller en un espai tan agradable i diàfan com sigui possible, preferentment a l'exterior o, si més no, amb llum natural.**

És important que durant la realització del taller pensem a tenir més atenció perquè ningú senti l'obligació d'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 el noi afectat o la noia afectada dient-li que no cal que faci res que no vegi clar, que el que volem és que s'ho passi bé durant el taller.

# Seqüència i activitats dels tallers



| CONCEPTES CLAU  |   |        |                                   | OBJECTIUS   |   |
|---|---|--------|-----------------------------------|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Descripció de les emocions principals de la família.</li> <li>• Selecció d'emocions relacionades.</li> </ul> |   |        |                                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Experimentar amb una família d'emocions.</li> <li>2. Adquirir recursos (vocabulari, tècniques d'expressió plàstica i gestual) per descriure i expressar aquestes emocions.</li> </ol> |   |
| ACTIVITATS  | Nom   | Temps  | Mètode                            | Síntesi de l'activitat  | Què volem treballar   |
|   | <b>Les emocions en el mindfulness</b>   | 5 min  | <i>Mindfulness</i>                | Breu dinàmica de <i>mindfulness</i> vinculada a la família d'emocions.  | Centrar-nos en el moment present.   |
|   | <b>Les emocions en la música</b>  | 10 min | Audició musical                   | Escoltarem una peça musical i observarem les sensacions que ens ha generat.   | Entrenar-nos en l'observació i la identificació de les emocions.  |
|   | <b>Les emocions en el cos</b>   | 30 min | Dinàmica corporal                 | Proposarem moviments vinculats a les reaccions davant de les emocions i compartirem un espai de creació espontània a partir d'aquests moviments.  | Practicar l'expressió de les emocions a través del llenguatge corporal. Experimentar maneres de desbloquejar-les. |
|   | <b>Les emocions amb els materials</b>   | 60 min | Dinàmica plàstica                 | Practicarem recursos plàstics com a detonants de les emocions.  | Experimentar com sentim i podem expressar les emocions experimentant amb els materials i la música.               |
| ACTIVITATS ALTERNATIVES   | Nom   | Temps  | Mètode                            | Síntesi de l'activitat  | Què volem treballar   |
|   | <b>Contrasenya!</b>   | 30 min | Acord per consens                 | Elaborarem una expressió motivadora o «consigna».   | L'automotivació i identificació del grup amb el desenvolupament de l'activitat.                                   |
|   | <b>Passejant per les emocions</b>   | 30 min | Dinàmica de moviment - escriptura | Cercarem maneres d'anomenar emocions i identificarem en quins moments ens hem sentit així.  | Ampliar el vocabulari sobre les famílies d'emocions.  |
|   | <b>Escala d'emocions</b>  | 45 min | Joc de mímica - escriptura        | Reconeixerem i posarem nom a emocions mobilitzades en situacions diverses.  | Diversificar el vocabulari d'emocions vinculades a les nostres reaccions davant de les emocions.                  |
|   | <b>Música emocionant</b>  | 30 min | Joc d'atzar - escriptura          | Compartirem per què una cançó ens evoca emocions.   | Observar les emocions que ens evoca la música.  |
|   | <b>Videofòrum</b>   | 30 min | Diàleg i reflexió                 | Visionarem un vídeo i obrirem un debat.   | Observar les emocions en situacions diverses.   |
| RECAPITULEM   | La música és un recurs útil per entrenar-nos en l'observació i la identificació de les emocions i per practicar expressar-les i desbloquejar-les. També és un recurs interessant per quan sentim la necessitat d'expressar emocions i ens resulti difícil fer-ho. |        |                                   |   |   |

OBSERVACIÓ: La temporalització dependrà de la mida i de l'interès del grup, de quants educadors participin en la dinàmica, i de les condicions de l'espai que utilitzem. En qualsevol cas, com més temps puguem dedicar a les dinàmiques, molt millor perquè els nois i noies les puguin aprofitar. No tingueu pressa per fer les activitats, observeu el grup i deixeu-les durar tot el temps que calgui!

No cal seguir el disseny dels tallers fil per randa. Per exemple, totes les dinàmiques contenen vídeos que utilitzem per introduir el tema, inspirar, motivar... També inclouen activitats alternatives que potser us resultaran més adequades pels interessos del vostre grup o pel temps disponible. Pot ser que només us resulti útil algun vídeo, o que una dinàmica us inspire un altre tema, o que en conegueu alguna de més adient... Endavant! Trieu, remeneu i feu l'ús que us sembli d'aquest recurs. El nostre objectiu és plantejar propostes útils i sentirem que ho són en qualsevol d'aquestes situacions. Gràcies!



FemTec!

MOTIVACIÓ  
COL·LABORACIÓ  
EQUIP  
RESPECTE  
EMOCIONS  
COMUNICACIÓ  
AUTOCONEIXEMENT  
HABILITATS



## Taller G6T1

mémociONES



Diputació  
Barcelona

Àrea d'Educació,  
Esports i Joventut

# DESconcert

TALLER G6T1

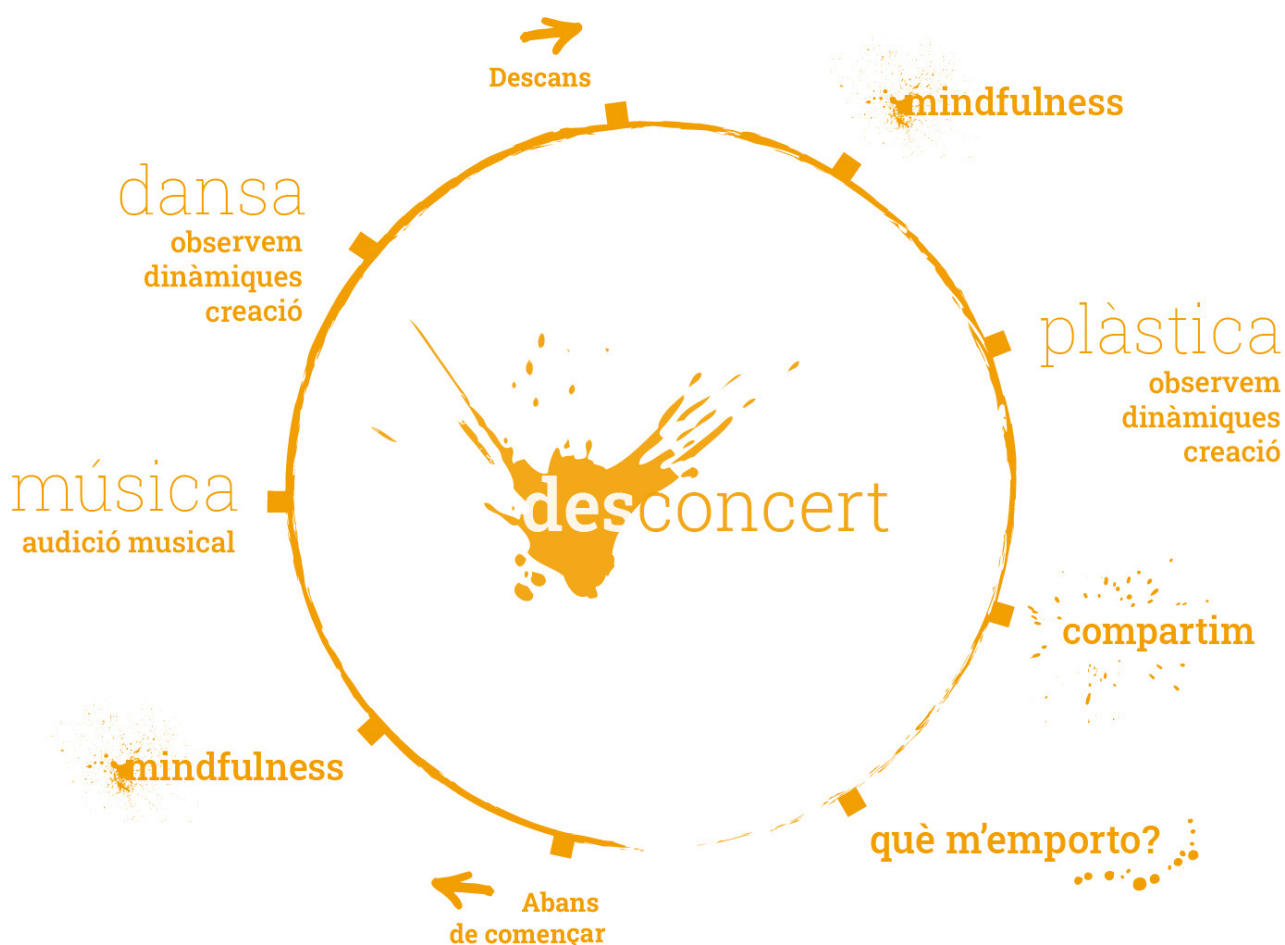
## Objectius del taller

**Experimentar amb les emocions de la família de la sorpresa.**

**Adquirir recursos (vocabulari i tècniques d'expressió plàstica i gestual) per descriure i expressar aquestes emocions.**

## Activitats

Aquest taller està pensat per fer-lo en quatre hores, totes seguides o en més d'una sessió. La durada pot variar en funció de les preferències del grup de joves i de l'interès que mostrin. Aconsellem seguir el ritme que marqui el grup. En qualsevol cas, com més temps es pugui dedicar a la identificació i a la introspecció de les emocions viscudes, més aprofitaran l'experiència els nois i noies.



## Conceptes clau

**SORPRESA:** emoció causada per un fet o una situació inesperada que serveix per a posar-nos en alerta i preparar-nos per a la novetat, pel canvi. Aquesta emoció no és positiva ni negativa en si mateixa, és neutra. El sentit el dona l'emoció que la segueix: alegria, tristesa, ira, enuïg...

**Funció:** la seva funció és adaptativa a l'entorn i ens permet afrontar situacions vitals inesperades i les seves conseqüències.

### Fets que poden provocar sorpresa

- Nous estímuls.
- Algun fet que no satisfà les nostres expectatives.
- La interrupció inesperada d'una activitat.
- Els canvis bruscos en la intensitat d'algun estímulo (per exemple, quan algú ens està parlant i de sobte ens fa un crit).

### Possibles canvis al cos

- Dilatació de les pupil·les.
- Canvis en la freqüència cardíaca.
- Obertura de la boca.
- Descens mandibular.
- Elevació de les celles i la parpella superior.
- Genolls encorbats.
- Cos inclinat endavant.
- Rigidesa muscular.

### Possibles expressions i accions

- Quedar-se quiet.
- Abraçar gent.
- Fer un petit salt.
- Parlar amb un to més alt.
- Pronunciar frases curtes o onomatopeies.

### Pensaments que pot desencadenar

- Ens preguntem què succeirà.
- Imaginem situacions exagerades, aparentment impossibles.

### Possibles conseqüències de la sorpresa

- Ajuda a resoldre les discrepàncies del nostre esquema mental davant les novetats.
- Ens adaptem: els mateixos estímuls que abans ens semblaven sorprenents, a força de repetir-se, es converteixen en neutres.
- Amplifica la nostra relació afectiva als esdeveniments.

### Emocions relacionades amb la sorpresa

**Desconcert:** emoció vinculada a la confusió o atordiment que una persona experimenta quan no entén alguna cosa o quan no sap com actuar.

**Estupefacció:** reacció emocional intensa de sorpresa, admiració i meravella. Provoca perplexitat i fa que aturem la nostra acció durant uns instants per assimilar el fet que la causa.

**Sobresalt:** emoció produïda per un estímulo imprevist, generalment sensorial, que percebem com a amenaçador. També la pot provocar un estímulo neutre com a resultat del condicionament de la por.

**Estranyesa:** emoció que es desencadena quan considerem que alguna cosa se surt de la norma (o és diferent del que entenem per habitual). Hi ha sentiments difusos, sensacions que creen confusió i que ens indiquen un cert grau de desorientació o d'incomoditat.

**Admiració:** emoció més forta que la sorpresa. És el que sentim quan tenim una consideració especial per algú o alguna cosa, per l'afecte o les qualitats que té, segons correspongui.

# 01.

## Abans de començar

**Per introduir el contingut del taller, podem preguntar al grup quina emoció els suggereix el nom del taller i si els ve de gust experimentar amb aquesta emoció.**

El nom del taller [DESconcert] correspon a una de les emocions de la família de la sorpresa i el joc de majúscules i minúscules vol fer referència a la sorpresa que pot generar qualsevol activitat «sense ordre ni concert».

Al **canal de Spotify de l'Oficina del Pla Jove** trobareu les peces musicals proposades en aquest document.

<https://bit.ly/DESconcert>



Spotify

# 02.

## La sorpresa en el 'mindfulness'

**Explicarem als nois i noies que, per centrar-nos en el taller que farem, començarem amb una activitat breu de *mindfulness*; una activitat de consciència plena que implica participar-hi deixant-nos portar pel moment, amb curiositat i sense jutjar.**

Com que el taller d'avui està dedicat a la sorpresa, intentarem sorprendre'ns els uns als altres: assenyalarem una altra persona del cercle sense utilitzar les mans. És probable que sentin sorpresa per aquesta proposta i que s'enriolin. Recordarem que és important que hi participem al 100 % i que mantinguem el silenci. La intenció és fusionar-nos al màxim amb l'activitat, deixant de banda els judicis envers nosaltres i les altres persones, tant si es tracta de judicis positius com negatius.

Després d'aquesta explicació breu, ens posarem drets, formarem un cercle (tothom mirant cap al centre) i ens prepararem comptant fins a tres:

- L'1 serà el senyal per adoptar **la posició de *mindfulness*** (l'esquena recta, els peus plans a terra i les mans sobre les cuixes).
- El dos serà el senyal per fer una **respiració profunda** (inhalant pel nas i exhalant per la boca).

- Quan arribem al tres, qui dinamitzi l'activitat **assenyalarà un noi o noia del cercle sense utilitzar les mans**: ho podem fer amb qualsevol altra part del cos. Tothom haurà de parar atenció a observar com cadascú rep el senyal i el reenvia al seu torn. Qui hagi estat assenyalat repetirà el moviment «tornant el senyal» i després assenyalerà una altra persona, i així successivament fins que tothom hagi rebut i enviat un senyal.
- Direm **stop** per acabar l'activitat i cadascú se situarà còmodament en un espai per fer l'audició musical.

# 03.

## La sorpresa en la música

**Iniciarem el taller experimentant el potencial emocional de la música. Proposarem als nois i noies que observin les sensacions corporals, pensaments i emocions que els genera l'audició d'una peça musical.**

La sorpresa és una de les emocions que desperten més perplexitat pel fet que es manifesta de forma inesperada, més enllà de si té una direcció positiva o negativa. El desvetllament d'aquesta emoció implica un abans, anterior a la manifestació de l'emoció, i un després, una vegada ja hem sabut integrar l'emoció.

Us proposem una selecció de peces musicals que poden ser sorprenents per al grup de joves. En triarem una i, abans de fer l'audició, proposarem que escoltin la música que compartirem amb la mateixa actitud que l'activitat de *mindfulness* que acabem de fer: sense jutjar i observant quines sensacions, pensaments o records ens desperta. Explicarem que, abans i després de l'audició, crearem un temps de silenci per aconseguir un ambient propici a l'escolta i per poder observar les nostres sensacions.

### Espai d'experimentació

- Crearem un temps de silenci d'aproximadament un minut.
- Escoltarem la peça musical.
- Un cop finalitzada l'audició, crearem un nou temps de silenci, d'aproximadament un minut, per ordenar les idees sobre el que la música ens ha transmès i per extreure del nostre interior les emocions nascudes.
- Convidarem els nois i noies a compartir la seva experiència. Si cal, podem animar la reflexió amb preguntes com ara: aquesta música us ha transportat a alguna situació viscuda? Com definiríeu aquest record? Us ha generat sensacions corporals? On les heu sentit del vostre cos? Potser ha activat altres sentits: una olor, un gust...? També Podem explicar quina peça musical hem escoltat i perquè l'hem seleccionada.

De ben segur que les respostes seran molt diverses i que no tothom haurà sentit el mateix. És normal! La música té un gran potencial per despertar emocions i cadascú les sent d'una manera diferent. També dependrà de l'estat anímic, del grau d'atenció, de l'ambient en què es produeix i del grau de coneixement de la peça musical, entre altres factors. En general, no estem gaire acostumats a observar les reaccions del nostre cos, però val la pena que ho intentem perquè la informació que ens pot transmetre és molt rica i ens ajudarà a prendre decisions. Esperem que, amb la pràctica, n'anem aprenent!

## Selecció de música clàssica

1.

**SOBRESALT - Franz Joseph Haydn (1732-1809): «Die vorstellung des chaos» de *La Creació***

L'oratori *La Creació (Die Schöpfung)* de Haydn s'inicia amb un acord no preparat que desencadena en una pàgina plena de confusió a través d'un llenguatge musical on trobem dissonàncies, ritmes variats, inestabilitat harmònica, etc. Aquest llenguatge és el que contribueix a induir un sobresalt permanent en l'oient.

2.

**DESCONCERT - Jordi Savall (1941): *Bataille Français & Bourguignon (extret de la BSO Jeanne la Pucelle de Jacques Rivette)***

En aquesta batalla (*bataille*) entre francesos i borgonyons es produeix un desconcert: al camp de batalla hi podem escoltar els instruments de metall-vent dels conjunts instrumentals dels dos exèrcits que estan afinats a diferents temperaments i que donen lloc a una situació d'absolut desconcert sonor.

3.

**ESTRANYESA - Jean-Féry Rebel (1666-1747): «Le Chaos» de *Les éléments***

Malgrat haver passat gairebé tres-cents anys de la seva estrena, encara avui quan escoltem l'inici de *Les éléments* del compositor barroc francès Jean-Féry Rebel ens situa en una òrbita d'estranyesa que es correspon a la descripció del caos, d'allò que no té ordre.

4.

**ESTUPEFACCIÓ - Josep Maria Mestres Quadreny (1929): «Concert per a mecanògraf» de *L'Estro Aleatorio***

L'estupefacció ens la proporciona una insòlita pàgina del catàleg de la música europea de la segona meitat del segle XX com és el «Concert per a mecanògraf i orquestra» del compositor

manresà Josep Maria Mestres Quadreny. A la raresa d'emprar un mecanògraf, cal sumar-hi l'assoliment d'una atmosfera sonora no menys estranya que crea, certament, estupefacció.

5.

**ADMIRACIÓ - Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791): *Allegro del Concert per a piano i orquestra núm.9 K 271***

Per a l'admiració, el Concert *Jeunehomme* de Mozart ens permet materialitzar ja no només l'emoció esmentada, sinó un assoliment continu de sorpresa a causa del diàleg infreqüent establert entre el piano i l'orquestra. A més, no podem oblidar que Mozart va compondre aquest concert com a mostra d'admiració per una pianista francesa que tenia per cognom Jeunehomme.

## Selecció de música moderna

6.

**SORPRESA - Queen: *Bohemian Rhapsody (A Night at the Opera, 1975)***

Heus aquí una cançó que ha esdevingut un clàssic del pop, principalment per la seva originalitat i capacitat de sorprendre. El que primer sembla una balada sentimental amb una lletra certament inquietant es transforma de manera inesperada en un pastitx operístic llampant i autoparòdic; un autèntic *tour de force* a escala vocal per desembocar en un clímax clarament entroncat en els paràmetres del rock dur.

7.

**SORPRESA - Kate Bush: «Wuthering heights» (*The Kick Inside, 1978*)**

Kate Bush va encetar la seva trajectòria musical amb una cançó que no s'assemblava a res ni a ningú. Que ho fes amb només disset anys encara deixava més perplex el públic. El seu barroquisme melòdic, la referència literària a la novel·la *Cims borrascosos* i aquesta veu ingràvida que semblava banyada en heli van transformar una raresa en un èxit impossible.

## Selecció de música tradicional

8.

**ASTORAMENT - Fenya Rai!: *El terrisser* (del disc homònim, 2018)**

Irreverents i frescos, Fenya Rai! passen el cançoner popular pel seu propi taller de planxa i pintura, amb l'objectiu de reintroduir algunes cançons del nostre patrimoni a la memòria col·lectiva actual. El que sembla la història innocent d'un ase i el seu amo, fa un gir inesperat, quan ens explica els afers poc ortodoxos del rector del poble.

9.

**SORPRESA - Maria del Mar Bonet: *Blancaflor* (Cançons de Festa, 1976)**

La cantant mallorquina Maria del Mar Bonet és una de les grans veus de la música tradicional de casa nostra, i ha explorat les melodies i tonades d'arreu del Mediterrani. A *Blancaflor*, interpreta la conversa entre una dama i un cavaller. Ella espera el retorn del seu gran amor i no sap que ja el té al davant...

10.

**DESCONCERT - La Nova Euterpe: *Va anar a fer cuieres* (del disc homònim, 2009)**

Heus aquí una demostració d'una deformació tradicional d'una peça culta. Un himne a la Mare de Déu que, mitjançant la transmissió oral, acaba convertint-se en la frase: "*Va anar a fer cuieres*". La Nova Euterpe, un quartet d'homes dedicat a la polifonia tradicional, ens explica i interpreta amb veu expansiva i timbrada aquesta història.

11.

**ESTUPEFACCIÓ - Pep Gimeno Botifarra i Quico el Cèlio, El Noi i el Mut de Ferreries: *Ai, mare, jo vull casar-me* (La Barraca, 2011)**

De Xàtiva i de les terres de l'Ebre, ens arriben dues de les grans figures dedicades a la música tradicional. Per una banda, Pep Gimeno *Botifarra*, que ha realitzat una gran tasca de recollida i interpretació

del repertori valencià. De l'altra, Quico el Cèlio, El Noi i el Mut de Ferreries, grup tortosí que ha demostrat sobradament la seva estima per la cultura popular del territori. Junts presenten aquest cant de batre que, amb poc més de mig minut, ho diu tot: "Ai, mare, jo vull casar-me perquè em pica el tirorí; tin paciència, filla meua, que antes m'ha picat a mi."

12.

**SOBRESALT - Cor Lieder Camera: *Somni* (Nadales i cançons, 2005)**

Són diverses les emocions que ens pot provocar la sardana *Somni*, de Manel Saderra. Escrita l'any 1947, ha estat considerada com una veritable obra mestra, molt sol·licitada tant pel públic com pels balladors. En aquesta versió interpretada pel Cor Lieder Camera en podem apreciar el misteri en la lletra i algun sobresalt sonor.

## Selecció de música d'arrel

13.

**ESTUPEFACCIÓ - Arnau Obiols. *Vaig a bosc* (Tost, 2019)**

"Tost" és un riu, una vall i un poble deshabitat de l'Alt Urgell, i el sobrenom que els companys d'ofici van posar a un pastor i tractant de bestiar que vivia en aquell indret. Era el padrí del músic de la Seu d'Urgell Arnau Obiols, que ens ofereix una visió personal i contemporània de la música tradicional del Pirineu català. La improvisació, l'electrònica artesanal i els paisatges sonors inesperats donen lloc a un cant modern a la natura.

14.

**ESTRANYESA - Biflats. *Pèl a les aixelles* (Catalan Fanfare!, 2017)**

S'autoanomenen "la cobla més despreocupada de Catalunya". Biflats van néixer el 2015 a Blanes i han esdevingut una de les cobles més trencadores, amb cançons que surten d'allò "políticament correcte" com aquesta, que ens parla despreocupadament dels pèls de les aixelles.



## 15.

### **ESTUPEFACCIÓ – Germà Negre. *La jota del peix barato* (Picants, obscenes, amor i penes, 2021)**

El títol del disc de Germà Negre, una de les principals bandes de folk del país, *Picants, obscenes, amor i penes*, ja presagia un àlbum engrescador. Aquesta cançó popular de taverna no només ens fa aturar per assimilar la lletra sinó també perquè quan sembla que ja ha passat tot, arriba un canvi sonor que l'acaba d'arrodonir.

## 16.

### **ESTUPEFACCIÓ – El Pony Pisador. *Oriol, el cargol que fa cant mongol* (Jaja Salu2, 2021)**

És un dels grups més sorprenents de l'escena catalana. La seva barreja de músiques d'arrel d'arreu del món ens transporta a cavall de la música celta, les havaneres, el *bluegrass* i també el iòdel. Aquesta cançó conté una lletra breu però fa palès no només el seu sentit de l'humor sinó també el domini de les seves veus, amb el sempre sorprenent cant mongol o harmònic.

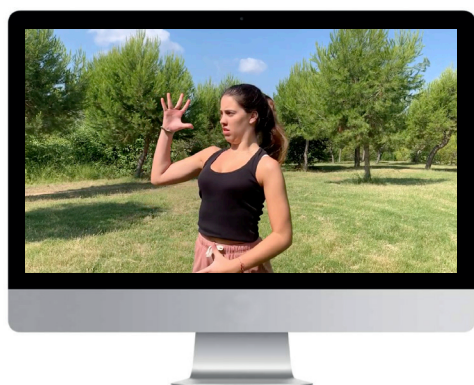
# 04.

## La sorpresa en el cos

**Quan tothom hagi pogut compartir la seva experiència en l'audició, ens disposarem a expressar aquestes emocions a través de la gestualitat, el ritme i el moviment.**

Per començar, visualitzarem **DESconcert [en moviment] (1:31)**.

[http://bit.ly/DESconcert\\_moviment](http://bit.ly/DESconcert_moviment)



Per preparar l'espai de creació espontània i ajudar els nois i noies a trobar els seus propis recursos expressius, tot experimentant amb la sorpresa, farem algunes dinàmiques corporals almenys durant tres o quatre minuts (o el que duri la música proposada).

És important prestar atenció al moviment, a les sensacions del cos i a la música. Es tracta de concentrar-nos en el que sentim al nostre cos i intentar expressar, a través del moviment, les sensacions que la música ens suggereix. De la mateixa manera com hem fet a l'activitat de *mindfulness*, és important participar-hi al 100 %, gaudint de la música i del moviment i deixant de banda els judicis que ens vinguin al pensament, tant si es tracta de judicis positius com negatius.

### Dinàmica corporal 1

**ESTRANYESA - Josep Maria Mestres Quadreny:**  
**Concert per a mecanògraf**

Caminarem per tot l'espai en línia recta, fent canvis de direcció de manera brusca que poden estar:

- Provocats pel cap: primer mirem a on anem i, després, la resta del cos s'orienta a la mateixa direcció.
- Provocats pel tors: el pit s'orienta cap a la nova direcció i, posteriorment, ho fa la resta del cos (cap, pelvis, genolls i peus).

### Dinàmica corporal 2

**DESCONCERT - Wolfgang Amadeus Mozart:**  
**Allegro del Concert per a piano i orquestra núm.9 K 271**

Sense desplaçar-nos, el tors va adoptant posicions diferents a l'espai. Orientem el pit a les infinites direccions que travessen el nostre cos.

### Dinàmica corporal 3

**ESTUPEFACCIÓ - Franz Joseph Haydn:**  
**«Die vorstellung des chaos» de La Creació**

Per a aquesta dinàmica, ens disposarem en cercle i farem el moviment individualment. Inspirarem fent soroll i exhalem amb el so d'una onomatopeia (ah!).

El primer noi o noia inspirarà fent soroll i exhalarà emetent una onomatopeia. Quan es quedi sense aire, començarà qui tingui al costat. Així successivament fins que torna a començar la ronda. Començarem tranquil·lament, a poc a poc. A partir de la segona ronda, anirem accelerant el ritme.

## Dinàmica corporal 4

### SOBRESALT - Dillinja: «Hard Noize» (Break Remix)

Partint de la respiració ràpida, provocarem espasmes a diferents parts del cos a través de contraccions musculars (mà dreta, braç esquerre, espatlla, genoll, pelvis, etc.).

- a) Farem contraccions només a una part del cos (com si fos un motor).
- b) Farem contraccions a diverses parts del cos simultàniament (diversos motors que es van superposant).

Ens fixarem que la resta del cos estigui relaxada. Posarem especial atenció a no fer ganyotes, a menys que treballem la contracció de la cara (les celles, les galtes o els músculs d'aquesta part del cos).

## Dinàmica corporal 5

### ADMIRACIÓ - X-Que vol.8: When I Sleep

Elaborarem una seqüència de moviments amb aquests tres gestos i l'anirem repetint:

- a) Obrir la boca.
- b) Aixecar les celles.
- c) Saltar.

Exemple: obrir la boca - obrir la boca - obrir la boca - alçar les celles - saltar - alçar les celles - saltar.

Tothom s'anirà movent per l'espai repetint la seqüència que hagi creat.

## Espai de creació espontània

És interessant que el grup mateix seleccioni un tema per expressar la sorpresa a l'espai de creació espontània. Com a alternativa, us proposem utilitzar **Bohemian Rhapsody de Queen**.

Demanarem als nois i noies que, mentre duri aquest tema i de manera lliure, expressin la sorpresa en moviment. Poden utilitzar els moviments que acabem de practicar o inventar les seves pròpies maneres de transmetre la sorpresa. Els convidarem a fer servir la música com a motor per desenvolupar l'expressió corporal. No cal premeditar el que farem: ho anirem descobrint mentre ho fem. Una cosa ens portarà a l'altra, i el final de la música ens indicarà que ha acabat l'exercici.

L'objectiu és experimentar al màxim, prendre consciència del que ens inspiren la música i el moviment i de com ho sentim al nostre cos. Insistirem en el fet que ens hem de fusionar al màxim amb l'activitat, deixant de banda els judicis i evitant fer comentaris mentre la música està sonant. Podem recordar al grup que, en anglès i en francès, **jugar** és sinònim d'**actuar**. La proposta que els farem és que ocupin l'espai de creació espontània mentre juguin; mentre actuïn. Si entren en una situació d'atabalament, poden sortir i entrar a l'espai de joc (delimitat) sempre que vulguin, però no poden estar dins l'espai de joc sense estar jugant; si no volen actuar, han de sortir de l'espai de joc i observar—en silenci— el que està passant a dins.

En acabar, els podem preguntar: Com ha anat? Com se senten? La música i els moviments els han ajudat a connectar amb la sorpresa? La perceben al mateix lloc del cos que quan hem fet l'audició musical inicial? Amb la mateixa intensitat? Escoltarem totes les propostes i, en acabar, farem un descans.

# 05.

## La sorpresa amb els materials

**En aquesta segona part, entrarem en contacte amb un altre llenguatge, el visual i plàstic, que s'expressa a través de les formes, les composicions, els colors i les textures. Per fer-ho, tindrem molt present com ens hem sentit en moure el cos durant la primera part del taller.**

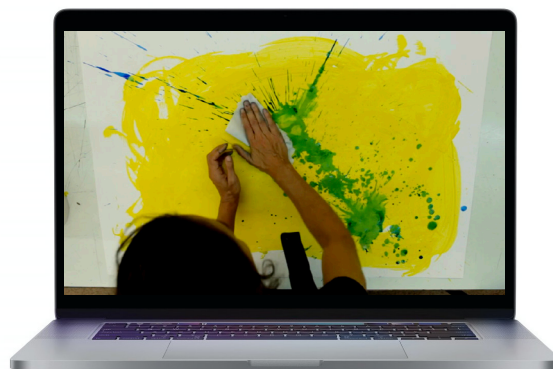
### Material

- Paper blanc mida A1 o A2 (és important que sigui gruixut i prou gros).
- Pintura acrílica, anilines, lleixiu, una esponja i una espàtula.

Per tal de reprendre la concentració, **repetirem l'activitat de *mindfulness*** amb què hem iniciat el taller.

Visualitzarem **DESconcert [visual]** (2:13), on s'executen diverses propostes plàstiques per expressar la sorpresa.

[http://bit.ly/DESconcert\\_visual](http://bit.ly/DESconcert_visual)



Les propostes plàstiques del vídeo utilitzen el CANVI com a detonant de la sorpresa, que pot presentar-se de diferents maneres: en forma d'atzar i generant descontrol, provocant una transformació o desvelant coses amagades.

### Dinàmica plàstica 1: Atzar

Farem taques de manera que sigui l'atzar qui en marqui la forma. Un cop feta la taca, la mirarem en diferents direccions girant el full de paper per veure què hi veiem. Què ens suggereix?

Ho podem fer llançant la pintura amb força (amb pintura acrílica barrejada amb aigua perquè estigui prou líquida i s'escampi). També ho podem fer amb una esponja i crear una taca irregular prement-la contra el paper. En tots dos casos ens deixarem sorprendre pel que apareix, com si miréssim dibuixos als núvols. I un cop visualitzem alguna cosa, podem complementar el dibuix afegint-hi nous traços.

### Dinàmica plàstica 2: Transformar

Aplicarem lleixiu sobre l'anilina (tint líquid) i observarem la transformació instantània dels colors, l'alteració del que hi ha i la decoloració. El que aparegui al paper escapa del nostre control i podrem experimentar cap a on ens porta i, així, anar creant la composició a mesura que anem veient els resultats.

### Dinàmica plàstica 3: Desvelar

Hi aplicarem retalls o trepes de manera que, en pintar a sobre, generin una reserva i, en retirar-la, desveli una composició desconeguda. També es pot fer repetitivament a sobre d'una superfície ja pintada, de manera que, en retirar els retalls, es veurà el color aplicat amb anterioritat. Si ho fem diverses vegades, crearem un joc de veladures que s'entrecreuran.

## Espai de creació espontània

Després de visualitzar el vídeo i explicar breument aquestes dinàmiques plàstiques, els proposarem que experimentin amb els materials, escoltant la música de les audicions i sentint-se lliures de fer proves.

Tot escoltant alguna de les músiques proposades per al taller d'avui, recordarem els moments del taller en que hem sentit sorpresa (durant el *mindfulness*, l'audició musical o la dinàmica de moviment) i els reviuem mentre pintem. Es tracta d'entrar en la pintura i en el plaer del gest i de la impressió de color.

No es tracta de fer un dibuix, ni de representar res en concret. Hem d'evitar caure en tòpics o símbols que ens allunyin de les nostres singularitats. No busquem representar l'emoció, sinó sentir-la mentre anem fent. D'aquesta manera, els traços vindran sols i expressaran com ens sentim. Es tracta de deixar-nos anar i de permetre que la música i els materials ens facin entrar en contacte amb l'emoció, parant atenció a on ens porten i amb què ho identifiquem.

# 06.

## Compartim

**Quan acabem, val la pena dedicar una bona estona a compartir l'experiència d'avui. Podem observar pausadament el resultat i descobrir coses de nosaltres mateixos.**

Participar en el taller ens ha transformat? Amb quins ulls mirem el que ha passat? És molt interessant que tothom pugui explicar com s'ha sentit mentre experimentava amb els materials i com se sent observant-ne els resultats.

Podem comparar les sensacions evocades a través de la música, del moviment, el traç, el material o el color. Segur que hi haurà múltiples visions. Convidarem a cadascú a prendre consciència de com s'ha sentit en cada activitat i com li ha estat més fàcil expressar-se.

És possible que a alguns nois i noies els hagi costat centrar-se en el que feien i abandonar els pensaments i judicis que els venien al cap mentre feien les activitats. Pot ser que aquest fet els hagi dificultat sentir o experimentar les emocions. No han de patir: segur que amb la pràctica se'n sortiran!



És un bon moment per reconèixer, després d'haver-ho experimentat, com la música ens pot ajudar a expressar i canalitzar emocions.

A vegades, ens trobem en situacions en què ens pot costar identificar les emocions que sentim i expressar-les o canalitzar-les. D'altres, som nosaltres mateixos els que no ens permetem sentir-les i expressar-les o els que les bloquegem.

**Les peces musicals que hem escoltat avui són una eina útil per entrenar-nos a observar i identificar l'emoció de la sorpresa i per intentar expressar-la i desbloquejar-la. També són un recurs interessant per quan sentim la necessitat d'expressar sorpresa i ens és difícil fer-ho.**

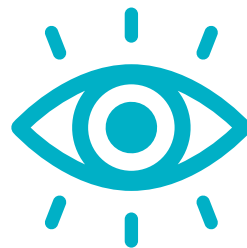
# 07.

## Què m'emporto avui?

**Aquest apartat és comú per a totes les activitats *fem tec!* L'objectiu és identificar les sensacions viscudes i els aprenentatges que hem adquirit en el taller.**

Ens col·locarem en rotllana de manera que puguem veure les cares de tothom. Donarem la paraula al grup perquè tothom pugui fer la seva aportació sobre què li ha agradat més o què ha après, com se sent o qualsevol altra qüestió que vulgui manifestar.

Només escoltarem les respostes, sense comentar-les o fent comentaris de reforç positiu: totes les respostes són bones. Per acabar, si ens ho hem passat bé o ens ha agradat com ha anat el taller, ens aplaudirem per celebrar-ho!



# 08.

## Documentem el taller

**Us animem a documentar el desenvolupament del taller i a elaborar un vídeo. Fer-ho pot ser una altra manera d'identificar els aprenentatges i les dinàmiques relacionals creades durant el taller.**

Abans de començar el taller cal determinar qui es responsabilitzarà de fer les gravacions. Les poden fer dos o tres participants (per tenir diversos enfocaments) o es poden col·locar càmeres o telèfons fixos perquè tothom pugui participar en el taller.

Quan acabi el taller caldrà fer-ne l'edició, triant els moments més significatius (no cal que s'inclogui tot el que s'ha gravat, només els minuts que es considerin més rellevants).

La visualització constituirà un moment important i val la pena dedicar prou estona a compartir la feina del grup, a identificar els moments que hem passat i on ens han portat i a valorar el procés realitzat durant el taller i l'elaboració del vídeo.

Quan hàgim visualitzat el vídeo amb tot el grup, entre tots i totes podem buscar un títol i pensar en una frase de tancament del vídeo que sintetitzi els aprenentatges o les sensacions que, com a grup, ens ha deixat el taller.

Us animem a compartir el resultat dels vídeos a l'espai per compartir èxits de la web de *fem tec!*: <https://www.diba.cat/web/fem-tec/compartint-exits>, enviant-nos l'enllaç dels vostres vídeos a [opj.femtec@diba.cat](mailto:opj.femtec@diba.cat). També us animem a fer fotografies del desenvolupament del taller. Tant el vídeo com les fotografies poden ser un bon record de la dinàmica. Si en publiquem a les xarxes, recordeu etiquetar-nos! @joventutdiba #fem\_tec



# 09.

## Activitats alternatives

Afegim activitats per treballar les emocions des d'altres perspectives. Aquest apartat és pràcticament comú per a tots els tallers d'aquesta guia, amb petites adaptacions per a cada família d'emocions.

### Activitat alternativa 1

#### Consigna

##### Material

- Cap

##### Síntesi de l'activitat

Elaborarem una expressió motivadora o consigna.

##### Què volem treballar

L'automotivació i la identificació del grup amb el desenvolupament de l'activitat.

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

- Per parelles, pensaran en un gest, una paraula o una frase que ajudi a connectar amb la sorpresa, com una espècie de consigna.
- Passats uns minuts, amb dues parelles farem grups de quatre per compartir les expressions que hagin elaborat i consensuar-ne una o crear-ne una de nova.
- Uns minuts més tard, farem grups de vuit per compartir les expressions. Repetiran l'operació i crearan una nova expressió consensuada pel grup.

- Així, anirem doblant els grups fins que arribem a tenir un sol grup i consensem una mateixa expressió que sigui compartida per tothom.
- Aquesta expressió (o consigna) la podem utilitzar per repetir-la cada vegada que assolim una fita com a grup. Si és una frase, també es pot representar en un cartell i penjar-lo a l'espai on duem a terme habitualment els tallers.

##### Elements per a la reflexió

Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar en finalitzar l'activitat:

- Com ha anat? Com us sentiu? Algú vol compartir alguna cosa?
- Ha estat fàcil trobar una consigna per expressar sorpresa com a parella?
- I com a grup? Ha estat fàcil consensuar-ne una?
- Com us heu sentit quan heu arribat a consensuar la consigna? Penseu que us representa?
- Li trobeu utilitat, a la consigna?

# Activitat alternativa 2

## Passejant per les emocions

### Material

- Fulls DIN A4 de colors (tants colors diferents com grups es facin).
- Retoladors gruixuts.
- Annex 1

### Síntesi de l'activitat

Cercarem maneres d'anomenar les emocions vinculades a la sorpresa i identificarem en quins moments ens hem sentit així.

### Què volem treballar

Ampliar el vocabulari sobre la família d'emocions de la sorpresa.

### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

- Farem grups de quatre o sis joves i donarem un plec de fulls DIN A4 d'un color diferent a cada grup (un full i un exemplar de l'Annex 1 per jove).
- Demanarem que cadascú escrigui una paraula relacionada amb la sorpresa: una emoció o un estat emocional. No es pot repetir la paraula dins del grup (poden utilitzar l'Annex 1 o buscar-les amb el telèfon si no en recorden suficients).
- Quan tothom hagi escrit la seva paraula, pensaran en una situació que evoqui aquesta paraula. Ho poden fer en equip. Per exemple, *bocabadat/ada*: «davant d'un número espectacular de màgia, tothom queda bocabadat.»
- En acabar, cadascú escriurà al seu paper una frase que comenci per «A tu, que estàs llegint aquest paper, et desitjo que si et trobes en aquesta situació...» i ha de finalitzar la frase amb un desig.
- Deixarem uns minuts i, quan tothom hagi acabat, els demanarem que caminin per la sala amb el full a la mà (millor si ho fan escoltant la música

del taller), deambulant aleatòriament per l'espai i deixant els fulls escampats per la sala, en llocs visibles, cap per avall i sense que se'n llegeixi el contingut.

- Quan tots els fulls estiguin escampats, els indicarem que, sense pressa i seguint el ritme de la música en caminar, cadascú agafi un full que sigui d'un color diferent del del seu grup i que busqui un lloc per seure i llegir-lo.

### Elements per a la reflexió

Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar en finalitzar l'activitat:

- Com ha anat? Com us sentiu? Algú vol compartir alguna cosa?
- Coneixíeu la paraula escrita al paper que heu recollit?
- Us heu trobat mai en una situació semblant a la descrita al full que heu recollit? Penseu que el desig que hi ha escrit us pot ajudar en una situació similar?
- Podem fer un recompte de les diferents emocions i situacions que han escrit. N'hi ha alguna que es repeteixi molt? N'hi ha alguna que només aparegui una vegada? Hem descobert maneres noves per referir-nos a la sorpresa?

**Possibles respostes:** és probable que el grup hagi descobert paraules noves per referir-nos a les conseqüències derivades de les situacions sorprenents (emocions i reaccions emocionals). Es tracta que s'adonin que les reaccions emocionals són diferents per a cadascú i que un mateix fet (per exemple, un ensurt) pot generar una emoció o reacció diferent a cada persona.

# Activitat alternativa 3

## Escala d'emocions

### Material

- Annex 1

### Síntesi de l'activitat

Reconeixerem i posarem nom a les emocions mobilitzades en situacions que ens han sorprès.

### Què volem treballar

Diversificar el vocabulari d'emocions vinculades a les nostres reaccions davant de la sorpresa.

### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

- Cadascú recordarà dues situacions que li han causat sorpresa (una positivament i l'altra negativament). També es pot tractar de situacions protagonitzades per persones famoses o personatges d'una pel·lícula, vídeo, notícia, etc. Promourem que s'utilitzi un vocabulari variat (per exemple: desolació, en lloc de sorpresa molt negativa o pletòric per sorpresa molt positiva).
- Per parelles, cadascú explicarà a l'altre les dues situacions que ha triat i per què. Què va passar? Quins sentiments i emocions va generar?
- Cada parella crearà una «escala de la sorpresa» i hi identificarà com a mínim cinc nivells (que poden anar de la sorpresa molt agradable a una gran decepció, per exemple), utilitzant les emocions enumerades a l'Annex 1. Aquesta escala haurà de complir una norma del tipus: totes les emocions comencen per la mateixa lletra, totes tenen el mateix nombre de síl·labes, totes tenen almenys dues lletres iguals, etc. (es tracta que juguin amb les paraules i els seus significats).
- Quan hagin elaborat la seva «escala de la sorpresa», ubicaran les quatre situacions que han descrit dins d'aquesta escala (un graó pot contenir més d'una situació, i no cal que totes es trobin en nivells diferents).
- Cada parella seleccionarà una de les situacions que ha ubicat a l'escala per representar-la, amb mímica o amb un petit diàleg que duri uns 30 segons.

- Després de deixar-los uns minuts perquè preparin les representacions, cada parella escriurà en un lloc visible per a tothom la seva «escala de la sorpresa» i la representarà davant de tot el grup. La resta haurà de posar nom a l'emoció que han representat i ubicar-la a l'«escala de la sorpresa» que han compartit. També hauran de descobrir quina és la regla que regeix aquesta escala.
- Per acabar, elaborarem una única escala i intentarem encabir-hi totes les paraules que hi ha a les diferents escales elaborades pel grup.

### Elements per a la reflexió

Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar en finalitzar l'activitat:

- Com ha anat? Com us sentiu? Algú vol compartir alguna cosa?
- Us ha costat identificar i ubicar les situacions dins de la vostra «escala de la sorpresa»? I definir la norma? Com ho heu fet: primer l'escala i després la norma, o a la inversa?
- El grup ha identificat les emocions que es pretenien mostrar a les diverses representacions? Ha estat fàcil ubicar-les dins de les «escales de la sorpresa»?
- Quines emocions s'han representat més?
- Heu trobat paraules noves per definir la sorpresa? Alguna us ha sorprès?
- Quants graons té l'«escala de la sorpresa» del grup?

**Possibles respostes:** és probable que el grup hagi descobert paraules noves per referir-nos a les conseqüències derivades de les situacions sorprenents (emocions i reaccions emocionals). Segur que elaborar l'«escala de la sorpresa» no ha estat una feina fàcil. Es tracta que s'adonin que les reaccions emocionals són diferents per a cadascú i que un mateix fet (per exemple, un ensurt) pot generar una emoció o reacció diferent a cada persona.

# Activitat alternativa 4

## Música emocionant

### Material

- DINA4 i bolígrafs

### Síntesi de l'activitat

Explicarem per què una cançó ens evoca sorpresa.

### Què volem treballar

L'observació de les emocions que ens evoca la música.

### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

- Farem un sorteig per crear parelles: ho farem donant un número a cadascú, que consideraran secret. Els números aniran de l'u fins a la meitat del nombre del grup, de manera que tots els números estaran repetits. Si el grup és imparell, el darrer número estarà repetit tres vegades.
- Cadascú pensarà en un tema musical que li evoqui sorpresa.
- Disposaran de deu minuts per elaborar un text breu de presentació del tema, que inclogui una explicació de per què han escollit aquest tema, què els recorda o què els evoca una sensació de sorpresa.
- Ho escriuran en un paper, el doblegaran (de manera que el text quedi a dins) i a la part exterior hi posaran el número que els ha tocat (sense deixar que ho vegi la resta del grup).
- En acabat, tothom seurà en un cercle amb el seu paper al davant i el número amagat (a la banda que toca a terra). Tothom alhora, deixarem el nostre paper a davant de qui tinguem a la nostra dreta i agafarem el paper de la nostra esquerra intentant que els números no es vegin.
- Abans de tornar a passar el paper cap a la dreta, espirem el número que hi ha escrit al paper que acabem de rebre. Si és el nostre, l'agafarem i ens retirarem del cercle; la resta seguirà rodant fins que li arribi el seu número.

- Quan tothom tingui el nou paper, refarem el cercle i cadascú llegirà en veu alta la presentació que hagi rebut.

### Elements per a la reflexió

Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar en finalitzar l'activitat:

- Com ha anat? Com us sentiu? Algú vol compartir alguna cosa?
- Hi ha alguna cançó repetida? Gaires vegades?
- Esteu d'acord amb la presentació que heu rebut? S'assembla a la que heu fet vosaltres? Heu coincidit en la sensació que us provoca la cançó suggerida? Sabríeu dir qui del grup ho ha escrit?
- Quin element penseu que pesa més a l'hora de transmetre l'emoció que sentiu: el ritme, la melodia, el to, la lletra, el volum...?
- Creieu que la lletra de la cançó és important perquè evoqui una determinada emoció? Només és important la melodia d'aquesta cançó i, per tant, creieu que cantada en un idioma que no enteneu també us evocaria aquesta emoció?
- Penseu que la situació en què va sentir per primera vegada una cançó marca les emocions que us transmet?
- Us heu trobat mai que aneu recordant repetidament una determinada cançó durant dies? I l'emoció que l'acompanyava quan la veu sentir per primera vegada també es repeteix?

# Activitat alternativa 5

## Cinefòrum

### Material

- Cap

### Síntesi de l'activitat

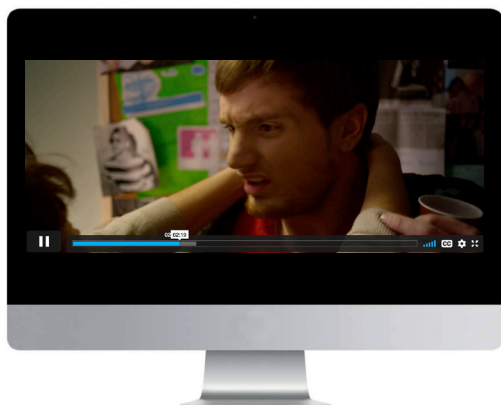
Visualitzarem un vídeo i en farem la reflexió.

### Què volem treballar

L'observació de les emocions en una situació de sorpresa.

### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Visualitzarem el vídeo **Camello por sorpresa**  
[Canal Vimeo de Gabriel Dorado, 7:29]  
<https://vimeo.com/192447886>



### Elements per a la reflexió

Proposarem als nois i noies iniciar un diàleg amb les seves impressions sobre el vídeo. Si no sorgeixen aportacions de manera espontània, els suggerirem algunes qüestions per conduir el diàleg, prioritzant que sigui el mateix grup qui vagi desgranant els temes, ja que el vídeo també introdueix altres qüestions i poden anar per un altre camí:

- Quina interpretació doneu al títol del vídeo?  
Quantes situacions de sorpresa hi heu detectat?  
Aquestes sorpreses afectaven els tres personatges

per igual? En tots els casos hi havia una intenció de sorprendre els altres? Heu identificat les emocions evocades en aquestes situacions? Eren les mateixes pels tres personatges?

**Possibles respostes:** els pares han volgut preparar una festa al fill i un regal (sorpresa positiva); els pares tenen una sorpresa negativa en anar descobrint elements que els fan sospitar de les activitats del seu fill (que genera ira en el pare), i també experimenten sorpresa quan van coneixent la vida del seu fill (està estudiant infermeria, consumeix drogues?). El fill té una sorpresa indefinida en trobar-los a l'habitació, una sorpresa negativa en veure que han remenat les seves coses (que li genera por) i que l'estan acusant (que li genera preocupació). També té una sorpresa positiva en adonar-se que la preocupació dels pares (pel suposat consum de drogues) és diferent de la seva (no saben quina és la seva identitat sexual) i que accepten la seva idea de dir que és consumidor (que genera descans en el fill com a mal menor). La mare sembla que s'ho mira tot amb una mica de distància i opta per la seva millor reacció: acceptar la voluntat del fill i del pare, encara que l'hagi d'enredar una mica. Estar tot junts li genera felicitat.

- Si us trobéssiu en el paper del pare, com hauríeu actuat? I en el de la mare? I en el del noi? Què us imagineu que passarà a continuació?

Proposarem al grup escriure paraules clau sobre la por en un Mentimeter (<https://www.mentimeter.com/>) i posar en comú els elements que consideren importants per reconèixer la sorpresa. La imatge generada servirà per recordar la dinàmica d'avui i com el grup entén la sorpresa. La podeu disposar en un lloc visible de l'espai on realitzeu el taller i compartir-la a les xarxes. Recordeu etiquetar-nos! @joventutdiba #fem\_tec

# Annex 1.

## La família de la SORPRESA: emocions i reaccions emocionals



### Sorpresa

Emoció causada per un fet o una situació inesperada que serveix per a posar-nos en alerta i preparar-nos per a la novetat, per al canvi. Aquesta emoció no és positiva ni negativa en si mateixa, és neutra. El sentit el dona l'emoció que la segueix: alegria, tristesa, ira, enuig, etc. La seva funció és adaptativa a l'entorn i ens permet afrontar situacions vitals inesperades i les seves conseqüències.

### Desconcert

Emoció vinculada a la confusió o l'atordiment que una persona experimenta quan no entén alguna cosa o quan no sap com actuar.

### Estupefacció

Reacció emocional intensa de sorpresa, admiració i meravella. Provoca perplexitat i fa que aturem la nostra acció durant uns instants per assimilar el fet que la causa.

### Sobresalt

Emoció produïda per un estímul imprevist, generalment sensorial, que percebem com a amenaçador. També la pot provocar un estímul neutre com a resultat del condicionament de la por.

### Estranyesa

Emoció que es desencadena quan considerem que alguna cosa se surt de la norma (o és diferent del que entenem per habitual). Hi ha sentiments difusos, sensacions que creen confusió i que ens indiquen un cert grau de desorientació o d'incomoditat.

### Admiració

L'admiració és més que sorpresa. És el que sentim quan tenim una consideració especial per algú o alguna cosa, per l'afecte o les qualitats que té, segons correspongui.

## Més emocions i estats emocionals vinculats a la sorpresa

Astorament  
Atoniment  
Atordiment  
Embadaliment  
Confusió  
Decepció  
Desconcert  
Desorientació  
Desolació  
Desubicació  
Ensurt  
Esbalaiment  
Esgarrifança  
Esglai  
Espant  
Espaordiment  
Estranyesa  
Estupor  
Incertesa

Inquietud  
Meravella  
Perplexitat  
Plètor  
Torbament  
Trasbals  
Vacil·lació

FemTec!

MOTIVACIÓ  
COL·LABORACIÓ  
EQUIP  
RESPECTE  
EMOCIONS  
COMUNICACIÓ  
AUTOCONeixEMENT  
HABILITATS

temorosa **ment**

**Taller G6T2**  
m'émociONES



Diputació  
Barcelona

Àrea d'Educació,  
Esports i Joventut



# temorosaMENT

TALLER G6T2

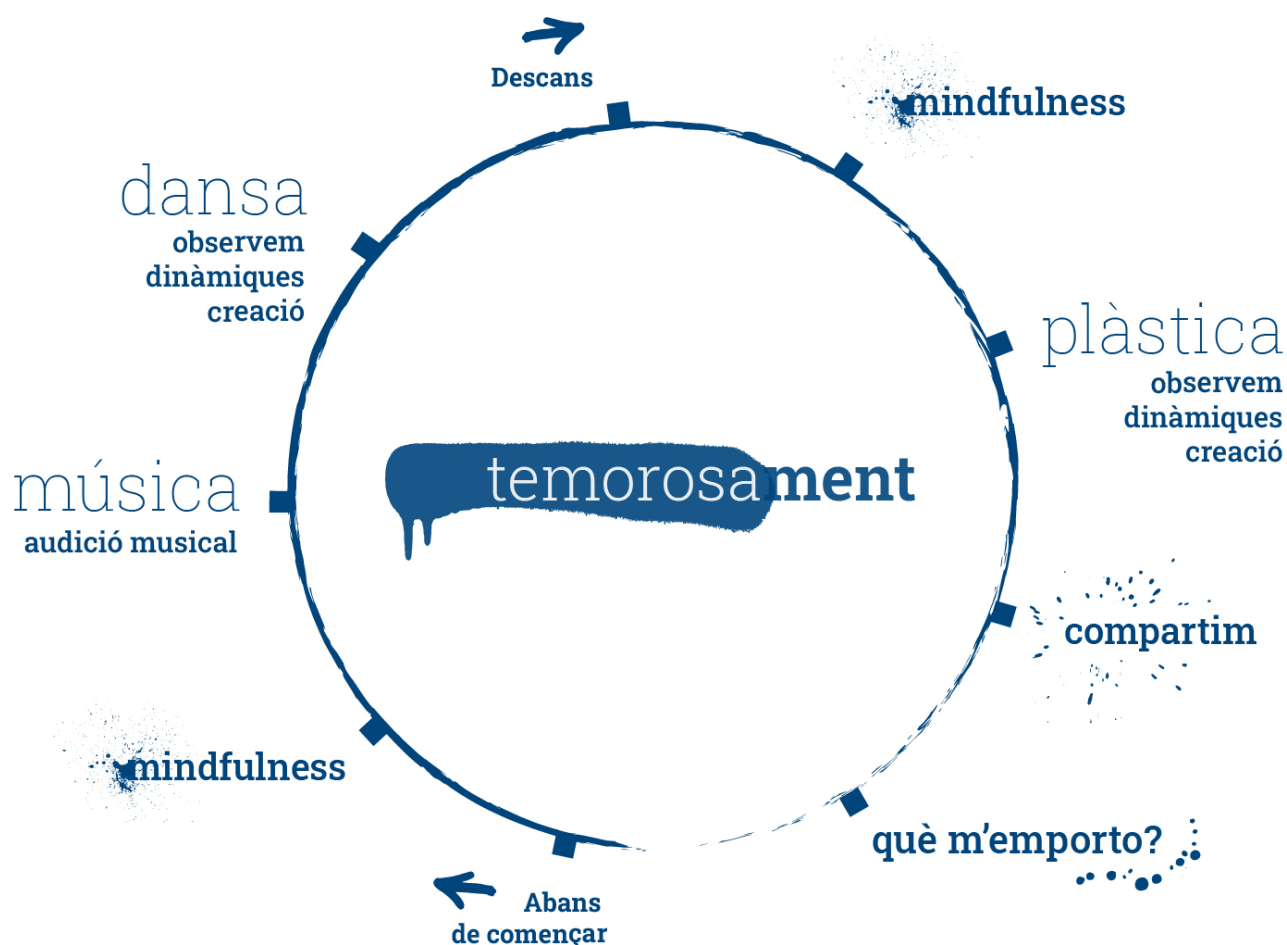
## Objectius del taller

**Experimentar amb les emocions de la família de la por.**

**Adquirir recursos (vocabulari i tècniques d'expressió plàstica i gestual) per descriure i expressar aquestes emocions.**

## Activitats

Aquest taller està pensat per fer-lo en quatre hores, totes seguides o en més d'una sessió. La durada pot variar en funció de les preferències del grup de joves i de l'interès que mos-trin. Aconsellem seguir el ritme que marqui el grup. En qualsevol cas, com més temps es pugui dedicar a la identificació i a la introspecció de les emocions viscudes, més aprofitaran l'experiència els nois i noies.



## Conceptes clau

**POR:** emoció desagradable provocada per una sensació de perill (real o imaginari). És una resposta de defensa davant de situacions d'amenaça. El nostre impuls més bàsic és el de supervivència; per això, davant d'un estímul que ens provoca por, el nostre cos reacciona preparant-se per estar a punt per protegir-nos. La por la poden provocar nombrosos factors: persones, animals, situacions, ambients, etc. Podem classificar les pors en racionals (davant de fets que suposen un perill real, el nostre instint de supervivència ens diu que cal evitar-los) i irracionals (pors injustificades creades a la nostra ment). A algunes persones els agraden les emocions intenses, motiu pel qual els agrada, des de la seguretat que no passarà res, mirar pel·lícules de terror, visitar el túnel de la por o fer activitats extremes.

**Funció:** la seva funció és mantenir la nostra seguretat i ens empeny a escapar del perill evitant-lo, lluitant-hi o paralitzant-nos davant d'alguna cosa que ens amenaça.

### Fets que poden desencadenar la por

- L'amenaça contra la nostra vida, salut o benestar.
- El silenci.
- La soledat (per exemple, quan caminem, som en un lloc determinat o vivim sols).
- La foscor.
- Els *flashbacks*.
- Trobar-nos en una situació similar o igual a una del passat en què ens van fer mal o ens van passar coses doloroses.
- Trobar-nos en situacions en què hem vist patir altres persones.
- Trobar-nos en una situació nova o poc familiar.
- Deixar casa nostra.
- Trobar-nos entre la multitud.
- Haver d'actuar davant dels altres (per exemple, a l'institut o a la feina).
- Pensar que no atraparem els nostres somnis o objectius.

### Possibles canvis en el cos i sensacions

- Serrar les dents.
- Sentir asfíxia o un nus a la gola.
- Suar o transpirar.
- S'accelera el pols.
- Es contrauen els músculs i tenim rampes.
- Tenir fred i suor freda.
- Tenir ganes de vomitar.
- Tenir diarrea i vòmits.
- Sentir papallones a la panxa.
- Voler cridar algú o trucar a algú.
- Voler marxar corrents o evitar el que sigui.

### Possibles expressions i accions

- Quedar-nos congelats, intentar no moure'ns.
- Amagar-nos o evitar allò que ens fa por.
- Tenir els ulls completament oberts o mirar a tot arreu ràpidament.
- Tenir la mirada fixa.
- Plorar o somicar.
- Tremolar.
- Córrer o caminar ràpidament.
- Fugir i escapar-nos.
- Tenir la veu tremolosa.
- Parlar menys o no parlar.
- No poder evitar parlar del que ens fa por. Deixar-nos portar per converses espantoses.
- Cridar.
- Suplicar o plorar demanant ajuda.

## Pensaments que pot desencadenar la por

### Creure que:

- Ens podem morir.
- Ens poden fer mal o ens poden perjudicar.
- Perdrem algú important.
- Podem perdre alguna cosa valuosa o important.
- Farem el ridícul.
- Algú ens pot rebutjar, criticar o que li podem desagradar.
- Som inútils o que estem perdent el control.
- Fracassarem.
- No ens ajudaran o que perdrem l'ajuda que ja teníem.

### Possibles conseqüències de la por

- Aïllar-nos.
- Estar en alerta constant.
- Reduir l'atenció i perdre l'habilitat de concentració.
- Estar atordits/ides.
- Perdre el control.
- Imaginar la possibilitat de perdre o fracassar.
- Recordar altres moments amenaçadors.

## Emocions relacionades amb la por

**Ansietat:** resposta emocional d'anticipació involuntària de l'organisme davant d'estímul que es perceben com a amenaçadors o perillosos. S'acompanya de símptomes somàtics de tensió.

**Incertesa:** emoció que s'activa en situacions que impliquen informació imperfecta o desconeguda. S'aplica a prediccions d'esdeveniments futurs, a situacions no visibles o parcialment observables.

**Preocupació:** reacció emocional automàtica per resoldre els problemes de la millor manera possible.

**Pànic:** emoció de por extrema en sentir que la vida o els nostres béns més preuats estan en perill. Pot tenir una causa real i concreta o bé imaginària.

**Espant:** por molt intensa i sobtada.

# 01.

## Abans de començar

**Per introduir el contingut del taller, podem preguntar al grup quina emoció els suggereix el nom del taller i si els ve de gust experimentar aquesta emoció.**

El nom del taller [temorosaMENT] correspon a un estat emocional de la família de la por i el joc de majúscules i minúscules vol fer èmfasi a la importància de la ment a l'hora de sentir por i com, a vegades, és la nostra ment que ens porta a sentir pors imaginades.

Al **canal de Spotify de l'Oficina del Pla Jove** trobareu les peces musicals proposades en aquest document.

<https://bit.ly/temorosaMENT>



Spotify

# 02.

## La por en el 'mindfulness'

**Explicarem als nois i noies que, per centrar-nos en el taller que farem, començarem amb una activitat breu de *mindfulness*; una activitat de consciència plena que implica participar-hi deixant-nos portar pel moment, amb curiositat i sense jutjar.**

Com que el taller d'avui està dedicat a la por, ens tranquil·litzarem com si ens trobéssim en una situació que ens provoca por. Per poder concentrar-nos millor en les nostres sensacions, proposarem fer l'activitat amb els ulls tancats. No han de patir, perquè ens trobem en un espai de confiança i nosaltres som allà per acompanyar-los; però si algú no ho veu clar, pot fer l'activitat amb els ulls oberts. Recordarem que és important que hi participem al 100 % i que mantinguem el silenci. La intenció és fusionar-nos al màxim amb l'activitat, deixant de banda els judicis envers nosaltres i les altres persones, tant si es tracta de judicis positius com negatius.

Després d'aquesta explicació breu, ens posarem drets, formarem un cercle (tothom mirant cap al centre) i ens prepararem comptant fins a tres:

- L'1 serà el senyal per adoptar **la posició de *mindfulness*** (l'esquena recta, els peus plans a terra i les mans sobre les cuixes).
- El dos serà el senyal per fer una **respiració profunda** (inhalant pel nas i exhalant per la boca).
- Quan arribem al tres, demanarem als nois i noies que tanquin els ulls i **anirem guiant la seqüència de carícies: ens acariciarem a poc a poc i suaument**, començant pels canells, els palmells i els dits. Quan notem l'escalfor a les mans, ens acariciarem els braços i anirem pujant a poc a poc fins a arribar a la cara. Ens acaronarem el nas, el front, el contorn dels ulls, les galtes, les orelles i el coll.
- Direm **stop** per acabar l'activitat i cadascú se situarà còmodament en un espai per fer l'audició musical.

# 03.

## La por en la música

**Iniciarem el taller experimentant el potencial emocional de la música. Proposarem als nois i noies que observin les sensacions corporals, pensaments i emocions que els genera l'audició d'una peça musical.**

Tal com passa amb la tristesa, l'emoció de la por té connotacions negatives, però el cert és que, com han demostrat els antropòlegs, la por ha estat fonamental per a l'evolució de l'espècie humana.

Us proposem una selecció de peces musicals que poden evocar por al grup de joves. En triarem una i, abans de fer l'audició, proposarem que escoltin la música que compartirem amb la mateixa actitud que l'activitat de *mindfulness* que acabem de fer: sense jutjar i observant quines sensacions, pensaments o records ens desperta. Explicarem que, abans i després de l'audició, crearem un temps de silenci per aconseguir un ambient propici a l'escolta i per poder observar les nostres sensacions.

### Espai d'experimentació

- Crearem un temps de silenci d'aproximadament un minut.
- Escoltarem la peça musical.
- Un cop finalitzada l'audició, crearem un nou temps de silenci, d'aproximadament un minut, per ordenar les idees sobre el que la música ens hagi pogut transmetre i per extreure del nostre interior les emocions nascudes.
- Convidarem els nois i noies a compartir la seva experiència. Si cal, podem animar la reflexió amb preguntes com ara: aquesta música us ha transportat a alguna situació viscuda? Com definiríeu aquest record? Us ha generat sensacions corporals? On les heu sentit del vostre cos? Potser ha activat altres sentits: una olor, un gust...? També podem explicar quina peça musical hem escoltat i perquè l'hem seleccionada.

De ben segur que les respostes seran molt diverses i que no tothom haurà sentit el mateix. És normal! La música té un gran potencial per despertar emocions i cadascú les sent d'una manera diferent. També dependrà de l'estat anímic, del grau d'atenció, de l'ambient en què es produeix i del grau de coneixement de la peça musical, entre altres factors. En general, no estem gaire acostumats a observar les reaccions del nostre cos, però val la pena que ho intentem perquè la informació que ens pot transmetre és molt rica i ens ajudarà a prendre decisions. Esperem que amb la pràctica n'anem aprenent!

## Selecció de música clàssica

### 1.

#### **ANSIETAT - Modest Mússorgski (1839-1881): *Una nit a la muntanya pelada***

Modest Mússorgski va ser una persona amb una personalitat psicològica molt complexa i turmentada. Alcoholicat, sempre va viure marcat per l'impacte de les històries, els contes i les llegendes que havia escoltat per boca de la seva dida quan era petit. *Una nit a la muntanya pelada* (1867) és un poema simfònic que, inserit dins del gènere de la música descriptiva, intenta descriure musicalment la vivència en una muntanya pelada en el transcurs d'una nit. Allí, segons els contes, poden aparèixer entitats monstruoses, fantasmes, dimonis, bruixes... El fet de no saber qui apareixerà en qualsevol moment és el que crea una atmosfera musical d'incertesa absoluta que crea ansietat.

### 2.

#### **INCERTESA - Modest Mússorgski: «Gnomus» dels *Quadres d'una exposició* (orquestració de Maurice Ravel)**

Vinculats al gènere de la música descriptiva, els *Quadres d'una exposició* (1874) és una suite de deu peces musicals, originals per a piano. En aquesta obra, Mússorgski es va proposar elaborar un recorregut musical que fos la descripció de deu quadres del seu amic, l'artista i arquitecte Víktor Hartmann (1834-1873). El segon dels quadres, o si voleu la segona de les peces orquestrals, porta per títol «Gnomus» i es correspon a l'impacte que produeix veure un «vell gnom». Com viuríem l'aparició d'un gnom? Sense cap mena de dubte, amb una gran dosi d'incertesa. És la incertesa que reflecteix una construcció musical que va avançant i concretant-se entre la incredulitat i la incertesa que ens trobem, en efecte, davant la visió d'un vell gnom.

### 3.

#### **PREOCUPACIÓ - Arnold Schoenberg (1874-1951): *Pierrot Lunaire, opus 21: «Nacht»***

La nit va fascinar sempre al moviment romàntic i, per extensió, als moviments artístics que van succeir-lo. El 1912, Arnold Schoenberg va estrenar una de les obres més importants del segle XX, com ho és *Pierrot Lunaire*. Basada en poemes d'Albert Giraud (1860-1929), podem afirmar que *Pierrot* és una obra que suposa una veritable introspecció dins la psique humana, no només per una voluntat dramàtica i expressiva, sinó sobretot per l'exploració de les regions de l'inconscient i el subconscient a través d'unes construccions musicals atonals que percebem amb un aire de preocupació i inquietud.

### 4.

#### **PÀNIC - John Williams (1932): *Main Title and First Victim* de la pel·lícula *Jaws***

La banda sonora del film *Jaws* (Tauró, 1975), amb el pas del temps, forma part del cànon d'obres que acostumen a interpretar les orquestres simfòniques. És un exemple de com el llenguatge cinematogràfic, gràcies a la música que l'acompanya, acaba convertint-se en exemple de música que ens condueix a un estat psíquic determinat. Aquest moviment orquestral que hem escollit es mou per diferents territoris sonors, uns de més inquietants i altres de més serens, per portar-nos a un moment de clímax que, de fet, en el film il·lustra el moment que acompanya l'atac d'un tauró de grans proporcions a la primera víctima. El pànic està servit.

## 5.

### **ESPANT - Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791): Escena final del *Don Giovanni* («Don Giovanni a cenar teco (...)»)**

L'aterridora escena final de l'òpera *Don Giovanni* (1787), de Mozart, és possiblement una de les primeres músiques que assoleix el terror psicològic. Aquesta música acompanya una escena on, des del més enllà o de l'infern, es presenta l'estàtua del *Comendador* a casa de Don Giovanni, el seu assassí. Envoltada d'incredulitat, al bell mig d'un sopar, es presenta una estàtua per emportar-se el personatge de Don Giovanni cap a l'infern.

## Selecció de música moderna

## 6.

### **POR - Screamin' Jay Hawkins: *I pull a spell on you***

Aquest blues demencial sembla talment extret d'una pel·lícula de por de sèrie B. L'histrionisme de Sr. Hawkins dona a la peça un to entre paròdic i inquietant i fa justícia al seu nom artístic.

## 7.

### **ANSIETAT-Pulp: *The Fear***

El pop sumptuós del grup de Sheffield es posa al servei d'aquest relat brutalment sincer en primera persona sobre la por irracional i els atacs de pànic en aquesta balada poderosa de final abrupte i sorollós.

## 8.

### **ANSIETAT - Pixies: *Where is my mind***

Els Pixies juguen de manera magistral amb les dinàmiques en aquesta cançó crua i neuròtica, amb la veu de Frank Black supurant por i ansietat i amb una instrumentació que juga amb la dissonància controlada i la distorsió i que va marcar el camí de grups posteriors tan reeixits com Nirvana.

## 9.

### **PREOCUPACIO - Paul Simon: *Think too much***

Paul Simon sempre ha estat un dels compositors més cerebrals del pop. En aquesta peça, precursora de la seva fascinació pels patrons polirítmics subsaharians, s'enfronta a la seva tendència natural a amoïnar-se per tot, mentre un riff de vibràfon deliciós sembla donar-li la raó.

## Selecció de música tradicional

## 10.

### **PÀNIC - Lídia Pujol. *La Mort i la Donzella* (Els amants de Lilith, 1993)**

De bon inici, la cantautora Lídia Pujol ens fa entrar de ple en el tema d'aquesta cançó tradicional: la mort. La conversa entre una donzella i la mort personificada que la ve a buscar, ens posa en alerta i ens permet empatitzar amb el pànic davant d'una situació tan amenaçadora com aquesta. I és que la mort, diu, ve a l'hora menys pensada.



## 11.

### **ANSIETAT - Kepa Junkera. *Els segadors (Fok, 2017)***

Més de 50 cançons de Catalunya, el País Valencià, l'Alguer i les Illes Balears formen part del disc *Fok*, del cantautor basc Kepa Junkera. Guardonat com a millor disc folk de l'any segons la crítica dels Premis Enderrock 2018, reinterpreta peces de la cultura dels Països Catalans que a l'artista sempre li han semblat úniques i emocionants. La seva versió d'*Els segadors* és totalment inquietant.

## 12.

### **INCERTESA - Gerard Quintana, Xavi Lloses, l'Escolania de la Quadratura del Cercle. *La presó de Nàpols (Cançonetes per la Bressola, 2011)***

Romanç que ha arribat fins als nostres dies per tradició oral. Segurament, a partir del francès *La Pernelle*, i que és comú a gairebé tots els antics territoris de la Corona d'Aragó (present amb altres variants com *La presó de Lleida*). Explica la història d'una dama que s'enamora d'un dels presos condemnats a mort que canten dins la presó del seu pare, el rei. Una altra versió coneguda és la del grup eivissenc UC, que va servir a mode de cançó reivindicativa durant els anys 70.

## Selecció de música d'arrel

## 13.

### **INCERTESA - Tarta Relena. *El suïcidi i el cant (Fiat Lux, 2021)***

El duo Tarta Relena explora *a cappella* les sonoritats de diferents estils de músiques vocals. Les mateixes artistes afirmen que el seu projecte és de "folk tronadet i gregorià progressiu". El cert és que captiven i impacten amb les harmonies de les seves veus i amb temàtiques sobre processos vitals que han afectat generacions al llarg de la història.

## 14.

### **PÀNIC - Roger Mas. *El rei dels verns (Irredempt, 2015)***

Amb la profunda veu que el caracteritza i una harmonització musical que estremeix, el cantautor solsoní Roger Mas adapta el poema alemany de Goethe *El rei dels verns*. Gairebé ens fa aguantar la respiració sentir que un fill agonitza a braços del seu pare, que no pot fer res per evitar que l'atrapi la mort.

## 15.

### **INCERTESA - Maria Arnal i Marcel Bagés. *El cant de la Sibilla (Clamor, 2021)***

*El Cant de la Sibilla* és un drama litúrgic i cant gregorià que pronostica l'arribada del Messies i la fi del món. Maria Arnal i Marcel Bagés interpreten aquesta profecia, Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat, mitjançant harmonitzacions intenses, sàmplers i efectes de so que ens endinsen en una atmosfera mística i magnètica.

## 16.

### **ANSIETAT - Saüc en flor. *Taül (de l'EP D'Obaga, 2021)***

El trio barceloní Saüc en flor ens ofereix una mirada a la terra mitjançant la seva mescla de folk i altres sonoritats modernes. Com un mantra que avança lentament, aquesta cançó ens mostra el batec del bosc, amb un suspens musical i una lletra inquietant.

## 17.

### **PREOCUPACIÓ - Maria del Mar Bonet i Borja Penalba. *Què volen aquesta gent? (del disc homònim en directe, 2021)***

Composta el 1968 per la reconeguda cantautora Maria del Mar Bonet, amb lletra de Lluís Serrahima, aquesta cançó és una denúncia de la repressió política franquista. Dóna a conèixer un cas de violència policial silenciada, en el qual va morir l'estudiant madrileny Rafael Guijarro. En aquesta ocasió, la interpreta la mateixa cantautora acompanyada del guitarrista valencià Borja Penalba, músic de referència en l'àmbit de la cançó.

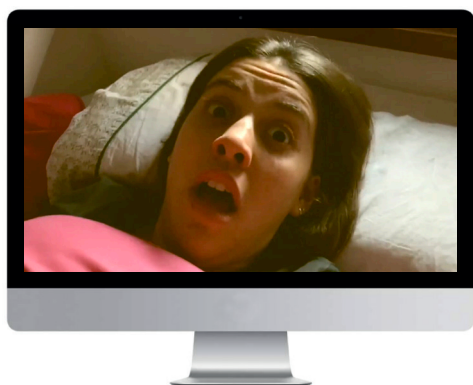
# 04.

## La por en el cos

**Quan tothom hagi pogut compartir la seva experiència en l'audició, ens disposarem a expressar aquestes emocions a través de la gestualitat, el ritme i el moviment.**

Per començar, visualitzarem **temorosaMENT [en moviment]** (1:42)

[http://bit.ly/temorosaMENT\\_moviment](http://bit.ly/temorosaMENT_moviment)



Per preparar l'espai de creació espontània i ajudar els nois i noies a trobar els seus propis recursos expressius, tot experimentant amb la por, farem algunes dinàmiques corporals almenys durant tres o quatre minuts (o el que duri la música proposada).

És important prestar atenció al moviment, a les sensacions del cos i a la música. Es tracta de concentrar-nos en el que sentim al nostre cos i intentar expressar, a través del moviment, les sensacions que la música ens suggereix. De la mateixa manera com hem fet a l'activitat de *mindfulness*, és important participar-hi al 100 %, gaudint de la música i del moviment i deixant de banda els judicis que ens vinguin al pensament, tant si es tracta de judicis positius com negatius.

### Dinàmica corporal 1

#### **PREOCUPACIÓ - John Williams: *Main Title And First Victim* - de la banda sonora de *Jaws***

Exercici de visualització:

- Correrem sense anar enlloc (sense desplaçament), esprintant a màxima velocitat durant 5 segons. Ho repetirem entre 5 i 10 vegades canviant de direcció.
- Pararem en sec. Demanarem que tanquin els ulls i que durant 1 o 2 minuts imaginin que fa molt fred, que som al pol Nord o que ens trobem dins d'un congelador. Han d'intentar sentir com els puja el fred des dels peus i s'escampa per tot el cos, especialment fins a la cara, les espatlles i els braços.
- Demanarem que obrin els ulls per finalitzar la dinàmica.

## Dinàmica corporal 2

### **PÀNIC-Arnold Schoenberg (1874-1951): Pierrot Lunaire, opus 21: «Nacht»**

Seguim dins del congelador. Fixarem la mirada en un punt de l'espai i obrirem els ulls tant com puguem. Agafarem aire i, amb l'aire a dins, farem el gest de serrar les dents durant 30 segons.

Repetirem l'exercici 5 vegades.

## Dinàmica corporal 3

### **ESPANT - Bjoern Torwellen: Blacknoise - Stigmata Remix**

Ens posarem dempeus. Buscarem una part del cos perquè faci de motor de generació del tremolor, a través del rebot. Identificarem des de quines parts del cos podem començar a tremolar. Un cop hem identificat les diferents parts que ens permeten fer-ho, en seleccionarem una:

- a) Desenvoluparem aquest rebot fins que es reflecteixi en tot el cos. Per exemple, un motor pot ser una mà que tremola i que desplaça el tremolor cap al braç, el colze, les espatlles, el coll o el tors.
- b) Quan tot el cos estigui rebotant, adoptarem diferents arquitectures (entenem per *arquitectura* la forma que pren l'esquelet del cos). Per exemple, doblegant la cintura de costat i endavant.

## Dinàmica corporal 4

### **ANSIETAT - Wojciech Kilar: Dracula - The Beginning**

Elaborarem una partitura de moviment amb dues accions:

- el crit
- el plor o el somiqueig

Per exemple, la seqüència següent d'aproximadament un minut: 10 segons de crit - 10 segons de plor - 5 s de crit - 5 s de plor - 2 s de crit - 2 s de plor - 5 s de crit - 5 s de plor - 10 s de crit - 10 s de plor

- a) Treballarem les dues accions de manera col·lectiva (coral).
- b) Cada participant treballarà, de manera individual, la partitura (anarquia).

## Dinàmica corporal 5

### **INCERTESA - Ambiente Halloween: Llista «Música para Halloween Maestro»**

Començant en la posició d'estrella, estirats a terra, ens centrarem en les articulacions del cos:

- a) Triarem una articulació i la tancarem. En triarem una altra i també la tancarem i, així, successivament.
- b) Quan no tinguem més articulacions per tancar, ens quedarem estàtics.
- c) Obrirem molt els ulls i decidirem on tornarem a començar l'acció.

Repetirem la dinàmica 5 vegades.

## Espai de creació espontània

És interessant que el grup mateix seleccioni un tema per expressar la por a l'espai de creació espontània. Com a alternativa, us proposem utilitzar **Ultimate Horror Sounds: Poltergeist - Ghost in the Machine: Scary Sounds for Halloween.**

Demanarem als nois i noies que, mentre duri aquest tema i de manera lliure, expressin la por en moviment. Poden utilitzar els moviments que acabem de practicar o bé inventar noves maneres de transmetre la por. Els convidarem a fer servir la música com a motor per desenvolupar l'expressió corporal. No cal premeditar què farem: ho anirem descobrint mentre ho fem. Una cosa ens portarà a l'altra, i el final de la música ens indicarà el final de l'exercici.

L'objectiu és experimentar al màxim, prendre consciència del que ens inspiren la música i el moviment i de com ho sentim al nostre cos. Insistirem que ens hem de fusionar al màxim amb l'activitat, deixant de banda els judicis i evitant fer comentaris mentre la música està sonant. Podem recordar al grup que, en anglès i en francès, **jugar** és sinònim d'**actuar**. La proposta que els fem és que ocupin l'espai de creació espontània mentre juguin; mentre actuïn. Si entren en una situació d'atabalament, poden sortir i entrar a l'espai de joc (delimitat) sempre que vulguin, però no poden estar dins l'espai de joc sense estar jugant; si no volen actuar, han de sortir de l'espai de joc i observar—en silenci— el que està passant a dins.

En acabar, els podem preguntar: Com ha anat? Com se senten? La música i els moviments els han ajudat a connectar amb la por? La perceben al mateix lloc del cos que quan hem fet l'audició musical inicial? Amb la mateixa intensitat? Escoltarem totes les propostes i, en acabar, farem un descans.

# 05.

## La por amb els materials

**En aquesta segona part entrarem en contacte amb un altre llenguatge, el visual i plàstic, que s'expressa a través de les formes, les composicions, els colors i les textures. Per fer-ho, tindrem molt present com ens hem sentit en moure el cos durant la primera part del taller.**

### Material

- Un pot petit amb tinta xinesa, un pot amb aigua i un plat (per taula).
- Un pinzell tou per jove.
- Canyes, branquillons, plomes i plometes.
- Tisores.
- Cartolines blanques i negres.
- Carbonets (també pot servir el pastel negre o de colors apagats).

Per tal de reprendre la concentració, **repetirem l'activitat de mindfulness** amb què hem iniciat el taller.

Visualitzarem **temorosaMENT [visual]** (2:26), on s'executen diverses propostes plàstiques per expressar la por.

[https://bit.ly/temorosaMENT\\_visual](https://bit.ly/temorosaMENT_visual)



Les propostes plàstiques del vídeo utilitzen diversos recursos per acostar-nos a les sensacions de la por, amb la inquietud com a constant i la foscor (com a temor al que es desconeix) que s'ho menja tot. Es tracta de propostes pictòriques per experimentar diferents cares de la POR. Utilitzarem el TREMOLOR del cos per encarnar l'emoció, treballarem el FORAT com un element que ens fa experimentar el BUIT, i per últim, mirarem la FOSCOR com a característica essencial de la tinta xinesa: la taca fosca i escampadissa. Combinant les propostes podrem experimentar diferents racons de l'emoció.

### **Dinàmica plàstica 1: Tremolor**

Farem servir la tinta xinesa pel seu color fosc i potent i per la seva capacitat de dissoldre's i generar una àmplia gamma de matisos grisos. Amb una ploma, una canya o una branqueta, buscarem la línia trencada sacsejant el propi cos, tremolant i deixant que el gest ens marqui els «espasmes del cos». Escoltarem el soroll de rascar sobre el paper o de ratllar-lo amb un carbonet, i deixarem que l'oïda influencïi el nostre traç.

### **Dinàmica plàstica 2: Fosc**

Explorarem la línia i la taca amb la tinta xinesa, així com tots els matisos de gris que podem anar trobant si anem aigualint el pinzell. També podem jugar a passar dues vegades pel mateix punt intentant contrastar al màxim el blanc i el negre. És a dir, passarem la ploma en negre per sobre d'una pinzellada clara i observarem el comportament de la tinta.

### **Dinàmica plàstica 3: Forat**

El forat ens porta cap a allò que hi ha al darrere, allò que estava ocult, on ens podem perdre i trobar-nos amb fantasmes interns. A partir de la cartolina blanca ja pintada amb les diferents taques i línies de tinta, podem escollir si volem intervenir-la retallant-la i fent-hi incisions. Es tracta de generar una insinuació entre el paper que ja hem pintat i la cartolina negra i establir un diàleg que ens pot portar al volum a partir del plec.

## **Espai de creació espontània**

Després de visualitzar el vídeo i explicar breument aquestes dinàmiques plàstiques, proposarem que experimentin amb els materials escoltant la música de les audicions i sentint-se lliures de fer proves.

Tot escoltant alguna de les músiques proposades per al taller d'avui, recordarem els moments del taller en que hem sentit por (durant el *mindfulness*, l'audició musical o la dinàmica de moviment) i els reviurem mentre pintem. Es tracta d'entrar en la pintura i en el plaer del gest i de la impressió de color.

No es tracta de fer un dibuix, ni de representar res en concret. Evitarem caure en tòpics o símbols que ens allunyin de les nostres singularitats. No busquem representar l'emoció, sinó sentir-la mentre anem fent. D'aquesta manera, els traços vindran sols i expressaran com ens sentim. Es tracta de deixar-nos anar i de permetre que la música i els materials ens condueixin a entrar en contacte amb l'emoció, parant atenció a on ens porten i amb què ho identifiquem.

# 06.

## Compartim

**Quan acabem, val la pena dedicar una bona estona a compartir l'experiència d'avui. Podem observar-ne pausadament el resultat i descobrir coses de nosaltres mateixos.**

Participar en el taller ens ha transformat? Amb quins ulls mirem el que ha passat? És molt interessant que tothom pugui explicar com s'ha sentit mentre experimentava amb els materials i com se sent observant-ne els resultats.

Podem comparar les sensacions evocades a través de la música, el moviment, el traç, el material o el color. Segur que hi haurà múltiples visions. Convidarem a cadascú a prendre consciència de com s'ha sentit en cada activitat i com li ha estat més fàcil expressar-se.

És possible que a alguns nois i noies els hagi costat centrar-se en el que feien i abandonar els pensaments i judicis que els venien al cap mentre feien les activitats. Pot ser que aquest fet els hagi dificultat sentir o experimentar les emocions. No han de patir: segur que amb la pràctica se'n sortiran!



És un bon moment per reconèixer, després d'haver-ho experimentat, com la música ens pot ajudar a expressar i canalitzar emocions.

A vegades, ens trobem en situacions en què ens pot costar identificar les emocions que sentim i expressar-les o canalitzar-les. D'altres, som nosaltres mateixos els que no ens permetem sentir-les, expressar-les o els que les bloquegem.

**Les peces musicals que hem escoltat avui són una eina útil per entrenar-nos a observar i identificar l'emoció de la por i per intentar expressar-la i desbloquejar-la. També són un recurs interessant per quan sentim la necessitat d'expressar la por o el temor i ens és difícil fer-ho.**

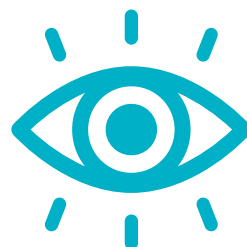
# 07.

## Què m'emporto avui?

**Aquest apartat és comú per a totes les activitats *fem tec!* L'objectiu és identificar les sensacions viscudes i els aprenentatges que hem adquirit en el taller.**

Ens col·locarem en rotllana de manera que puguem veure les cares de tothom. Donarem la paraula al grup perquè tothom pugui fer la seva aportació sobre què li ha agradat més o què ha après, com se sent o qualsevol altra qüestió que vulgui manifestar.

Només escoltarem les respostes, sense comentar-les o fent comentaris de reforç positiu: totes les respostes són bones. Per acabar, si ens ho hem passat bé o ens ha agradat com ha anat el taller, ens aplaudirem per celebrar-ho!





# 08.

## Documentem el taller

**Us animem a documentar el desenvolupament del taller i a elaborar un vídeo. Fer-ho pot ser una altra manera d'identificar els aprenentatges i les dinàmiques relacionals creades durant el taller.**

Abans de començar el taller cal determinar qui es responsabilitzarà de fer les gravacions. Les poden fer dos o tres participants (per tenir diversos enfocaments) o es poden col·locar càmeres o telèfons fixos perquè tothom pugui participar en el taller.

Quan acabi el taller caldrà fer-ne l'edició, triant els moments més significatius (no cal que s'inclogui tot el que s'ha gravat, només els minuts que es considerin més rellevants).

La visualització constituirà un moment important i val la pena dedicar prou estona a compartir la feina del grup, a identificar els moments que hem passat i on ens han portat i a valorar el procés realitzat durant el taller i l'elaboració del vídeo.

Quan hàgim visualitzat el vídeo amb tot el grup, entre tots i totes podem buscar un títol i pensar en una frase de tancament del vídeo que sintetitzi els aprenentatges o les sensacions que, com a grup, ens ha deixat el taller.

Us animem a compartir el resultat dels vídeos a l'espai per compartir èxits de la web de *fem tec!*: <https://www.diba.cat/web/fem-tec/compartint-exits>, enviant-nos l'enllaç dels vostres vídeos a [opj.femtec@diba.cat](mailto:opj.femtec@diba.cat). També us animem a fer fotografies del desenvolupament del taller. Tant el vídeo com les fotografies poden ser un bon record de la dinàmica. Si en publiquem a les xarxes, recordeu etiquetar-nos! @joventutdiba #fem\_tec

# 09.

## Activitats alternatives

Afegim activitats per treballar les emocions des d'altres perspectives. Aquest apartat és pràcticament comú per a tots els tallers d'aquesta guia, amb petites adaptacions per a cada família d'emocions.

### Activitat alternativa 1

#### Consigna

##### Material

- Cap

##### Síntesi de l'activitat

Elaborarem una expressió motivadora o consigna.

##### Què volem treballar

L'automotivació i la identificació del grup amb el desenvolupament de l'activitat.

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

- Per parelles, pensaran en un gest, una paraula o una frase motivadora que ajudi a alertar de la por al fracàs, com una espècie de consigna.
- Passats uns minuts, amb dues parelles farem grups de quatre per compartir les expressions que hagin elaborat i consensuar-ne una o crear-ne una de nova.
- Uns minuts després, farem grups de vuit per compartir les expressions. Repetiran l'operació i crearan una nova expressió consensuada pel grup.

- Així, anirem doblant els grups fins que arribem a tenir un sol grup i consensuem una mateixa expressió que sigui compartida per tothom.
- Aquesta expressió (o consigna) la podem utilitzar per repetir-la cada vegada que el grup afronti un repte. Si és una frase, també es pot representar en un cartell i penjar-lo a l'espai on farem habitualment els tallers.

##### Elements per a la reflexió

Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar en finalitzar l'activitat:

- Com ha anat? Com us sentiu? Algú vol compartir alguna cosa?
- Ha estat fàcil trobar una consigna per alertar-nos de la por al fracàs com a parella?
- I com a grup? Ha estat fàcil consensuar-ne una?
- Com us heu sentit quan heu arribat a consensuar la consigna? Penseu que us representa?
- Li trobeu utilitat, a la consigna?

# Activitat alternativa 2

## Passejant per les emocions

### Material

- Fulls DIN A4 de colors (tants colors diferents com grups es facin).
- Retoladors gruixuts.
- Annex 1

### Síntesi de l'activitat

Cercarem maneres d'anomenar emocions vinculades a la por i identificarem quan ens hem sentit així.

### Què volem treballar

Ampliar el vocabulari sobre la família d'emocions de la por.

### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

- Farem grups de quatre o sis joves i donarem un plec de fulls DIN A4 d'un color diferent a cada grup (un full i un exemplar de l'Annex 1 per jove).
- Demanarem que cadascú escrigui una paraula relacionada amb la por: una emoció o un estat emocional. No es pot repetir la paraula dins del grup (poden utilitzar l'Annex 1 o buscar-les amb el telèfon si no en recorden suficients).
- Quan tothom hagi escrit la seva paraula, pensaran en una situació que evoqui aquesta paraula. Ho poden fer en equip. Per exemple, *inquiet/a*: «fa estona que es mostra inquiet; potser és perquè s'acosta una tempesta i sembla que vol ploure».
- En acabar, cadascú escriurà al seu paper una frase que comenci per «A tu, que estàs llegint aquest paper, et desitjo que, si et trobes en aquesta situació...», i ha de finalitzar la frase amb un desig.
- Deixarem uns minuts i, quan tothom hagi acabat, els demanarem que caminin per la sala amb el full a la mà (millor si ho fan escoltant la música

del taller), deambulant aleatòriament per l'espai i deixant els fulls escampats per la sala, en llocs visibles, cap per avall i sense que se'n llegeixi el contingut.

- Quan tots els fulls estiguin escampats, els indicarem que, sense pressa i seguint el ritme de la música en caminar, cadascú agafi un full que sigui d'un color diferent del del seu grup i que busqui un lloc per seure i llegir-lo.

### Elements per a la reflexió

Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar en finalitzar l'activitat:

- Com ha anat? Com us sentiu? Algú vol compartir alguna cosa?
- Coneixíeu la paraula escrita al paper que heu recollit?
- Us heu trobat mai en una situació semblant a la descrita al full que heu recollit? Penseu que el desig que hi ha escrit us pot ajudar en una situació similar?
- Podem fer un recompte de les diferents emocions i situacions que han escrit. N'hi ha alguna que es repeteixi molt? N'hi ha alguna que només aparegui una vegada? Hem descobert maneres noves per referir-nos a la por?

**Possibles respostes:** és probable que el grup hagi descobert paraules noves per referir-nos a les conseqüències derivades de les situacions aterridores (emocions i reaccions emocionals). Es tracta que s'adonin que les reaccions emocionals són diferents per a cadascú i que un mateix fet (per exemple, davant d'un fet desconegut) pot generar una emoció o reacció diferent a cada persona.

# Activitat alternativa 3

## Escala d'emocions

### Material

- Annex 1

### Síntesi de l'activitat

Reconeixerem i posarem nom a les emocions mobilitzades en situacions que ens han espantat.

### Què volem treballar

Diversificar el vocabulari d'emocions vinculades a les nostres reaccions davant de la por.

### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

- Cadascú recordarà dues situacions que li han fet por. També es pot tractar de situacions protagonitzades per persones famoses o personatges d'una pel·lícula, vídeo, notícia, etc. Promourem que s'utilitzi un vocabulari variat (per exemple: estar *aterrit/ida*, en lloc de *tenir molta por*).
- Per parelles, cadascú explicarà a l'altre les dues situacions que ha triat i per què. Què va passar? Quins sentiments i emocions va generar?
- Cada parella crearà una «escala de la por» i hi identificarà com a mínim cinc nivells (que poden anar del recel al terror, per exemple), utilitzant les emocions enumerades a l'Annex 1. Aquesta escala haurà de complir una norma del tipus: totes les emocions comencen per la mateixa lletra, totes tenen el mateix nombre de síl·labes, totes tenen almenys dues lletres iguals, etc. (es tracta que juguin amb les paraules i els seus significats).
- Quan hagin elaborat la seva «escala de la por», ubicaran les quatre situacions que han descrit dins d'aquesta escala (un graó pot contenir més d'una situació, no cal que es trobin en nivells diferents).
- Cada parella seleccionarà una de les situacions que ha ubicat a l'escala per representar-la, amb mímica o amb un petit diàleg que duri uns 30 segons.
- Després de deixar-los uns minuts perquè preparin les representacions, cada parella escriurà en un

lloc visible per a tothom la seva «escala de la por» i farà la seva representació davant de tot el grup. La resta haurà de posar nom a l'emoció que han representat i ubicar-la a l'«escala de la por» que han compartit. També hauran de descobrir quina és la regla que regeix aquesta escala.

- Per acabar, elaborarem una única escala i intentarem encabir-hi totes les paraules que hi ha a les diferents escales elaborades pel grup.

### Elements per a la reflexió

Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar en finalitzar l'activitat:

- Com ha anat? Com us sentiu? Algú vol compartir alguna cosa?
- Us ha costat identificar i ubicar les emocions per fer la vostra «escala de la por»? I definir la norma? Com ho heu fet: primer l'escala i després la norma, o a la inversa?
- El grup ha identificat les emocions que es pretenien mostrar a les diverses representacions? Ha estat fàcil ubicar-les dins de les «escales de la por»?
- Quines emocions s'han representat més?
- Heu trobat paraules noves per definir la por? Alguna us ha sorprès?
- Quants graons té l'«escala de la por» del grup?

**Possibles respostes:** és probable que el grup hagi descobert paraules noves per referir-nos a les conseqüències derivades de les situacions aterridores (emocions i reaccions emocionals). Segur que elaborar l'«escala de la por» no ha estat una feina fàcil. Es tracta que el grup s'adoni que les reaccions emocionals són diferents per a cadascú i que un mateix fet (per exemple, un ensurt) pot generar una emoció o reacció diferent a cada persona.

# Activitat alternativa 4

## Música emocionant

### Material

- Cap

### Síntesi de l'activitat

Explicarem per què una cançó ens evoca temor.

### Què volem treballar

L'observació de les emocions que ens evoca la música.

### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

- Farem un sorteig per crear parelles: ho farem donant un número a cadascú, que consideraran secret. Els números aniran de l'u fins a la meitat del nombre del grup, de manera que tots els números estaran repetits. Si el grup és imparell, el darrer número estarà repetit tres vegades.
- Cadascú pensarà en una peça musical que li evoqui temor.
- Disposaran de deu minuts per elaborar un text breu de presentació del tema, que inclogui una explicació de per què han escollit aquest tema, què els recorda o què els evoca una sensació de temor.
- Ho escriuran en un paper, el doblegaran (de manera que el text quedi a dins) i a la part exterior hi posaran el número que els ha tocat (sense deixar que ho vegi la resta del grup).
- En acabat, tothom seurà en un cercle amb el seu paper al davant i el número amagat (a la banda que toca a terra). Tothom alhora, deixarem el nostre paper a davant de qui tinguem a la nostra dreta i agafarem el paper de la nostra esquerra intentant que els números no es vegin.
- Abans de tornar a passar el paper cap a la dreta, espialem el número que hi ha escrit al paper que acabem de rebre. Si és el nostre, l'agafarem i ens retirarem del cercle; la resta seguirà rodant fins que li arribi el seu número.

- Quan tothom tingui el nou paper, refarem el cercle i cadascú llegirà en veu alta la presentació que hagi rebut.

### Elements per a la reflexió

Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar en finalitzar l'activitat:

- Com ha anat? Com us sentiu? Algú vol compartir alguna cosa?
- Hi ha alguna cançó repetida? Gaires vegades?
- Esteu d'acord amb la presentació que heu rebut? S'assembla a la que heu fet vosaltres? Heu coincidit en la sensació que us provoca la cançó suggerida? Sabríeu dir qui del grup ho ha escrit?
- Quin element penseu que pesa més a l'hora de transmetre l'emoció que sentiu: el ritme, la melodia, el to, la lletra, el volum...?
- Creieu que la lletra de la cançó és important perquè evoqui una determinada emoció? Només és important la melodia d'aquesta cançó i, per tant, creieu que cantada en un idioma que no enteneu també us evocaria aquesta emoció?
- Penseu que la situació en què va sentir per primera vegada una cançó marca les emocions que us transmet?
- Us heu trobat mai que aneu recordant repetidament una determinada cançó durant dies? L'emoció que l'acompanyava quan la veu sentir per primera vegada també es repeteix?

# Activitat alternativa 5

## Cinefòrum

### Material

- Cap

### Síntesi de l'activitat

Visualitzarem un vídeo i en farem la reflexió.

### Què volem treballar

L'observació de les emocions en una situació de temor.

### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Visualitzarem el vídeo Poilus [CGMeetup, 4:38]  
<https://youtu.be/Cwn3Ru0o8lo>



### Elements per a la reflexió

Per a la reflexió, proposarem als nois i noies iniciar un diàleg amb les seves impressions sobre el vídeo. Si no sorgeixen aportacions de manera espontània, els suggerirem algunes qüestions per conduir el diàleg, prioritzant que sigui el mateix grup qui vagi desgranant els temes, ja que el vídeo també introdueix altres qüestions i poden anar per un altre camí:

- Heu vist diferents estratègies per combatre la por entre els personatges? Quines? El resultat d'activar la seva por ha estat el que s'esperava

el protagonista? Quin missatge penseu que pot transmetre el vídeo en referència a la por?

**Possibles respostes:** la majoria de conills estan en silenci, expectants i patint per entrar en combat; el comandament demostra una actitud valenta (almenys externament) i el protagonista toca l'harmònica. Inicialment, la por salva la vida al protagonista, però en el combat amb el monstre la por no li permet adonar-se que es tracta d'un company. El vídeo mostra com les emocions ens poden col·lapsar i fer-nos actuar sense meditar i, per tant, obtenir resultats inesperats o no desitjats. El vídeo també és un al·legat sobre l'esterilitat de la guerra.

- Si us trobéssiu en el paper del protagonista, hauríeu actuat igual davant d'una por imaginada? Heu viscut alguna situació de por imaginada que pugui portar a un resultat similar?

**Possibles respostes:** la majoria de malentesos condueixen a situacions semblants a la que ha viscut aquest conill; així mateix, la por a «coses que poden passar» ens impedeix viure-les de manera tranquil·la.

Proposarem al grup escriure paraules clau sobre la ira en un [Mentimeter](https://www.mentimeter.com/) (<https://www.mentimeter.com/>) i posar en comú els elements que consideren importants per reconèixer la por. La imatge generada servirà per recordar la dinàmica d'avui i com el grup entén la por. La podeu disposar en un lloc visible de l'espai on realitzeu el taller i compartir-la a les xarxes. Recordeu etiquetar-nos! @joventudiba #fem\_tec

# Annex 1.

## La família de la POR: emocions i reaccions emocionals

### Por

Emoció desagradable provocada per una sensació de perill (real o imaginari). És una resposta de defensa davant de situacions d'amenaça. El nostre impuls més bàsic és el de supervivència; per això, davant d'un estímul que ens provoca por, el nostre cos reacciona preparant-se per estar a punt per protegir-nos. La por la poden provocar nombrosos factors: persones, animals, situacions, ambients, etc. Podem classificar les pors en racionals (davant de fets que suposen un perill real, el nostre instint de supervivència ens diu que cal evitar-los) i irracionals (pors injustificades creades a la nostra ment). A algunes persones els agraden les emocions intenses, motiu pel qual els agrada, des de la seguretat que no passarà res, mirar pel·lícules de terror, visitar el túnel de la por o fer activitats extremes. La seva funció és mantenir la nostra seguretat i ens empeny a escapar del perill evitant-lo, lluitant-hi o paralitzant-nos davant d'alguna cosa que ens amenaça.

### Ansietat

Resposta emocional d'anticipació involuntària de l'organisme davant d'estímuls que es perceben com a amenaçadors o perillosos. S'acompanya de símptomes somàtics de tensió.

### Incertesa

Emoció que s'activa en situacions que impliquen informació imperfecta o desconeguda. S'aplica a prediccions d'esdeveniments futurs, a situacions no visibles o parcialment observables.

### Preocupació

Reacció emocional automàtica per resoldre els problemes de la millor manera possible.

### Pànic

Emoció extrema de por en sentir que la vida o els nostres béns més preuats estan en perill. Pot tenir una causa real i concreta o bé imaginària.

### Espant

Por molt intensa i sobtada.

## Més emocions i estats emocionals vinculats a la por

Greuge

Aïllament

Alarma

Amenaça

Angoixa

Aprensió

Basarda

Tràngol

Aversió

Coacció

Col·lapse

Desconeixement

Desconfiança

Desesperació

Desesperança

Dubte

Ensurt

Esglai

Estamordiment

Estrès

Feredat

Feresa

Fòbia

Fracàs

Histèria

Indecisió

Inquietud

Inseguretat

Intranquil·litat

Intriga

Inútil

Malestar

Naufragi

Neguit

Nerviosisme

Obsessió

Patiment

Preocupació

Prudència

Recel

Recolliment

Respecte

Silenci

Sobresalt

Soledat

Suspens

Temença

Temor

Tensió

Terror

Timidesa

Torbació

Tràngol

Vergonya

Vulnerabilitat

Xoc





## Taller G6T3 mémociONES



# rePULSIÓ

TALLER G6T3

## Objectius del taller

**Experimentar amb les emocions de la família del fàstic.**

**Adquirir recursos (vocabulari i tècniques d'expressió plàstica i gestual) per descriure i expressar aquestes emocions.**

## Activitats

Aquest taller està pensat per fer-lo en quatre hores, totes seguides o en més d'una sessió. La durada pot variar en funció de les preferències del grup de joves i de l'interès que mos-trin. Aconsellem seguir el ritme que marqui el grup. En qualsevol cas, com més temps es pugui dedicar a la identificació i a la introspecció de les emocions viscudes, més aprofitaran l'experiència els nois i noies.



## Conceptes clau

**FÀSTIC:** emoció que ens produeix un rebuig cap a alguna cosa, persona, fet, etc. Fa que intentem allunyar-nos d'allò que ens la produeix.

**Funció:** el fàstic ens fa allunyar de l'estímul desagradable per preservar la nostra salut física i mental. Rebutgem els estímuls als quals considerem que no ens podem adaptar.

### Fets que poden desencadenar fàstic

- La manca d'higiene.
- Les secrecions corporals: com la femta o la suor.
- Certs aliments, com el menjar podrit.
- Alguns animals, com les rates i els escarabats.
- Trossos corporals, com les vísceres.
- El contacte amb animals morts.
- Algunes conductes socials no acceptades o injustes.
- Certes conductes sexuals inapropiades, com les derivades de la zoofília o l'incest.

### Possibles canvis en el cos i sensacions

- Tensió muscular.
- Malestar gastrointestinal.
- Ganes de vomitar.
- Augment de la freqüència respiratòria.
- Augment de la freqüència cardíaca.

### Possibles expressions i accions

- Apartar la mirada de l'estímul.
- Reducció accentuada de l'obertura de les parpelles.
- Nas arrugat.
- Elevació de la barbeta.
- Interrupcions en la parla.
- Suor o transpiració.
- Allunyament immediat de l'estímul.
- Pujada del to de veu.

### Pensaments que pot desencadenar

- Imaginar-nos, tenint en compte els cinc sentits, alguna situació que ens pugui provocar fàstic.

### Possibles conseqüències del fàstic

- Pensament obsessiu envers l'estímul desencadenant.
- Reducció de l'atenció.
- Estat d'alerta constant.
- Inquietud interna.
- Pèrdua de la concentració.
- Pèrdua del control.
- Tractament discriminatori cap a altres persones.

### Emocions relacionades amb el fàstic

**Disgust:** sentiment negatiu que s'experimenta per una desil·lusió, desgrat, desengany o un altre tipus de contrarietat. Es pot dir que sorgeix quan una persona rep una mala notícia o no està còmoda en una situació.

**Aversió:** reacció subjectiva de repulsió davant d'un estímul extern que provoca canvis orgànics (fisiològics i endocrins) d'origen innat, encara que en molts casos també influïts per l'experiència. Té una funció original de protecció davant d'alguna cosa o situació que es percep com a negativa, perjudicial o perillosa per a la persona, ja que l'incita a apartar-se'n.

**Repugnància:** sensació subjectiva d'intensitat elevada relacionada amb el fàstic. Reacció d'oposició o contradicció entre dues coses. Aversió que se sent o resistència que s'oposa a consentir o fer quelcom.

**Antipatia:** sentiment de desafecció, rebuig i ànim advers cap a algun objecte, persona, lloc o situació. Contrari a la simpatia. Generalment l'antipatia es genera quan es perceben senyals d'agressió per part d'un subjecte cap a un altre.

**Malestar:** conjunt de sensacions subjectives inespecífiques que impacten negativament en la qualitat de vida i el benestar personal i que generen vulnerabilitat en totes les àrees de l'individu. El malestar emocional sorgeix quan es percep una amenaça, i la seva intensitat i durada depenen de la forma en què la persona interpreta el món, els seus recursos i el tipus d'esdeveniment al qual s'enfronta.

# 01.

## Abans de començar

**Per introduir el contingut del taller, podem preguntar al grup quina emoció els suggereix el nom del taller i si els ve de gust experimentar amb aquesta emoció.**

El nom del taller [rePULSIÓ] correspon a una de les emocions de la família del fàstic i el joc de majúscules i minúscules vol fer referència al fet que el fàstic acostuma a generar un impuls per refusar l'estímul que l'ha originat o fugir-ne (PULSIÓ), i que pot perdurar en el temps (re) encara que l'estímul que l'ha desencadenat hagi desaparegut.

Al **canal de Spotify de l'Oficina del Pla Jove** trobareu les peces musicals proposades en aquest document.

<https://bit.ly/rePULSIÓ>



Spotify

## 02. El fàstic en el 'mindfulness'

**Explicarem als nois i noies que, per centrar-nos en el taller que farem, començarem amb una activitat breu de *mindfulness*; una activitat de consciència plena que implica participar-hi deixant-nos portar pel moment, amb curiositat i sense jutjar.**

Com que el taller d'avui està dedicat al fàstic, ens imaginarem que estem davant d'alguna cosa molt fastigosa. És probable que sentin sorpresa per aquesta proposta i que s'enriolin. Recordarem que és important que hi participem al 100 % i que mantinguem el silenci. La intenció és fusionar-nos al màxim amb l'activitat, deixant de banda els judicis envers nosaltres i les altres persones, tant si es tracta de judicis positius com negatius.

Després d'aquesta explicació breu, ens posarem drets, formarem un cercle (tothom mirant cap al centre) i ens prepararem comptant fins a tres:

- L'1 serà el senyal per adoptar **la posició de *mindfulness*** (l'esquena recta, els peus plans a terra i les mans sobre les cuixes).
- El dos serà el senyal per fer una **respiració profunda** (inhalant pel nas i exhalant per la boca).
- Quan arribem al tres, ens imaginarem durant un minut que tenim al davant una cosa que ens fa molt fàstic i que fa molta mala olor. **Començarem a fer ganyotes.** Podem fer les ganyotes amb tot el cos: encongint els braços i les espatlles, caragolant-nos sobre l'estómac, etc.
- Direm **stop** per acabar l'activitat i cadascú se situarà còmodament en un espai per fer l'audició musical.

# 03.

## El fàstic en la música

**Iniciarem el taller experimentant el potencial emocional de la música. Proposarem als nois i noies que observin les sensacions corporals, pensaments i emocions que els genera l'audició d'una peça musical.**

Es tracta d'una de les emocions més difícils de precisar amb música. Possiblement perquè és una emoció molt marcada per la subjectivitat i els gustos personals. Ja ho sabem: allò que pot agradar molt a una persona pot ser fastigós per a una altra.

Hem intentat, en la mesura del possible, fer una selecció que pugui «justificar» de manera objectiva la sensació de fàstic. En triarem una i, abans de fer l'audició, proposarem que escoltin la música que compartirem amb la mateixa actitud que l'activitat de *mindfulness* que acabem de fer: sense jutjar i observant quines sensacions, pensaments o records els desperta. Explicarem que, abans i després de l'audició, crearem un temps de silenci per aconseguir un ambient propici a l'escolta i per poder observar les nostres sensacions.

### Espai d'experimentació

- Crearem un temps de silenci d'aproximadament un minut.
- Escoltarem la peça musical.
- Un cop finalitzada l'audició, crearem un nou temps de silenci, d'aproximadament un minut, per ordenar les idees sobre el que la música ens ha transmès i per extreure del nostre interior les emocions nascudes.
- Convidarem els nois i noies a compartir la seva experiència. Si cal, podem animar la reflexió amb preguntes com ara: aquesta música us ha transportat a alguna situació viscuda? Com definiríeu aquest record? Us ha generat sensacions corporals? On les heu sentit del vostre cos? Potser ha activat altres sentits: una olor, un gust...? També podem explicar quina peça musical hem escoltat i perquè l'hem seleccionada.

De ben segur que les respostes seran molt diverses i que no tothom haurà sentit el mateix. És normal! La música té un gran potencial per despertar emocions i cadascú les sent d'una manera diferent. També dependrà de l'estat anímic, del grau d'atenció, de l'ambient en què es produeix i del grau de coneixement de la peça musical, entre altres factors. En general, no estem gaire acostumats a observar les reaccions del nostre cos, però val la pena que ho intentem perquè la informació que ens pot transmetre és molt rica i ens ajudarà a prendre decisions. Esperem que amb la pràctica n'anem aprenent!

## Selecció de música clàssica

1.

**AVERSIÓ - Serguei Prokófiev (1891-1953): «Dansa dels cavallers» del ballet *Romeu i Julieta*, opus 64**

Aquesta dansa del ballet *Romeu i Julieta*, més enllà de tenir la funció de permetre ballar als cavallers, manifesta clarament l'aversió entre les famílies rivals dels Capuleti i els Montecchi, protagonistes de la celebèrrima tragèdia *Romeo and Juliet* (1597), de William Shakespeare (1564-1616).

2.

**DISGUST - Frédéric Chopin (1810-1849): «Preludi op. 28 núm. 20»**

Els vint-i-quatre *Preludis*, alguns compostos a la cartoixa de Valldemossa durant l'hivern del 1838-1839 en què Chopin hi va viure, s'han analitzat des de diferents prismes. Possiblement un dels més encertats sigui el del compositor i crític musical Robert Schumann (1810-1856), que va dir que eren veritables materialitzacions de l'ànima. Potser per la seva tonalitat (do menor) i la seva brevetat, que no arriba a dos minuts, aquest preludi sembla ser la composició d'algú que vol mostrar algun disgust profund.

3.

**MALESTAR - Nicolai Rimski-Kórsakov (1844-1908): «El vol del borinot»**

Aquest interludi orquestral, que pertany a l'òpera *La història del tsar Saltan* de Rimski-Kórsakov, és una de les pàgines de música descriptiva més populars d'Occident. Tots sabem la incomoditat que ens provoca un borinot a prop nostre amb el seu bronzit. Aquest malestar és el que intenta descriure musicalment el compositor rus.

4.

**REPUGNÀNCIA - Luigi Russolo (1885-1947): *Intonarumori: ululatore***

A partir del 1913, el pintor Luigi Russolo, adscrit al moviment d'avantguarda del Futurisme, va començar a inventar una família d'instruments musicals amb què volia generar soroll acústic. Tota aquesta família formava part d'allò que ell va batejar com a *orquestra futurista*. Quan ho escoltem, esperem sons i ens trobem amb aquests sorolls que arriben a repugnar-nos.

5.

**ANTIPATIA - Carl Orff (1895-1982): «Fortune plango vulnera» del *Carmina Burana***

Considerada com una de les obres més carregades d'èpica musical, a la vegada que molt pròxima al nazisme, en el segon número musical d'aquesta cantata profana ens trobem amb un cor que arriba a crear-nos antipatia directa per una construcció musical que combina un estil psalmòdic carregat de sarcasme per expressar el dolor per les ofenses de la Fortuna.

## Selecció de música moderna

6.

**FÀSTIC - Matthew Sweet - *Sick of myself***

Sota una rodanxa de pop plusquamperfet amb guitarres gruixudes, en Matthew exposa la perfecció de la seva estimada i la contraposició de manera gens afalagadora amb la basarda i desafecció que sent cap a ell mateix.

7.

**FÀSTIC - Lily Allen - *Fuck you***

Sota una melodia juganera amb regust eurovisiu, la cantautora anglesa expressa sense embuts la seva basarda dirigida a l'expresident George Bush i les seves polítiques reaccionàries amb un al·legat empoderat i ballaruc al mateix temps.

## Selecció de música tradicional

8.

**AVERSIÓ - Els Tranquils. *L'orinal* (Les cançons de Sobremunt, 2015)**

No és habitual dedicar cançons a elements escatològics. Però als membres del trio Els Tranquils, una formació dedicada a les cançons de taverna, satíriques i humorístiques, no els puguen els colors en alabar un element com l'orinal.

9.

**ANTIPATIA - Clau de Lluna. *La nineta i el rector* (Obertura, 1996)**

Relacions mal vistes, potser fins i tot abús de poder? El que plasma aquesta cançó no acaba de ser "políticament correcte" si tenim en compte que parla d'una relació entre una "nineta" i el rector del poble. Això sí, en aquest cas, el rector no se surt amb la seva!

10.

**APRENSIÓ - Fenya Rai. *Els funerals del porc* (del disc homònim, 2018)**

Ara ja no és tan habitual veure estampes com la de la matança del porc a les cases particulars. Abans, era una autèntica festa, una ocasió per trobar-se i obtenir carn i embotits per una bona temporada. Aquesta cançó exemplifica un costum que es va perdent i que, per a alguns, podia ser força difícil de suportar.

## Selecció de música d'arrel

11.

**AVERSIÓ - Germà Negre. *Bon cagar* (Picants, obscenes, amor i penes, 2021)**

No és habitual trobar cançons que parlin d'un fet tan quotidià com aquest. Germà Negre i El Pony Pisador posen de manifest que hi ha realitats iguals per a tothom.

12.

**AVERSIÓ - Ossifar. *En Gori Cúper té morenes* (20 anys, 50 Cansiones, 2010)**

Ossifar és un grup de música mallorquí, que es va fer molt popular a mitjan anys 90 gràcies a unes lletres de to irònic i una música festiva. En clau escatològica, es van atrevir a dedicar una cançó a les "morenes". Per temàtica, to burleta i un recitat final, pot generar, si més no, rebuig.

13.

**REPUGNÀNCIA - La coixinera. *Seré Gavina* (Tenim tindrem, 2020)**

La coixinera és un grup de música folk nascut a Mataró l'any 2001. En aquesta ocasió s'ajunta amb Carles Belda per "cagar-se" en el cap de molts, ja siguin maltractadors, polítics corruptes, o jutges que apliquen lleis arbitràriament.



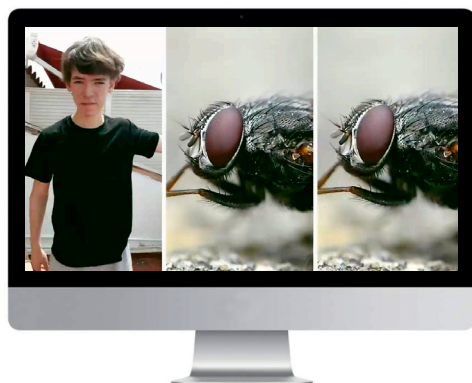
# 04.

## El fàstic en el cos

**Quan tothom hagi pogut compartir la seva experiència en l'audició, ens disposarem a expressar aquestes emocions a través de la gestualitat, el ritme i el moviment.**

Per començar, visualitzarem **rePULSIÓ [en moviment]** (2:00).

[http://bit.ly/rePULSIÓ\\_moviment](http://bit.ly/rePULSIÓ_moviment)



Per preparar l'espai de creació espontània i ajudar els nois i noies a trobar els seus propis recursos expressius experimentant amb el fàstic, farem algunes dinàmiques corporals almenys durant tres o quatre minuts (o el que duri la música proposada).

És important prestar atenció al moviment, a les sensacions del cos i a la música. Es tracta de concentrar-nos en el que sentim al nostre cos i intentar expressar, a través del moviment, les sensacions que la música ens suggereix. De la mateixa manera com hem fet a l'activitat de *mindfulness*, és important participar-hi al 100%, gaudint de la música i del moviment i deixant de banda els judicis que ens vinguin al pensament, tant si es tracta de judicis positius com negatius.

### **Dinàmica corporal 1**

#### **AVERSIÓ - Serguei Prokófiev: «Dansa dels cavallers» del ballet *Romeu i Julieta*.**

Caminarem cap enrere mirant a un punt fix. Farem canvis de direcció de manera brusca, que poden estar:

- Provocats pel cap: mirem a un altre punt i ens allunyem d'aquest nou punt.
- Provocats per la resta del cos: l'esquena es dirigeix cap a la nova direcció i, posteriorment, ho fa la resta del cos (el cap, les espatlles, la pelvis, etc.).

Utilitzarem els accents i canvis musicals per fer els canvis de direcció.

## Dinàmica corporal 2

**MALESTAR - *Flight of the Bumblebee* - Nikolai Rimski-Kòrsakov, Isaac Stern, Milton Katims, Orquestra Simfònica de Columbia (1) *Flight of the Bumblebee* - Nikolai Rimski-Kòrsakov, Dinu Lipatti, Antonio Janigro (2) *Flight of the Bumblebee* - Nikolai Rimski-Kòrsakov, André Previn, Orquestra Simfònica de Londres(3)**

Adoptarem una posició corporal estàtica. Mantindrem la posició i tensarem tota la musculatura durant quinze segons. Buscarem una posició nova i tornarem a tensar la musculatura durant quinze segons.

Repetirem l'exercici amb les tres versions musicals i identificarem les diferències.

## Dinàmica corporal 3

**DISGUST - *Chopin Preludes op. 28 Núm. 20* - Frédéric Chopin, John Reed**

Practicarem el moviment d'antepulsió del crani (tirant el cap enrere i tocant amb la barbeta les clavícules com si fóssim gallines!). Des de la repetició continuada del moviment, intentarem fer-lo el més extens possible, afegint-hi parts del cos i arribant a involucrar tota la resta del cos. No hi ha pauses, ens mourem tota l'estona. Els accents musicals ens donaran el ritme del moviment.

## Dinàmica corporal 4

**REPUGNÀNCIA - *Sick of Myself* - Matthew Sweet (1) / *Intonarumori: ululatore (hooter)* - 1977 Recording - Luigi Russolo (2)**

- Identificarem la gestualitat arquetípica del fàstic (les celles endins i el nas cap amunt).
- Definirem una seqüència de moviments que integrin aquests dos moviments, junts i per separat (per exemple: les celles endins - el nas cap amunt - el nas cap amunt - les celles endins - les celles endins).

Utilitzarem la primera peça musical per treballar la pulsació i la seqüència, i la segona per fer repeticions i graduar les intensitats.

## Dinàmica corporal 5

**ANTIPATIA - *Carmina Burana / Fortuna Imperatrix Mundi: «Fortune plango vulnera»* - Carl Orff, Brighton Festival Chorus, Royal Philharmonic Orchestra, Antal Doráti**

Buscarem moviments per negar o apartar alguna cosa:

- Amb el cap i amb els braços, de manera més figurativa.
- Amb les cames, accedint a l'abstracció del moviment quotidià. Quan fem que no amb cap i els braços, es llegeix clarament l'acció de negació. En el moment en què ho traslladem a les cames, aquesta claredat es veu difuminada. Això és el que perseguim!

## Espai de creació espontània

És interessant que el grup mateix seleccioni un tema per expressar el fàstic a l'espai de creació espontània. Com a alternativa, us proposem utilitzar **Fuck You de Lily Allen**.

Demanarem als nois i noies que, mentre duri aquest tema i de manera lliure, expressin el fàstic en moviment. Poden utilitzar els moviments que acabem de practicar o inventar les seves pròpies maneres d'expressar el fàstic. Els convidarem a fer servir la música com a motor per desenvolupar l'expressió corporal. No cal premeditar el que farem: ho anirem descobrint mentre ho fem. Una cosa ens portarà a l'altra, i el final de la música ens indicarà que ha acabat l'exercici.

L'objectiu és experimentar al màxim, prendre consciència del que ens inspiren la música i el moviment i de com ho sentim al nostre cos. Insistirem en el fet que ens hem de fusionar al màxim amb l'activitat, deixant de banda els judicis i evitant fer comentaris mentre la música està sonant. Podem recordar al grup, que en anglès i en francès, **jugar** és sinònim d'**actuar**. La proposta que els farem és que ocupin l'espai de creació espontània mentre juguin; mentre actuïn. Si entren en una situació d'atabalament, poden sortir i entrar a l'espai de joc (delimitat) sempre que vulguin, però no poden estar dins l'espai de joc sense estar jugant; si no volen actuar, han de sortir de l'espai de joc i observar—en silenci— el que està passant a dins.

En acabar, els podem preguntar: Com ha anat? Com se senten? La música i els moviments els han ajudat a connectar amb el fàstic? El perceben al mateix lloc del cos que quan hem fet l'audició musical inicial? Amb la mateixa intensitat? Escoltarem totes les propostes i, en acabar, farem un descans.

# 05.

## El fàstic amb els materials

**En aquesta segona part entrarem en contacte amb un altre llenguatge, el visual i plàstic, que s'expressa a través de les formes, les composicions, els colors i les textures. Per fer-ho, tindrem molt present com ens hem sentit en moure el cos durant la primera part del taller.**

### Material

- Cola de cel·lulosa i cola blanca.
- Fibra de cotó o altres fibres naturals (cànem, coco, etc.).
- Sorra.
- Fang en pols.
- Bosses d'escombraries de plàstic.
- Cubells per fer barreges.
- 1 cartó rígid o una fusta prima mida A3 per a cada jove (ha de ser rígid per aguantar bé els materials i les coles).

Per tal de reprendre la concentració, **repetirem l'activitat de *mindfulness*** amb què hem iniciat el taller.

Visualitzarem **rePULSIÓ [visual]** (1:38) on s'executen diverses propostes plàstiques per expressar el fàstic.

[http://bit.ly/rePULSIÓ\\_visual](http://bit.ly/rePULSIÓ_visual)



Les propostes plàstiques del vídeo volen mostrar la repulsió cap a parts perverses del món que ens porten a l'aversion: BRUTÍCIA, IMPURESA i TOXICITAT. Aquestes dinàmiques ens inviten a no fugir de les sensacions incòmodes i a entrar en contacte amb el que ens provoquen per identificar l'emoció.

### **Dinàmica plàstica 1: Barreja**

La sorra i el fang perden la seva entitat en barrejar-los, i generen impureses i una mescla indefinida. Barrejarem sorra i fang fent una mescla inconcreta que ens connecti amb llocs i coses desagradables.

### **Dinàmica plàstica 2: Llefiscós**

La cola de cel·lulosa és molt llefiscosa. Sumant-ho a materials que s'esfilagarsin, podem buscar allò NO harmònic i pervertir l'expressió natural del material. Amararem fils, cordills o elements tèxtils amb cola de cel·lulosa i els escamparem sense crear res en concret, només entrant en contacte amb el que és desagradable.

### **Dinàmica plàstica 3: Brut**

Les diferents mescles, juntament amb l'element plàstic de les coles i les bosses, ens porten cap a la incomoditat del que és contaminant, no natural.

## **Espai de creació espontània**

Després de visualitzar el vídeo i explicar breument aquestes dinàmiques plàstiques, els proposarem que experimentin amb els materials, escoltant la música de les audicions i sentint-se lliures de fer proves.

Tot escoltant alguna de les músiques proposades per al taller d'avui, recordarem els moments del taller en que hem sentit repulsió (durant el *mindfulness*, l'audició musical o la dinàmica de moviment) i els reviuem mentre pintem. Es tracta d'entrar en la pintura i en el plaer del gest i de la impressió de color.

No es tracta de fer un dibuix, ni de representar res en concret. Evitarem caure en tòpics o símbols que ens allunyin de les nostres singularitats. No busquem representar l'emoció, sinó sentir-la mentre anem fent i els traços vindran sols i expressaran com ens sentim. Es tracta de deixar-nos anar i de permetre que la música i els materials ens facin entrar en contacte amb l'emoció, parant atenció a on ens porten i amb què ho identifiquem.

# 06.

## Compartim

**Quan acabem, val la pena dedicar una bona estona a compartir l'experiència d'avui. Podem observar-ne pausadament el resultat i descobrir coses de nosaltres mateixos.**

Participar en el taller ens ha transformat? Amb quins ulls mirem el que ha passat? És molt interessant que tothom pugui explicar com s'ha sentit mentre experimentava amb els materials i com se sent observant-ne els resultats.

Podem comparar les sensacions evocades a través de la música, el moviment, el traç, el material o el color. Segur que hi haurà múltiples visions. Convidarem a cadascú a prendre consciència de com s'ha sentit en cada activitat i com li ha estat més fàcil expressar-se.

És possible que a alguns nois i noies els hagi costat centrar-se en el que feien i abandonar els pensaments i judicis que els venien al cap mentre feien les activitats. Pot ser que aquest fet els hagi dificultat sentir o experimentar les emocions. No han de patir: segur que amb la pràctica se'n sortiran!



És un bon moment per reconèixer, després d'haver-ho experimentat, com la música ens pot ajudar a expressar i canalitzar emocions.

A vegades, ens trobem en situacions en què ens pot costar identificar les emocions que sentim i expressar-les o canalitzar-les. D'altres, som nosaltres mateixos els que no ens permetem sentir-les, expressar-les o els que les bloquegem.

**Els temes musicals que hem escoltat avui són una eina útil per entrenar-nos a observar i identificar l'emoció del fàstic i per intentar expressar-la i desbloquejar-la. També són un recurs interessant per quan sentim la necessitat d'expressar fàstic o aversió i ens és difícil fer-ho.**

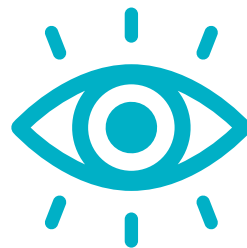
# 07.

## Què m'emporto avui?

**Aquest apartat és comú per a totes les activitats *fem tec!* L'objectiu és identificar les sensacions viscudes i els aprenentatges que hem adquirit en el taller.**

Ens col·locarem en rotllana de manera que puguem veure les cares de tothom. Donarem la paraula al grup perquè tothom pugui fer la seva aportació sobre què li ha agradat més o què ha après, com se sent o qualsevol altra qüestió que vulgui manifestar.

Només escoltarem les respostes, sense comentar-les o fent comentaris de reforç positiu: totes les respostes són bones. Per acabar, si ens ho hem passat bé o ens ha agradat com ha anat el taller, ens aplaudirem per celebrar-ho!



# 08.

## Documentem el taller

**Us animem a documentar el desenvolupament del taller i a elaborar un vídeo. Fer-ho pot ser una altra manera d'identificar els aprenentatges i les dinàmiques relacionals creades durant el taller.**

Abans de començar el taller cal determinar qui es responsabilitzarà de fer les gravacions. Les poden fer dos o tres participants (per tenir diversos enfocaments) o es poden col·locar càmeres o telèfons fixos perquè tothom pugui participar en el taller.

Quan acabi el taller caldrà fer-ne l'edició, triant els moments més significatius (no cal que s'inclogui tot el que s'ha gravat, només els minuts que es considerin més rellevants).

La visualització constituirà un moment important i val la pena dedicar prou estona a compartir la feina del grup, a identificar els moments que hem passat i on ens han portat i a valorar el procés realitzat durant el taller i l'elaboració del vídeo.

Quan hàgim visualitzat el vídeo amb tot el grup, entre tots i totes podem buscar un títol i pensar en una frase de tancament del vídeo que sintetitzi els aprenentatges o les sensacions que, com a grup, ens ha deixat el taller.

Us animem a compartir el resultat dels vídeos a l'espai per compartir èxits de la web de *fem tec!*: <https://www.diba.cat/web/fem-tec/compartint-exits>, enviant-nos l'enllaç dels vostres vídeos a [opj.femtec@diba.cat](mailto:opj.femtec@diba.cat). També us animem a fer fotografies del desenvolupament del taller. Tant el vídeo com les fotografies poden ser un bon record de la dinàmica. Si en publiqueu a les xarxes, recordeu etiquetar-nos! @joventutdiba #fem\_tec



# 09.

## Activitats alternatives

Afegim activitats per treballar les emocions des d'altres perspectives. Aquest apartat és pràcticament comú per a tots els tallers d'aquesta guia, amb petites adaptacions per a cada família d'emocions.

### Activitat alternativa 1

#### Consigna

##### Material

- Cap

##### Síntesi de l'activitat

Elaborarem una expressió motivadora o consigna.

##### Què volem treballar

L'automotivació i la identificació del grup amb el desenvolupament de l'activitat.

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

- Per parelles, pensarem en un gest, una paraula o una frase que ajudi a expressar fàstic, com una espècie de consigna.
- Passats uns minuts, amb dues parelles farem grups de quatre per compartir les expressions que hagin elaborat i consensuar-ne una o crear-ne una de nova.
- Uns minuts més tard, farem grups de vuit per compartir les expressions. Repetiran l'operació i crearan una nova expressió consensuada pel grup.

- Així, anirem doblant els grups fins que arribem a tenir un sol grup i consensuem una mateixa expressió que sigui compartida per tothom.
- Aquesta expressió (o consigna) la podem utilitzar per repetir-la cada vegada que ho decideixi el grup, per exemple per demostrar desacord amb una situació. Si és una frase, també es pot representar en un cartell i penjar-lo a l'espai on duem a terme habitualment els tallers.

##### Elements per a la reflexió

Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar en finalitzar l'activitat:

- Com ha anat? Com us sentiu? Algú vol compartir alguna cosa?
- Ha estat fàcil trobar una consigna per expressar fàstic com a parella?
- I com a grup? Ha estat fàcil consensuar-ne una?
- Com us heu sentit quan heu arribat a consensuar la consigna? Penseu que us representa?
- Li trobeu utilitat, a la consigna?

# Activitat alternativa 2

## Passejant per les emocions

### Material

- Fulls DIN A4 de colors (tants colors diferents com grups es facin).
- Retoladors gruixuts.
- Annex 1

### Síntesi de l'activitat

Cercarem maneres d'anomenar les emocions vinculades al fàstic i identificarem quan ens hem sentit així.

### Què volem treballar

Ampliar el vocabulari sobre la família d'emocions del fàstic.

### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

- Farem grups de quatre o sis joves i donarem un plec de fulls DIN A4 d'un color diferent a cada grup (un full i un exemplar de l'Annex 1 per jove).
- Demanarem que cadascú escrigui una paraula relacionada amb el fàstic: una emoció o un estat emocional. No es pot repetir la paraula dins del grup (poden utilitzar l'Annex 1 o buscar-les amb el telèfon si no en recorden suficients).
- Quan tothom hagi escrit la seva paraula, pensaran una situació que evoqui aquesta paraula. Ho poden fer en equip. Per exemple, *avorrit/ida*: «les escopinyes que ens van servir començaven a estar passades. Des de llavors que m'avorreixen.»
- En acabar, cadascú escriurà al seu paper una frase que comenci per «A tu, que estàs llegint aquest paper, et desitjo que, si et trobes en aquesta situació...», i ha de finalitzar la frase amb un desig.
- Deixarem uns minuts i, quan tothom hagi acabat, els demanarem que caminin per la sala amb el

full a la mà (millor si ho fan escoltant la música del taller), deambulant aleatòriament per l'espai i deixant els fulls escampats per la sala, en llocs visibles, cap per avall i sense que se'n llegeixi el contingut.

- Quan tots els fulls estiguin escampats, indicarem que, sense pressa i seguint el ritme de la música en caminar, cadascú agafi un full que sigui d'un color diferent del del seu grup i que busqui un lloc per seure i llegir-lo.

### Elements per a la reflexió

Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar en finalitzar l'activitat:

- Com ha anat? Com us sentiu? Algú vol compartir alguna cosa?
- Coneixíeu la paraula escrita al paper que heu recollit?
- Us heu trobat mai en una situació semblant a la descrita al full que heu recollit? Penseu que el desig que hi ha escrit us pot ajudar en una situació similar?
- Podem fer un recompte de les diferents emocions i situacions que han escrit. N'hi ha alguna que es repeteixi molt? N'hi ha alguna que només aparegui una vegada? Hem descobert maneres noves per referir-nos al fàstic?

**Possibles respostes:** és probable que el grup hagi descobert paraules noves per referir-nos a les conseqüències derivades de les situacions repulsives (emocions i reaccions emocionals). Es tracta que s'adonin que les reaccions emocionals són diferents per a cadascú i que un mateix fet (per exemple, una arcada) pot generar una emoció o reacció diferent a cada persona.

# Activitat alternativa 3

## Escala d'emocions

### Material

- Annex 1

### Síntesi de l'activitat

Reconeixerem i posarem nom a les emocions mobilitzades en les situacions que ens han produït fàstic.

### Què volem treballar

Diversificar el vocabulari d'emocions vinculades a les nostres reaccions en situacions repulsives.

### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

- Cadascú recordarà dues situacions que li han causat fàstic. També es pot tractar de situacions protagonitzades per persones famoses o personatges d'una pel·lícula, vídeo, notícia, etc. Promourem que s'utilitzi un vocabulari variat (per exemple, *aversió* o *repugnància*).
- Per parelles, cadascú explicarà a l'altre les dues situacions que ha triat i per què. Què va passar? Quins sentiments i emocions va generar?
- Cada parella crearà una «escala del fàstic», i hi identificarà com a mínim cinc nivells (que poden anar del recel a la repugnància, per exemple), utilitzant les emocions enumerades a l'annex 1. Aquesta escala haurà de complir una norma del tipus: totes les emocions comencen per la mateixa lletra, totes tenen el mateix nombre de síl·labes, totes tenen almenys dues lletres iguals, etc. (es tracta que juguin amb les paraules i els seus significats).
- Quan hagin elaborat la seva «escala del fàstic», ubicaran les quatre situacions que han descrit dins d'aquesta escala (un graó pot contenir més d'una situació i no cal que totes es trobin en nivells diferents).
- Cada parella seleccionarà una de les situacions que ha ubicat a l'escala per representar-la, amb mímica o amb un petit diàleg que duri uns 30 segons.

- Després de deixar-los uns minuts perquè preparin les representacions, cada parella escriurà en un lloc visible per a tothom la seva «escala del fàstic» i la representarà davant de tot el grup. La resta haurà de posar nom a l'emoció que han representat i ubicar-la a l'«escala del fàstic» que han compartit. També hauran de descobrir quina és la regla que regeix aquesta escala.
- Per acabar, elaborarem una única escala i intentarem encabir-hi totes les paraules que hi ha a les diferents escales elaborades pel grup.

### Elements per a la reflexió

Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar en finalitzar l'activitat:

- Com ha anat? Com us sentiu? Algú vol compartir alguna cosa?
- Us ha costat identificar i ubicar les emocions per fer la vostra «escala del fàstic»? I definir la norma? Com ho heu fet: primer l'escala i després la norma, o a la inversa?
- El grup ha identificat les emocions que es pretenien mostrar a les diverses representacions? Ha estat fàcil ubicar-les dins de les «escales del fàstic»?
- Quines emocions s'han representat més?
- Heu trobat paraules noves per definir el fàstic? Alguna us ha sorprès?
- Quants graons té l'«escala del fàstic» del grup?

**Possibles respostes:** és probable que el grup hagi descobert paraules noves per referir-nos a les conseqüències derivades de les situacions repulsives o fastigoses (emocions i reaccions emocionals). Segur que elaborar l'«escala del fàstic» no ha estat una feina fàcil. Es tracta que s'adonin que les reaccions emocionals són diferents per a cadascú i que un mateix fet (per exemple, una arcada) pot generar una emoció o reacció diferent a cada persona.

# Activitat alternativa 4

## Música emocionant

### Material

- Cap

### Síntesi de l'activitat

Explicarem per què una cançó ens evoca fàstic.

### Què volem treballar

L'observació de les emocions que ens evoca la música.

### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

- Farem un sorteig per crear parelles: ho farem donant un número a cadascú, que consideraran secret. Els números aniran de l'u fins a la meitat del nombre del grup, de manera que tots els números estaran repetits. Si el grup és imparell, el darrer número estarà repetit tres vegades.
- Cadascú pensarà en un tema musical que li evoqui el fàstic.
- Disposaran de deu minuts per elaborar un text breu de presentació del tema, que inclogui una explicació de per què han escollit aquest tema, què els recorda o com és que els evoca una sensació de fàstic.
- Ho escriuran en un paper, el doblegaran (de manera que el text quedi a dins) i a la part exterior hi posaran el número que els ha tocat (sense deixar que ho vegi la resta del grup).
- En acabar, tothom seurà en un cercle amb el seu paper al davant i el número amagat (a la banda que toca a terra). Tothom alhora, deixarem el nostre paper a davant de qui tinguem a la nostra dreta i agafarem el paper de la nostra esquerra intentant que els números no es vegin.
- Abans de tornar a passar el paper cap a la dreta, espirem el número que hi ha escrit al paper que acabem de rebre. Si és el nostre, l'agafarem i ens retirarem del cercle; la resta seguirà rodant fins que li arribi el seu número.

- Quan tothom tingui el nou paper, refarem el cercle i cadascú llegirà en veu alta la presentació que hagi rebut.

### Elements per a la reflexió

Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar en finalitzar l'activitat:

- Com ha anat? Com us sentiu? Algú vol compartir alguna cosa?
- Hi ha alguna cançó repetida? Gaires vegades?
- Esteu d'acord amb la presentació que heu rebut? S'assembla a la que heu fet vosaltres? Heu coincidit en la sensació que us provoca la cançó suggerida? Sabríeu dir qui del grup ho ha escrit?
- Quin element penseu que pesa més a l'hora de transmetre l'emoció que sentiu: el ritme, la melodia, el to, la lletra, el volum...?
- Creieu que la lletra de la cançó és important perquè evoqui una determinada emoció? Només és important la melodia d'aquesta cançó i, per tant, creieu que cantada en un idioma que no enteneu també us evocaria aquesta emoció?
- Penseu que la situació en què va sentir per primera vegada una cançó marca les emocions que us transmet?
- Us heu trobat mai que aneu recordant repetidament una determinada cançó durant dies? I l'emoció que l'acompanyava quan la veu sentir per primera vegada, també es repeteix?

# Activitat alternativa 5

## Cinefòrum

### Material

- Cap

### Síntesi de l'activitat

Visualitzarem un vídeo i en farem la reflexió.

### Què volem treballar

L'observació de les emocions en un curt.

### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Visualitzarem el vídeo **Garden Party [Short of the Week, 7:21]**

<https://youtu.be/bX8GaZ304-Q>



### Elements per a la reflexió

Per a la reflexió, proposarem als nois i noies iniciar un diàleg amb les seves impressions sobre el vídeo. Si no sorgeixen aportacions de manera espontània, els suggerirem algunes qüestions per conduir el diàleg, prioritzant que sigui el mateix grup qui vagi desgranant els temes, ja que el vídeo també introdueix altres qüestions i poden anar per un altre camí:

- Què us ha semblat el vídeo? Penseu que el seu objectiu és provocar que qui el miri senti fàstic?

**Possibles reflexions:** l'animació representa una sèrie d'elements que fan fàstic a la majoria de la gent: desordre, brutícia, menjar en descomposició, amfibis, com un animal en vol menjar un altre, i fins i tot un cadàver humà. No obstant això, està molt ben feta i és molt detallista. S'hi alternen coses ben netes i lluent, que semblen noves, amb d'altres brutes i trencades. Això ens condiciona i sorprèn contínuament. El fet d'incorporar humor també ajuda a mantenir l'interès malgrat l'escatologia de la temàtica. Al final, la música alegre i les llums fan que l'aparició del cadàver sigui entre divertida i fastigosa pel seu estat de descomposició.

- Us ha generat alguna sensació de fàstic? Algú ha sentit fàstic fins al punt de somatitzar-lo? Heu notat un nus a la panxa? Ganes de vomitar? Heu tancat els ulls per no veure-ho? Voleu explicar alguna situació que us genera fàstic habitualment?

**Possibles reflexions:** quan hàgim escoltat unes quantes respostes, molt probablement ens adonarem que no tothom sent fàstic per les mateixes coses. També es pot fer una mena d'estadística de les coses que produeixen fàstic als membres del grup. Per exemple, algú comença dient alguna cosa curiosa que li fa fàstic: «a mi em fan fàstic els ous ferrats, a algú més li passa el mateix?», i cadascú hi ha de dir la seva.

Proposarem al grup escriure paraules sobre el fàstic en un [Mentimeter \(https://www.mentimeter.com/\)](https://www.mentimeter.com/) i posar en comú els elements que consideren que els provoquen repulsió. La imatge generada servirà per recordar la dinàmica d'avui i com el grup entén el fàstic. La podeu disposar en un lloc visible de l'espai on realitzeu el taller i compartir-la a les xarxes. Recordeu etiquetar-nos! @joventutdiba #fem\_tec

# Annex 1.

## La família del FÀSTIC: emocions i reaccions emocionals



### Fàstic

Emoció que ens produeix un rebuig cap a alguna cosa, persona, fet, etc. Fa que intentem allunyar-nos d'allò que ens la produeix. La seva funció és allunyar-nos dels estímuls desagradables per preservar la nostra salut física i mental. Rebutgem els estímuls als quals considerem que no ens podem adaptar.

### Disgust

Sentiment negatiu que s'experimenta per una desil·lusió, desgrat, desengany o un altre tipus de contrarietat. Es pot dir que sorgeix quan un individu rep una mala notícia o no està còmode en una situació.

### Aversió

Reacció subjectiva de repulsió davant d'un estímul extern que provoca canvis orgànics (fisiològics i endocrins) d'origen innat, encara que en molts casos també influïts per l'experiència. Té una funció original de protecció davant d'alguna cosa o situació que es percep com a negativa, perjudicial o perillosa per a la persona, ja que l'incita a apartar-se'n.

### Repugnància

Sensació subjectiva d'intensitat elevada relacionada amb el fàstic. Reacció d'oposició o contradicció entre dues coses. Aversió que se sent o resistència que s'oposa a consentir o fer quelcom.

### Antipatia

Sentiment de desafecció, rebuig i ànim advers cap a algun objecte, persona, lloc o situació. Contrari a la simpatia. Generalment l'antipatia es genera quan es perceben senyals d'agressió per part d'un subjecte cap a un altre.

### Malestar

Conjunt de sensacions subjectives inespecífiques que impacten negativament en la qualitat de vida i el benestar personal i que generen vulnerabilitat en totes les àrees de l'individu. El malestar emocional sorgeix quan es percep una amenaça, i la seva intensitat i durada depenen de la forma en què la persona interpreta el món, els seus recursos i el tipus d'esdeveniment al qual s'enfronta.

## Més emocions i estats emocionals vinculats al fàstic:

Animadversió  
Aprensió  
Avorriment  
Basca  
Contrarietat  
Decepció  
Desafecció  
Desassossec  
Desgrat  
Desplaença  
Desplaer  
Escrupolositat  
Hostilitat  
Inquietud  
Malvolença  
Mania  
Molèstia  
Nàusea  
Neguit

Oposició  
Rebuig  
Recel  
Refús  
Repugnància  
Repulsió  
Tírria

# desconsol

## Taller G6T4 mémociONES





# desCONSOL

TALLER G6T4

## Objectius del taller

**Experimentar amb les emocions de la família de la tristesa.**

**Adquirir recursos (vocabulari i tècniques d'expressió plàstica i gestual) per descriure i expressar aquestes emocions.**

## Activitats

Aquest taller està pensat per fer-lo en quatre hores, totes seguides o en més d'una sessió. La durada pot variar en funció de les preferències del grup de joves i de l'interès que mostrin. Aconsellem seguir el ritme que marqui el grup. En qualsevol cas, com més temps es pugui dedicar a la identificació i a la introspecció de les emocions viscudes, més aprofitaran l'experiència els nois i noies.



## Conceptes clau

**TRISTESA:** emoció provocada per una sensació de pèrdua (personal o material), d'impotència o de frustració davant de la realització d'alguna cosa. Ens situa en una etapa de dol, necessària per assimilar la pèrdua, per establir nous objectius i per motivar-nos cap a una reintegració personal. La duració de la tristesa és limitada i depèn de la importància que donem a la causa que l'ha motivat.

**Funció:** ens ajuda a centrar-nos en nosaltres mateixos i a esbrinar què ens importa i, alhora, ens ajuda a descobrir què fer quan sentim una pèrdua que considerem valuosa. També és un senyal cap als altres que necessitem ajuda.

### Fets que poden provocar tristesa

- La mort d'algú que estimem.
- Perdre irremediament algú o alguna cosa.
- Estar separats d'algú que ens importa.
- Descobrir que no tenim autoritat o que som incapaços de fer alguna cosa.
- Ser rebutjats, no acceptats o exclosos.
- Estar sols, aïllats o marginats.
- Descobrir que les coses no són com esperàvem o volíem.
- No aconseguir el que creiem necessari a la vida.
- Estar amb algú que està trist o que passa per un mal moment.
- Llegir o sentir els problemes d'altra gent arreu del món.
- Pensar en les pèrdues.
- Pensar en el fet de trobar a faltar algú.

### Possibles canvis en el cos i sensacions

- No poder parar de plorar o pensar que, si es comença, no es podrà parar mai.
- No poder respirar.
- Tenir dificultats per empassar-se el menjar.
- Sentir un dolor o buit al pit o a la panxa.
- Sentir buidor.
- Sentir-nos cansats i amb poca energia.
- Sentir-nos abaltits i voler quedar-nos tot el dia al llit.
- Sentir que ja no hi ha res agradable.

### Possibles expressions i accions

- Arrufar les celles i no somriure.
- Sanglotar, plorar o ploriquejar.
- Parlar poc o gens.
- Parlar amb veu baixa, lenta o monòtona.
- Dir coses tristes.
- Fer moviments lents o arrossegar-se.
- Enfonsar-nos.
- Estar deprimits, capcots o desanimats.
- Actuar de manera poc eficaç, quedar-nos al llit o ser inactius.
- Evitar fer activitats que es feien per passar-s'ho bé.
- Apartar-se del contacte social.
- Abandonar-nos a nosaltres mateixos i no intentar millorar.

### Pensaments que pot desencadenar

- Creure que la separació d'algú durarà molt de temps o per sempre.
- Pensar que no aconseguirem el que volem o el que necessitem a la vida.
- Creure que som inútils o no valorar-nos.
- Pensar que la vida o, tot en general, no té sentit.

### Possibles conseqüències de la tristesa

- No ser capaços de recordar coses alegres.
- Pensar en esdeveniments tristos del passat.
- Tenir una actitud negativa.
- Estar dèbils, irritables o irascibles.
- Anhelar o buscar el que s'ha perdut.
- Culpar-nos o autocríticar-nos.
- Tenir insomni.
- Patir trastorns de l'alimentació o indigestió.

## Emocions relacionades amb la tristesa

**Nostàlgia:** l'origen etimològic de la paraula nostàlgia és fruit de la suma de dos vocables grecs: *nostas*, que pot traduir-se com a 'retorn', i *algos*, que és sinònim de 'dolor'. La *nostàlgia* pot definir-se com la pena que se sent per una cosa que s'ha tingut i que en l'actualitat ja no es té. És una tristesa malenconiosa que sorgeix pel record d'una pèrdua.

**Solitud:** sentiment que neix de la percepció subjectiva d'una persona que les relacions que estableix al seu entorn no són tan satisfactòries com desitjaria. La solitud pot ser un sentiment negatiu que afecti l'autoestima. És una experiència subjectiva: podem sentir-nos sols estant en soledat i també en companyia d'altres persones.

**Patiment:** resposta emocional i cognitiva davant d'un dolor físic o davant d'una situació dolorosa. És un conjunt de pensaments i emocions desagradables que s'entrellacen, i que adquireixen molta intensitat i durada. Apareix davant d'una situació molt dura, quan sentim incapacitat per resoldre-la i el convenciment de no tenir els recursos necessaris per vèncer-la. Genera una sensació d'indefensió, un grau important d'incertesa i de no poder-ho suportar. Tot això es manifesta en la intensificació de diferents emocions desagradables.

**Derrota:** sentiment relacionat amb el fracàs i amb la sensació o el fet d'haver perdut enfront d'un rival o d'una situació concreta. Resposta emocional que es desencadena en sentir-se vençut.

**Depressió:** estat mental caracteritzat per una tristesa profunda que provoca incapacitat per gaudir de cap situació aparentment agradable, i que es manifesta amb abaltiment patològic (mental i físic), amb un profund pessimisme i amb alteracions de la son, el descans i l'alimentació.

# 01.

## Abans de començar

**Per introduir el contingut del taller, podem preguntar al grup quina emoció els suggereix el nom del taller i si els ve de gust experimentar amb aquesta emoció.**

El nom del taller [desCONSOL] correspon a una de les emocions de la família de la tristesa i el joc de majúscules i minúscules vol fer referència al fet que la tristesa perdurarà mentre no hi hagi cap element que ens consoli.

Al **canal de Spotify de l'Oficina del Pla Jove** trobareu les peces musicals proposades en aquest document.

<https://bit.ly/desCONSOL>



Spotify

## 02.

# La tristesa en el 'mindfulness'

**Explicarem als nois i noies que, per centrar-nos en el taller que farem, començarem amb una activitat breu de *mindfulness*; una activitat de consciència plena que implica participar-hi deixant-nos portar pel moment, amb curiositat i sense jutjar.**

Com que el taller d'avui està dedicat a la tristesa, ens consolarem els uns als altres. Recordarem que és important que hi participem al 100 % i que mantinguem el silenci. La intenció és fusionar-nos al màxim amb l'activitat, deixant de banda els judicis envers nosaltres i les altres persones, tant si es tracta de judicis positius com negatius.

Després d'aquesta explicació breu, ens posarem drets, formarem un cercle (tothom mirant cap al centre) i ens prepararem comptant fins a tres:

- L'ú serà el senyal per adoptar **la posició de *mindfulness*** (l'esquena recta, els peus plans a terra i les mans sobre les cuixes).
- El dos serà el senyal per fer una **respiració profunda** (inhalant pel nas i exhalant per la boca).

- Quan arribem al tres, qui dinamitzi l'activitat **posarà la mà a l'espatlla de la persona que tingui a la seva dreta i li dirà unes paraules de consol en veu alta de manera que tothom les pugui sentir** (per exemple: «em sap greu, anima't / espero que aviat estiguis millor / avui és dilluns, aquesta setmana segur que serà millor / que siguis feliç em fa sentir bé / què puc fer perquè et sentis millor?»). Qui rebí el consol, farà una inspiració profunda mentre escolta les paraules de consol i, en acabat, posarà la mà a l'espatlla de la persona que tingui a la dreta i farà el mateix. No retirarem les mans, de manera que anirem construint un cercle continu a mesura que vagi avançant la dinàmica. Tothom haurà de parar atenció a escoltar les paraules de consol i a fer-ho quan li arribi el torn.
- Quan el cercle quedi tancat, tots junts i sense desfer el cercle, direm en veu ben alta **«GRÀCIES!»** cap al centre del cercle
- Direm **stop** per acabar l'activitat, i cadascú se situarà còmodament en un espai per fer l'audició musical.

# 03.

## La tristesa en la música

**Iniciarem el taller experimentant el potencial emocional de la música. Proposarem als nois i noies que observin les sensacions corporals, pensaments i emocions que els genera l'audició d'una peça musical.**

Malgrat la seva connotació negativa, el cert és que és una de les emocions més interessants, ja que és una de les més difícils de precisar i definir amb paraules. D'aquí que els compositors, d'ençà del Romanticisme, hagin sentit la necessitat d'expressar aquesta emoció tan intensa. Això no vol dir que, anteriorment, no existissin peces musicals que es puguin definir com a tristes. És per això que hem incorporat a la nostra selecció un compositor que no és pas del segle XIX, com ho és el barroc Marin Marais. La resta, en efecte, són pàgines adscrites al Romanticisme i al Postromanticisme.

Us proposem una selecció de peces musicals que poden inspirar tristesa. En triarem una i, abans de fer l'audició, proposarem que escoltin la música que compartirem amb la mateixa actitud que l'activitat de *mindfulness* que acabem de fer: sense jutjar i observant quines sensacions, pensaments o records els desperta. Explicarem que, abans i després de l'audició, crearem un temps de silenci per aconseguir un ambient propici a l'escolta i per poder observar les nostres sensacions.

### Espai d'experimentació

- Crearem un temps de silenci d'aproximadament un minut.
- Escoltarem la peça musical.
- Un cop finalitzada l'audició, crearem un nou temps de silenci, d'aproximadament un minut, per ordenar les idees sobre el que ens ha transmès la música i per extreure del nostre interior les emocions nascudes.
- Convidarem els nois i noies a compartir la seva experiència. Si cal, podem animar la reflexió amb preguntes com ara: aquesta música us ha transportat a alguna situació viscuda? Com definiríeu aquest record? Us ha generat sensacions corporals? On les heu sentit del vostre cos? Potser ha activat altres sentits: una olor, un gust...? També podem explicar quina peça musical hem escoltat i per què l'hem seleccionada.

De ben segur que les respostes seran molt diverses i que no tothom haurà sentit el mateix. És normal! La música té un gran potencial per despertar emocions i cadascú les sent d'una manera diferent. També dependrà de l'estat anímic, del grau d'atenció, de l'ambient en què es produeix i del grau de coneixement de la peça musical, entre altres factors. En general, no estem gaire acostumats a observar les reaccions del nostre cos, però val la pena que ho intentem perquè la informació que ens pot transmetre és molt rica i ens ajudarà a prendre decisions. Esperem que amb la pràctica n'anem aprenent!

## Selecció de música clàssica

### 1.

**PENA - Marin Marais (1656-1728): «Le Badinage» del IV Llibre de peces per a viola de gamba (1717)**

La música per a viola de gamba, adscrita a la cort de Versalles en el període comprès entre el darrer terç del segle XVII i els primers anys del segle XVIII, constitueix un dels universos sonors més fascinants per expressar el dolor d'una aristocràcia esclavitzada per Lluís XIV (1638-1715). Una de les maneres per expressar aquest dolor era compondre peces com aquesta de «Le Badinage», per a un instrument com la viola de gamba.

### 2.

**SOLIDUT - Ludwig van Beethoven (1770-1827): Adagio sostenuto de la Sonata per a piano núm.14, opus 27 núm. 2**

Sense entrar en les llegendes èpiques que rodegen aquest moviment, conegut com a «Clar de Lluna», és plausible que tot ell sigui un immens lament carregat de malenconia i tristesa. I aquests estats de l'ànima només poden viure's en la solitud més íntima.

### 3.

**PATIMENT - Gustav Mahler (1860-1911): Adagio de la Simfonia núm. 9**

Si hi ha un compositor que va saber convertir el seu dolor i patiment vital en grans testaments musicals és Gustav Mahler. En la que es considera la seva darrera simfonia, deixant de banda els esbossos d'una *Desena Simfonia* que s'ha intentat acabar diverses vegades, Mahler mostra, certament, com el patiment arriba a cotes exacerbades fins al punt d'escriure al manuscrit autògraf de l'obra aquestes paraules provinents dels evangelis: «Déu meu, Déu meu. Per què m'has abandonat?...»

### 4.

**DERROTA - Frédéric Chopin (1810-1849): Nocturn núm.20 en do sostingut menor, opus posthum**

De vegades, la història i les experiències acaben determinant la naturalesa d'una música. Aquest és el cas del *Nocturn opus posthum*, conegut amb aquest nom perquè no es va publicar fins al 1875; això és, vint-i-sis anys després de la mort del compositor. S'explica que una supervivent de l'Holocaust, Natalia Karp, va tocar-la per al comandant d'un camp de concentració nazi, Amon Goeth. Amb aquella música, certament, Karp va poder expressar la seva derrota absoluta; la seva convicció que aviat moriria. Allò va tocar el cor de l'objecte comandant i li va salvar la vida.

### 5.

**DEPRESSIÓ - Franz Schubert (1797-1828): Andantino de la Sonata núm. 20 en la major, D959**

Possiblement, un dels estats més indefinibles sigui el de la depressió. I ho és perquè és una de les experiències més subjectives i radicals. Possiblement, cadascuna de les persones vivents té la seva música per quan està «depre». Per fer-nos una composició del lloc d'aquesta obra, ens hem d'imaginar el compositor totalment afeblit per la sífilis i l'alcohol des de feia sis anys, i refugiat a casa del seu germà. El 19 de novembre de 1828, només unes setmanes després d'haver finalitzat aquesta obra, al setembre, moria possiblement a causa del tifus.

[Altres peces musicals relacionades amb la tristesa](#)

**Frédéric Chopin (1810-1849): Estudi opus 10 núm.3 «Tristesa»**

**Maurice Ravel (1875-1937): Pavane pour une infante défunte**

## Selecció de música moderna

6.

**TRISTESA - Sinéad O'Connor:**  
***Nothing compares to you***

Sota un coixí de cordes i una base rítmica austera i cerimonial, Sinéad O'Connor expressa de manera colpidora la tristesa inconsolable de l'absència de l'amor perdut en aquest himne compost per Prince. Impossible escoltar-la sense recordar la llàgrima que cau rodolant per la galta de la protagonista en un videoclip absolutament icònic.

7.

**TRISTESA - Jaques Brel: *Ne me quitte pas***

La cançó més recordada del cantant belga és un prodigi de sensibilitat, gràcies a la seva interpretació descarnada, a una lletra plena de desesper i a una instrumentació despullada i sentida recolzada en un piano melangiós i juganer.

8.

**SOLITUD - Randy Newman:**  
***i think it's going to rain today***

Poques cançons expressen millor la sensació de solitud emocional a altes hores de la nit, quan l'enyor t'amara com la pluja, com aquesta primerenca cançó de Randy Newman. Menció especial a l'arranjament de corda i la seva capacitat dramàtica, cortesia del mateix compositor.

9.

**DEPRESSIÓ - Nick Drake: *Black eyed dog***

Heus aquí una peça colpidora interpretada per un home incapaç de lluitar contra el seu estat depressiu, definit en aquest cas com un "gos d'ulls negres" que no para de trucar a la porta del seu pensament. Una guitarra percutiva posa el contrapunt perfecte a una veu fràgil i vulnerable.

10.

**DEPRESSIÓ - The Rolling Stones: *Paint it black***

En un rar moment d'introspecció els Rolling Stones ens parlen de la negror que inunda la realitat quotidiana en els moments de depressió, en un dels primers cops en què les sonoritats exòtiques del sitar s'incorporen en el món de la música pop.

## Selecció de música tradicional

11.

**PENA - Joan Manuel Serrat. *El testament d'Amèlia* (Cançons tradicionals, 2000)**

El reconegut cantant Joan Manuel Serrat interpreta una de les moltes versions que s'han cantat d'aquest romanç tradicional català, que relata la història d'una noia que és enverinada per la seva mare per interessos amorosos, ja que aquesta festejava d'amagat l'estimat de la filla.

12.

**PATIMENT - Joan Baez. *El Rossinyol* (The Complete A&M Recordings, 2003)**

Un plany d'una dona malcasada. Aquesta és la història d'*El rossinyol*, també coneguda com a *Rossinyol que vas a França*, una cançó tradicional catalana que ha mantingut la seva popularitat fins als nostres dies. Des de l'època medieval hi ha constància de cançons que posen de manifest els planys de noies obligades a casar-se per pactes dels pares, sense poder-hi fer res. La cantant de folk Joan Baez ens en va regalar aquesta senzilla però magnífica versió.



### 13.

#### **NOSTÀLGIA - Criatures. *Ball de l'àliga de la Patum* (Taumàtrop, 2017)**

La música del ball de l'àliga de la Patum de Berga té una música distingida i monumental. Presenta moltes semblances amb una dansa típica del Renaixement que podria tenir el seu origen al segle XVI, per bé que la seva línia melòdica sembla derivar d'un himne gregorià. Amb l'acordió i la gralla, Marçal Ramon i Ivó Jordà ens fan sentir tota la majestuositat i intensitat sonora d'aquesta peça tradicional catalana, amb una primera frase musical solemne en to menor, que acaba fent saltirons en una escala de regust oriental.

### 14.

#### **TRISTESA - Al Tall. *L'hereu Riera* (Cançó Popular al País Valencià, 1975)**

Al Tall, grup pioner en la reinterpretació de la tradició musical i sonora del País Valencià, ens canta la trista història de l'hereu Riera. Mentre el noi ballava amb dues donzelles, rep la notícia que Cecília, la seva promesa, pateix una greu malaltia i que ja la "van a combregar". Aquesta és una variant molt estesa de la cançó que s'ha fet més popular i que ballen els esbarts dansaires amb dos bastons en forma de creu a terra.

### 15.

#### **TRISTESA - Belda & Sanjosex. *La dida* (Càntut, 2016)**

Els primers acords en mode menor d'aquesta cançó presagien que en passarà una de grossa. L'atmosfera sonora és d'una gran tristesa i la lletra ens condueix per una història en què s'explica la mort tràgica d'un infant per un descuit de la seva dida.

## Selecció de música d'arrel

### 16.

#### **NOSTÀLGIA - Anna Ferrer. *Ploraràs* (Krònia, 2019)**

"Plou a fora i a dintre", canta l'artista menorquina Anna Ferrer en aquesta peça, que passa per diversos estats emocionals relacionats amb la tristesa. Impossible no sentir la pena fent-se un lloc a l'estómac quan et va repetint "ploraràs".

### 17.

#### **TRISTESA - Els Jovens. *El gol i la mort* (Romanç de Paco Alcácer) (del disc homònim, 2018)**

Malgrat la jota festiva d'algun passatge, *El gol i la mort* és una cançó de dol en què el grup de folk valencià Els Jovens expliquen la història del futbolista Paco Alcácer i "el gol més trist de tots". I és que, el dia que marcava el seu primer gol amb el València CF, el pare del jugador, present a l'estadi, moria d'un infart. Des de llavors, Alcácer assenyala el cel per celebrar els gols, des d'on creu que el seu pare mira els partits.

### 18.

#### **TRISTESA - Sílvia Pérez Cruz. *Corrandes d'exili* (Vestida de nit, 2017)**

Amb una veu i una interpretació molt personal, Sílvia Pérez Cruz és capaç d'encomanar-nos qualsevol estat emocional. Amb aquestes *Corrandes d'exili* gairebé ens parteix l'ànima mentre travessem la frontera durant la postguerra. Peça devastadora que ens aboca a una gran tristesa per la pèrdua de la pàtria. Atents a la gairebé imperceptible picada d'ullet que fa a *El cant dels ocells*.

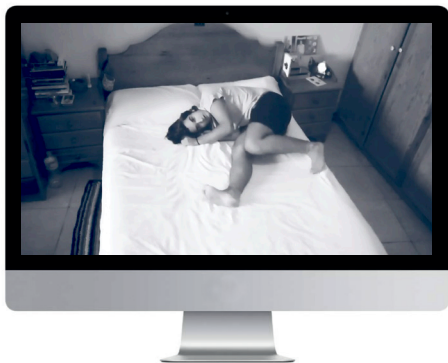
# 04.

## La tristesa en el cos

**Quan tothom hagi pogut compartir la seva experiència en l'audició, ens disposarem a expressar aquestes emocions a través de la gestualitat, el ritme i el moviment.**

Per començar, visualitzarem **desCONSOL [en moviment] (2:24)**.

[http://bit.ly/DESconsol\\_moviment](http://bit.ly/DESconsol_moviment)



Per preparar l'espai de creació espontània i ajudar els nois i noies a trobar els seus propis recursos expressius, tot experimentant amb la tristesa, farem algunes dinàmiques corporals almenys durant tres o quatre minuts (o el que duri la música proposada).

És important prestar atenció al moviment, a les sensacions del cos i a la música. Es tracta de concentrar-nos en el que sentim al nostre cos i intentar expressar, a través del moviment, les sensacions que la música ens suggereix. De la mateixa manera com hem fet a l'activitat de *mindfulness*, és important participar-hi al 100 %, gaudint de la música i del moviment i deixant de banda els judicis que ens vinguin al pensament, tant si es tracta de judicis positius com negatius.

### Dinàmica corporal 1

**DERROTA - Sonata per a piano núm. 20 en la major, D959: II. Andantino - Franz Schubert, Severin von Eckardstein**

Ens desplaçarem per l'espai a càmera lenta. Començarem caminant i anirem canviant de nivell (dempeus, a quatre grapes i arrossegant-nos per terra).

Un cop hàgim entès què significa el desplaçament a càmera lenta, buscarem mecàniques corporals per passar del nivell alt (dempeus) al nivell baix (estirats a terra), caurem a terra i ens tornarem a aixecar per tornar a caure.

### Dinàmica corporal 2

**DEPRESSIÓ - Chopin: Nocturn núm. 20 en do sostingut menor, op. post. - Frédéric Chopin, Mikhaïl Pletnev**

Sense desplaçar-nos, buscarem el moviment de la boca de l'estómac, enfocant-nos en la direcció i la velocitat dels moviments que generem. Entendrem aquests moviments com a impulsos que reverberen a la resta del cos. A poc a poc, permetrem que aquest motor de moviment es traslladi a altres parts del cos fins a arribar a posar tot el cos en moviment visible.

### Dinàmica corporal 3

**PENA - «Le Badinage» - Quart llibre de peces per a viola (Marin Marais) - Marin Marais, Rolf Lislevand, Jordi Savall**

En posició anatòmica (en vertical i amb els peus en paral·lel), agafarem aire i el retindrem dins els pulmons (el que s'anomena *apnea*).

Quan no puguem retenir l'aire durant més temps, n'aprofitarem l'expulsió per buscar sonoritats que remetin a l'acció de plorar.

Quan hàgim superat la vergonya, ens permetrem la llibertat de jugar amb aquests sons, canviant-ne el volum, el to, la modulació, etc.

És important que cada vegada que fem aquest exercici dediquem temps a omplir els pulmons d'aire i retenir-lo fins que no puguem més.

### Dinàmica corporal 4

#### **SOLITUD - Sonata per a piano núm. 14 en do sostingut menor, opus 27, núm.2**

Identificarem els gestos arquetípics de la cara trista (llavis avall, nas tancat i celles arrugades), els entrenarem per separat i posteriorment els unirem a través d'una seqüència coreogràfica.

Exemple: nas-boca-celles-nas-nas-boca i celles-nas-boca-boca-nas i celles.

Cadascú escriurà la seva seqüència, la memoritzarà i l'executarà. Una altra opció és analitzar la música proposada i utilitzar la melodia com a base per crear la seqüència.

Exemple: quan sona una nota aguda, arrufem les celles; quan sona una nota greu, abaixem els llavis, i quan sona l'acento (tota l'estona), tanquem el nas, etc.

### Dinàmica corporal 5

#### **PATIMENT - Simfonia núm. 9 en d major Tempo: Adagio. «Sehr langsam und noch zurueckhaltend» - Gustav Mahler, Filarmònica de Berlín, Herbert von Karajan**

Ens estirarem a terra, amb la idea d'«estic estirat/ada al llit i no puc dormir». Buscarem els moviments que ens porten a escenificar aquest pensament. Partirem de la quotidianitat, d'una mostra il·lustrativa del que faríem al llit. A poc a poc, ens permetrem desdibuixar tot el que és reconeixible i abstraurem el moviment tant com ens atrevim.

## Espai de creació espontània

És interessant que el grup mateix seleccioni un tema per expressar la tristesa a l'espai de creació espontània. Com a alternativa, us proposem utilitzar **Ne me quitte pas de Jacques Brel**.

Demanarem als nois i noies que, mentre duri aquest tema i de manera lliure, expressin la tristesa en moviment. Poden utilitzar els moviments que acabem de practicar o bé inventar les seves pròpies maneres de transmetre la tristesa. Els convidarem a fer servir la música com a motor per desenvolupar l'expressió corporal. No cal premeditar el que farem: ho anirem descobrint mentre ho fem. Una cosa ens portarà a l'altra, i el final de la música ens indicarà que ha acabat l'exercici.

L'objectiu és experimentar al màxim, prendre consciència del que ens inspiren la música i el moviment i de com ho sentim al nostre cos. Insistirem en el fet que ens hem de fusionar al màxim amb l'activitat, deixant de banda els judicis i evitant fer comentaris mentre la música està sonant. Podem recordar al grup que, en anglès i en francès, **jugar** és sinònim d'**actuar**. La proposta que els farem és que ocupin l'espai de creació espontània mentre juguin; mentre actuïn. Si entren en una situació d'atabalament, poden sortir i entrar a l'espai de joc (delimitat) sempre que vulguin, però no poden estar dins l'espai de joc sense estar jugant; si no volen actuar, han de sortir de l'espai de joc i observar —en silenci— el que està passant a dins.

En acabar, els podem preguntar: Com ha anat? Com se senten? La música i els moviments els han ajudat a connectar amb la tristesa? La perceben al mateix lloc del cos que quan hem fet l'audició musical inicial? Amb la mateixa intensitat? Escoltarem totes les propostes i, en acabar, farem un descans.

# 05.

## La tristesa amb els materials

**En aquesta segona part entrarem en contacte amb un altre llenguatge, el visual i plàstic, que s'expressa a través de les formes, les composicions, els colors i les textures. Per fer-ho, tindrem molt present com ens hem sentit en moure el cos durant la primera part del taller.**

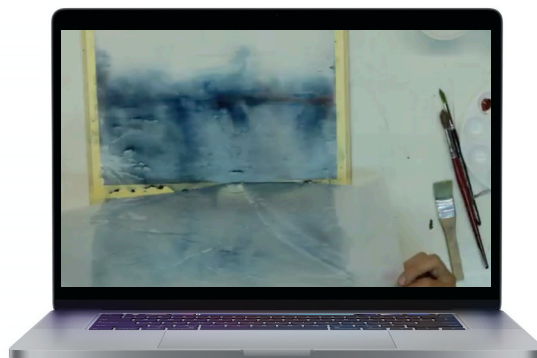
### Material

- Pintura
- Aquarel·la
- Paleta amb foradets
- Pinzells de pèl suau
- Paper de seda
- Cinta de pintor.

Per tal de reprendre la concentració, **repetirem l'activitat de *mindfulness*** amb què hem iniciat el taller.

Visualitzarem **desCONSOL [visual]** (1:52) on s'executen diverses propostes plàstiques per expressar tristesa.

[https://bit.ly/desCONSOL\\_visual](https://bit.ly/desCONSOL_visual)



Les propostes plàstiques del vídeo utilitzen l'aigua com a vehicle d'una emoció que va calant i ho amara tot. Un sentiment lent i velat, on les coses no es veuen clares i on tot queda impregnat. Intentarem contactar amb aquesta atmosfera emocional i deixar-nos portar. L'AIGUA és el vehicle que ens pot ajudar a endinsar-nos-hi i que ens permet que vagin apareixent sensacions i records.

### **Dinàmica plàstica 1: Aigua**

La proposta és experimentar amb l'aquarel·la pintant a aiguades. Es tracta d'aigües molt l'aquarel·la per poder-la escampar pel full. Això ens permetrà fer córrer la pinzellada a través del paper i moure el color per crear capes fines.

### **Dinàmica plàstica 2: Contagi**

L'aigua i el pigment de l'aquarel·la van dansant i es van combinant per generar una gran bellesa a les taques. Es pot provar de mullar primer el paper i, després, passar-hi l'aquarel·la; o al revés, posar-hi l'aquarel·la primer i passar-hi el pinzell mullat després.

### **Dinàmica plàstica 3: Veladura**

Les veladures són capes molt fines de pintura creades amb l'aquarel·la, que fa aquesta sensació d'atmosfera melancòlica que evoca la superposició de colors. També podem fer servir el paper de seda blanc: xopant-lo amb aigua fa tota una pàtina que permet entreveure el que hi ha a sota, però cobrint-ho i silenciant-ho.

## **Espai de creació espontània**

Després de visualitzar el vídeo i explicar breument aquestes dinàmiques plàstiques, els proposarem que experimentin amb els materials, escoltant la música de les audicions i sentint-se lliures de fer proves.

Tot escoltant alguna de les músiques proposades per al taller d'avui, recordarem els moments del taller en que hem sentit tristesa (durant el *mindfulness*, l'audició musical o la dinàmica de moviment) i els reviuem mentre pintem. Es tracta d'entrar en la pintura i en el plaer del gest i de la impressió de color.

No es tracta de fer un dibuix, ni de representar res en concret. Evitarem caure en tòpics o símbols que ens allunyin de les nostres singularitats. No busquem representar l'emoció, sinó sentir-la mentre anem fent i els traços vindran sols i expressaran com ens sentim. Es tracta de deixar-nos anar i de permetre que la música i els materials ens facin entrar en contacte amb l'emoció, parant atenció a on ens porten i amb què ho identifiquem.

# 06.

## Compartim

**Quan acabem, val la pena dedicar una bona estona a compartir l'experiència d'avui. Podem observar pausadament el resultat i descobrir coses de nosaltres mateixos.**

Participar en el taller ens ha transformat? Amb quins ulls mirem el que ha passat? És molt interessant que tothom pugui explicar com s'ha sentit mentre experimentava amb els materials i com se sent observant-ne els resultats.

Podem comparar les sensacions evocades a través de la música, el moviment, el traç, el material o el color. Segur que hi haurà múltiples visions. Convidarem a cadascú a prendre consciència de com s'ha sentit en cada activitat i com li ha estat més fàcil expressar-se.

És possible que a alguns nois i noies els hagi costat centrar-se en el que feien i abandonar els pensaments i judicis que els venien al cap mentre feien les activitats. Pot ser que aquest fet els hagi dificultat sentir o experimentar les emocions. No han de patir: segur que amb la pràctica se'n sortiran!



És un bon moment per reconèixer, després d'haver-ho experimentat, com la música ens pot ajudar a expressar i canalitzar emocions.

A vegades, ens trobem en situacions en què ens pot costar identificar les emocions que sentim i expressar-les o canalitzar-les. D'altres, som nosaltres mateixos que no ens permetem sentir-les i expressar-les o els que les bloquegem.

**Les peces musicals que hem escoltat avui són una eina útil per entrenar-nos a observar i identificar l'emoció de la tristesa i per intentar expressar-la i desbloquejar-la. També són un recurs interessant per quan sentim la necessitat d'expressar tristesa o desànim i ens és difícil fer-ho.**

# 07.

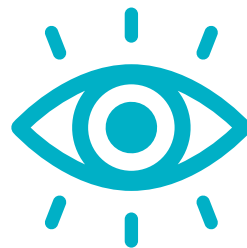
## Què m'emporto avui?

**Aquest apartat és comú per a totes les activitats *fem tec!* L'objectiu és identificar les sensacions viscudes i els aprenentatges que hem adquirit en el taller.**

Ens col·locarem en rotllana de manera que puguem veure les cares de tothom. Donarem la paraula al grup perquè tothom pugui fer la seva aportació sobre què li ha agradat més o què ha après, com se sent o qualsevol altra qüestió que vulgui manifestar.

Només escoltarem les respostes, sense comentar-les o fent comentaris de reforç positiu: totes les respostes són bones. Per acabar, si ens ho hem passat bé o ens ha agradat com ha anat el taller, ens aplaudirem per celebrar-ho!

Us animem a fer fotografies del desenvolupament del taller. Poden ser un bon record d'aquesta dinàmica. Si en publiquem a les xarxes, recordeu etiquetar-nos! @joventudiba #fem\_tec



# 08.

## Documentem el taller

**Us animem a documentar el desenvolupament del taller i a elaborar un vídeo. Fer-ho pot ser una altra manera d'identificar els aprenentatges i les dinàmiques relacionals creades durant el taller.**

Abans de començar el taller cal determinar qui es responsabilitzarà de fer les gravacions. Les poden fer dos o tres participants (per tenir diversos enfocaments) o es poden col·locar càmeres o telèfons fixos perquè tothom pugui participar en el taller.

Quan acabi el taller caldrà fer-ne l'edició, triant els moments més significatius (no cal que s'inclogui tot el que s'ha gravat, només els minuts que es considerin més rellevants).

La visualització constituirà un moment important i val la pena dedicar prou estona a compartir la feina del grup, a identificar els moments que hem passat i on ens han portat i a valorar el procés realitzat durant el taller i l'elaboració del vídeo.

Quan hàgim visualitzat el vídeo amb tot el grup, entre tots i totes podem buscar un títol i pensar en una frase de tancament del vídeo que sintetitzi els aprenentatges o les sensacions que, com a grup, ens ha deixat el taller.

Us animem a compartir el resultat dels vídeos a l'espai per compartir èxits de la web de *fem tec!*: <https://www.diba.cat/web/fem-tec/compartint-exits>, enviant-nos l'enllaç dels vostres vídeos a [opj.femtec@diba.cat](mailto:opj.femtec@diba.cat). També us animem a fer fotografies del desenvolupament del taller. Tant el vídeo com les fotografies poden ser un bon record de la dinàmica. Si en publiquem a les xarxes, recordeu etiquetar-nos! @joventutdiba #fem\_tec



# 09.

## Activitats alternatives

Afegim activitats per treballar les emocions des d'altres perspectives. Aquest apartat és pràcticament comú per a tots els tallers d'aquesta guia, amb petites adaptacions per a cada família d'emocions.

### Activitat alternativa 1

#### Consigna

##### Material

- Cap

##### Síntesi de l'activitat

Elaborarem una expressió motivadora o consigna.

##### Què volem treballar

L'automotivació i la identificació del grup amb el desenvolupament de l'activitat.

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

- Per parelles, pensarem en un gest, una paraula o una frase que ajudi a connectar amb la tristesa, com una espècie de consigna.
- Passats uns minuts, amb dues parelles farem grups de quatre per compartir les expressions que hagin elaborat i consensuar-ne una o crear-ne una de nova.
- Uns minuts més tard, farem grups de vuit per compartir les expressions. Repetiran l'operació i crearan una nova expressió consensuada pel grup.
- Així, anirem doblant els grups fins que arribem a tenir un sol grup i consensuem una mateixa expressió que sigui compartida per tothom.

- Aquesta expressió (o consigna) la podem utilitzar per repetir-la cada vegada que el grup ho decideixi; per exemple, quan vulguem animar algú a superar una dificultat. Si és una frase, també es pot representar en un cartell i penjar-lo a l'espai on duem a terme habitualment els tallers.

##### Elements per a la reflexió

Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar en finalitzar l'activitat:

- Com ha anat? Com us sentiu? Algú vol compartir alguna cosa?
- Us ha estat fàcil trobar una consigna per expressar tristesa com a parella?
- I com a grup? Ha estat fàcil consensuar-ne una?
- Com us heu sentit quan heu arribat a consensuar la consigna? Penseu que us representa?
- Li trobeu utilitat, a la consigna?

# Activitat alternativa 2

## Passejant per les emocions

### Material

- Fulls DIN A4 de colors (tants colors diferents com grups es facin).
- Retoladors gruixuts.
- Annex 1.

### Síntesi de l'activitat

Cercarem maneres d'anomenar les emocions vinculades a la tristesa i identificarem quan ens hem sentit així.

### Què volem treballar

Ampliar el vocabulari sobre la família d'emocions de la tristesa.

### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

- Farem grups de quatre o sis joves i donarem un plec de fulls DIN A4 d'un color diferent a cada grup (un full i un exemplar de l'Annex 1 per jove).
- Demanarem que cadascú escrigui una paraula relacionada amb la tristesa: una emoció o un estat emocional. No es pot repetir la paraula dins del grup (poden utilitzar l'Annex 1 o buscar-les amb el telèfon si no en recorden suficients).
- Quan tothom hagi escrit la seva paraula, pensaran en una situació que evoqui aquesta paraula. Ho poden fer en equip. Per exemple, *musti/mústia*: «van arribar al cine i la pel·lícula ja havia començat. Tot i que van entrar a veure una altra pel·lícula, estava ben musti perquè no era la que esperava veure».
- En acabar, cadascú escriurà al seu paper una frase que comenci per «A tu, que estàs llegint aquest paper, et desitjo que, si et trobes en aquesta situació...», i ha de finalitzar la frase amb un desig.
- Deixarem uns minuts i, quan tothom hagi acabat, els demanarem que caminin per la sala amb el full a la mà (millor si ho fan escoltant la música

del taller, deambulant aleatòriament per l'espai i deixant els fulls escampats per la sala, en llocs visibles, cap per avall i sense que se'n llegeixi el contingut.

- Quan tots els fulls estiguin escampats, indicarem que, sense pressa i mantenint el ritme de la música en caminar, cadascú agafi un full que sigui d'un color diferent del del seu grup i que busqui un lloc per seure i llegir-lo.

### Elements per a la reflexió

Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar en finalitzar l'activitat:

- Com ha anat? Com us sentiu? Algú vol compartir alguna cosa?
- Coneixíeu la paraula escrita al paper que heu recollit?
- Us heu trobat mai en una situació semblant a la descrita al full que heu recollit? Penseu que el desig que hi ha escrit us pot ajudar en una situació similar?
- Podem fer un recompte de les diferents emocions i situacions que han escrit. N'hi ha alguna que es repeteixi molt? N'hi ha alguna que només aparegui una vegada? Hem descobert noves maneres per referir-nos a la tristesa?

**Possibles respostes:** és probable que el grup hagi descobert paraules noves per referir-nos a les conseqüències derivades de les situacions tristes (emocions i reaccions emocionals). Es tracta que s'adonin que les reaccions emocionals són diferents per a cadascú i que un mateix fet (per exemple, una pèrdua material) pot generar una emoció o reacció diferent a cada persona.

# Activitat alternativa 3

## Escala d'emocions

### Material

- Annex 1

### Síntesi de l'activitat

Reconeixerem i posarem nom a les emocions mobilitzades en situacions que ens han entristit.

### Què volem treballar

Diversificar el vocabulari d'emocions vinculades a les experiències que ens causen tristesa.

### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

- Cadascú recordarà dues situacions que l'han entristit. També es pot tractar de situacions protagonitzades per persones famoses o personatges d'una pel·lícula, vídeo, notícia, etc. Promourem que s'utilitzi un vocabulari variat (per exemple: *compungit/ida* o *melangiós/osa* en comptes de *trist/a*).
- Per parelles, cadascú explicarà a l'altre les dues situacions que ha triat i per què. Què va passar? Quins sentiments i emocions va generar?
- Cada parella crearà una «escala de la tristesa» i hi identificarà com a mínim cinc nivells (que poden anar de l'enyorament a la consternació, per exemple) utilitzant les emocions enumerades a l'annex 1. Aquesta escala haurà de complir una norma del tipus: totes les emocions comencen per la mateixa lletra, totes tenen el mateix nombre de síl·labes, totes tenen almenys dues lletres iguals, etc. (es tracta que juguin amb les paraules i els seus significats).
- Quan hagin elaborat la seva «escala de la tristesa», ubicaran les quatre situacions que han descrit dins d'aquesta escala (un graó pot contenir més d'una situació, no cal que totes es trobin en nivells diferents).
- Cada parella seleccionarà una de les situacions que ha ubicat a l'escala per representar-la, amb mímica o amb un petit diàleg que duri uns 30 segons.

- Després de deixar-los uns minuts perquè preparin les representacions, cada parella escriurà en un lloc visible per a tothom la seva «escala de la tristesa» i la representarà davant de tot el grup. La resta haurà de posar nom a l'emoció que han representat i ubicar-la a l'«escala de la tristesa» que han compartit. També hauran de descobrir quina és la regla que regeix aquesta escala.
- Per acabar, elaborarem una única escala i intentarem encabir-hi totes les paraules que hi ha a les diferents escales elaborades pel grup.

### Elements per a la reflexió

Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar en finalitzar l'activitat:

- Com ha anat? Com us sentiu? Algú vol compartir alguna cosa?
- Us ha costat identificar i ubicar les emocions per fer la vostra «escala de la tristesa»? I definir la norma? Com ho heu fet: primer l'escala i després la norma, o a la inversa?
- El grup ha identificat les emocions que es pretenien mostrar a les diverses representacions? Ha estat fàcil ubicar-les dins de les «escales de la tristesa»?
- Quines emocions s'han representat més?
- Heu trobat paraules noves per definir la tristesa? Alguna us ha sorprès?
- Quants graons té l'«escala de la tristesa» del grup?

**Possibles respostes:** és probable que el grup hagi descobert paraules noves per referir-nos a les conseqüències derivades de les situacions que ens han entristit (emocions i reaccions emocionals). Segur que elaborar l'«escala de la tristesa» no ha estat una feina fàcil. Es tracta que s'adonin que les reaccions emocionals són diferents per a cadascú i que un mateix fet (per exemple, una pèrdua material) pot generar una emoció o reacció diferent a cada persona.

# Activitat alternativa 4

## Música emocionant

### Material

- DINA4 i bolígrafs

### Síntesi de l'activitat

Explicarem per què una cançó ens evoca tristesa.

### Què volem treballar

L'observació de les emocions que ens evoca la música.

### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

- Farem un sorteig per crear parelles: ho farem donant un número a cadascú, que consideraran secret. Els números aniran de l'u fins a la meitat del nombre del grup, de manera que tots els números estaran repetits. Si el grup és imparell, el darrer número estarà repetit tres vegades.
- Cadascú pensarà en un tema musical que li evoqui tristesa.
- Disposaran de deu minuts per elaborar un text breu de presentació del tema, que inclogui una explicació de per què han escollit aquest tema, què els recorda o com és que els evoca una sensació de tristesa.
- Ho escriuran en un paper, el doblegaran (de manera que el text quedi a dins) i a la part exterior hi posaran el número que els ha tocat (sense deixar que ho vegi la resta del grup).
- En acabar, tothom seurà en un cercle amb el seu paper al davant i el número amagat (a la banda que toca a terra). Tothom alhora, deixarem el nostre paper a davant de qui tinguem a la nostra dreta i agafarem el paper de la nostra esquerra intentant que els números no es vegin.
- Abans de tornar a passar el paper cap a la dreta, espiaem el número que hi ha escrit al paper que acabem de rebre. Si és el nostre, l'agafarem i ens retirarem del cercle; la resta seguirà rodant fins que li arribi el seu número.

- Quan tothom tingui el nou paper, refarem el cercle i cadascú llegirà en veu alta la presentació que hagi rebut.

### Elements per a la reflexió

Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar en finalitzar l'activitat:

- Com ha anat? Com us sentiu? Algú vol compartir alguna cosa?
- Hi ha alguna cançó repetida? Gaires vegades?
- Esteu d'acord amb la presentació que heu rebut? S'assembla a la que heu fet vosaltres? Heu coincidit en la sensació que us provoca la cançó suggerida? Sabríeu dir qui del grup ho ha escrit?
- Quin element penseu que pesa més a l'hora de transmetre l'emoció que sentiu: el ritme, la melodia, el to, la lletra, el volum...?
- Creieu que la lletra de la cançó és important perquè evoqui una determinada emoció? Només és important la melodia d'aquesta cançó i, per tant, creieu que cantada en un idioma que no enteneu també us evocaria aquesta emoció?
- Penseu que la situació en què va sentir per primera vegada una cançó marca les emocions que us transmet?
- Us heu trobat mai que aneu recordant repetidament una determinada cançó durant dies? I l'emoció que l'acompanyava quan la veu sentir per primera vegada, també es repeteix?

# Activitat alternativa 5

## Cinefòrum

### Material

- Cap

### Síntesi de l'activitat

Visualitzarem un vídeo i en farem la reflexió.

### Què volem treballar

Reflexionar sobre les situacions que ens poden causar tristesa.

### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Visualitzarem el vídeo **Tanca els ulls (Videoclip Oficial)** [Txarango Oficial, 5:24]

<https://youtu.be/W1Lq3rjg8R4>

Recomanem que activeu els subtítols per poder llegir la lletra de la cançó.



### Elements per a la reflexió

Per a la reflexió, proposarem als nois i noies iniciar un diàleg amb les seves impressions sobre el vídeo. Si no sorgeixen aportacions de manera espontània, els suggerirem algunes qüestions per conduir el diàleg prioritzant que sigui el mateix grup qui vagi desgranant els temes, ja que el vídeo també introdueix altres qüestions i poden anar per un altre camí:

- Us esperàveu aquest tipus d'imatges per a la lletra de la cançó? I la música?

**Possibles respostes:** la música és melancòlica, però té un missatge ple de vitalitat i esperança per conjurar els moments tristos. Les imatges corresponen a aquesta actitud.

- Quins elements de la cançó ens fan pensar en la tristesa? Quines solucions dona la cançó per superar-la?

**Possibles respostes:** diversos elements de la lletra evocuen la tristesa: la pluja, la guerra interior, la sensació d'estar perdut, la partida, les ferides, la confusió, la por, etc. També ens proposa diferents recursos per combatre-la: estar en companyia, compartir, cantar, buscar referents, creure en si mateix, atrevir-se a actuar, sentir esperança, tenir una actitud vital, etc.

Proposarem al grup escriure paraules clau sobre la tristesa en un Mentimeter (<https://www.mentimeter.com/>) i posar en comú els elements que ens inspiren malenconia. La imatge generada servirà per recordar la dinàmica d'avui i com el grup entén la tristesa. La podeu disposar en un lloc visible de l'espai on realitzeu el taller i compartir-la a les xarxes. Recordeu etiquetar-nos!

@joventutdiba #fem\_tec

# Annex 1.

## La família de la TRISTESA: emocions i reaccions emocionals



### Tristesa

Emoció provocada per una sensació de pèrdua (personal o material), d'impotència o de frustració davant de la realització d'alguna cosa. Ens situa en una etapa de dol, necessària per assimilar la pèrdua, per establir nous objectius i per motivar-nos cap a una reintegració personal. La duració de la tristesa és limitada i depèn de la importància que donem a la causa que l'ha motivat. La seva funció és ajudar-nos a centrar-nos en nosaltres mateixos i esbrinar què ens importa; a descobrir què fer quan sentim una pèrdua que considerem valuosa. També és un senyal cap als altres que necessitem ajuda.

### Nostàlgia

L'origen etimològic de la paraula nostàlgia és fruit de la suma de dos vocables grecs: nostos, que pot traduir-se com a 'retorn', i algos, que és sinònim de 'dolor'. La nostàlgia pot definir-se com la pena que se sent per una cosa que s'ha tingut i que en l'actualitat ja no es té. És una tristesa malenconiosa que sorgeix pel record d'una pèrdua.

### Solitud

Sentiment que neix de la percepció subjectiva d'una persona que les relacions que estableix al seu entorn no són tan satisfactòries com desitjaria. La solitud pot ser un sentiment negatiu que afecti l'autoestima. És una experiència subjectiva: podem sentir-nos sols estant en soledat i també en companyia d'altres persones.

### Patiment

Resposta emocional i cognitiva davant d'un dolor físic o davant d'una situació dolorosa. És un conjunt de pensaments i emocions desagradables que s'entrellacen, i que adquireixen molta intensitat i durada. Apareix davant d'una situació molt dura, quan sentim incapacitat per resoldre-la i el convenciment de no tenir els recursos necessaris per vèncer-la. Genera una sensació d'indefensió, un grau important d'incertesa i de no poder-ho suportar. Tot això es manifesta en la intensificació de diferents emocions desagradables.

### Derrota

Sentiment relacionat amb el fracàs i amb la sensació o el fet d'haver perdut enfront d'un rival o d'una situació concreta. Resposta emocional que es desencadena en sentir-se vençut.

### Depressió

Estat mental caracteritzat per una tristesa profunda que provoca incapacitat per gaudir de cap situació aparentment agradable, i que es manifesta amb abaltiment patològic (mental i físic), amb un profund pessimisme i amb alteracions de la son, el descans i l'alimentació.

## Més emocions i estats emocionals vinculats a la tristesa

Abaltiment  
Abandonament  
Afllicció  
Agonia  
Aïllament  
Amargura  
Ansietat  
Apatia  
Avorriment  
Cansament  
Compunció  
Consternació  
Decaïment  
Decepció  
Desànim  
Desconnexió  
Desconsol  
Desemparament  
Desesperació  
Desesperança  
Desgana  
Desil·lusió  
Disgust  
Dol  
Dolor

Enyorament  
Ensopiment  
Ferida  
Foscor  
Fracàs  
Frustració  
Incapacitat  
Incertesa  
Indefensió  
Infelicitat  
Irritabilitat  
Insatisfacció  
Inseguretat  
Insuportable  
Llanguiment  
Llàstima  
Malenconia  
Malestar  
Marciment  
Melangia  
Misèria  
Mustiguesa  
Naufragi  
Pena  
Pesar

Pessimisme  
Rebuig  
Resignació  
Silenci  
Sofriment  
Soledat  
Venciment



satisfacció

**Taller G6T5**  
mémociONES





# satisFACCIÓ

TALLER G6T5

## Objectius del taller

**Experimentar amb les emocions de la família de l'alegria.**

**Adquirir recursos (vocabulari i tècniques d'expressió plàstica i gestual) per descriure i expressar aquestes emocions.**

## Activitats

Aquest taller està pensat per fer-lo en quatre hores, totes seguides o en més d'una sessió. La durada pot variar en funció de les preferències del grup de joves i de l'interès que mostrin. Aconsellem seguir el ritme que marki el grup. En qualsevol cas, com més temps es pugui dedicar a la identificació i a la introspecció de les emocions viscudes, més aprofitaran l'experiència els nois i noies.



## Conceptes clau

**ALEGRIA:** emoció agradable caracteritzada per una sensació general de benestar, tranquil·litat, seguretat, excitació, plaer i serenitat. Ens provoca el desig que es repeteixi el fet que ens l'ha produït. Ens sentim alegres quan les nostres expectatives i desitjos s'estan complint tal com esperàvem.

**Funció:** reforçar-nos per continuar fent el que ens proposem.

### Fets que poden provocar alegria

- Aconseguir el que volem i tenir èxit en una tasca determinada.
- Sentir acceptació: pertànyer a algun lloc o a un grup.
- Rebre estimació, respecte o elogis.
- Aconseguir una cosa en què hem treballat molt o de què ens hem preocupat.
- La realitat supera les expectatives en positiu.
- Rebre una sorpresa meravellosa.

### Possibles canvis en el cos i sensacions

- Sentir excitació.
- Sentir-nos oberts o expansius.
- Sentir-nos amb energia i físicament actius.
- Enriolar-nos.
- Enrojolar-nos.
- Sentir calma.
- Sentir-nos en pau.
- Tenir l'impuls de continuar fent allò que ens genera felicitat.

### Possibles expressions i accions

- Somriure.
- Fer beneiteries.
- Estar alegre i vital.
- Abraçar gent.
- Saltar amunt i avall.
- Parlar molt.
- Parlar amb una veu entusiasta o animada.
- Dir coses positives.
- Compartir els bons sentiments.

### Pensaments que pot desencadenar

- Pensar en el fet alegre tal com és, sense afegir-hi ni restar-ne res.

### Possibles conseqüències de l'alegria

- Tenir una actitud positiva, veure les coses pel cantó positiu.
- Ser atents o amigables amb els altres.
- Fer coses maques per als altres.
- Recordar i imaginar altres temps en què s'ha estat feliç.
- Esperar ser feliç en el futur.
- Tenir un llindar de tolerància molt alt per a la preocupació o la irritació.

### Emocions relacionades amb l'alegria

**Il·lusió:** emoció que neix de la combinació d'una sèrie de factors, com ara la vinculació en un projecte personal concret que exigeix una acció continuada, l'acceptació lliure de la incertesa de no saber si les nostres metes es compliran o no, i la satisfacció de gaudir de cadascuna de les petites accions encaminades a assolir els nostres objectius (malgrat que res no ens assegurí que els assolirem). La il·lusió ens protegeix perquè ens empeny a treballar diàriament en allò que ens satisfà, allò que ens genera benestar tant en el present com en un futur desitjat.

**Gaudi:** emoció associada a tota acció que genera felicitat. Se sent quan es fa alguna cosa que agrada en excés, i posa de manifest el goig en la motivació d'obtenir una cosa desitjada, anhelada, que produeix una alegria intensa i plaent i que experimenta una persona en sentir-se satisfeta.

**Eufòria:** estat mental i emocional en el qual una persona experimenta sentiments intensos de benestar, felicitat, excitació i alegria.

**Felicitat:** un estat mental que es genera quan s'aconsegueixen fites desitjades. Les persones que tenen un grau de felicitat alt generalment tenen un punt de vista de la vida positiu i, per tant, és molt probable que segueixin motivades i que es proposin aconseguir nous objectius.

**Motivació:** reacció emocional activa i dirigida cap a una meta concreta. La motivació està constituïda per tots els factors capaços de provocar, mantenir i dirigir la conducta cap a un objectiu. També es pot considerar com un estat mental de duració perllongada encaminat a mantenir una certa situació, activitat o decisió.

# 01.

## Abans de començar

**Per introduir el contingut del taller, podem preguntar al grup quina emoció els suggereix el nom del taller i si els ve de gust experimentar amb aquesta emoció.**

El nom del taller [satisFACCIÓ] correspon a una de les emocions de l'alegria i el joc de majúscules i minúscules vol fer referència al fet que, sovint, l'alegria és una emoció que es comparteix amb els altres, especialment amb el grup (ens prenem la llicència de considerar qualsevol grup de persones com una facció).

Al **canal de Spotify de l'Oficina del Pla Jove** trobareu les peces musicals proposades en aquest document.

<https://bit.ly/satisFACCIO>



Spotify

## 02.

# L'alegria en el 'mindfulness'

**Explicarem als nois i noies que, per centrar-nos en el taller que farem, començarem amb una activitat breu de *mindfulness*; una activitat de consciència plena que implica participar-hi deixant-nos portar pel moment, amb curiositat i sense jutjar.**

Com que el taller d'avui està dedicat a l'alegria, farem un cercle de moviment i ritme entre tots i totes. És probable que sentin sorpresa per aquesta proposta i que s'enriolin. Recordarem que és important que hi participem al 100 % i que mantinguem el silenci. La intenció és fusionar-nos al màxim amb l'activitat, deixant de banda els judicis envers nosaltres i les altres persones, tant si es tracta de judicis positius com negatius.

Després d'aquesta explicació breu, ens posarem drets, formarem un cercle (tothom mirant cap al centre) i ens prepararem comptant fins a tres:

- L'1 serà el senyal per adoptar la **posició de *mindfulness*** (l'esquena recta, els peus plans a terra i les mans sobre les cuixes).
- El dos serà el senyal per fer una **respiració profunda** (inhalant pel nas i exhalant per la boca).
- Quan arribem al tres, començarem l'activitat: **qualsevol persona del cercle proposarà un ritme breu picant amb diverses parts del cos** (per exemple, comptant de 1 fins a 5). A continuació, tothom repetirà el ritme i la persona del seu costat proposarà un nou ritme. Anirem repetint aquest joc consecutivament, seguint l'ordre del cercle, fins que hi hagi participat tothom.
- Direm **stop** per acabar l'activitat i cadascú se situarà còmodament en un espai per fer l'audició musical.

# 03.

## L'alegria en la música

**Iniciarem el taller experimentant el potencial emocional de la música. Proposarem als nois i noies que observin les sensacions corporals, pensaments i emocions que els genera l'audició d'una peça musical.**

L'alegria, etimològicament del llatí *alicer* o *aliceris* ('ràpid', 'viu' o 'animat'), és una de les emocions bàsiques que es pot compartir més fàcilment, ja que és contagiosa. És una de les emocions que, des de l'inconscient col·lectiu, més s'associa a l'anomenada música clàssica. Per il·lustrar-la a través de la música, ens hem decantat per algunes de les pàgines més conegudes del Barroc (Vivaldi, Bach, Händel) i del Classicisme musical (Haydn i Mozart). Al llarg d'aquesta selecció, la repetició de compositors no és gratuïta, sinó que obeeix a la intenció d'aprofitar aquest treball amb les emocions per donar a conèixer algunes de les referències indiscutibles de la història de la música occidental.

Us proposem una selecció de peces musicals que poden inspirar alegria al grup de joves. En triarem una i, abans de fer l'audició, proposarem que escoltin la música que compartirem amb la mateixa actitud que l'activitat de *mindfulness* que acabem de fer: sense jutjar i observant quines sensacions, pensaments o records ens desperta. Explicarem que, abans i després de l'audició, crearem un temps de silenci per aconseguir un ambient propici a l'escolta i per poder observar les nostres sensacions.

### **Espai d'experimentació**

- Crearem un temps de silenci d'aproximadament un minut.
- Escoltarem la peça musical.
- Un cop finalitzada l'audició, crearem un nou temps de silenci, d'aproximadament un minut, per ordenar les idees sobre el que la música ens ha transmès i per extreure del nostre interior les emocions nascudes.
- Convidarem els nois i noies a compartir la seva experiència. Si cal, podem animar la reflexió amb preguntes com ara: aquesta música us ha transportat a alguna situació viscuda? Com definiríeu aquest record? Us ha generat sensacions corporals? On les heu sentit del vostre cos? Potser ha activat altres sentits: una olor, un gust...? També podem explicar quina peça musical hem escoltat i per què l'hem seleccionada.

De ben segur que les respostes seran molt diverses i que no tothom haurà sentit el mateix. És normal! La música té un gran potencial per despertar emocions i cadascú les sent d'una manera diferent. També dependrà de l'estat anímic, del grau d'atenció, de l'ambient en què es produeix i del grau de coneixement de la peça musical, entre altres factors. En general, no estem gaire acostumats a observar les reaccions del nostre cos, però val la pena que ho intentem perquè la informació que ens pot transmetre és molt rica i ens ajudarà a prendre decisions. Esperem que amb la pràctica n'anem aprenent!

## Selecció de música clàssica

### 1.

**IL·LUSIÓ - Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791): Allegro assai de la Simfonia núm. 31 París K. 297**

Hi ha obres musicals que desperten molta il·lusió. I ho fan perquè es van compondre amb una gran dosi d'il·lusió. És el cas de la *Simfonia núm. 31 K 297*, que Mozart, el compositor de Salzburg, va compondre per presentar-la a París. Estrenada dins la sèrie dels «Concerts Spirituels» el 1778, és evident que hi trobem tota la il·lusió d'un jove per l'oportunitat que li despertava aquella presentació. Malauradament, la història va anar d'una manera força diferent.

### 2.

**GAUDI - Johann Sebastian Bach (1685-1750): Allegro del «Concert núm. 1 BWV 1046» dels Concerts de Brandenburg**

Hi ha músiques que neixen com un cant a la vida amb el corresponent gaudi dels sentits. De la sèrie dels sis concerts, el primer moviment del primer concert correspon a aquesta idea. El primer dels concerts (BWV 1046) ens porta a una interessant instrumentació concebuda per a un conjunt de concertino format per dues trompes naturals (corn de caça), tres oboès, un fagot, un violí *piccolo* i un conjunt *tutti* format per una orquestra de cordes i un baix continu. Aquesta instrumentació complexa, que permet assolir uns colors sonors bellíssims sorgits de la combinació de trompes i oboès, provoquen el consegüent gaudi sonor.

### 3.

**EUFÒRIA - Georg Friedric Händel (1685-1759): Zadok the priest HWV 258**

Les competicions esportives són molt donades a l'eufòria. I més quan s'aconsegueix la victòria. Emportats per aquesta idea, els responsables de la Lliga de Campions de la UEFA van encarregar a Tony Britten una adaptació de l'himne *Zadok the priest*, que és un dels quatre himnes *Coronation Anthems* ('Himnes de la coronació') que George Friedric Händel va compondre amb motiu de la coronació del rei Jordi II d'Anglaterra el 1727. La majestuositat i festivitat denoten l'entusiasme propi del qui se sent coronat rei d'Anglaterra, però també del de l'equip vencedor de la Champions League.

### 4.

**FELICITAT - Antonio Vivaldi (1678-1741): Allegro del «Concert núm. 1, op. 8 RV 269» de Les 4 estacions**

Hi ha músiques que, a l'inconscient col·lectiu, han quedat com a exemples de felicitat. El primer moviment del primer concert de *Les 4 estacions* n'és un exemple. Aquí la felicitat la defineix el caràcter radiant de la llum i la calidesa sonores, que són un intent per plasmar la felicitat per l'arribada de la primavera i la fi de l'hivern.

### 5.

**MOTIVACIÓ - Franz Joseph Haydn (1732-1809) «Singt dem Herren» de Die Schöpfung**

Si a l'apartat dedicat al sobresalt hem fet referència a l'inici de l'oratori *La Creació*, aquí hem escollit el seu cor final pel seu vincle amb la motivació. Tot ell suposa una invitació a la motivació provinent d'una música que no vol ser més que l'agraïment a Déu per la Creació que, naturalment, ha permès la nostra pròpia vida.

## Selecció de música moderna

6.

### ALEGRIA - Pharrell Williams: *Happy*

Heus aquí una composició on el text i la música aconsegueixen una sinergia perfecta. L'optimisme de la lletra va acompanyat d'una melodia plena d'optimisme, gràcies a la progressió dels acords de la tornada, de fa menor sèptima a fa major, i a les sonoritats clarament influenciades pels clàssics del soul.

7.

### ALEGRIA - Antònia Font: *Alegria*

Antònia Font ens regala potser la seva cançó més expansiva gràcies a un imaginari clarament insular i estiuec. El coixí de guitarres acústiques i la melangia vital en la veu de Pau Debón acaben d'afegir encant i màgia a aquesta lloança a les postes de sol mediterrànies.

8.

### EUFÒRIA - Chucho: *Magic*

Fernando Alfaro ens obsequia amb un himne a la vitalitat compost just després de ser pare per primer cop. Sota un patró de *disco sound* embolcallat en cordes i electrònica, la lletra de la cançó transmet eufòria vital i ganes d'aprofitar les possibilitats infinites del temps que ha d'arribar.

9.

### EUFÒRIA - Mazoni: *Eufòria*

Jugant amb les dinàmiques i el crescendo i sota un patró funk robòtic i esmolat, Mazoni fa una crítica despietada a l'hedonisme superficial i a l'aïllament emocional que regna en els temps actuals.

10.

### FELICITAT - Katrina and the Waves: *Walking on sunshine*

Heus aquí una píndola de *power pop* sustentada per un patró rítmic irresistible clarament inspirat en l'esperit de la discogràfica Tamla Motown, salpebrat de guitarres esmolades i amb una interpretació vocal tan lluminosa i assolellada com la lletra i el seu missatge d'optimisme contagiós.

## Selecció de música tradicional

11.

### EXCITACIÓ - Gerard Quintana, Xavi Lloses, l'Escolania de la Quadratura del Cercle. *El ball de Sant Ferriol (Cançonetes per la Bressola, 2011)*

Amb un inici instrumental quasi cinematogràfic, aquesta versió d'*El ball de Sant Ferriol* ens fa caminar a pas lleuger i ens ofereix una explosió sonora de colors alegres mentre en Gerard Quintana ens parla de pastors, balls, pessigolles, tamborinos i flabiols.

12.

### IL-LUSIÓ - Joan Manuel Serrat. *El ball de la civada (Discografia en català, 1965)*

*El ball de la civada* explica la feina del pagès des de la sembra del blat, a la collita i l'elaboració del pa. Joan Manuel Serrat en va fer una versió en què el punteig i l'acompanyament dels instruments de cobla ens generen la il·lusió de treballar dur per tal d'obtenir alguna cosa.

## 13.

### **GAUDI - Belda & Sanjosex. *El general Bum-Bum* (Càntut, 2016)**

Composició del pedagog, músic i poeta Joan Llongueres (Barcelona, 1880-1953) que s'inspira en el general Eugenio de Gaminde i en l'òperetta *La gran duquesa de Gerolstein* de Jacques Offenbach. Una versió de Carles Belda i Carles Sanjosé que ens alegra pel seu ritme galopant sense treva del principi al final.

## Selecció de música d'arrel

## 14.

### **EUFÒRIA - Marala. *A trenc d'alba* (del disc homònim, 2021)**

Selma Bruna, Clara Fiol i Sandra Monfort provenen de Catalunya, les Illes Balears i el País Valencià. Les seves veus brollen amb intensitat des de les profunditats de l'arrel i ens ofereixen cançons com aquesta, en què les harmonies, les progressions i les percussions ens condueixen a un gran benestar i alegria.

## 15.

### **EUFÒRIA - Roba Estesa i La Carrau. *L'alegria* (Desglaç, 2018)**

Un gran brindis entre el grup de folk tarragoní Roba Estesa i el de Terrassa La Carrau. Junts ens fan moure amb una amalgama de ritmes entre calypso, rumba, folk... per encomanar-nos "l'alegria de viure el demà". Algú pot quedar-se quiet?

## 16.

### **EUFÒRIA - Joan Garriga i el Mariatxi Galàctic. *Fa bon temps* (El ball i el plany, 2020)**

"Les notícies criden mal temps" però en Joan Garriga no deixa mai que decaigui l'ambient. Figura clau per entendre l'evolució de la música d'arrel feta a Catalunya, el reconegut músic viatja pel Mediterrani de l'havanera i el raï, el Carib llatí, la Jamaica del reggae i el dub... Tot per dir-nos que al mal temps, bona cara!

## 17.

### **FELICITAT - Hora de Joglar. *Sóc feliç* (Gira el temps, 2015)**

Folk i molta fusió des de la Garrotxa. Hora de Joglar canten a la felicitat i ho fan mitjançant l'arrel, el swing, els ritmes llatins o les sonoritats dels Balcans. Música festiva que impregna les històries senzilles, d'aquelles en què tothom es pot sentir identificat.

## 18.

### **DIVERSIÓ - El Pony Pisador. *El meu pare és un formatge* (Jaja Salu2, 2021)**

Potser és el ritme trepidant, potser el iòdel o el títol de la cançó. El cas és que el grup de folk de taverna El Pony Pisador, un dels més especials de l'escena d'arrel actual, desborda energia i posa qualsevol de bon humor. Alegria contagiosa!



# 04. L'alegria en el cos

**Quan tothom hagi pogut compartir la seva experiència en l'audició, ens disposarem a expressar aquestes emocions a través de la gestualitat, el ritme i el moviment.**

Per començar, visualitzarem **satisFACCIÓ [en moviment]**

[http://bit.ly/satisFACCIO\\_moviment](http://bit.ly/satisFACCIO_moviment)



Per preparar l'espai de creació espontània i ajudar els nois i noies a trobar els seus propis recursos expressius, tot experimentant amb l'alegria, farem algunes dinàmiques corporals almenys durant tres o quatre minuts (o el que duri la música proposada).

És important prestar atenció al moviment, a les sensacions del cos i a la música. Es tracta de concentrar-nos en el que sentim al nostre cos i intentar expressar, a través del moviment, les sensacions que la música ens suggereix. De la mateixa manera com hem fet a l'activitat de *mindfulness*, és important participar-hi al 100 %, gaudint de la música i del moviment i deixant de banda els judicis que ens vinguin al pensament, tant si es tracta de judicis positius com negatius.

## **Dinàmica corporal 1**

### **MOTIVACIÓ - *The Creation, Hob. XXI:2, 3a part: «Singt dem Herren» (Tornada)***

- Ens desplaçarem per l'espai en recorreguts curvilinis.
- Anirem donant-los indicacions per modificar la velocitat: definirem una escala de l'u al deu, on l'u és la velocitat més lenta i el deu és la màxima.

## Dinàmica corporal 2

### **GAUDI - Concert I en fa major BWV 1046 - I [Allegro] - Johann Sebastian Bach, Jordi Savall**

- a) Partirem del gest quotidià d'abraçar de manera enèrgica. Començarem abraçant l'aire.
- b) Hi afegirem la premissa d'abraçar parts del propi cos. Abraçarem amb les mans, amb els braços, amb els peus, amb els genolls... Buscarem una abstracció cada cop més gran del gest d'abraçar.

## Dinàmica corporal 3

### **FELICITAT - [sense música]**

Ens posarem en rotllana. Algú començarà la dinàmica dient «ha», qui estigui a la seva dreta dirà haha» i el següent «hahaha», ad eternum.

En podem modificar el so. La proposta és treballar totes les vocals: (ha, he, hi, ho, hu)

## Dinàmica corporal 4

### **EUFÒRIA - Walking On Sunshine - Katrina & The Waves**

Saltarem sense parar, desplaçant-nos o des del mateix lloc. Descobrirem diferents maneres de saltar (amb els peus junts, a peu coix, d'un peu a l'altre, fent girs, etc.)

## Dinàmica corporal 5

### **IL·LUSIÓ - Alegria - Antònia Font**

Mentre caminem, ens farem automassatges i estirarem diferents parts del cos.

## Espai de creació espontània

És interessant que el grup mateix seleccioni un tema per expressar l'alegria a l'espai de creació espontània. Com a alternativa, us proposem utilitzar **Happy - a Despicable Me 2 - Pharrell Williams**.

Demanarem als nois i noies que, mentre duri aquest tema i de manera lliure, expressin l'alegria en moviment. Poden utilitzar els moviments que acabem de practicar o bé inventar les seves pròpies maneres de transmetre l'alegria. Els convidarem a fer servir la música com a motor per desenvolupar l'expressió corporal. No cal premeditar el que farem: ho anirem descobrint mentre ho fem. Una cosa ens portarà a l'altra, i el final de la música ens indicarà que ha acabat l'exercici.

L'objectiu és experimentar al màxim, prendre consciència del que ens inspiren la música i el moviment i de com ho sentim al nostre cos. Insistirem en el fet que ens hem de fusionar al màxim amb l'activitat, deixant de banda els judicis i evitant fer comentaris mentre la música està sonant. Podem recordar al grup que, en anglès i en francès, **jugar** és sinònim d'**actuar**. La proposta que els farem és que ocupin l'espai de creació espontània mentre juguin; mentre actuïn. Si entren en una situació d'atabalament, poden sortir i entrar a l'espai de joc (delimitat) sempre que vulguin, però no poden estar dins l'espai de joc sense estar jugant; si no volen actuar, han de sortir de l'espai de joc i observar —en silenci— el que està passant a dins.

En acabar, els podem preguntar: Com ha anat? Com se senten? La música i els moviments els han ajudat a connectar amb l'alegria? La perceben al mateix lloc del cos que quan hem fet l'audició musical inicial? Amb la mateixa intensitat? Escoltarem totes les propostes i, en acabar, farem un descans.

# 05.

## L'alegria amb els materials

**En aquesta segona part entrarem en contacte amb un altre llenguatge, el visual i plàstic, que s'expressa a través de les formes, les composicions, els colors i les textures. Per fer-ho, tindrem molt present com ens hem sentit en moure el cos durant la primera part del taller.**

### Material

- Pintura acrílica (els tres colors bàsics).
- Plats de ceràmica o paletes per barrejar els colors (eviteu utilitzar plats de plàstic d'un sol ús).
- Paper gruixut de mida grossa (A1 o A2).
- Pinzells de diferents mides.

Per tal de reprendre la concentració, **repetirem l'activitat de *mindfulness*** amb què hem iniciat el taller.

Visualitzarem **satisFACCIÓ [visual]** (2:16), on s'executen diverses propostes plàstiques per expressar l'alegria.

[http://bit.ly/satisFACCIO\\_visual](http://bit.ly/satisFACCIO_visual)



Les propostes plàstiques del vídeo evocuen la JOIA per la vida mateixa, la VIDA viscuda amb plenitud. Accionada i traçada des de l'expressió cromàtica i la varietat que ens podria remetre a la natura en plenitud. Una proposta que un altre cop cal viure des de l'actitud. Sentir l'emoció per anar veient, a partir d'aquí, què va passant al nostre paper.

### **Dinàmica plàstica 1: Color**

Pintarem com si estiguéssim menjant d'una taula plena d'aliments que ens agraden amb golafreria, picant de totes bandes. Utilitzarem la pintura en abundància, notant la seva textura cremosa. Gaudirem de la barreja de colors i de les gammes cromàtiques, però vigilarem que no se'ns embrutin gaire; és a dir, fent les barreges partint dels tres colors primaris i sense afegir-hi negre. Després barrejarem els secundaris i els terciaris, però no anirem més enllà i mantindrem els colors ben vius. Ens recrearem en l'abundància de colors i en fer petites variacions que evolucionen.

### **Dinàmica plàstica 2: Traç**

Buscarem la gestualitat de la pinzellada, no dibuixant o tacant, sinó fixant-nos en el gest de l'acció. Posarem tota la intenció en el gest marcat que, sumat a altres gestos, va cobrint la superfície.

### **Dinàmica plàstica 3: Moviment**

Quan parlem de gest, no ens referim a un fet únic, sinó també a les repeticions i al ritme visual. La pulsació. Com passa a la música, els llenguatges visual i plàstic també s'expressen amb matisos de to o ritme. Cal fer aquesta traducció als impactes visuals quan mirem una peça: on són? Amb quina intensitat? Amb quina freqüència? A quin volum? Posarem atenció al ritme amb què fem les pinzellades, al gruix de pintura, etc.

## **Espai de creació espontània**

Després de visualitzar el vídeo i explicar breument aquestes dinàmiques plàstiques, els proposarem que experimentin amb els materials, escoltant la música de les audicions i sentint-se lliures de fer proves.

Tot escoltant alguna de les músiques proposades per al taller d'avui, recordarem els moments del taller en que hem sentit alegria (durant el *mindfulness*, l'audició musical o la dinàmica de moviment) i els reviuem mentre pintem. Es tracta d'entrar en la pintura i en el plaer del gest i de la impressió de color.

Donarem la consigna de tancar al màxim el paper, acumulant molts traços que creïn un fons. Posteriorment, quan s'assequi, el podrem cobrir amb nous traços.

No es tracta de fer un dibuix, ni de representar res en concret. Evitarem caure en tòpics o símbols que ens allunyin de les nostres singularitats. No busquem representar l'emoció, sinó sentir-la mentre anem fent i els traços vindran sols i expressaran com ens sentim. Es tracta de deixar-nos anar i de permetre que la música i els materials ens facin entrar en contacte amb l'emoció, parant atenció a on ens porten i amb què ho identifiquem.

# 06.

## Compartim

**Quan acabem, val la pena dedicar una bona estona a compartir l'experiència d'avui. Podem observar pausadament el resultat i descobrir coses de nosaltres mateixos.**

Participar en el taller ens ha transformat? Amb quins ulls mirem el que ha passat? És molt interessant que tothom pugui explicar com s'ha sentit mentre experimentava amb els materials i com se sent observant-ne els resultats.

Podem comparar les sensacions evocades a través de la música, el moviment, el traç, el material o el color. Segur que hi haurà múltiples visions. Convidarem a cadascú a prendre consciència de com s'ha sentit en cada activitat i com li ha estat més fàcil expressar-se.

És possible que a alguns nois i noies els hagi costat centrar-se en el que feien i abandonar els pensaments i judicis que els venien al cap mentre feien les activitats. Pot ser que aquest fet els hagi dificultat sentir o experimentar les emocions. No han de patir: segur que amb la pràctica se'n sortiran!



És un bon moment per reconèixer, després d'haver-ho experimentat, com la música ens pot ajudar a expressar i canalitzar emocions.

A vegades, ens trobem en situacions en què ens pot costar identificar les emocions que sentim i expressar-les o canalitzar-les. D'altres, som nosaltres mateixos que no ens permetem sentir-les i expressar-les o els que les bloquegem.

**Les peces musicals que hem escoltat avui són una eina útil per entrenar-nos a observar i identificar l'emoció de l'alegria i per intentar expressar-la i desbloquejar-la. També són un recurs interessant per quan sentim la necessitat d'expressar alegria i ens és difícil fer-ho.**

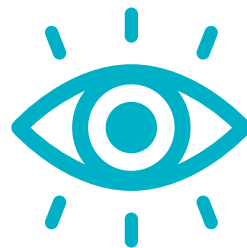
# 07.

## Què m'emporto avui?

**Aquest apartat és comú per a totes les activitats *fem tec!* L'objectiu és identificar les sensacions viscudes i els aprenentatges que hem adquirit en el taller.**

Ens col·locarem en rotllana de manera que puguem veure les cares de tothom. Donarem la paraula al grup perquè tothom pugui fer la seva aportació sobre què li ha agradat més o què ha après, com se sent o qualsevol altra qüestió que vulgui manifestar.

Només escoltarem les respostes, sense comentar-les o fent comentaris de reforç positiu: totes les respostes són bones. Per acabar, si ens ho hem passat bé o ens ha agradat com ha anat el taller, ens aplaudirem per celebrar-ho!



# 08.

## Documentem el taller

**Us animem a documentar el desenvolupament del taller i a elaborar un vídeo. Fer-ho pot ser una altra manera d'identificar els aprenentatges i les dinàmiques relacionals creades durant el taller.**

Abans de començar el taller, cal determinar qui es responsabilitzarà de fer les gravacions. Les poden fer dos o tres participants (per tenir diversos enfocaments) o es poden col·locar càmeres o telèfons fixos perquè tothom pugui participar en el taller.

Quan acabi el taller caldrà fer-ne l'edició, triant els moments més significatius (no cal que s'inclogui tot el que s'ha gravat, només els minuts que es considerin més rellevants).

La visualització constituirà un moment important i val la pena dedicar prou estona a compartir la feina del grup, a identificar els moments que hem passat i on ens han portat i a valorar el procés realitzat durant el taller i l'elaboració del vídeo.

Quan hàgim visualitzat el vídeo amb tot el grup, entre tots i totes podem buscar un títol i pensar en una frase de tancament del vídeo que sintetitzi els aprenentatges o les sensacions que, com a grup, ens ha deixat el taller.

Us animem a compartir el resultat dels vídeos a l'espai per compartir èxits de la web de **fem tec!**: enviant-nos l'enllaç dels vostres vídeos a [opj.femtec@diba.cat](mailto:opj.femtec@diba.cat). També us animem a fer fotografies del desenvolupament del taller. Tant el vídeo com les fotografies poden ser un bon record de la dinàmica. Si en publiquem a les xarxes, recordeu etiquetar-nos! @joventutdiba #fem\_tec

# 09.

## Activitats alternatives

Afegim activitats per treballar les emocions des d'altres perspectives. Aquest apartat és pràcticament comú per a tots els tallers d'aquesta guia, amb petites adaptacions per a cada família d'emocions.

### Activitat alternativa 1

#### Consigna

##### Material

- Cap

##### Síntesi de l'activitat

Elaborarem una expressió motivadora o consigna.

##### Què volem treballar

L'automotivació i la identificació del grup amb el desenvolupament de l'activitat.

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

- Per parelles, pensaran en un gest, una paraula o una frase que ajudi a connectar amb l'alegria, com una espècie de consigna.
- Passats uns minuts, amb dues parelles farem grups de quatre per compartir les expressions que hagin elaborat i consensuar-ne una o crear-ne una de nova.
- Uns minuts més tard, farem grups de vuit per compartir les expressions. Repetiran l'operació i crearan una nova expressió consensuada pel grup.
- Així, anirem doblant els grups fins que arribem a tenir un sol grup i consensuem una mateixa expressió que sigui compartida per tothom.

- Aquesta expressió (o consigna) la podem utilitzar per repetir-la quan ho decideixi el grup; per exemple, cada vegada que s'assoleixi una fita o que ens alegrem pel que comparteix algun membre del grup. Si és una frase, també es pot representar en un cartell i penjar-lo a l'espai on duem a terme habitualment els tallers.

##### Elements per a la reflexió

- Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar en finalitzar l'activitat:
- Com ha anat? Com us sentiu? Algú vol compartir alguna cosa?
- Ha estat fàcil trobar una consigna per expressar l'alegria com a parella?
- I com a grup? Ha estat fàcil consensuar-ne una?
- Com us heu sentit quan heu arribat a consensuar la consigna? Penseu que us representa?
- Li trobeu utilitat, a la consigna?



# Activitat alternativa 2

## Passejant per les emocions

### Material

- Fulls DIN A4 de colors (tants colors diferents com grups es facin)
- Retoladors gruixuts
- Annex 1

### Síntesi de l'activitat

Cercarem maneres d'anomenar les emocions vinculades a l'alegria i identificarem quan ens hem sentit així.

### Què volem treballar

Ampliar el vocabulari sobre la família d'emocions de l'alegria.

### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

- Farem grups de quatre o sis joves i donarem un plec de fulls DIN A4 d'un color diferent a cada grup (un full i un exemplar de l'Annex 1 per jove).
- Demanarem que cadascú escrigui una paraula relacionada amb l'alegria: una emoció o estat emocional. No es pot repetir la paraula dins del grup (poden utilitzar l'Annex 1 o buscar-les amb el telèfon si no en recorden suficients).
- Quan tothom hagi escrit la seva paraula, pensaran en una situació que evoqui aquesta paraula. Ho poden fer en equip. Per exemple, *plaer*: «quin *plaer* despertar-se al matí i veure per la finestra que fa un bon dia!»
- En acabar, cadascú escriurà al seu paper una frase que comenci per «A tu, que estàs llegint aquest paper, et desitjo que, si et trobes en aquesta situació...», i han de finalitzar la frase amb un desig.

- Deixarem uns minuts i, quan tothom hagi acabat, els demanarem que caminin per la sala amb el full a la mà (millor si ho fan escoltant la música del taller), deambulant aleatòriament per l'espai i deixant els fulls escampats per la sala, en llocs visibles, cap per avall i sense que se'n llegeixi el contingut.
- Quan tots els fulls estiguin escampats, indicarem que, sense pressa i seguint el ritme de la música en caminar, cadascú agafi un full que sigui d'un color diferent del del seu grup i que busqui un lloc per seure i llegir-lo.

### Elements per a la reflexió

Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar en finalitzar l'activitat:

- Com ha anat? Com us sentiu? Algú vol compartir alguna cosa?
- Coneixíeu la paraula escrita al paper que heu recollit?
- Us heu trobat mai en una situació semblant a la descrita al full que heu recollit? Penseu que el desig que hi ha escrit us pot ajudar en una situació similar?
- Podem fer un recompte de les diferents emocions i situacions que han escrit. N'hi ha alguna que es repeteixi molt? N'hi ha alguna que només aparegui una vegada? Hem descobert maneres noves per referir-nos a l'alegria?

**Possibles respostes:** és probable que el grup hagi descobert paraules noves per referir-nos a les conseqüències derivades de les situacions alegres (emocions i reaccions emocionals). Es tracta que s'adonin que les reaccions emocionals són diferents per a cadascú i que un mateix fet (per exemple, una sorpresa agradable) pot generar una emoció o reacció diferent a cada persona.

# Activitat alternativa 3

## Escala d'emocions

### Material

- Annex 1

### Síntesi de l'activitat

Reconeixerem i posarem nom a les emocions mobilitzades en situacions que ens han causat alegria.

### Què volem treballar

Diversificar el vocabulari de les emocions vinculades a l'alegria.

### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

- Cadascú recordarà dues situacions que l'han alegrat. També es pot tractar de situacions protagonitzades per persones famoses o personatges d'una pel·lícula, vídeo, notícia, etc. Promourem que s'utilitzi un vocabulari variat (per exemple: en lloc d'estar molt *content/a*, estar *entusiasmada* o *excitat/ada*).
- Per parelles, cadascú explicarà a l'altre les dues situacions que ha triat i per què. Què va passar? Quins sentiments i emocions va generar?
- Cada parella crearà una «escala de l'alegria» i hi identificarà com a mínim cinc nivells (que poden anar de la calma a l'èxtasi, per exemple), utilitzant les emocions enumerades a l'annex 1. Aquesta escala haurà de complir una norma del tipus: totes les emocions comencen per la mateixa lletra, totes tenen el mateix nombre de síl·labes, totes tenen almenys dues lletres iguals, etc. (es tracta que juguin amb les paraules i els seus significats).
- Quan hagin elaborat la seva «escala de l'alegria», ubicaran les quatre situacions que han descrit dins d'aquesta escala (un graó pot contenir més d'una situació, no cal que es trobin en nivells diferents).
- Cada parella seleccionarà una de les situacions que ha ubicat a l'escala per representar-la, amb mímica o amb un petit diàleg que duri uns 30 segons.

- Després de deixar-los uns minuts perquè preparin les representacions, cada parella escriurà en un lloc visible per a tothom la seva «escala de l'alegria» i la representarà davant de tot el grup. La resta haurà de posar nom a l'emoció que han representat i ubicar-la a l'«escala de l'alegria» que han compartit. També hauran de descobrir quina és la regla que regeix aquesta escala.
- Per acabar, elaborarem una única escala i intentarem encabir-hi totes les paraules que hi ha a les diferents escales elaborades pel grup.

### Elements per a la reflexió

Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar en finalitzar l'activitat:

- Com ha anat? Com us sentiu? Algú vol compartir alguna cosa?
- Us ha costat identificar i ubicar les emocions per fer la vostra «escala de l'alegria»? I definir la norma? Com ho heu fet: primer l'escala i després la norma, o a la inversa?
- El grup ha identificat les emocions que es pretenien mostrar a les diverses representacions? Ha estat fàcil ubicar-les dins de les «escales de l'alegria»?
- Quines emocions s'han representat més?
- Heu trobat paraules noves per definir l'alegria? Alguna us ha sorprès?
- Quants graons té l'«escala de l'alegria» del grup?

**Possibles respostes:** és probable que el grup hagi descobert paraules noves per referir-nos a les conseqüències derivades de les situacions que ens provoquen alegria (emocions i reaccions emocionals). Segur que elaborar l'«escala de l'alegria» no ha estat una feina fàcil. Es tracta que s'adonin que les reaccions emocionals són diferents per a cadascú i que un mateix fet (per exemple, una sorpresa agradable) pot generar una emoció o reacció diferent a cada persona.

# Activitat alternativa 4

## Música emocionant

### Material

- DINA4 i bolígrafs

### Síntesi de l'activitat

Explicarem per què una cançó ens fa sentir alegria.

### Què volem treballar

L'observació de les emocions que ens evoca la música.

### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

- Farem un sorteig per crear parelles: ho farem donant un número a cadascú, que consideraran secret. Els números aniran de l'u fins a la meitat del nombre del grup, de manera que tots els números estaran repetits. Si el grup és imparell, el darrer número estarà repetit tres vegades.
- Cadascú pensarà en un tema musical que li transmet alegria.
- Disposaran de deu minuts per elaborar un text breu de presentació del tema, que inclogui una explicació de per què han escollit aquest tema, què els recorda o com és que els transmet alegria.
- Ho escriuran en un paper, el doblegaran (de manera que el text quedi a dins) i a la part exterior hi posaran el número que els ha tocat (sense deixar que ho vegi la resta del grup).
- En acabar, tothom seurà en un cercle amb el seu paper al davant i el número amagat (a la banda que toca a terra). Tothom alhora, deixarem el nostre paper a davant de qui tinguem a la nostra dreta i agafarem el paper de la nostra esquerra intentant que els números no es vegin.

- Abans de tornar a passar el paper cap a la dreta, espiaem el número que hi ha escrit al paper que acabem de rebre. Si és el nostre, l'agafarem i ens retirarem del cercle; la resta seguirà rodant fins que li arribi el seu número.
- Quan tothom tingui el nou paper, refarem el cercle i cadascú llegirà en veu alta la presentació que hagi rebut.

### Elements per a la reflexió

Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar en finalitzar l'activitat:

- Com ha anat? Com us sentiu? Algú vol compartir alguna cosa?
- Hi ha alguna cançó repetida? Gaires vegades?
- Esteu d'acord amb la presentació que heu rebut? S'assembla a la que heu fet vosaltres? Heu coincidit en la sensació que us provoca la cançó suggerida? Sabríeu dir qui del grup ho ha escrit?
- Quin element penseu que pesa més a l'hora de transmetre l'emoció que sentiu: el ritme, la melodia, el to, la lletra, el volum...?
- Creieu que la lletra de la cançó és important perquè evoqui una determinada emoció? Només és important la melodia d'aquesta cançó i, per tant, creieu que cantada en un idioma que no enteneu també us evocaria aquesta emoció?
- Penseu que, la situació en què va sentir per primera vegada una cançó marca les emocions que us transmet?
- Us heu trobat mai que aneu recordant repetidament una determinada cançó durant dies? I l'emoció que l'acompanyava quan la veu sentir per primera vegada, també es repeteix?

# Activitat alternativa 5

## Cinefòrum

### Material

- Cap

### Síntesi de l'activitat

Visualitzarem un vídeo i en farem la reflexió.

### Què volem treballar

Preguntar-nos què ens fa sentir felicitat.

### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Visualitzarem el vídeo **Buhos - El dia de la Victòria**  
**Feat. Miki Núñez, Lildami i Suu** [Buhos Oficial, 3:25]  
<https://youtu.be/UBJLsXMzWmw>



### Elements per a la reflexió

Proposarem als nois i noies iniciar un diàleg amb les seves impressions sobre el vídeo. Si no sorgeixen aportacions de manera espontània, els suggerirem algunes qüestions per conduir el diàleg, prioritzant que sigui el mateix grup qui vagi desgranant els temes, ja que la cançó també parla d'altres qüestions i poden anar per un altre camí:

- La cançó parla de la celebració del «dia de la Victòria». Com és i quines emocions els genera? Com defineixen la felicitat?

**Possibles respostes:** el vídeo parla d'una celebració compartida i fa referència a diferents nivells de felicitat: felicitat serena, alegria, eufòria, etc. Defineix la felicitat com el fet de compartir la llibertat. És un cant a l'amistat i a compartir l'alegria.

- Recordeu alguna situació en què les vostres celebracions siguin similars a les del vídeo? Penseu que compartir pot ser un factor impulsor de situacions de benestar i d'alegria? Veure el vídeo us ha generat un sentiment d'alegria? O ganes de ballar i cantar? Penseu que, si ara ens poséssim a cantar, milloraríem el nostre nivell d'alegria?

**Possibles respostes:** és molt probable que la majoria participi en una activitat d'equip o comunitària i que hagi pogut experimentar la felicitat compartida i com la felicitat té la capacitat d'encomanar-se dels uns als altres. Ballar i cantar són dues maneres de manifestar i canalitzar l'alegria, individualment o compartida.

Proposarem al grup escriure paraules clau sobre la felicitat en un Mentimeter (<https://www.mentimeter.com/>) i posar en comú els elements que consideren importants per construir la felicitat. La imatge generada servirà per recordar la dinàmica d'avui i com el grup entén la felicitat. La podeu disposar en un lloc visible de l'espai on realitzeu el taller i compartir-la a les xarxes. Recordeu etiquetar-nos! **@joventudiba #fem\_tec**

# Annex 1.

## La família de l'ALEGRIA: emocions i reaccions emocionals

### Il·lusió

Emoció que neix de la combinació d'una sèrie de factors, com ara la vinculació en un projecte personal concret que exigeix una acció continuada, l'acceptació lliure de la incertesa de no saber si les nostres metes es compliran o no, i la satisfacció de gaudir de cadascuna de les petites accions encaminades a assolir els nostres objectius (malgrat que res no ens assegurí que els assolirem). La il·lusió ens protegeix perquè ens empeny a treballar diàriament en allò que ens satisfà, allò que ens genera benestar tant en el present com en un futur desitjat.

### Gaudi

Emoció associada a tota acció que genera felicitat. Se sent quan es fa alguna cosa que agrada en excés, i posa de manifest el goig en la motivació d'obtenir una cosa desitjada, anhelada, que produeix una alegria intensa i plaent i que experimenta una persona en sentir-se satisfeta.

### Eufòria

Estat mental i emocional en el qual una persona experimenta sentiments intensos de benestar, felicitat, excitació i alegria.

### Felicitat

Un estat mental que es genera quan s'aconsegueixen fites desitjades. Les persones que tenen un grau de felicitat alt generalment tenen un punt de vista de la vida positiu i, per tant, és molt probable que segueixin motivades i que es proposin aconseguir nous objectius.

### Motivació

Reacció emocional activa i dirigida cap a una meta concreta. La motivació està constituïda per tots els factors capaços de provocar, mantenir i dirigir la conducta cap a un objectiu. També es pot considerar com un estat mental de duració perllongada encaminat a mantenir una certa situació, activitat o decisió.

## Més emocions i estats emocionals vinculats a l'alegria

Acceptació

Actiu/-va

Agradable

Agraïment

Amigable

Animat/-da

Atent/-ta

Autoestima

Benaurança

Benastrugança

Benaventurança

Benestar

Bonança

Calma

Complaença

Confiança

Congratulació

Content/-a

Decisió

Delectança

Delícia

Decans

Desimboltura

Despreocupació

Determinació

Distensió

Diversió

Dolçor

Emoció

Enamorament

Enèrgic/-ca

Enriolat/-da

Entusiasme

Equilibri

Esperança

Excitació

Èxit

Expectació

Èxtasi

Fantasia

Fervor

Fogositat

Fortuna

Frenesí

Generositat

Goig

Gratificació

Gust

Harmonia

Humor

Ímpetu

Impulsivitat

Joia

Llibertat

Magnetisme

Optimisme

Orgull

Pau

Plaer

Placidesa

Plenitud

Positiu/-va

Satisfacció

Seguretat

Serenitat

Serenor

Somriure

Sort

Tolerància

Tranquil·litat

Triomf

Ventura

Vitalitat

FemTec!

MOTIVACIÓ  
COL·LABORACIÓ  
EMOCIONS  
EQUIP  
RESPECTE  
COMUNICACIÓ  
AUTOCONEIXEMENT  
HABILITATS



## Taller G6T6 mémociONES



Diputació  
Barcelona

Àrea d'Educació,  
Esports i Joventut

# FOSCor

TALLER G6T6

## Objectius del taller

**Experimentar amb les emocions de la família de la ira.**

**Adquirir recursos (vocabulari i tècniques d'expressió plàstica i gestual) per descriure i expressar aquestes emocions.**

## Activitats

Aquest taller està pensat per fer-lo en quatre hores, totes seguides o en més d'una sessió. La durada pot variar en funció de les preferències del grup de joves i de l'interès que mostrin. Aconsellem seguir el ritme que marqui el grup. En qualsevol cas, com més temps es pugui dedicar a la identificació i a la introspecció de les emocions viscudes, més aprofitaran l'experiència els nois i noies.





## Conceptes clau

**IRA:** resposta d'enuig i d'irritació provocada per algun fet que, segons la nostra percepció, no ha respectat els nostres drets i ha atacat la nostra autoestima o dignitat personal. La ira creix amb els pensaments obsessius i, si es queda al nostre interior, es converteix en ressentiment. Pot generar violència si no es regula bé.

**Funció:** ens protegeix d'agressions o pèrdues (tant de persones, coses o objectius importants), i ens porta a amenaçar o atacar allò que ens ataca.

### Fets que poden desencadenar la ira

- L'atac o l'amenaça contra nosaltres o contra algú que ens importa.
- L'amenaça contra la nostra vida, salut o benestar.
- El dolor físic o emocional.
- El bloqueig o l'impediment per assolir un objectiu important.
- La pèrdua de poder, estatus o respecte.
- El fet que les coses no surtin com esperàvem.

### Possibles canvis en el cos i sensacions

- Posar-nos vermells o acalorar-nos.
- Serrar les dents amb força.
- Estrènyer les mans.
- Contreure els músculs.
- Voler pegar, donar un cop a la paret o llançar alguna cosa.
- Sentir que estem a punt d'explotar.
- Voler fer mal a algú.
- Quedar-nos sense aire.
- Ser incapaços de parar de plorar.

### Possibles expressions i accions

- Marxar d'on som.
- Fugir, escapar.
- Posar-nos vermells.
- Estrènyer les mans o tancar fortament els punys.
- Arrufar les celles, no somriure i posar mala cara.
- Fer gestos agressius o amenaçadors.
- Fer servir un to de veu alt, belligerant o sarcàstic.
- Dir obscenitats o paraulotes.
- Criticar o queixar-nos.
- Etiquetar els altres o apartar-nos-en.
- Pegar, llançar coses i trencar coses.
- Trepitjar fort i tancar portes d'un sol cop.
- Atacar algú físicament o verbalment.
- Aguantar el plor.
- Plorar.

### Pensaments que pot desencadenar

- Jutjar una situació com a equivocada o injusta.
- Creure que ens han tractat injustament.
- Culpar els altres, el món.
- Creure que s'estan bloquejant o aturant objectius importants.
- Creure que les coses haurien de ser diferents del que són.
- Pensar rígidament que es té la raó.
- Tenir com a primer pensament el fet que ha provocat la ràbia.

### Possibles conseqüències de la ira

- Centrar el pensament en la situació que provoca ràbia (o una altra situació en el passat), i no ser capaços de pensar en res més.
- Imaginar situacions futures que ens faran enrabiatar.
- Reduir l'atenció.
- Ser insensible.
- Abandonar el que fem. Marxar d'on som.

## Emocions relacionades amb la ira

**Ràbia:** emoció primària que activa les nostres funcions de supervivència. És un indicador que ens alerta que ens estan amenaçant o tractant d'una manera injusta, i ens prepara per a la defensa. Es tracta d'una emoció activa, ens mou a fer una acció.

**Enuig:** sentiment desagradable que experimentem quan ens sentim contrariats o incòmodes pel discurs, les accions o les actituds mostrades per altres persones. Considerem que allò que està passant és injust.

**Venjança:** estat mental motivat per la ira de qui s'ha sentit humiliat i vol tornar el mal sofert d'una manera conscient a través d'un pla de represàlia. La venjança és contrària al fet de perdonar una acció.

**Frustració:** resposta emocional que manifestem quan es produeix el fracàs d'un desig o esperança. Aquest tipus de resposta té una vinculació estreta amb les expectatives insatisfetes; quan no s'ha pogut aconseguir allò que es buscava o es volia. Aquest tipus de situació implica la manca d'èxit o l'obtenció d'un resultat advers, que no s'esperava. Com més voluntat té una persona perquè un fet o esdeveniment es produeixi de manera satisfactòria, més frustració sentirà si no s'aconsegueix.

**Rancúnia:** sentiment d'enuig profund i persistent; un ressentiment arrelat que desequilibra l'estabilitat emocional. La rancúnia no ens permet processar una situació que ens ha dolgut o ferit. Busquem retornar d'alguna manera el mal que ens han causat esperant el millor moment. És un procés no resolt per una situació que ens va causar el que perllonga el nostre malestar a llarg termini.

# 01.

## Abans de començar

**Per introduir el contingut del taller, podem preguntar al grup quina emoció els suggereix el nom del taller i si els ve de gust experimentar amb aquesta emoció.**

El nom del taller [FOSCor] correspon a una sensació vinculada a la ira i el joc de majúscules i minúscules vol fer referència a la foscor que envaeix sovint el nostre cor com a resultat de la ira; la sensació de foscor que podem sentir en rebre un tractament injust.

Al **canal de Spotify de l'Oficina del Pla Jove** trobareu les peces musicals proposades en aquest document.

<https://bit.ly/FOSCor>



Spotify

# 02.

## La ira en el 'mindfulness'

**Explicarem als nois i noies que, per centrarnos en el taller que farem, començarem amb una activitat breu de *mindfulness*; una activitat de consciència plena que implica participar-hi deixant-nos portar pel moment, amb curiositat i sense jutjar.**

Com que el taller d'avui està dedicat a la ira, farem una explosió amb el nostre cos que desperti la nostra ira. És probable que sentin sorpresa per aquesta proposta i que s'enriolin. Recordarem que és important que hi participem al 100 % i que mantinguem el silenci. La intenció és fusionar-nos al màxim amb l'activitat, deixant de banda els judicis envers nosaltres i les altres persones, tant si es tracta de judicis positius com negatius.

Després d'aquesta explicació breu, ens posarem drets, formarem un cercle (tothom mirant cap al centre) i ens prepararem comptant fins a tres:

- L'1 serà el senyal per adoptar **la posició de *mindfulness*** (l'esquena recta, els peus plans a terra i les mans sobre les cuixes).
- El dos serà el senyal per fer una **respiració profunda** (inhalant pel nas i exhalant per la boca).
- Quan arribem al tres, tothom alhora, **ens encongirem tant com puguem i, posteriorment, ens expandirem fent un crit (aaaah!).** Ho farem tres vegades i intentarem que el crit sigui cada vegada més fort.
- Direm **stop** per acabar l'activitat i cadascú se situarà còmodament en un espai per fer l'audició musical.

# 03.

## La ira en la música

**Iniciarem el taller experimentant el potencial emocional de la música. Proposarem als nois i noies que observin les sensacions corporals, pensaments i emocions que els genera l'audició d'una peça musical.**

Si bé no és tan complexa com el fàstic, la ira també és una emoció amb un alt grau de subjectivitat, ja que allò que uns poden trobar injust o indignant per altres és just i digne. Tot i això, la música ens proporciona deliciosos exemples de com s'ha tractat musicalment.

Us proposem una selecció de peces musicals que poden inspirar ira. En triarem una i, abans de fer l'audició, els proposarem que escoltin la música que compartirem amb la mateixa actitud que l'activitat de *mindfulness* que acabem de fer: sense jutjar i observant quines sensacions, pensaments o records ens desperta. Explicarem que, abans i després de l'audició, crearem un temps de silenci per aconseguir un ambient propici a l'escolta i per poder observar les nostres sensacions.

### Espai d'experimentació

- Crearem un temps de silenci d'aproximadament un minut.
- Escoltarem la peça musical.
- Un cop finalitzada l'audició, crearem un nou temps de silenci, d'aproximadament un minut, per ordenar les idees sobre el que la música ens ha transmès i per extreure del nostre interior les emocions nascudes.
- Convidarem els nois i noies a compartir la seva experiència. Si cal, podem animar la reflexió amb preguntes com ara: aquesta música us ha transportat a alguna situació viscuda? Com definiríeu aquest record? Us ha generat sensacions corporals? On les heu sentit del vostre cos? Potser ha activat altres sentits: una olor, un gust...? També podem explicar quina peça musical hem escoltat i per què l'hem seleccionada.

De ben segur que les respostes seran molt diverses i que no tothom haurà sentit el mateix. És normal! La música té un gran potencial per despertar emocions i cadascú les sent d'una manera diferent. També dependrà de l'estat anímic, del grau d'atenció, de l'ambient en què es produeix i del grau de coneixement de la peça musical, entre altres factors. En general, no estem gaire acostumats a observar les reaccions del nostre cos, però val la pena que ho intentem perquè la informació que ens pot transmetre és molt rica i ens ajudarà a prendre decisions. Esperem que amb la pràctica n'anem aprenent!

## Selecció de música clàssica

### 1.

#### **RÀBIA - Giuseppe Verdi (1813-1901): «Dies Irae» del Rèquiem**

Una de les emocions més intenses d'ira i injustícia que els homes i dones poden sentir a la vida és la pèrdua d'éssers estimats. És per aquest motiu que hem incorporat aquest exemple del «Dies irae», de la *Missa de Difunts o Rèquiem*. Malgrat que el cor fa referència a la seqüència del text que ens parla del judici final, Verdi aprofita per expressar-hi sentiments de ràbia.

### 2.

#### **ENUIG - Igor Stravinsky (1882-1971): «The Augurs of the Spring - Dance of the Young» de *Le Sacre du printemps* (versió Currentzis)**

Tot i que es tracta de la música d'un ballet, i per tant, vinculada a una història, l'autonomia del llenguatge musical permet assolir i moure certs estats d'ànim com l'enuig, sentiment que sembla provocar aquest segon moviment d'una de les obres més importants de la música del segle XX.

### 3.

#### **FRUSTRACIÓ - Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791): «Dies Irae» del *Requiem KV 626***

Com a rèplica o contrast al «Dies Irae» del *Rèquiem* de Verdi, hem escollit el mateix moviment musical, però en aquest cas del celebèrrim *Requiem* en re menor KV 626 de Mozart. Si aquest text, a les mans d'un home del segle XIX com era Verdi, servia per a expressar la ràbia per la mort d'algú estimat, en el cas d'un home del segle XVIII expressava la frustració i l'acceptació implícita, no exempta del terror corresponent.

### 4.

#### **RANCOR - Modest Mússorgski (1839-1881): «La cabane sur des pottes de poule» dels *Quadres d'una exposició***

Més enllà de la identificació i el treball emocional amb la música, hem cregut que aquesta experiència era una oportunitat magnífica per poder conèixer una mica a fons algunes obres cabdals de la història de la música occidental. És per això que, per a aquesta selecció de música clàssica, hem escollit un tercer moviment orquestral que pertany als *Quadres d'una exposició, de Mússorgski*. De nou, transcendint la representació musical d'un quadre concret (La cabana sobre potes de gallina), el moviment que incorpora ens fa pensar ràpidament en un ressentiment que no és nou, sinó que ve de lluny.

### 5.

#### **VENJANÇA - Arnold Schoenberg (1874-1951): *Inici del Moses und Aaron***

De nou, la inefabilitat musical ens permet crear associacions estranyes i insòlites. Tot i que l'escena inicial de l'òpera *Moses und Aaron*, el segon acte de la qual es va compondre a Barcelona durant l'estada del compositor vienès a la Ciutat Comtal, vagi acompanyada d'un text de temàtica religiosa on ens trobem la figura bíblica de Moisès cantant «U, Etern, Omnipresent, Invisible i irrepresentable Déu!», Schoenberg ho fa d'una manera que no sembla una lloança, com feia Haydn a *Die Schöpfung*, sinó amb una ràbia i desesperació que ens pot fer pensar a un desig de venjança.

## Selecció de música moderna

6.

### **IRA - Hole: *Violet***

Courtney Love canta sense mesura, desplegant tota la seva ràbia en aquesta interpretació primal, plena de fúria i impotència emocional.

7.

### **RABIA - Sex Pistols: *God save the queen***

Pocs estils musicals han plasmat millor la ràbia que el *punk*. I cap grup *punk* ho ha fet millor que els Sex Pistols, especialment en aquesta rodanxa d'electricitat i urgència on destaca la coda final, un "no future" que va definir en dues paraules la situació anímica de la joventut britànica i la seva manca de perspectives laborals en l'època thatcheriana.

8.

### **RANCÚNIA - Alanis Morissette: *You oughta know***

El fenomen Alanis Morissette es va encetar amb aquesta píndola de *power funk* on la cantant canadenca passa comptes amb un examant de manera càustica i apoderada mentre els Red Hot Chili Peppers hi posen el contrapunt elèctric amb la precisió abrasiva que els caracteritza.

9.

### **VENJANÇA - Nancy Sinatra: *These boots are made for walkin'***

La filla de Frank Sinatra es va destapar com una icona del pop amb aquesta composició de Lee Hazelwood protagonitzada per una línia de baix memorable i una lletra immisericordiosa carregada de sarcasme i venjança. Mereix una menció especial la coda, amb un canvi de patró rítmic inesperat i una secció de vents urgent i assertiva que mor massa aviat i ens deixa amb ganes de més.

## Selecció de música tradicional

10.

### **VIOLÈNCIA - Lídia Pujol. *Caterina de Lió* (Els amants de Lilith, 1993)**

Que no us enganyin ni la instrumentació ni la delicada veu de la cantautora Lídia Pujol. Aquesta és una terrible història de maltractament i violència de gènere. També coneguda com *Sota el pont de Lió*, l'han cantada artistes com Miquel Gil, Urbàlia Rurana, o La Mata de Jonc, entre molts altres. Segons Joan Amades, que en va recollir una versió al llibre *Folklore de Catalunya*, es tracta d'una cançó molt estesa entre les rentadores de Catalunya i França, i parla de la mala fortuna de la Caterina, que mor a mans del seu marit.

11.

### **VIOLÈNCIA - La Nova Euterpe. *Sant Gil* (Va anar a fer cuieres, 2009)**

La Nova Euterpe és un cor d'homes dedicat a la polifonia tradicional catalana. En aquesta cançó expliquen com la Festa Major de Garriguella, dedicada a Sant Gil, acaba a cops de puny entre els assistents.

12.

### **INDIGNACIÓ - Els Tranquils. *Les planxadores* (Les cançons de Sobremunt, 2015)**

Una cançó picant que pot indignar més d'un i d'una, pel tractament de la dona. Parla de noies que no en tenien prou d'escalfar la planxa i planxar, sinó que feien altres serveis a qui els hagués de menester. El grup Els Tranquils (Andreu Coll, Manel Gost i Ramon Manent) les van recollir en trobades de cantadors.

## 13.

### **RÀBIA - Paula Grande i Anna Ferrer. *Caterineta* (Vega, 2020)**

Endinsades en la memòria col·lectiva a partir de les cançons del projecte *Càntut. Cançons de tradició oral*, Paula Grande i Anna Ferrer s'atreveixen a versionar la cançó *Caterineta*. Tot i els ritmes ballables, expliquen una història de violència de gènere sobre una noia que és brutalment colpejada pel seu pare per haver anat a ballar sardanes a la plaça.

## Selecció de música d'arrel

## 14.

### **FÚRIA - Maria Arnal i Marcel Bagés. *La gent* (45 Cerebros y 1 Corazón, 2017)**

Sonorament, colpeja. Textualment, agita. Maria Arnal i Marcel Bagés s'aferren al poema de Joan Brossa (1919-1998) per fer un cant a la memòria i a la desmemòria, a la tradició i a la crítica social. Un impuls a la mobilització i a desobeir les lleis innecessàries o injustes.

## 15.

### **INJUSTÍCIA - Cobla Catalana dels Sons Essencials. *Ai, adéu al Pla Caufec* (Si són flors, floriran, 2019)**

Amb una picada d'ullet a la banda sonora de *Pulp Fiction*, la cobla de Marcel Casellas fa crítica social amb ritmes tradicionals. Ball pla i contrapàs per relacionar la màfia i la temàtica urbanística, a partir d'un pla que pretén edificar tota una zona natural de Collserola, al límit entre Esplugues de Llobregat i Barcelona.

## 16.

### **VENJANÇA - Ebrí Night. *Guerrilla* (del disc homònim, 2018)**

Amb un so contundent, de base elèctrica, sòlida però fidel al caràcter folk de la banda, Ebrí Night analitza el món i remou consciències. Símbol de lluita però també d'autoorganització, clandestinitat i protesta contra lleis injustes, aquesta "guerrilla" pronostica una nova primavera que farà caure el rei del seu tron.



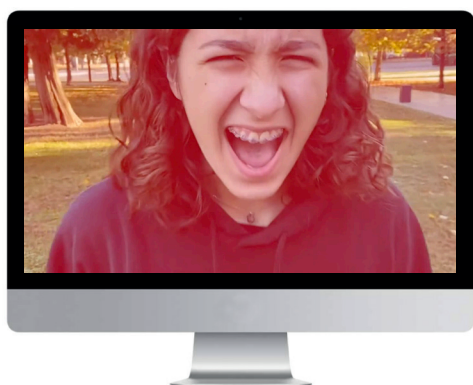
# 04.

## La ira en el cos

**Quan tothom hagi pogut compartir la seva experiència en l'audició, ens disposarem a expressar aquestes emocions a través de la gestualitat, el ritme i el moviment.**

Per començar, visualitzarem **FOSCor [en moviment]** (1:46).

[http://bit.ly/FOSCor\\_moviment](http://bit.ly/FOSCor_moviment)



Per preparar l'espai de creació espontània i ajudar els nois i noies a trobar els seus propis recursos expressius, tot experimentant amb la ira, farem algunes dinàmiques corporals almenys durant tres o quatre minuts (o el que duri la música proposada).

És important prestar atenció al moviment, a les sensacions del cos i a la música. Es tracta de concentrar-nos en el que sentim al nostre cos i intentar expressar, a través del moviment, les sensacions que la música ens suggereix.

De la mateixa manera com hem fet a l'activitat de *mindfulness*, és important participar-hi al 100 %, gaudint de la música i del moviment i deixant de banda els judicis que ens vinguin al pensament, tant si es tracta de judicis positius com negatius.

### Dinàmica corporal 1

**ENUIG - *The Rite of Spring: Primera part: «Adoration of the Earth: The Augurs of Spring - Dance of the Young Girls» - Igor Stravinsky, Teodor Currentzis, Musica Aeterna***

- Caminarem fent soroll a cada passa.
- Prendrem consciència del ritme que estem generant i ens permetrem la llibertat de modificar-lo com vulguem.

Treballarem de manera individual, però també entrenarem l'escolta col·lectiva.

### Dinàmica corporal 2

**VENJANÇA - *These Boots Are Made For Walkin' - Nancy Sinatra***

De manera estàtica i mantenint el cos tens, buscarem diferents arquitectures dels braços amb els punys tancats. Començarem per un braç, després l'altre, i acabarem amb tots dos simultàniament.

### Dinàmica corporal 3

**ENCOR - «La Cabana sobre Potes de Gallina» (Babalaga) - Modest Mussorgsky, Veronika Kinsky, Silvia Rösteck (1) // Pictures At An Exhibition (OrquestraRavel): 9. «The Hut On Chicken's Legs» - Modest Mússorgski, La Filarmònica de Viena, Gustavo Dudamel (2)**

Escollirem tres de les arquitectures generades a la dinàmica 2, i crearem una partitura de moviment.

### Dinàmica corporal 4

**RÀBIA - You Oughta Know - Alanis Morissette**

Partirem de l'acció de picar. Primer picarem amb mans i peus. Després amb altres parts del cos. Buscarem una abstracció cada cop més gran d'aquesta acció concreta.

### Dinàmica corporal 5

**FRUSTRACIÓ - «Dies Irae» - Giuseppe Verdi, Carmen Giannattasio, Veronica Simeoni, Alexander Timchenko, Carlo Colombara, Yuri Termirkanov, Orquestra Filarmònica de Sant Petersburg**

Intentarem aconseguir fer el crit més llarg que hàgim fet mai.

## Espai de creació espontània

És interessant que el grup mateix seleccioni un tema per expressar la ira a l'espai de creació espontània. Com a alternativa, us proposem utilitzar **God Save The Queen - Sex Pistols**.

Demanarem als nois i noies que, mentre duri aquest tema i de manera lliure, expressin la ira en moviment. Poden utilitzar els moviments que acabem de practicar o bé inventar les seves pròpies maneres de transmetre la ira. Els convidarem a fer servir la música com a motor per desenvolupar l'expressió corporal. No cal premeditar el que farem: ho anirem descobrint mentre ho fem. Una cosa ens portarà a l'altra, i el final de la música ens indicarà que ha acabat l'exercici.

L'objectiu és experimentar al màxim, prendre consciència del que ens inspiren la música i el moviment i de com ho sentim al nostre cos. Insistirem en el fet que ens hem de fusionar al màxim amb l'activitat, deixant de banda els judicis i evitant fer comentaris mentre la música està sonant. Podem recordar al grup que, en anglès i en francès, **jugar** és sinònim d'**actuar**. La proposta que els farem és que ocupin l'espai de creació espontània mentre juguin; mentre actuïn. Si entren en una situació d'atabalament, poden sortir i entrar a l'espai de joc (delimitat) sempre que vulguin, però no poden estar dins l'espai de joc sense estar jugant; si no volen actuar, han de sortirne i observar —en silenci— el que està passant a dins.

En acabar els podem preguntar: Com ha anat? Com se senten? La música i els moviments els han ajudat a connectar amb la ira? La perceben al mateix lloc del cos que quan hem fet l'audició musical inicial? Amb la mateixa intensitat? Escoltarem totes les propostes i, en acabar, farem un descans.

# 05.

## La ira amb els materials

**En aquesta segona part entrarem en contacte amb un altre llenguatge, el visual i plàstic, que s'expressa a través de les formes, les composicions, els colors i les textures. Per fer-ho, tindrem molt present com ens hem sentit en moure el cos durant la primera part del taller.**

### Material

- Una barra de carbonet per jove.
- Punxons.
- Paper reciclat i/o cartolines de color negre i vermell.

Per tal de reprendre la concentració, **repetirem l'activitat de mindfulness** amb què hem iniciat el taller.

Visualitzarem **FOSCor [visual]** (1:30), on s'executen diverses propostes plàstiques per expressar la ira.

[http://bit.ly/FOSCor\\_visual](http://bit.ly/FOSCor_visual)



Les propostes plàstiques del vídeo evocuen la ràbia feta acció amb el gest de rascar, incidir i destruir, mostrant **FRUSTRACIÓ** i **ENUIG** fins a l'esgotament. Aquest gest ens permet posar sobre el suport tota la ràbia que contenim, i descarregar-la amb tota la intensitat.

### **Dinàmica plàstica 1: Incidir**

Agafarem el carbonet i guixarem la ràbia, enèrgicament i esbufegant fins a gastar tot el carbó i acabar amb les mans ben brutes. Connectarem amb l'emoció, gesticulant sense necessitat d'omplir el paper de contingut. Pot ser que ens vinguin al cap situacions o persones; no ens hi aturarem, seguirem guixant amb energia.

### **Dinàmica plàstica 2: Força**

Exercirem pressió amb els materials: a banda de guixar amb força, agafarem el punxó i el clavarem sobre el paper fins a esquinçar-lo i rascar-lo tot. Trencarem o estriparem el paper, i deixarem que mans i braços arrenquin bruscament parts del paper.

### **Dinàmica plàstica 3: Velocitat**

Amb el traç reproduïrem la intensitat, el ritme i les diferents velocitats de les reaccions irades: rapidesa total, descontrol, sentir-se fora de si o bé lentitud cruel i espasmòdica, entre d'altres.

## **Espai de creació espontània**

Després de visualitzar el vídeo i explicar breument aquestes dinàmiques plàstiques, els proposarem que experimentin amb els materials, escoltant la música de les audicions i sentint-se lliures de fer proves.

Tot escoltant alguna de les músiques proposades per al taller d'avui, recordarem els moments del taller en que hem sentit ira (durant el *mindfulness*, l'audició musical o la dinàmica de moviment) i els reviuem mentre pintem. Es tracta d'entrar en la pintura i en el plaer del gest i de la impressió de color.

No es tracta de fer un dibuix, ni de representar res en concret. Evitarem caure en tòpics o símbols que ens allunyin de les nostres singularitats. No busquem representar l'emoció, sinó sentir-la mentre anem fent i els traços vindran sols i expressaran com ens sentim. Es tracta de deixar-nos anar i de permetre que la música i els materials ens facin entrar en contacte amb l'emoció, parant atenció a on ens porten i amb què ho identifiquem.

# 06.

## Compartim

**Quan acabem, val la pena dedicar una bona estona a compartir l'experiència d'avui. Podem observar pausadament el resultat i descobrir coses de nosaltres mateixos.**

Participar en el taller ens ha transformat? Amb quins ulls mirem el que ha passat? És molt interessant que tothom pugui explicar com s'ha sentit mentre experimentava amb els materials i com se sent observant-ne els resultats.

Podem comparar les sensacions evocades a través de la música, del moviment, del traç, del material o del color. Segur que hi haurà múltiples visions. Convidarem a cadascú a prendre consciència de com s'ha sentit en cada activitat i com li ha estat més fàcil expressar-se.

És possible que a alguns nois i noies els hagi costat centrar-se en el que feien i abandonar els pensaments i judicis que els venien al cap mentre feien les activitats. Pot ser que aquest fet els hagi dificultat sentir o experimentar les emocions. No han de patir: segur que amb la pràctica se'n sortiran!



És un bon moment per reconèixer, després d'haver-ho experimentat, com ens pot ajudar la música a expressar i canalitzar emocions.

A vegades, ens trobem en situacions en què ens pot costar identificar les emocions que sentim i expressar-les o canalitzar-les. D'altres, som nosaltres mateixos que no ens permetem sentir-les i expressar-les o els que les bloquegem.

**Les peces musicals que hem escoltat avui són una eina útil per entrenar-nos a observar i identificar l'emoció de la ira i per intentar expressar-la i desbloquejar-la. També són un recurs interessant per quan sentim la necessitat d'expressar ira o enuig i ens és difícil fer-ho.**

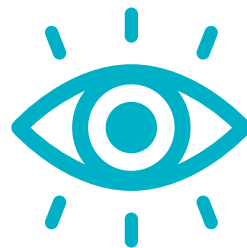
# 07.

## Què m'emporto avui?

**Aquest apartat és comú per a totes les activitats *fem tec!* L'objectiu és identificar les sensacions viscudes i els aprenentatges que hem adquirit en el taller.**

Ens col·locarem en rotllana de manera que puguem veure les cares de tothom. Donarem la paraula al grup perquè tothom pugui fer la seva aportació sobre què li ha agradat més o què ha après, com se sent o qualsevol altra qüestió que vulgui manifestar.

Només escoltarem les respostes, sense comentar-les o fent comentaris de reforç positiu: totes les respostes són bones. Per acabar, si ens ho hem passat bé o ens ha agradat com ha anat el taller, ens aplaudirem per celebrar-ho!



# 08.

## Documentem el taller

**Us animem a documentar el desenvolupament del taller i a elaborar un vídeo. Fer-ho pot ser una altra manera d'identificar els aprenentatges i les dinàmiques relacionals creades durant el taller.**

Abans de començar el taller cal determinar qui es responsabilitzarà de fer les gravacions. Les poden fer dos o tres participants (per tenir diversos enfocaments) o es poden col·locar càmeres o telèfons fixos perquè tothom pugui participar en el taller.

Quan acabi el taller caldrà fer-ne l'edició, triant els moments més significatius (no cal que s'inclogui tot el que s'ha gravat, només els minuts que es considerin més rellevants).

La visualització constituirà un moment important i val la pena dedicar prou estona a compartir la feina del grup, a identificar els moments que hem passat i on ens han portat i a valorar el procés realitzat durant el taller i l'elaboració del vídeo.

Quan hàgim visualitzat el vídeo amb tot el grup, entre tots i totes podem buscar un títol i pensar en una frase de tancament del vídeo que sintetitzi els aprenentatges o les sensacions que, com a grup, ens ha deixat el taller.

Us animem a compartir el resultat dels vídeos a l'espai per compartir èxits de la web de *fem tec!*: <https://www.diba.cat/web/fem-tec/compartint-exits>, enviant-nos l'enllaç dels vostres vídeos a [opj.femtec@diba.cat](mailto:opj.femtec@diba.cat). També us animem a fer fotografies del desenvolupament del taller. Tant el vídeo com les fotografies poden ser un bon record de la dinàmica. Si en publiquem a les xarxes, recordeu etiquetar-nos! @joventutdiba #fem\_tec

# 09.

## Activitats alternatives

Afegim activitats per treballar les emocions des d'altres perspectives. Aquest apartat és pràcticament comú per a tots els tallers d'aquesta guia, amb petites adaptacions per a cada família d'emocions.

### Activitat alternativa 1

#### Consigna

##### Material

- Cap

##### Síntesi de l'activitat

Elaborarem una expressió motivadora o consigna.

##### Què volem treballar

L'automotivació i la identificació del grup amb el desenvolupament de l'activitat.

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

- Per parelles, pensaran en un gest, una paraula o una frase que ajudi a connectar amb la ira, com una espècie de consigna.
- Passats uns minuts, amb dues parelles farem grups de quatre per compartir les expressions que hagin elaborat i consensuar-ne una o crear-ne una de nova.
- Uns minuts més tard, farem grups de vuit per compartir les expressions. Repetiran l'operació i crearan una nova expressió consensuada pel grup.

- Així, anirem doblant els grups fins que arribem a tenir un sol grup i consensuem una mateixa expressió que sigui compartida per tothom.
- Aquesta expressió (o consigna) la podem utilitzar per repetir-la cada vegada que s'estableixi; per exemple, per indicar a un membre del grup que no està fent la seva part de la feina. Si és una frase, també es pot representar en un cartell i penjar-lo a l'espai on duem a terme habitualment els tallers.

##### Elements per a la reflexió

Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar en finalitzar l'activitat:

- Com ha anat? Com us sentiu? Algú vol compartir alguna cosa?
- Ha estat fàcil trobar una consigna per expressar la ira com a parella?
- I com a grup? Ha estat fàcil consensuar-ne una?
- Com us heu sentit quan heu arribat a consensuar la consigna? Penseu que us representa?
- Li trobeu utilitat, a la consigna?



# Activitat alternativa 2

## Passejant per les emocions

### Material

- Fulls DIN A4 de colors (tants colors diferents com grups es facin).
- Retoladors gruixuts.
- Annex 1

### Síntesi de l'activitat

Cercarem maneres d'anomenar les emocions vinculades a la ira i identificarem quan ens hem sentit així.

### Què volem treballar

Ampliar el vocabulari sobre la família d'emocions de la ira.

### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

- Farem grups de quatre o sis joves i donarem un plec de fulls DIN A4 d'un color diferent a cada grup (un full i un exemplar de l'Annex 1 per jove).
- Demanarem que cadascú escrigui una paraula relacionada amb la ira: una emoció o estat emocional. No es pot repetir la paraula dins del grup (poden utilitzar l'Annex 1 o buscar-les amb el telèfon si no en recorden suficients).
- Quan tothom hagi escrit la seva paraula, pensaran en una situació que evoqui aquesta paraula. Ho poden fer en equip. Per exemple, *irritat/ada*: «m'irrita que cada vegada que arribi es tregui les sabates i les deixi pel mig. Quina pudor!»
- En acabar, cadascú escriurà al seu paper una frase que comenci per «A tu, que estàs llegint aquest paper, et desitjo que, si et trobes en aquesta situació... », i ha de finalitzar la frase amb un desig.

- Deixarem uns minuts i, quan tothom hagi acabat, els demanarem que caminin per la sala amb el seu full a la mà (millor si ho fan escoltant la música del taller), deambulant aleatòriament per l'espai i deixant els fulls escampats per la sala, en llocs visibles, cap per avall i sense que se'n llegeixi el contingut.
- Quan tots els fulls estiguin escampats, indicarem que, sense pressa i seguint el ritme de la música en caminar, cadascú agafi un full que sigui d'un color diferent del del seu grup i que busqui un lloc per seure i llegir-lo.

### Elements per a la reflexió

Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar en finalitzar l'activitat:

- Com ha anat? Com us sentiu? Algú vol compartir alguna cosa?
- Coneixíeu la paraula escrita al paper que heu recollit?
- Us heu trobat mai en una situació semblant a la descrita al full que heu recollit? Penseu que el desig que hi ha escrit us pot ajudar en una situació similar?
- Podem fer un recompte de les diferents emocions i situacions que han escrit. N'hi ha alguna que es repeteixi molt? N'hi ha alguna que només aparegui una vegada? Hem descobert maneres noves per referir-nos a la ira?

**Possibles respostes:** és probable que el grup hagi descobert noves paraules per referir-nos a les conseqüències derivades de les situacions que ens fan enrabiard (emocions i reaccions emocionals). Es tracta que s'adonin que les reaccions emocionals són diferents per a cadascú i que un mateix fet (per exemple, que caigui una cosa i es trenqui) pot generar una emoció o reacció diferent a cada persona.

# Activitat alternativa 3

## Escala d'emocions

### Material

- Annex 1

### Síntesi de l'activitat

Reconeixerem i posarem nom a les emocions mobilitzades en situacions que ens han enrabiat.

### Què volem treballar

Diversificar el vocabulari d'emocions vinculades a les nostres reaccions irades.

### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

- Cadascú recordarà dues situacions que li han causat ira o l'han fet enrabiar molt. També es pot tractar de situacions protagonitzades per persones famoses o personatges d'una pel·lícula, vídeo, notícia, etc. Promourem que s'utilitzi un vocabulari variat (per exemple: *enutjat* o *molest*, en lloc d'una mica enfadat, o *furiós* en lloc de molt enfadat).
- Per parelles, cadascú explicarà a l'altre les dues situacions que ha triat i per què. Què va passar? Quins sentiments i emocions va generar?
- Cada parella crearà una «escala de la ira» i hi identificarà com a mínim cinc nivells (que poden anar de la contrarietat a la còlera, per exemple), utilitzant les emocions enumerades a l'annex 1. Aquesta escala haurà de complir una norma del tipus: totes les emocions comencen per la mateixa lletra, totes tenen el mateix nombre de síl·labes, totes tenen almenys dues lletres iguals, etc. (es tracta que juguin amb les paraules i els seus significats).
- Quan hagin elaborat la seva «escala de la ira», ubicaran les quatre situacions que han descrit dins d'aquesta escala (un graó pot contenir més d'una situació i no cal que totes es trobin en nivells diferents).
- Cada parella seleccionarà una de les situacions que ha ubicat a l'escala per representar-la, amb mímica o amb un petit diàleg que duri uns 30 segons.
- Després de deixar-los uns minuts perquè preparin

les representacions, cada parella escriurà en un lloc visible per a tothom la seva «escala de la ira» i la representarà davant de tot el grup. La resta haurà de posar nom a l'emoció que han representat i ubicar-la a l'«escala de la ira» que han compartit. També hauran de descobrir quina és la regla que regeix aquesta escala.

- Per acabar, elaborarem una única escala i intentarem encabir-hi totes les paraules que hi ha a les diferents escales elaborades pel grup.

### Elements per a la reflexió

Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar en finalitzar l'activitat:

- Com ha anat? Com us sentiu? Algú vol compartir alguna cosa?
- Us ha costat identificar i ubicar les emocions per fer la vostra «escala de la ira»? I definir la norma? Com ho heu fet: primer l'escala i després la norma, o a la inversa?
- El grup ha identificat les emocions que es pretenien mostrar a les diverses representacions? Ha estat fàcil ubicar-les dins de les «escales de la ira»?
- Quines emocions s'han representat més?
- Heu trobat paraules noves per definir la ira? Alguna us ha sorprès?
- Quants graons té l'«escala de la ira» del grup?

**Possibles respostes:** és probable que el grup hagi descobert paraules noves per referir-nos a les conseqüències derivades de les situacions que ens provoquen ira (emocions i reaccions emocionals). Segur que confeccionar l'«escala de la ira» no ha estat una feina fàcil. Es tracta que el grup s'adoni que les reaccions emocionals són diferents per a cadascú i que un mateix fet (per exemple, que ens caigui una cosa i es trenqui) pot generar una emoció o reacció diferent a cada persona.

# Activitat alternativa 4

## Música emocionant

### Material

- Cap

### Síntesi de l'activitat

Explicarem per què una cançó ens evoca ràbia, ira o enuig.

### Què volem treballar

L'observació de les emocions que ens evoca la música.

### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

- Farem un sorteig per crear parelles: ho farem donant un número a cadascú, que consideraran secret. Els números aniran de l'u fins a la meitat del nombre del grup, de manera que tots els números estaran repetits. Si el grup és imparell, el darrer número estarà repetit tres vegades.
- Cadascú pensarà en un tema musical que li evoqui ràbia, ira o enuig.
- Disposaran de deu minuts per elaborar un text breu de presentació del tema, que inclogui una explicació de per què han escollit aquest tema, què els recorda o què els evoca ràbia, ira o enuig.
- Ho escriuran en un paper, el doblegaran (de manera que el text quedi a dins) i a la part exterior hi posaran el número que els ha tocat (sense deixar que ho vegi la resta del grup).
- En acabar, tothom seurà en un cercle amb el seu paper al davant i el número amagat (a la banda que toca a terra). Tothom alhora, deixarem el nostre paper a davant de qui tinguem a la nostra dreta i agafarem el paper de la nostra esquerra intentant que els números no es vegin.
- Abans de tornar a passar el paper cap a la dreta, espirem el número que hi ha escrit al paper que acabem de rebre. Si és el nostre, l'agafarem i ens retirarem del cercle; la resta seguirà rodant fins que li arribi el seu número.

- Quan tothom tingui el nou paper, refarem el cercle i cadascú llegirà en veu alta la presentació que hagi rebut.

### Elements per a la reflexió

Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar en finalitzar l'activitat:

- Com ha anat? Com us sentiu? Algú vol compartir alguna cosa?
- Hi ha alguna cançó repetida? Gaires vegades?
- Esteu d'acord amb la presentació que heu rebut? S'assembla a la que heu fet vosaltres? Heu coincidit en la sensació que us provoca la cançó suggerida? Sabríeu dir qui del grup ho ha escrit?
- Quin element penseu que pesa més a l'hora de transmetre l'emoció que sentiu: el ritme, la melodia, el to, la lletra, el volum...?
- Creieu que la lletra de la cançó és important perquè evoqui una determinada emoció? Només és important la melodia d'aquesta cançó i, per tant, creieu que cantada en un idioma que no enteneu també us evocaria aquesta emoció?
- Penseu que la situació en què va sentir per primera vegada una cançó marca les emocions que us transmet?
- Us heu trobat mai que aneu recordant repetidament una determinada cançó durant dies? I l'emoció que l'acompanyava quan la veu sentir per primera vegada també es repeteix?

# Activitat alternativa 5

## Cinefòrum

### Material

- Cap

### Síntesi de l'activitat

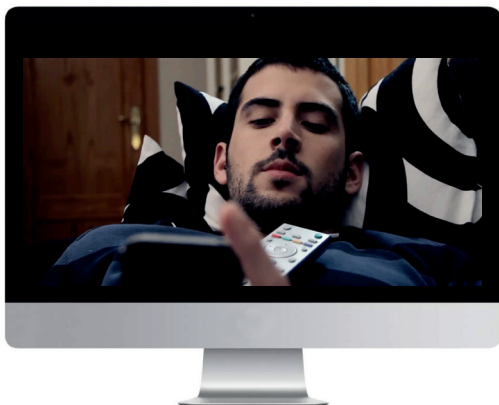
Visualitzarem un vídeo i en farem la reflexió.

### Què volem treballar

Observar com la ira ens pot fer prendre decisions poc meditades de les quals ens acabem penedint.

### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Visualitzarem el vídeo **Yo tb tq** [Dani Montes, 5:00]  
<https://youtu.be/Zf-YtUuYCDE>



### Elements per a la reflexió

Per a la reflexió, proposarem als nois i noies iniciar un diàleg amb les seves impressions sobre el vídeo. Si no sorgeixen aportacions de manera espontània, els suggerirem algunes qüestions per conduir el diàleg, prioritzant que sigui el mateix grup qui vagi desgranant els temes, ja que el vídeo també introdueix altres qüestions i poden anar per un altre camí:

- El vídeo mostra la mateixa conversa en dues situacions diferents amb dos resultats ben diversos. Quins són els principals elements que

motiven aquest fet? Què pensem que mou el noi del primer vídeo a actuar d'aquesta manera?

**Possibles respostes:** la diferència principal entre les dues situacions és la comunicació. A través del telèfon mòbil és més difícil transmetre les emocions, els matisos de la comunicació amb els ulls, els gestos, etc. És possible que a la conversa per WhatsApp s'hagi produït un malentès i una resposta que pugui significar un penediment posterior. El noi del primer vídeo està alterat mirant un partit de futbol, potser està avorrit o sent desconfiança cap a la seva parella. La seva postura corporal no és la d'estar atent a la conversa, sinó més aviat de desgana. Fa gestos amb el cap que poden significar enuig. Potser (com diu la cançó) no pensa en res més que allò que el preocupa i reacciona amb idees preestablertes generades per l'enuig o la ràbia.

- Com proposaríeu actuar als protagonistes de la primera conversa perquè no s'acabi com el rosari de l'aurora?

**Possibles respostes:** trucar per telèfon, trobar-se, deixar la conversa per a un altre moment, etc. En definitiva, no deixar-nos portar per les emocions, parlar-ne i desfer el malentès.

Proposarem al grup escriure paraules clau sobre la ira en un [Mentimeter](https://www.mentimeter.com/) (<https://www.mentimeter.com/>) i posar en comú els elements que consideren que els provoquen ràbia, ira o enuig. La imatge generada servirà per recordar la dinàmica d'avui i com el grup entén la ira. La podeu disposar en un lloc visible de l'espai on realitzeu el taller i compartir-la a les xarxes. Recordeu etiquetar-nos! @joventutdiba #fem\_tec

# Annex 1.

## La família de la IRA: emocions i reaccions emocionals



### Ira

Resposta d'enuig i d'irritació provocada per algun fet que, segons la nostra percepció, no ha respectat els nostres drets i ha atacat la nostra autoestima o dignitat personal. La ira creix amb els pensaments obsessius i, si es queda al nostre interior, es converteix en ressentiment. Pot generar violència si no es regula bé. La seva funció és protegir-nos d'agressions o pèrdues (tant de persones, coses o objectius importants), i ens porta a amenaçar o atacar allò que ens ataca.

### Ràbia

Emoció primària que activa les nostres funcions de supervivència. És un indicador que ens alerta que ens estan amenaçant o tractant d'una manera injusta, i ens prepara per a la defensa. Es tracta d'una emoció activa, ens mou a fer una acció.

### Enuig

Sentiment desagradable que experimentem quan ens sentim contrariats o incòmodes pel discurs, les accions o les actituds d'altres persones. Considerem que allò que està passant és injust.

### Venjança

estat mental motivat per la ira de qui s'ha sentit humiliat i vol tornar el mal sofert d'una manera conscient a través d'un pla de represàlia. La venjança és contrària al fet de perdonar una acció.

### Frustració

Resposta emocional que manifestem quan es produeix el fracàs d'un desig o esperança. Aquest tipus de resposta té una vinculació estreta amb les expectatives insatisfetes; quan no s'ha pogut aconseguir allò que es buscava o es volia. Aquest tipus de situació implica la manca d'èxit o l'obtenció d'un resultat advers, que no s'esperava. Com més voluntat té una persona perquè un fet o esdeveniment es produeixi de manera satisfactòria, més frustració sentirà si no s'aconsegueix.

### Rancúnia

Sentiment d'enuig profund i persistent; un ressentiment arrelat que desequilibra l'estabilitat emocional. La rancúnia no ens permet processar una situació que ens ha dolgut o ferit. Busquem retornar d'alguna manera el mal que ens han causat esperant el millor moment. És un procés no resolt per una situació que ens va causar el que perllonga el nostre malestar a llarg termini.

## Més emocions i estats emocionals vinculats a la ira

Adversitat  
Agitació  
Agressivitat  
Alerta  
Amargor  
Amenaça  
Antipatia  
Bloqueig  
Brutalitat  
Còlera  
Contrarietat  
Crueltat  
Culpa  
Decepció  
Desgrat  
Descontentament  
Despit  
Empipament  
Emprenyament  
Enrabiada  
Enveja  
Exasperació

Ferit/-da  
Foscor  
Fracàs  
Fredor  
Frustració  
Fúria  
Furor  
Gelosia  
Hostilitat  
Humiliació  
Impotència  
Impulsivitat  
Incomoditat  
Indignació  
Injustícia  
Insensibilitat  
Ira  
Irritació  
Malestar  
Mal humor  
Menyspreu  
Molèstia

Obsessió  
Odi  
Poder  
Ressentiment  
Represàlia  
Tedi  
Tensió  
Toxicitat  
Violència  
Venjança



**Taller G6T7**  
mémociONES



# benESTAR

TALLER G6T7

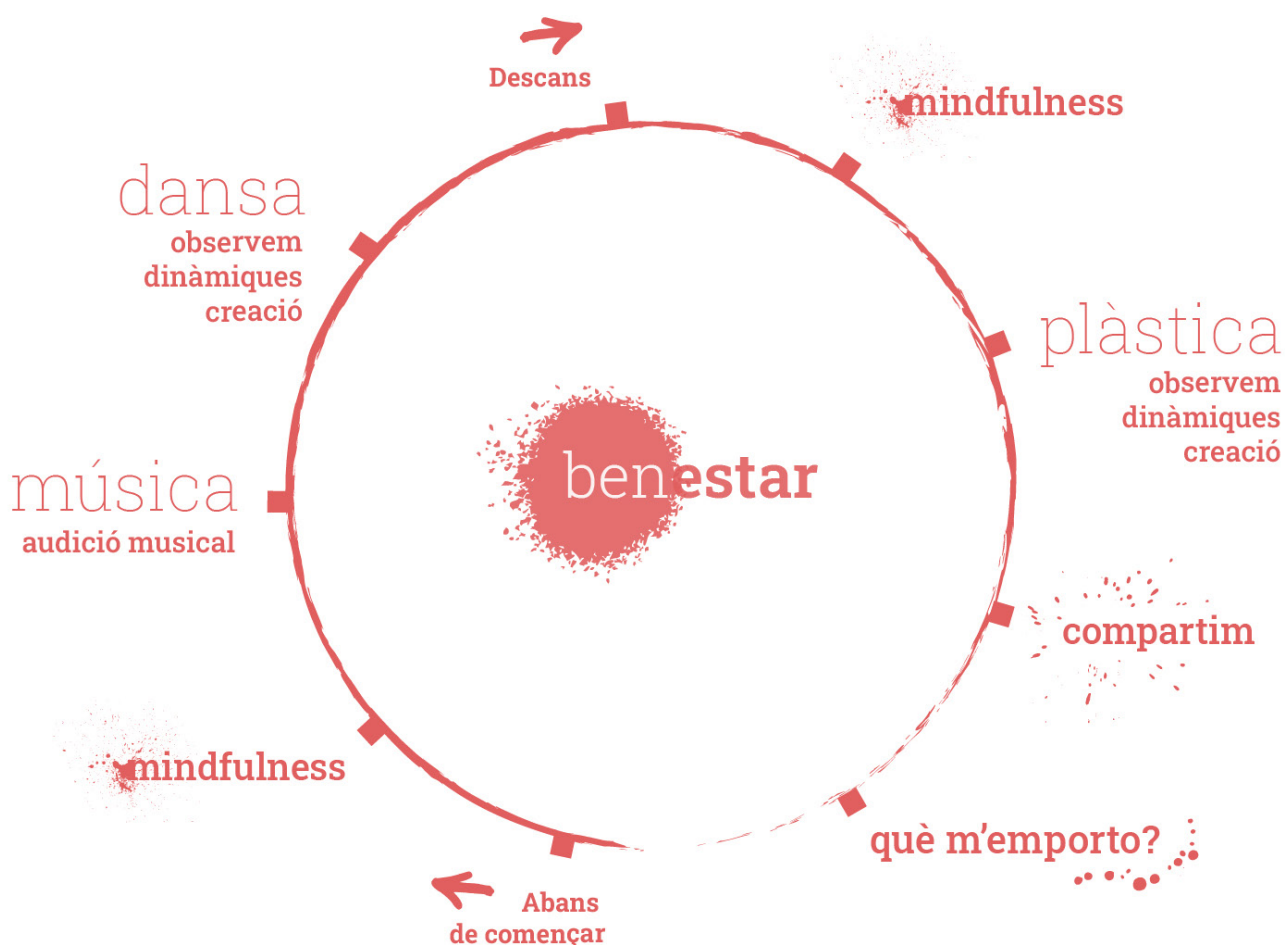
## Objectius del taller

**Experimentar amb les emocions de la família de l'amor.**

**Adquirir recursos (vocabulari i tècniques d'expressió plàstica i gestual) per descriure i expressar aquestes emocions.**

## Activitats

Aquest taller està pensat per fer-lo en quatre hores, totes seguides o en més d'una sessió. La durada pot variar en funció de les preferències del grup de joves i de l'interès que mostrin. Aconsellem seguir el ritme que marqui el grup. En qualsevol cas, com més temps es pugui dedicar a la identificació i a la introspecció de les emocions viscudes, més aprofitaran l'experiència els nois i noies.





## Conceptes clau

**AMOR:** l'afecte demostrat a les relacions socials. Des de l'estimació que podem sentir per un company fins a l'amor matern o patern cap als fills, el filial dels fills cap als pares, el fraternal entre germans, el de la parella, el de l'amistat, etc.

**Funció:** ens motiva a acostar-nos a persones o coses. Es justifica quan els que estimem milloren la nostra supervivència i benestar.

### Fets que poden desencadenar l'amor

- Conèixer una persona que:
  - Ens ofereix o ens dona alguna cosa que volem, necessitem o desitgem.
  - Fa el que volem o el que necessitem que faci.
  - Fa coses que valorem o admirem especialment.
- Sentir atracció física per algú.
- Passar molt de temps amb algú.
- Compartir una experiència especial amb algú.
- Tenir molt bona comunicació amb algú.
- Sentir que ens ho passem bé amb algú.

### Possibles canvis en el cos i sensacions

- Quan estem amb algú o pensem en algú:
  - Se'ns accelera el pols.
  - Ens sentim feliços, alegres i exuberants.
  - Ens sentim acollits, confiats i segurs.
  - Ens sentim relaxats i calmats.
  - Ens sentim emocionats i plens d'energia.
  - Ens sentim segurs de nosaltres mateixos.
  - Ens sentim invulnerables.
- Volem el millor per a algú.
- Volem donar coses a algú.
- Volem tenir-hi una proximitat física o intimitat.
- Volem tenir-hi una proximitat emocional.
- Volem veure algú o passar-hi temps.
- Volem passar la vida amb algú.

### Possibles expressions i accions

- Somriure.
- Tenir contacte visual i fer-se mirades.
- Tocar-nos, abraçar-nos i acariciar-nos.
- Expressar sentiments positius cap a algú.
- Dir «t'estimo».
- Compartir temps i experiències amb algú.

### Pensaments que pot desencadenar

- Creure que una persona ens estima, necessita o aprecia.
- Pensar que la personalitat d'algú és meravellosa, agradable o atractiva.
- Creure que podem comptar amb algú o que sempre hi serà quan el necessitem.

### Possibles conseqüències de l'amor

- Estar distrets, oblidadissos i somiar desperts.
- Sentir-nos receptius i segurs.
- Sentir-nos «vius» i capaços.
- Saber veure només la part positiva d'una persona.
- Recordar la gent que hem estimat.
- Recordar la gent que ens ha estimat.
- Recordar i imaginar altres possibles esdeveniments positius.
- Creure en nosaltres mateixos i que som meravellosos, capaços i competents.

## Emocions relacionades amb l'amor

**Agraïment:** sentiment que ens obre camí a expressar el nostre reconeixement cap a una acció, paraula, benefici o favor que se'ns ha fet o volgut fer, i a correspondre'l d'alguna manera.

**Tendresa:** afecte, amor o amabilitat que una persona expressa i demostra per a determinades coses, animals o persones. És un sentiment que es caracteritza per l'afecte i el desinterès que impulsa a estimar algú, protegir-lo i tenir-ne cura, entre d'altres.

**Enamorament:** estat mental que sorgeix quan coneixem una persona que ens atrau, que ens genera confiança i amb qui ens sentim còmodes. Se sent un fort anhel d'intimar amb aquella persona i tenir-hi contacte físic: abraçar-la, acariciar-la, fer-li petons o tenir-hi relacions sexuals. Es desperta un desig de reciprocitat, temor al rebuig, falta de concentració, pensaments recurrents sobre l'altra persona, nerviosisme i gran interès i atenció envers aquesta persona.

**Passió:** sentiment molt intens, que involucra el desig i l'entusiasme per alguna cosa. Reflecteix un gran interès cap a una causa, idea, activitat, persona o objecte.

**Confiança:** estat mental que fa que tinguem seguretat sobre l'acció futura d'una altra persona. Consisteix a creure una hipòtesi que s'espera sense incerteses; és a dir, tenint la seguretat que algú actuarà o que alguna cosa succeirà d'una determinada manera. El manteniment o no de la confiança depèn del fet que es faci realitat l'acció esperada en el futur.

# 01.

## Abans de començar

**Per introduir el contingut del taller, podem preguntar al grup quina emoció els suggereix el nom del taller i si els ve de gust experimentar amb aquesta emoció.**

El nom del taller [benESTAR] correspon a una sensació vinculada a l'amor i el joc de majúscules i minúscules vol fer referència al fet que ens sentim bé quan tractem algú amorosament o quan ens tracten d'aquesta mateixa manera.

Al **canal de Spotify de l'Oficina del Pla Jove** trobareu les peces musicals proposades en aquest document.

<https://bit.ly/benESTAR>



Spotify

## 02.

# L'amor en el 'mindfulness'

**Explicarem als nois i noies que, per centrar-nos en el taller que farem, començarem amb una activitat breu de *mindfulness*; una activitat de consciència plena que implica participar-hi deixant-nos portar pel moment, amb curiositat i sense jutjar.**

Com que el taller d'avui està dedicat a l'amor, farem un cercle per transmetre la calor de l'amistat. Per poder concentrar-nos millor en les nostres sensacions, proposarem fer l'activitat amb els ulls tancats. No han de patir, perquè ens trobem en un espai de confiança i nosaltres som allà per acompanyar-los; però si algú no ho veu clar, pot fer l'activitat amb els ulls oberts. Recordarem que és important que hi participem al 100 % i que mantinguem el silenci. La intenció és fusionar-nos al màxim amb l'activitat, deixant de banda els judicis envers nosaltres i les altres persones, tant si es tracta de judicis positius com negatius.

Després d'aquesta explicació breu, ens posarem drets, formarem un cercle (tothom mirant cap al centre) i ens prepararem comptant fins a tres:

- L'1 serà el senyal per adoptar la **posició de *mindfulness*** (l'esquena recta, els peus plans a terra i les mans sobre les cuixes).
- El dos serà el senyal per fer una **respiració profunda** (inhalant pel nas i exhalant per la boca).
- Quan arribem al tres, farem un pas endavant per fer el cercle més petit, de manera que les espatlles gairebé es toquin, **tancarem els ulls i ens agafarem de la mà entrellaçant els dits** perquè puguem notar el palmell de la mà de les persones que tenim al costat. En silenci, observarem la temperatura de les seves mans. Passats uns segons, qui dinamitzi l'activitat guiarà el grup per inspirar i expirar tots junts tres vegades.
- Direm **stop** per acabar l'activitat i cadascú se situarà còmodament en un espai per fer l'audició musical.

# 03.

## L'amor en la música

**Iniciarem el taller experimentant el potencial emocional de la música. Proposarem als nois i noies que observin les sensacions corporals, pensaments i emocions que els genera l'audició d'una peça musical.**

L'emoció de l'amor és una de les més fàcils i objectives. La música ens porta, misteriosament, a la revelació d'un «més enllà» que es fa present a l'«ara i aquí».

Us proposem una selecció de peces musicals que poden inspirar afecte al grup de joves. En triarem una i, abans de fer l'audició, els proposarem que escoltin la música que compartirem amb la mateixa actitud que l'activitat de *mindfulness* que acabem de fer: sense jutjar i observant quines sensacions, pensaments o records ens desperta. Explicarem que, abans i després de l'audició, crearem un temps de silenci per aconseguir un ambient propici a l'escolta i per poder observar les nostres sensacions.

### Espai d'experimentació

- Crearem un temps de silenci d'aproximadament un minut.
- Escoltarem la peça musical.
- Un cop finalitzada l'audició, crearem un nou temps de silenci, d'aproximadament un minut, per ordenar les idees sobre el que ens ha transmès la música i per extreure del nostre interior les emocions nascudes.
- Convidarem els nois i noies a compartir la seva experiència. Si cal, podem animar la reflexió amb preguntes com ara: aquesta música us ha transportat a alguna situació viscuda? Com definiríeu aquest record? Us ha generat sensacions corporals? On les heu sentit del vostre cos? També podem explicar quina peça musical hem escoltat i per què l'hem seleccionada.

De ben segur que les respostes seran molt diverses i que no tothom haurà sentit el mateix. És normal! La música té un gran potencial per despertar emocions i cadascú les sent d'una manera diferent. També dependrà de l'estat anímic, del grau d'atenció, de l'ambient en què es produeix i del grau de coneixement de la peça musical, entre altres factors. En general, no estem gaire acostumats a observar les reaccions del nostre cos, però val la pena que ho intentem perquè la informació que ens pot transmetre és molt rica i ens ajudarà a prendre decisions. Esperem que amb la pràctica n'anem aprenent!

## Selecció de música clàssica

1.

**AGRAÏMENT - Johann Sebastian Bach (1685-1750): «Dona novis pacem» de la Missa BWV 232**

L'ofici litúrgic de la missa catòlica finalitza amb el conegut «Senyor, donà'ns la pau». Bach, un luterà que va decidir compondre una extensíssima i magistral *Gran Missa Catòlica*, va decidir agafar les paraules finals de la missa esmentada (*dona nobis pacem*) per construir una composició coral de gran bellesa que vol portar-nos a un estat de pau i agraïment per aquesta pau.

2.

**TENDRESA - Robert Schumann (1810-1856): «Träumerei» de Kinderszenen, opus 15**

Potser per la constitució de la nostra estructura psíquica, els sentiments de tendresa que vivim i despleguem al llarg de la nostra vida tenen el seu origen a la infantesa. Els somnis de nen són els curulls d'innocència i de tendresa que manifesta aquest moviment de les *Escenes de nens* de Robert Schumann.

3.

**ENAMORAMENT - Franz Liszt (1811-1886): Liebesträume S. 541**

A diferència del que ens podem arribar a imaginar, experimentem la vida i les seves experiències no pas com una elecció personal lliure, sinó que aquesta elecció té a veure amb com les nostres generacions anteriors han viscut determinades emocions. No ens ha de quedar cap mena de dubte que aquesta pàgina romàntica per a piano de Liszt és la que ha marcat a l'imaginari col·lectiu el que és un enamorament: un somni d'amor.

4.

**PASSIÓ - Robert Schumann (1810-1856): «Nicht zu schnell» del Concert per a violoncel i orquestra en la menor, opus 129**

Compost el mateix any que l'anterior obra pianística lisztiana que hem identificat amb

l'enamorament, l'inici del *Concert per a violoncel*, opus 129 de Schumann manifesta la passió infinita del sentiment romàntic. Compost uns anys abans que el seu creador caigués a les tenebres de la bogeria, el cert és que tot el primer moviment desplega una passió que es vol anomenar i que no s'és capaç de dir d'una altra manera que no sigui amb música.

5.

**CONFIANÇA - Edvard Grieg (1843-1907): «Al matí» del Peer Gynt**

Original com a música incidental per a l'obra de teatre homònima del dramaturg noruec (1828-1906), amb els anys el compositor en va fer dues suites; la primera de les quals (1888) s'inicia amb «Al matí», una obra plena de llum, vitalitat i confiança.

## Selecció de música moderna

6.

**AMOR - Van Morrison: Crazy love**

El fraseig inconfusible del Lleó de Belfast regna de manera sentida en aquesta balada, exemple immillorable del *soul* celta; la barreja del *soul* afroamericà i del folk irlandès tan personal i característica de Van Morrison. Acompanyada d'un contrapunt de veus femenines, aquesta declaració d'amor absolut és un dels moments més emocionants del seu cançoner.

7.

**AMOR - Mishima: Com abans**

Un arpegi de guitarra càlid i minimal serveix com a pròleg d'aquesta cançó, marca de la casa del grup barceloní, que emmarca una crònica eufòrica dels primers moments de l'enamorament a la seva Barcelona natal.

## Selecció de música tradicional

8.

**TENDRESA - Judit Neddermann i Meritxell Neddermann. *El noi de la mare* (Present, 2019)**

Una nova versió d'una de les nades més conegudes de casa nostra. La signen les germanes Judit i Meritxell Neddermann, en el disc *Present*, un àlbum en què revisaven algunes de les nades populars catalanes que solen cantar en família. Acompanyades del cantant i músic Ferran Savall, ofereixen una interpretació d'harmonies dolces que ens omple de tendresa i amor.

9.

**AMOR - Raül Fernández, Refree, Xavi Lloses, L'Escola de la Quadratura del Cercle. *La dama d'Aragó* (Cançonetes per la Bressola, 2011)**

De versions de *La dama d'Aragó* n'hi ha per a tots els gustos. Una cançó molt coneguda que, segons recull Milà i Fontanals (1853), és un romanç que recorda l'esplendor de la monarquia aragonesa i la seva relació amb França. Sembla que la mostra d'amor i l'afalac a la bellesa es podria dedicar a la infanta Isabel d'Aragó.

10.

**AMOR - La companyia Minimíssima. *Paga-li Joan* (del disc homònim, 2020)**

Diu la tradició que, un cop finalitzada la missa major de Sant Cugat, els nois que volien ballar havien de comprar el ram i el vano per oferir-los a la seva parella de ball. Una cançó popular de Sant Cugat del Vallès interpretada per La companyia Minimíssima. Una cançó d'amor o desamor?

11.

**TENDRESA - Paula Grande i Anna Ferrer. *La mare* (Vega, 2020)**

Les artistes Paula Grande i Anna Ferrer s'endinsen en les cançons recollides pel projecte Càntut. Cançons de tradició oral, que parlen dels rols de les dones de generacions passades. En aquesta cançó, delicada i intensa, ens fan sentir empatia, tendresa i compassió pel patiment d'una mare que veu que el seu fill va pel mal camí. Malgrat el fracàs d'encarrilar-lo de nou, la mare li segueix mostrant un amor incondicional.

## Selecció de música d'arrel

12.

**TENDRESA - Roba Estesa. *Lxs nenxs* (Rosa permanent, 2021)**

La banda tarragonina Roba Estesa va més enllà de la seva essència folk en aquest disc, i amb un so fresc i urbà, ofereix una autèntica oda a les amigues. Mitjançant una lletra inclusiva i empoderant que reivindica la bellesa de la diversitat, la cançó posa de manifest el suport que ens donen les amigues quan el sistema ens fa sentir malament.

13.

**PASSIÓ - Carles Dénia. *Deixeu-vos de retraure'm les passions* (El paradís de les paraules, 2011)**

Passió, follia d'amor, desig... En aquest disc, el reconegut cantador valencià Carles Dénia posa música als versos de poetes andalusins que van viure als actuals territoris valencians. La seva veu, àmpliament expressiva, s'endinsa en diverses emocions relacionades amb l'amor, en un projecte personal que ha obtingut nombrosos reconeixements de la crítica, com el premi Ovidi Montllor al Millor Disc i als Millors Arranjaments el 2011, Millor Disc Folk del 2011 segons Sons de la Mediterrània, i un dels millors discs de la dècada segons *Enderrock*.

## 14.

### **ENAMORAMENT - Les Anxovetes. Tornaré (En Fresc, 2015)**

El grup gironí Les Anxovetes es dedica a les cançons marineres, havaneres i cants de taverna. *Tornaré* és un clàssic romàntic i íntim, obra del mestre Josep Lluís Ortega i Monasterio, autor també d'*El meu avi*. En aquesta versió, les tres veus i la guitarra desgranen una declaració d'amor amb tocs de blues, amb passatges encisadors com aquest que diu: "(...) tu seràs la gran font per la set dels meus llavis, que em crema la sang".

## 15.

### **ENAMORAMENT - Els Jovens. T'ailoviu més que l'hòstia (Els Jovens, 2018)**

Una pintada en una carretera comarcal va servir d'inspiració al grup valencià Els Jovens per compondre aquesta cançó, a cavall entre el folk i el pop ié-ié. "I que jo amb ningú més faré millor duet, que som dolçaina i dolçainer". Cançó de petons al portal, abraçades a rebolcons i arrapades.

## 16.

### **DESIG - Joana Gomila. So de Pastera (Folk Souvenir, 2016)**

Diversos artistes han versionat la cançó tradicional mallorquina *So de Pastera*. Una bullanguera considerada com una cançó eròtica, que parla de l'enamorament, la gelosia i les infidelitats. La cantant mallorquina Joana Gomila la desgrana conjugant a la perfecció tradició i actualitat.



# 04.

## L'amor en el cos

**Quan tothom hagi pogut compartir la seva experiència en l'audició, ens disposarem a expressar aquestes emocions a través de la gestualitat, el ritme i el moviment.**

Per començar, visualitzarem **benESTAR [en moviment]** (2:09).

[http://bit.ly/benESTAR\\_moviment](http://bit.ly/benESTAR_moviment)



Per preparar l'espai de creació espontània i ajudar els nois i noies a trobar els seus propis recursos expressius, tot experimentant amb l'afecte, farem algunes dinàmiques corporals almenys durant tres o quatre de minuts (o el que duri la música proposada).

És important prestar atenció al moviment, a les sensacions del cos i a la música. Es tracta de concentrar-nos en el que sentim al nostre cos i intentar expressar, a través del moviment, les sensacions que la música ens suggereix. De la mateixa manera com hem fet a l'activitat de *mindfulness*, és important participar-hi al 100 %, gaudint de la música i del moviment i deixant de banda els judicis que ens vinguin al pensament, tant si es tracta de judicis positius com negatius.

### Dinàmica corporal 1

#### **CONFIANÇA - Edvard Grieg: Suite Núm. 1 Le Matin**

Camíarem amb calma i seguretat, amb la mirada oberta i ocupant el màxim d'espai possible. Amb les espatlles obertes i amb totes les articulacions i els músculs disponibles.

### Dinàmica corporal 2

#### **TENDRESA - Robert Schumann, Peter Aronsky: Kinderszenen, Op. 15: Núm. 7 «Träumerei»**

Ens acariciarem a nosaltres mateixos:

- a) primer amb les mans, buscant diferents graus de pressió sobre la pell i,
- b) després, amb els peus i els colzes.

### Dinàmica corporal 3

**ENAMORAMENT - Franz Liszt, Jenő Jandó:**  
*Liebesträume, S541/R211 Núm. 3: «Nocturn en bemoll major»*

- a) Mirant al sostre, donarem voltes sobre nosaltres mateixos fins que no puguem més.
- b) Pararem en sec i intentarem mantenir-nos quiets.

### Dinàmica corporal 4

**AGRAÏMENT - Johann Sebastian Bach,**  
**Orquestra Bach de Munic, Karl Richter, Cor**  
**Bach de Munic: *Missa en si menor BWV 232 /***  
**«Agnus Dei: Dona nobis pacem»**

Direm «t'estimo» seguint diferents progressions:

- a) Començarem amb la boca molt tancada fins a obrir-la el màxim possible.
- b) Amb una sola vocal. Ex: t'astama, t'esteme, t'ístimi, t'ostomo, t'ustumu.
- c) Sense vocals. Ex: tstm.
- d) Sense consonants: Ex: aiu.

### Dinàmica corporal 5

**PASSIÓ - Robert Schumann, Paul Tortelier,**  
**Yan Pascal Tortelier, Royal Philharmonic**  
**Orchestra: *Concert per a violoncel en la menor,***  
**Op. 129: «I. Nicht zu schnell»**

Cadascú triarà una acrobàcia o més d'una i la posarà en pràctica. Podem redefinir les *acrobàcies* com: tombarelles i més!

Dividirem l'espai en quatre parts: en un quadrant hi farem «croquetes» per terra; en un altre, hi farem tombarelles cap endavant i enrere; a la tercera secció, practicarem les tombarelles aèries, i al quart espai inventarem altres acrobàcies de manera lliure.

## Espai de creació espontània

És interessant que el grup mateix seleccioni un tema per expressar l'amor a l'espai de creació espontània. Com a alternativa, us proposem utilitzar **Com abans de Mishima**.

Demanarem als nois i noies que, mentre duri aquest tema i de manera lliure, expressin l'afecte en moviment. Poden utilitzar els moviments que acabem de practicar o bé inventar les seves pròpies maneres de transmetre afecte. Els convidarem a fer servir la música com a motor per desenvolupar l'expressió corporal. No cal premeditar el que farem: ho anirem descobrint mentre ho fem. Una cosa ens portarà a l'altra, i el final de la música ens indicarà que ha acabat l'exercici.

L'objectiu és experimentar al màxim, prendre consciència del que ens inspiren la música i el moviment i de com ho sentim al nostre cos. Insistirem en el fet que ens hem de fusionar al màxim amb l'activitat, deixant de banda els judicis i evitant fer comentaris mentre la música està sonant. Podem recordar al grup, que en anglès i en francès, **jugar** és sinònim d'**actuar**. La proposta que els farem és que ocupin l'espai de creació espontània mentre juguin; mentre actuin. Si entren en una situació d'atabalament, poden sortir i entrar a l'espai de joc (delimitat) sempre que vulguin, però no poden estar dins l'espai de joc sense estar jugant; si no volen actuar, han de sortir de l'espai de joc i observar —en silenci— el que està passant a dins.

En acabar els podem preguntar: Com ha anat? Com se senten? La música i els moviments els han ajudat a connectar amb l'afecte? El perceben al mateix lloc del cos que quan hem fet l'audició musical inicial? Amb la mateixa intensitat? Escoltarem totes les propostes i, en acabar, farem un descans.

# 05.

## L'amor amb els materials

**En aquesta segona part entrarem en contacte amb un altre llenguatge, el visual i plàstic, que s'expressa a través de les formes, les composicions, els colors i les textures. Per fer-ho, tindrem molt present com ens hem sentit en moure el cos durant la primera part del taller.**

### Material

- Fils, llanes i cordills, retalls de teles, botons, etc.; materials per usar-los sols o cosits en un paper gruixut.
- Agulles gruixudes.
- Tisores.
- Paper artesà o gruixut (optatiu).

Per tal de reprendre la concentració, **repetirem l'activitat de mindfulness** amb què hem iniciat el taller.

Visualitzarem **benESTAR [visual]** (2:21), on s'executen diverses propostes plàstiques per expressar amor.

[http://bit.ly/benESTAR\\_visual](http://bit.ly/benESTAR_visual)



Les propostes plàstiques per a l'amor conviden a sentir la tendresa en la creació. Ens fan revalorar el que és TOU, ACOLLIDOR i un REFUGI. Ens permeten veure la fragilitat de l'afecte; el cosit o descosit que suposa un vincle. És a dir, jugar a combinar els diferents materials i fer la traducció abstracta dels tipus d'amor que sentim.

### **Dinàmica plàstica 1: Tacte**

Entrarem en contacte amb els materials tous i observarem les sensacions a través del sentit del tacte. Simplement tocarem, acariciarem i embolcallarem i ens concentrarem en les sensacions. Explorant el material ens vindran les idees, les ganes de fer una acció o una altra.

### **Dinàmica plàstica 2: Vincle**

Intentarem traduir als materials les diverses maneres com estimem a persones diferents, a partir de les textures, els colors, el tacte, la forma, etc. Cosirem un material amb un altre, fent capes o sargits, i els unirem, vincularem i entrellaçarem, entre altres possibles accions. Representarem la complexitat de la unió, que pot ser enrevessada, harmoniosa, passional, tendra, etc.

### **Dinàmica plàstica 3: Calidesa**

El color és un element important en l'amor. La tria dels tons marca enormement les sensacions quan busquem sentir amor. Podem utilitzar tons càlids on hi ha el repòs que dona la confiança, tons més vermellorsos per demostrar la passió, tons terrosos per referir-nos a l'arrelament, entre d'altres. Cadascú ha de trobar els seus colors propis per representar les seves relacions.

## **Espai de creació espontània**

Després de visualitzar el vídeo i explicar breument aquestes dinàmiques plàstiques, els proposarem que experimentin amb els materials, escoltant la música de les audicions i sentint-se lliures de fer proves.

Tot escoltant alguna de les músiques proposades per al taller d'avui, recordarem els moments del taller en que hem sentit afecte (durant el *mindfulness*, l'audició musical o la dinàmica de moviment) i els reviuem mentre pintem. Es tracta d'entrar en la pintura i en el plaer del gest i de la impressió de color.

No es tracta de fer un dibuix, ni de representar res en concret. Evitarem caure en tòpics o símbols que ens allunyin de les nostres singularitats. No busquem representar l'emoció, sinó sentir-la mentre anem fent i els traços vindran sols i expressaran com ens sentim. Es tracta de deixar-nos anar i de permetre que la música i els materials ens facin entrar en contacte amb l'emoció, parant atenció a on ens porten i amb què ho identifiquem.

# 06.

## Compartim

**Quan acabem, val la pena dedicar una bona estona a compartir l'experiència d'avui. Podem observar-ne pausadament el resultat i descobrir coses de nosaltres mateixos.**

Participar en el taller ens ha transformat? Amb quins ulls mirem el que ha passat? És molt interessant que tothom pugui explicar com s'ha sentit mentre experimentava amb els materials i com se sent observant-ne els resultats.

Podem comparar les sensacions evocades a través de la música, el moviment, el traç, el material o el color. Segur que hi haurà múltiples visions. Convidarem a cadascú a prendre consciència de com s'ha sentit en cada activitat i com li ha estat més fàcil expressar-se.

És possible que a alguns nois i noies els hagi costat centrar-se en el que feien i abandonar els pensaments i judicis que els venien al cap mentre feien les activitats. Pot ser que aquest fet els hagi dificultat sentir o experimentar les emocions. No han de patir: segur que amb la pràctica se'n sortiran!



És un bon moment per reconèixer, després d'haver-ho experimentat, com la música ens pot ajudar a expressar i canalitzar emocions.

A vegades, ens trobem en situacions en què ens pot costar identificar les emocions que sentim i expressar-les o canalitzar-les. D'altres, som nosaltres mateixos els que no ens permetem sentir-les, expressar-les o els que les bloquegem.

**Les peces musicals que hem escoltat avui són una eina útil per entrenar-nos a observar i identificar l'emoció de l'amor i per intentar expressar-la i desbloquejar-la. També són un recurs interessant per quan sentim la necessitat d'expressar amor o estima i ens és difícil fer-ho.**

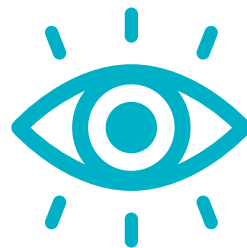
# 07.

## Què m'emporto avui?

**Aquest apartat és comú per a totes les activitats *fem tec!* L'objectiu és identificar les sensacions viscudes i els aprenentatges que hem adquirit en el taller.**

Ens col·locarem en rotllana de manera que puguem veure les cares de tothom. Donarem la paraula al grup perquè tothom pugui fer la seva aportació sobre què li ha agradat més o què ha après, com se sent o qualsevol altra qüestió que vulgui manifestar.

Només escoltarem les respostes, sense comentar-les o fent comentaris de reforç positiu: totes les respostes són bones. Per acabar, si ens ho hem passat bé o ens ha agradat com ha anat el taller, ens aplaudirem per celebrar-ho!



# 08.

## Documentem el taller

**Us animem a documentar el desenvolupament del taller i a elaborar un vídeo. Fer-ho pot ser una altra manera d'identificar els aprenentatges i les dinàmiques relacionals creades durant el taller.**

Abans de començar el taller cal determinar qui es responsabilitzarà de fer les gravacions. Les poden fer dos o tres participants (per tenir diversos enfocaments) o es poden col·locar càmeres o telèfons fixos perquè tothom pugui participar en el taller.

Quan acabi el taller caldrà fer-ne l'edició, triant els moments més significatius (no cal que s'inclogui tot el que s'ha gravat, només els minuts que es considerin més rellevants).

La visualització constituirà un moment important i val la pena dedicar prou estona a compartir la feina del grup, a identificar els moments que hem passat i on ens han portat i a valorar el procés realitzat durant el taller i l'elaboració del vídeo.

Quan hàgim visualitzat el vídeo amb tot el grup, entre tots i totes podem buscar un títol i pensar en una frase de tancament del vídeo que sintetitzi els aprenentatges o les sensacions que, com a grup, ens ha deixat el taller.

Us animem a compartir el resultat dels vídeos a l'espai per compartir èxits de la web de *fem tec!*: <https://www.diba.cat/web/fem-tec/compartint-exits>, enviant-nos l'enllaç dels vostres vídeos a [opj.femtec@diba.cat](mailto:opj.femtec@diba.cat). També us animem a fer fotografies del desenvolupament del taller. Tant el vídeo com les fotografies poden ser un bon record de la dinàmica. Si en publiquem a les xarxes, recordeu etiquetar-nos! @joventutdiba #fem\_tec

# 09.

## Activitats alternatives

Afegim activitats per treballar les emocions des d'altres perspectives. Aquest apartat és pràcticament comú per a tots els tallers d'aquesta guia, amb petites adaptacions per a cada família d'emocions.

### Activitat alternativa 1

#### Consigna

##### Material

- Cap

##### Síntesi de l'activitat

Elaborarem una expressió motivadora o consigna.

##### Què volem treballar

L'automotivació i la identificació del grup amb el desenvolupament de l'activitat.

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

- Per parelles, pensaran en un gest, una paraula o una frase que ajudi a connectar amb l'estima, com una espècie de consigna.
- Passats uns minuts, amb dues parelles farem grups de quatre per compartir les expressions que hagin elaborat i consensuar-ne una o crear-ne una de nova.
- Uns minuts més tard, farem grups de vuit per compartir les expressions. Repetiran l'operació i crearan una nova expressió consensuada pel grup.

- Així, anirem doblant els grups fins que arribem a tenir un sol grup i consensuem una mateixa expressió que sigui compartida per tothom.
- Aquesta expressió (o consigna) la podem utilitzar per repetir-la cada vegada que ho decidim; per exemple, per felicitar algú quan fa una cosa que agrada al grup. Si és una frase, també es pot representar en un cartell i penjar-lo a l'espai on duem a terme habitualment els tallers.

##### Elements per a la reflexió

Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar en finalitzar l'activitat:

- Com ha anat? Com us sentiu? Algú vol compartir alguna cosa?
- Ha estat fàcil trobar una consigna per expressar estimació com a parella?
- I com a grup? Ha estat fàcil consensuar-ne una?
- Com us heu sentit quan heu arribat a consensuar la consigna? Penseu que us representa?
- Li trobeu utilitat, a la consigna?



# Activitat alternativa 2

## Passejant per les emocions

### Material

- Fulls DIN A4 de colors (tants colors diferents com grups es facin).
- Retoladors gruixuts.
- Annex 1

### Síntesi de l'activitat

Cercarem maneres d'anomenar les emocions vinculades a l'amor i identificarem quan ens hem sentit així.

### Què volem treballar

Ampliar el vocabulari sobre la família d'emocions de l'amor.

### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

- Farem grups de quatre o sis joves i donarem un plec de fulls DIN A4 d'un color diferent a cada grup (un full i un exemplar de l'Annex 1 per jove).
- Demanarem que cadascú escrigui una paraula relacionada amb l'estima: una emoció o estat emocional. No es pot repetir la paraula dins del grup (poden utilitzar l'Annex 1 o buscar-les amb el telèfon si no en recorden suficients).
- Quan tothom hagi escrit la seva paraula, pensaran en una situació que evoqui aquesta paraula. Ho poden fer en equip. Per exemple, afectuós/sa: «m'agrada anar a aquesta biblioteca perquè el noi que es cuida del préstec és molt afectuós amb tothom».
- En acabar, cadascú escriurà al seu paper una frase que comenci per «A tu, que estàs llegint aquest paper, et desitjo que, si et trobes en aquesta situació...», i ha de finalitzar la frase amb un desig.

- Deixarem uns minuts i, quan tothom hagi acabat, els demanarem que caminin per la sala amb el seu full a la mà (millor si ho fan escoltant la música del taller), deambulant aleatòriament per l'espai i deixant els fulls escampats per la sala, en llocs visibles, cap per avall i sense que se'n llegeixi el contingut.
- Quan tots els fulls estiguin escampats, indicarem que, sense pressa i seguint el ritme de la música en caminar, cadascú agafi un full que sigui d'un color diferent del del seu grup i que busqui un lloc per seure i llegir-lo.

### Elements per a la reflexió

Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar en finalitzar l'activitat:

- Com ha anat? Com us sentiu? Algú vol compartir alguna cosa?
- Coneixíeu la paraula escrita al paper que heu recollit?
- Us heu trobat mai en una situació semblant a la descrita al full que heu recollit? Penseu que el desig que hi ha escrit us pot ajudar en una situació similar?
- Podem fer un recompte de les diferents emocions i situacions que han escrit. N'hi ha alguna que es repeteixi molt? N'hi ha alguna que només aparegui una vegada? Hem descobert maneres noves per referir-nos a l'amor?

**Possibles respostes:** és probable que el grup hagi descobert paraules noves per referir-nos a les conseqüències derivades de les situacions afectuoses (emocions i reaccions emocionals). Es tracta que s'adonin que les reaccions emocionals són diferents per a cadascú i que un mateix fet (per exemple, una abraçada) pot generar una emoció o reacció diferent a cada persona.

# Activitat alternativa 3

## Escala d'emocions

### Material

- Annex 1

### Síntesi de l'activitat

Reconeixerem i posarem nom a les emocions mobilitzades en situacions que ens fan sentir bé.

### Què volem treballar

Diversificar el vocabulari de les emocions vinculades a les nostres reaccions davant de les demostracions d'afecte.

### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

- Cadascú recordarà dues situacions en què algú els ha demostrat afecte. També es pot tractar de situacions protagonitzades per persones famoses o personatges d'una pel·lícula, vídeo, notícia, etc. Promourem que s'utilitzi un vocabulari variat (per exemple: *devoció*, en lloc de gran *admiració*).
- Per parelles, cadascú explicarà a l'altre les dues situacions que ha triat i per què. Què va passar? Quins sentiments i emocions va generar?
- Cada parella crearà una «escala de l'afecte» i hi identificarà com a mínim cinc nivells (que poden anar de l'amabilitat o el respecte a l'amor incondicional i la veneració, per exemple), utilitzant les emocions enumerades a l'annex 1. Aquesta escala haurà de complir una norma del tipus: totes les emocions comencen per la mateixa lletra, totes tenen el mateix nombre de síl·labes, totes tenen almenys dues lletres iguals, etc. (es tracta que juguin amb les paraules i els seus significats).
- Quan hagin elaborat la seva «escala de l'afecte», hi ubicaran les quatre situacions que han descrit dins d'aquesta escala (un graó pot contenir més d'una situació, no cal que totes es trobin en nivells diferents).
- Cada parella seleccionarà una de les situacions que ha ubicat a l'escala per representar-la, amb mímica o amb un petit diàleg que duri uns 30 segons.

- Després de deixar-los uns minuts perquè preparin les representacions, cada parella escriurà en un lloc visible per a tothom la seva «escala de l'afecte» i la representarà davant de tot el grup. La resta haurà de posar nom a l'emoció que han representat i ubicar-la a l'«escala de l'afecte» que han compartit. També hauran de descobrir quina és la regla que regeix aquesta escala.
- Per acabar, elaborarem una única escala i intentarem encabir-hi totes les paraules que hi ha a les diferents escales elaborades pel grup.

### Elements per a la reflexió

Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar en finalitzar l'activitat:

- Com ha anat? Com us sentiu? Algú vol compartir alguna cosa?
- Us ha costat identificar i ubicar les emocions per fer la vostra «escala de l'afecte»? I definir la norma? Com ho heu fet: primer l'escala i després la norma, o a la inversa?
- El grup ha identificat les emocions que es pretenien mostrar a les diverses representacions? Ha estat fàcil ubicar-les dins de les «escales de l'afecte»?
- Quines emocions s'han representat més?
- Heu trobat paraules noves per definir l'afecte? Alguna us ha sorprès?
- Quants graons té l'«escala de l'afecte» del grup?

**Possibles respostes:** és probable que el grup hagi descobert paraules noves per referir-nos a les conseqüències derivades de les situacions que ens fan sentir bé (emocions i reaccions emocionals). Segur que elaborar l'«escala de l'afecte» no ha estat una feina fàcil. Es tracta que s'adonin que les reaccions emocionals són diferents per a cadascú i que un mateix fet (per exemple, una abraçada) pot generar una emoció o reacció diferent a cada persona.

# Activitat alternativa 4

## Música emocionant

### Material

- Cap.

### Síntesi de l'activitat

Explicarem per què una cançó ens evoca benestar.

### Què volem treballar

L'observació de les emocions que ens evoca la música.

### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

- Farem un sorteig per crear parelles: ho farem donant un número a cadascú, que consideraran secret. Els números aniran de l'u fins a la meitat del nombre del grup, de manera que tots els números estaran repetits. Si el grup és imparell, el darrer número estarà repetit tres vegades.
- Cadascú pensarà en un tema musical que li evoqui benestar.
- Disposaran de deu minuts per elaborar un text breu de presentació del tema, que inclogui una explicació de per què han escollit aquest tema, què els recorda o què els fa sentir tendresa.
- Ho escriuran en un paper, el doblegaran (de manera que el text quedi a dins) i a la part exterior hi posaran el número que els ha tocat (sense deixar que ho vegi la resta del grup).
- En acabar, tothom seurà en un cercle amb el seu paper al davant i el número amagat (a la banda que toca a terra). Tothom alhora, deixarem el nostre paper a davant de qui tinguem a la nostra dreta i agafarem el paper de la nostra esquerra intentant que els números no es vegin.
- Abans de tornar a passar el paper cap a la dreta, espiarem el número que hi ha escrit al paper que acabem de rebre. Si és el nostre, l'agafarem i ens retirarem del cercle; la resta seguirà rodant fins que li arribi el seu número.
- Quan tothom tingui el nou paper, refarem el cercle i cadascú llegirà en veu alta la presentació que hagi rebut.

### Elements per a la reflexió

Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar en finalitzar l'activitat:

- Com ha anat? Com us sentiu? Algú vol compartir alguna cosa?
- Hi ha alguna cançó repetida? Gaires vegades?
- Esteu d'acord amb la presentació que heu rebut? S'assembla a la que heu fet vosaltres? Heu coincidit en la sensació que us provoca la cançó suggerida? Sabríeu dir qui del grup ho ha escrit?
- Quin element penseu que pesa més a l'hora de transmetre l'emoció que sentiu: el ritme, la melodia, el to, la lletra, el volum...?
- Creieu que la lletra de la cançó és important perquè evoqui una determinada emoció? Només és important la melodia d'aquesta cançó i, per tant, creieu que cantada en un idioma que no enteneu també us evocaria aquesta emoció?
- Penseu quela situació en què va sentir per primera vegada una cançó marca les emocions que us transmet?
- Us heu trobat mai que aneu recordant repetidament una determinada cançó durant dies? I l'emoció que l'acompanyava quan la veu sentir per primera vegada, també es repeteix?

# Activitat alternativa 5

## Cinefòrum

### Material

- Annex 2.

### Síntesi de l'activitat

Visualitzarem un vídeo i en farem la reflexió.

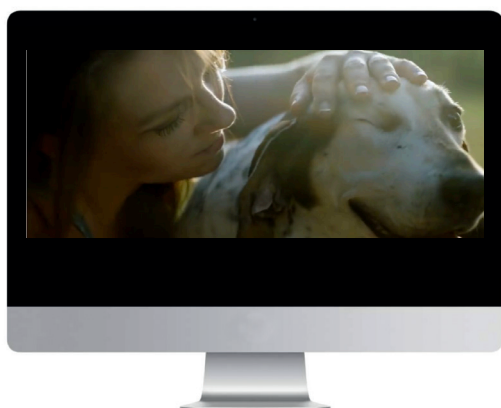
### Què volem treballar

L'observació de les diferents maneres d'estimar.

### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Visualitzarem el vídeo **Love Someone [Lukas Graham, 3:57]**

<https://youtu.be/dN44xpHjNxE>



### Elements per a la reflexió

Per a la reflexió, proposarem als nois i noies iniciar un diàleg amb les seves impressions sobre el vídeo. Prèviament els haurem indicat que, si no coneixen la lletra de la cançó, la llegeixin a l'annex 2. Si no sorgeixen aportacions de manera espontània, els suggerirem algunes qüestions per conduir el diàleg, prioritzant que sigui el mateix grup qui vagi desgranant els temes, ja que el vídeo també introdueix altres qüestions i poden anar per un altre camí:

- Penseu que el títol de la cançó (Estima algú) i la lletra es corresponen amb el contingut del vídeo? Com els podem fer lligar? Perquè parla tant de la por?

**Possibles respostes:** el vídeo mostra maneres molt diverses d'estimar: l'amistat, la família, l'enamorament, l'estima per una mascota, etc. La música de la cançó és molt romàntica i lliga amb la lletra, que sembla una declaració d'amor d'un noi a una noia. Tanmateix, moltes de les coses que s'hi diuen també es podrien dir a un amic o amiga a qui estimes molt, o a un fill o filla, per exemple. Pot arribar a ser increïble conèixer algú amb qui ens avenim molt, però no necessàriament ha de sorgir l'enamorament. El mateix passa entre pares i fills. Com diu la lletra de la cançó, quan estimes una persona, li fas lloc al teu cor i d'alguna forma et fa créixer. Precisament la consciència d'aquest benestar ens pot fer témer perdre-la en un futur.

- Podem reconèixer aquesta diversitat de relacions d'amor entre les persones del nostre entorn? Com ens hi relacionem? Som conscients del benestar que ens genera el vincle o la seva presència?

Proposarem al grup escriure paraules clau sobre l'amor en un Mentimeter (<https://www.mentimeter.com/>) i posar en comú els elements que consideren importants per construir l'afecte i l'amor. La imatge generada servirà per recordar la dinàmica d'avui i com el grup entén l'amor. La podeu disposar en un lloc visible de l'espai on realitzeu el taller i compartir-la a les xarxes. Recordeu etiquetar-nos! @joventutdiba #fem\_tec

# Annex 1.

## La família de l'AMOR: emocions i reaccions emocionals



### Amor

L'afecte demostrat a les relacions socials. Des de l'estimació que podem sentir per un company fins a l'amor matern o patern cap als fills, el filial dels fills cap als pares, el fraternal entre germans, el de la parella, el de l'amistat, etc. La seva funció és motivar-nos a apropar-nos a persones o coses. Es justifica quan els que estimem milloren la nostra supervivència i benestar.

### Agraïment

Sentiment que ens obre camí a expressar el nostre reconeixement cap a una acció, paraula, benefici o favor que se'ns ha fet o volgut fer, i a correspondre'l d'alguna manera.

### Tendresa

Afecte, amor o amabilitat que una persona expressa i demostra per a determinades coses, animals o persones. És un sentiment que es caracteritza per l'afecte i el desinterès que impulsa a estimar algú, protegir-lo i tenir-ne cura, entre d'altres.

### Enamorament

Estat mental que sorgeix quan coneixem una persona que ens atrau, que ens genera confiança i amb qui ens sentim còmodes. Se sent un fort anhel d'intimar amb aquella persona i tenir-hi contacte físic: abraçar-la, acariciar-la, fer-li petons o tenir-hi relacions sexuals. Es desperta un desig de reciprocitat, temor al rebuig, falta de concentració, pensaments recurrents sobre l'altra persona, nerviosisme i gran interès i atenció envers aquesta persona.

### Passió

Sentiment molt intens, que involucra el desig i l'entusiasme per alguna cosa. Reflecteix un gran interès cap a una causa, idea, activitat, persona o objecte.

### Confiança

Estat mental que fa que tinguem seguretat sobre l'acció futura d'una altra persona. Consisteix a creure una hipòtesi que s'espera sense incerteses; és a dir, tenint la seguretat que algú actuarà o que alguna cosa succeirà d'una determinada manera. El manteniment o no de la confiança depèn del fet que es faci realitat l'acció esperada en el futur.

## Més emocions i estats emocionals vinculats a l'amor:

Acceptació

Admiració

Adoració

Afecció

Afecte

Afinitat

Agradable

Altruisme

Amabilitat

Amistat

Anhel

Atenció

Atracció

Autoestima

Benestar

Calidesa

Calma

Capritx

Comoditat

Compartició

Compassió

Compenetració

Confiança

Cordialitat

Curiositat

Desig

Devoció

Empatia

Encaterinament

Esperança

Estima

Fascinació

Fraternitat

Generositat

Gratitud

Honestedat

Il·lusió

Impulsivitat

Interès

Intimitat

Magnetisme

Pau

Preocupació

Reciprocitat

Reconeixement

Respecte

Seguretat

Sensibilitat

Simpatia

Solidaritat

Tendresa

Tranquil·litat

Valoració

Veneració

Vincle

Vincle paternofilial

Vitalitat

# Annex 2.

## Lukas graham - *Love someone*

(traducció pròpia)



There are days  
I wake up and I pinch myself  
You're with me, not someone else  
And I am scared, yeah, I'm still scared  
That it's all a dream

'Cause you still look perfect as days go by  
Even the worst ones, you make me smile  
I'd stop the world if it gave us time

'Cause when you love someone  
You open up your heart  
When you love someone  
You make room

If you love someone  
And you're not afraid to lose 'em  
You've probably never loved someone like I do  
You've probably never loved someone like I do

When you say  
You love the way I make you feel  
Everything becomes so real  
Don't be scared, no, don't be scared  
'Cause you're all I need

And you still look perfect as days go by  
Even the worst ones, you make me smile  
I'd stop the world if it gave us time

Hi ha dies en els quals  
Em desperto i em pessigo  
Ets amb mi, no una altra persona  
I tinc por, sí, encara estic espantat  
Que tot sigui un somni

Perquè encara et veus perfecte mentre passen els dies  
Fins i tot en els pitjors dies, em fas somriure  
Pararia el món si això ens donés més temps

Perquè quan estimes algú  
Obres el teu cor  
Quan estimes algú  
Li fas lloc

Si estimes algú  
I no tens por de perdre'l  
Probablement mai has estimat algú com ho faig jo  
Probablement mai has estimat algú com ho faig jo

Quan dius  
Que estimes la forma en què et faig sentir  
Tot es torna tan real  
No t'espantis, no, no t'espantis  
Perquè ets tot el que necessito

I encara et veus perfecte mentre passen els dies  
Fins i tot en els pitjors dies, em fas somriure  
Pararia el món si això ens donés més temps

'Cause when you love someone  
You open up your heart  
When you love someone  
You make room

If you love someone  
And you're not afraid to lose 'em  
You've probably never loved someone like I do  
You've probably never loved someone like I do

All my life  
I thought it'd be hard to find  
The one 'til I found you  
And I find it bittersweet  
'Cause you gave me something to lose

But when you love someone  
You open up your heart  
When you love someone  
You make room

If you love someone  
And you're not afraid to lose 'em  
You've probably never loved someone like I do  
You've probably never loved someone like I do  
You've probably never loved someone like I do

Perquè quan estimes algú  
Obres el teu cor  
Quan estimes algú  
Li fas lloc

Si estimes algú  
I no tens por de perdre'l  
Probablement mai has estimat algú com jo  
Probablement mai has estimat algú com jo

Tota la meva vida  
Vaig pensar que seria difícil de trobar  
La persona correcta, fins que et vaig trobar  
I ho trobo agredolç  
Perquè em vas donar alguna cosa a perdre

Però quan estimes algú  
Obres el teu cor  
Quan estimes algú  
Li fas lloc

Si estimes algú  
I no tens por de perdre'l  
Probablement mai has estimat algú com jo ho faig  
Probablement mai has estimat algú com jo ho faig  
Probablement mai has estimat algú com jo ho faig



FemTec!

MOTIVACIÓ  
COL·LABORACIÓ  
EQUIP  
RESPECTE  
EMOCIONS  
COMUNICACIÓ  
AUTOCONeixEMENT  
HABILITATS

conviure

## Taller G6T8 m'émociONES



Diputació  
Barcelona

Àrea d'Educació,  
Esports i Joventut

# conVIURE

TALLER G6T8

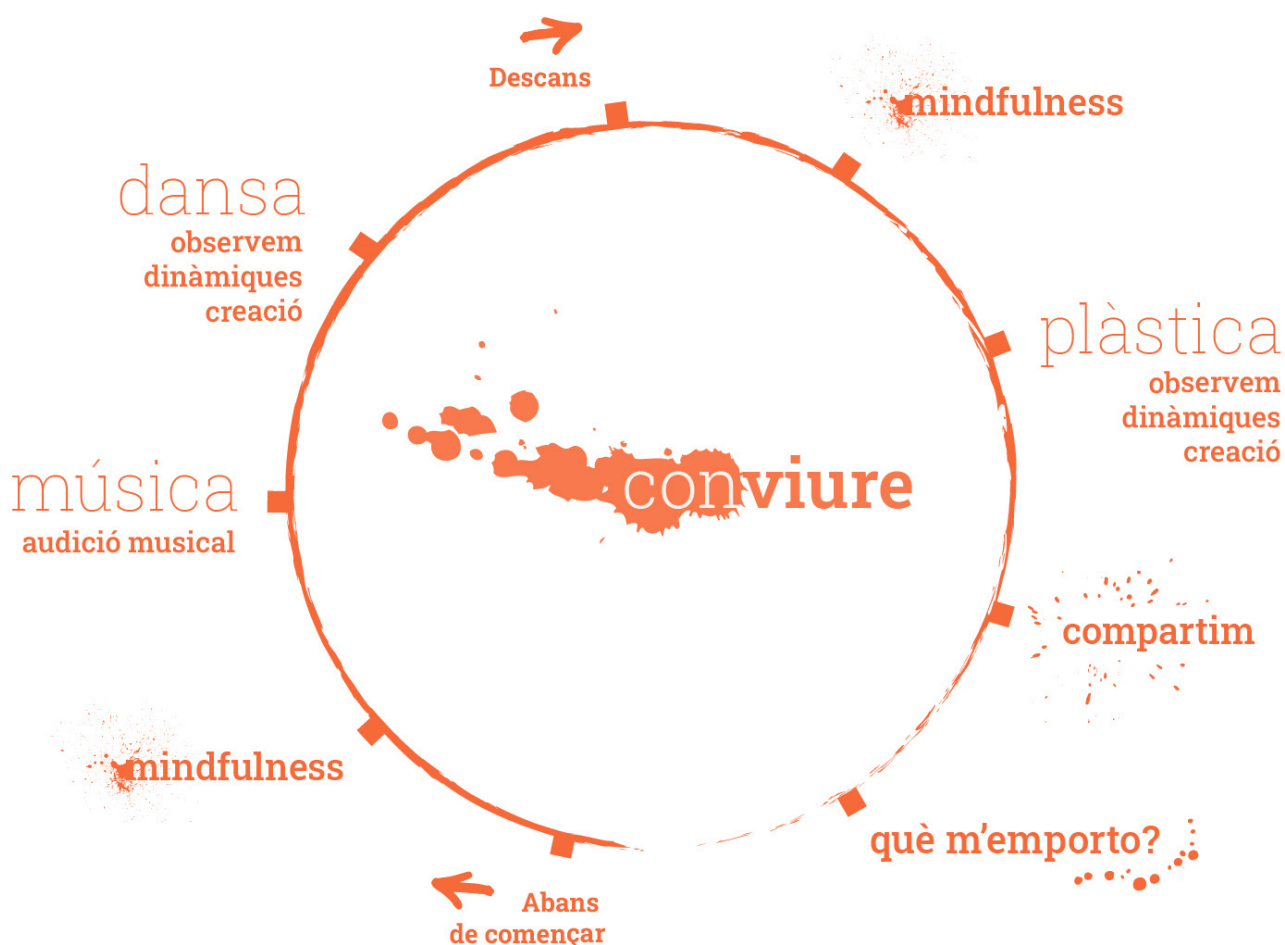
## Objectius del taller

**Experimentar amb les emocions vinculades a les relacions entre les persones.**

**Adquirir recursos (vocabulari i tècniques d'expressió plàstica i gestual) per descriure i expressar aquestes emocions.**

## Activitats

Aquest taller està pensat per fer-lo en quatre hores, totes seguides o en més d'una sessió. La durada pot variar en funció de les preferències del grup de joves i de l'interès que mostrin. Aconsellem seguir el ritme que marqui el grup. En qualsevol cas, com més temps es pugui dedicar a la identificació i a la introspecció de les emocions viscudes, més aprofitaran l'experiència els nois i noies.



## Conceptes clau

**EMPATIA:** capacitat d'entendre o sentir el que una altra persona experimenta des del seu marc de referència; és a dir, la capacitat de posar-se a la posició de l'altre. Hi ha moltes definicions d'empatia que abasten un ampli ventall d'estats emocionals. Podem fer referència als pensaments dels altres, a les emocions i a les sensacions físiques.

**ASSERTIVITAT:** capacitat per respectar els límits d'un mateix i els dels altres. Es conceptualitza com el punt intermedi entre les respostes ineficaces passives (no expressió) i les agressives (expressió irritable). Aquesta comunicació fa èmfasi a expressar els sentiments, pensaments o opinions de forma immediata i sense que sigui violenta, encara que es tinguin punts de vista contraris.

L'assertivitat intenta transcendir aquests extrems apel·lant a l'interès compartit de totes les parts. Les persones assertives, o que treballen per ser-ho, tendeixen a tenir les característiques següents: se senten lliures d'expressar els seus sentiments, pensaments i desitjos; són capaces d'iniciar i mantenir relacions confortables amb altres persones; coneixen els seus drets; tenen control sobre la seva ira (la canalitzen raonadament); escolten de forma activa la resta de persones, i tendeixen a tenir una bona autoestima.

**Funció:** la funció de l'empatia i l'assertivitat és comunicar als altres que sentim que estan amenaçant els nostres límits per evitar una escalada d'emocions negatives.

## Emocions vinculades a les relacions socials:

**Enyor:** sentiment de pena per la llunyania, l'absència, la privació o la pèrdua d'algú o d'alguna cosa que s'estima.

**Satisfacció:** estat mental de l'ésser humà quan es troba en harmonia. La satisfacció contribueix a la felicitat, mentre que la insatisfacció genera patiment.

**Compassió:** reacció emocional que ens provoca un impuls a actuar. En aquest sentit, la compassió és una emoció que sorgeix quan percebem el patiment dels altres i sentim la motivació d'alleugerir-lo. La compassió és més complexa que l'empatia. L'empatia consisteix en una reacció cognitiva (entendre intel·lectualment el patiment de l'altre); mentre que la compassió, a més d'entendre el sofriment que percebem, ens desperta un impuls d'actuar per neutralitzar-lo.

**Altruisme:** estat mental i comportament que consisteix a sacrificar els interessos propis a favor del bé comú. S'oposa a l'egoisme.

**Gratitud:** emoció que normalment es genera quan es reben beneficis o favors d'altres persones. Joga un paper clau en la regulació de l'inici i el manteniment de les relacions socials.

**Admiració:** emoció més forta que la sorpresa. És el que sentim quan tenim una consideració especial per algú o alguna cosa, per l'afecte que sentim o les seves qualitats.

# 01.

## Abans de començar

**Per introduir el contingut del taller, podem preguntar al grup quines emocions els suggereix el nom del taller i si els ve de gust experimentar amb aquestes emocions.**

El nom del taller [conVIURE] fa referència al fet que compartir activitats tots junts genera emocions i el joc de majúscules i minúscules vol significar la riquesa que dona a la vida la convivència amb els altres.

Al **canal de Spotify de l'Oficina del Pla Jove** trobareu les peces musicals proposades en aquest document.

<https://bit.ly/conVIURE>



Spotify

# 02.

## Convivim en el 'mindfulness'

**Explicarem als nois i noies que, per centrar-nos en el taller que farem, començarem amb una activitat breu de *mindfulness*; una activitat de consciència plena que implica participar-hi deixant-nos portar pel moment, amb curiositat i sense jutjar.**

Com que el taller d'avui està dedicat a les relacions entre les persones, jugarem al joc del mirall. És probable que sentin sorpresa per aquesta proposta i que s'enriolin. Recordarem que és important que hi participem al 100 % i que mantinguem el silenci. La intenció és fusionar-nos al màxim amb l'activitat i deixant de banda els judicis envers nosaltres i les altres persones, tant si es tracta de judicis positius com negatius.

Després d'aquesta explicació breu, ens distribuïrem per parelles (mirant-nos com si un fos el mirall de l'altre) i ens prepararem mentre comptem fins a tres:

- L'ú serà el senyal per adoptar la **posició de *mindfulness*** (l'esquena recta, els peus plans a terra i les mans sobre les cuixes).
- El dos serà el senyal per fer una **respiració profunda** (inhalant pel nas i exhalant per la boca).
- Quan arribem al tres, **per parelles farem el joc del mirall**. Per exemple: un membre de la parella aixecarà la mà dreta i l'altre, situat al davant, aixecarà la mà esquerra, com si fos la imatge que torna el mirall. Primer un membre de la parella farà una seqüència de cinc posicions, amb tranquil·litat i donant temps a l'altre perquè copii el moviment, i després l'altre en proposarà cinc més.
- Quan tothom hagi fet els moviments, direm **stop** per acabar l'activitat i cadascú se situarà còmodament en un espai per fer l'audició musical.

# 03.

## Convivim amb la música

**Iniciarem el taller experimentant el potencial emocional de la música. Proposarem als nois i noies que observin les sensacions corporals, pensaments i emocions que els genera l'audició d'una peça musical.**

En tot moment convivim amb la música, que ens provoca plaers i que ens recorda temps passats, entre altres sentiments. La música ens evoca emocions durant l'audició o, implícitament, ens recorda vivències. També ens permet compartir emocions importants a través de cançons col·lectives (himnes o cançons reivindicatives).

Sabem que, al llarg de la història, algunes societats no han tingut escriptura, però cap no ha tingut música. La música té restes de presència des de l'aparició de l'espècie *Homo sapiens* i això ha fet que antropòlegs, paleontòlegs i musicòlegs s'hagin plantejat per què va aparèixer tan aviat, fa més de 200.000 anys. Amb l'estudi de la resposta del cervell davant de la música, s'ha constatat que les àrees clau que s'activen en aquest òrgan vital són les del control i l'execució de moviments. Així, una hipòtesi antropològica creu que és per aquest motiu que es va desenvolupar ràpidament la música: per ajudar-nos a moure'ns tots junts. I això comportaria, segons aquesta hipòtesi, un benefici evolutiu que és el que té lloc quan la gent es mou de manera unitària, ja que tendeixen a fer-ho de manera més altruista i menys egoista.

Us proposem una selecció de peces musicals que evocuen les relacions entre les persones. En triarem una i, abans de fer l'audició, proposarem que escoltin la peça musical que compartirem amb la mateixa actitud que a l'activitat de *mindfulness* que acabem de fer: sense jutjar i observant quines sensacions, pensaments o records ens desperta. Explicarem que, abans i després de l'audició, crearem un temps de silenci per aconseguir un ambient propici a l'escolta i per poder observar les nostres sensacions.

### Espai d'experimentació

- Crearem un temps de silenci d'aproximadament un minut.
- Escoltarem la peça musical.
- Un cop finalitzada l'audició, crearem un nou temps de silenci, d'aproximadament un minut, per ordenar les idees sobre el que ens ha transmès la música i per extreure del nostre interior les emocions nascudes.
- Convidarem els nois i noies a compartir la seva experiència. Si cal, podem animar la reflexió amb preguntes com ara: aquesta música us ha transportat a alguna situació viscuda? Com definiríeu aquest record? Us ha generat sensacions corporals? On les heu sentit del vostre cos? Potser ha activat altres sentits: una olor, un gust...? També podem explicar quina peça musical hem escoltat i per què l'hem seleccionada.

De ben segur que les respostes seran molt diverses i que no tothom haurà sentit el mateix. És normal! La música té un gran potencial per despertar emocions i cadascú les sent d'una manera diferent. També dependrà de l'estat anímic, del grau d'atenció, de l'ambient en què es produeix i del grau de coneixement de la peça musical, entre altres factors. En general, no estem gaire acostumats a observar les reaccions del nostre cos, però val la pena que ho intentem perquè la informació que ens pot transmetre és molt rica i ens ajudarà a prendre decisions. Esperem que amb la pràctica n'anem aprenent!

## Selecció de música clàssica

### 1.

#### **CONFIANÇA - Johann Sebastian Bach (1685-1750): Cor inicial de la *Cantata BWV 80 Ein Feste Burg ist unser Gott***

No podia faltar en aquesta selecció de músiques un exemple del corpus de les cantates de Bach. En el cas de la número 80, ens trobem amb una obra composta en motiu de la Festa de la Reforma, plena de lluminositat i confiança sonores; com a reflex d'un text que no deixa lloc al dubte: «El nostre Déu és un sòlid castell».

### 2.

#### **SATISFACCIÓ - Giuseppe Verdi (1813-1901): «Brindis» de *La Traviata***

Com a senyal i símbol de satisfacció, els homes i dones acostumem a brindar amb una copa a la mà. Això és el que passa al conegut «brindis» de l'òpera *La Traviata* «Libiamo ne' lieti calici» ('Beguem alegres dels calzes'). Es tracta, possiblement, d'una de les melodies més conegudes de la història de l'òpera que ens anima, com a motiu de satisfacció, a celebrar prenent vi o cava.

### 3.

#### **COMPASSIÓ - Louis de Caix d'Hervelois (1677-1759): *Plainte***

Malgrat que el títol de la peça ens parli d'un «plany», la seva dolçor malenconiosa ens desvetlla uns sentiments de compassió. És una música que, en efecte, expressa dolor, però de forma dolça. Sembla ser el dolor d'aquell qui se sent ferit, però que amb la força de l'amor és capaç de desvetllar i despertar compassió a la persona que l'ha ferit.

### 4.

#### **ALTRUISME - Johann Pachelbel (1653-1706): *Canon und Gigue***

És, possiblement, una de les peces més conegudes de la música barroca. Composta per a tres violins i baix continu, la seva construcció musical en forma de cànon (una veu inicia un tema que repetiran progressivament la resta de veus) és un exemple de com, en la música, el més important és saber en tot moment què fan la resta de veus. La conducta musical d'una veu està supeditada a la de les altres; un exemple evident d'altruisme musical.

### 5.

#### **GRATITUD - G.F.Händel (1685-1759): Cor inicial «*We Praise Thee, O God*» del *Te Deum de Dettingen***

El 27 de juny de 1743 al camp de batalla de Dettingen, Jordi II d'Anglaterra va vèncer l'exèrcit francès. Al seu retorn, es va decidir compondre una típica composició musical d'agraïment a Déu per la victòria: un *Te Deum*. Aquest és l'origen d'aquesta obra que s'inicia amb un cor que desprèn agraïment a Déu en una clara exaltació del poder reial.

## 6.

### **ENVEJA - Giuseppe Verdi (1813-1901): Obertura *La Forza del Destino***

Dos blocs de tres acords successius són suficients per iniciar una de les obertures més celebèrrimes de Giuseppe Verdi. Hi trobem elements musicals que ens fan pensar en l'enveja mútua que es tenen alguns dels personatges de la trama argumental, basada en una obra del Duc de Rivas (1791-1865).

## Selecció de música moderna

## 7.

### **ENYOR - Maria del Mar Bonet: *Abril***

Aquesta interpretació enregistrada en un mític concert a l'Olympia de París és una de les millors mostres de la poc coneguda capacitat compositiva de la gran Maria del Mar Bonet, amb un pòsit d'enyor embolcallat en una línia melòdica amb regust de mediterraneïtat i flaires magrebins.

## 8.

### **ALTRUÏSME - James Taylor: *You've got a friend***

La gran Carole King va predicar amb l'exemple regalant aquesta cançó al seu amic James Taylor com a mostra d'agraïment per acompanyar-la en els seus primers recitals en directe, quan la por escènica l'omplia de nervis i ansietat amb aquest cant universal a l'amistat altruista.

## 9.

### **ALTRUÏSME - 10.000 Maniacs: *Trouble me***

Natalie Merchant i la seva veu càlida regna gloriosament en aquesta deliciosa cançó on posa la seva amistat i empatia al servei del seu interlocutor, demanant que la faci servir de crossa emocional en temps convulsos i agitats.

## 10.

### **COMPASSIÓ - Billy Bragg: *The Milkman of human kindness***

El bard de Barking, a part de ser un artista compromès i militant, també és un apòstol de l'empatia i la solidaritat. En aquesta peça de folk de combat es compara amb un repartidor de llet a domicili, i s'ofereix desinteressadament a portar-nos a casa nostra un litre extra de compassió i amor incondicional.

## Selecció de música tradicional

## 11.

### **EMPATIA - Miquel Gil. *Cançó dels traginers* (Orgànic, 2021)**

"Pobres traginers que en van de carrera". Una cançó tradicional inclosa en un dels discos cabdals de la música d'arrel de casa nostra: *Orgànic*, del cantador de Catarroja Miquel Gil. El pas del temps no fa més que situar aquest àlbum com una de les meravelles musicals del país. En aquesta ocasió, amb la veu de Savina Yannatou, desgranen una versió de la cançó que va recollir la filòloga austríaca Kristin Müller a Beget als anys 60.

## 12.

### **AMENAÇA - El Pont d'Arcalís. *La flor del pèsol* (Balls i cançons del Pirineu, 2008)**

La divulgació de la cançó tradicional del Pirineu ha estat la principal tasca d'El Pont d'Arcalís, amb cançons com *La flor del pèsol*. Un xotis cantat que va desgranant les belleses d'una noia però que al final planteja un possible cas de violència de gènere. El fadrí rep carbasses i amenaça la noia: si no es pot casar amb ella, la matarà i fugirà.



## 13.

### **RESPECTE - Pep Gimeno Botifarra. *Malaguena de Barxeta (Si em pose a cantar cançons, 2006)***

Gairebé s'ha convertit en un himne del País Valencià, *la Malaguena de Barxeta*, des que Pep Gimeno Botifarra la va tornar a posar a escena. Potser pel recorregut pel territori, per l'emoció amb què la interpreta, o simplement per l'orgull que desprèn. Des de llavors, altres grups i artistes, com Obrint Pas, també se l'han fet seva.

## 14.

### **DESAPROVACIÓ - Belda & Sanjosex. *La desgràcia d'un pobre home (El gitano) (Càntut, 2016)***

Des de l'òptica del segle XXI, aquesta cançó grinyola per molts motius. Una conversa entre una filla i el seu pare, que la intenta convèncer que no es casi amb un "gitano": "Tu n'estàs avesadeta a dormir en bon matalàs; casadeta amb un gitano, a la palla dormiràs". Una cançó, però, que també reflexiona al voltant del debat entre la vida bohèmia i l'ordre o el desordre.

## Selecció de música d'arrel

## 15.

### **EMPATIA - Magalí Sare. *Venim a aquest món (del senzill homònim, 2019)***

La cantant barcelonina Magalí Sare i el guitarrista mallorquí Sebastià Gris van estudiar junts al Conservatori del Liceu de Barcelona. Toquen plegats des del 2016 i, tot i que el jazz els va unir, el seu repertori va de la música tradicional al pop. El 2018 ens regalen aquesta peça delicada que explora el cicle de la vida. "Venim a aquest món per anar-nos-en, però el millor que et pot passar és que riguin quan arribes i que plorin quan t'én vas."

## 16.

### **RESPECTE - Mesclat. *Com goses? (del disc homònim, 2002)***

L'acordionista Carles Belda, el cantant Francesc Ribera "Titot", i el bateria Joan Reig van ser els impulsors de Mesclat, un projecte nascut l'any 2000 dedicat al folk-rock. Aquesta peça, premi *Enderrock* a la millor cançó folk del 2002, és un cant a la diversitat i una crítica al racisme.

## 17.

### **COMPASSIÓ - Claudia Crabuzza. *Lluna i pols (la Nit de Sant Pasqual) (2021)***

El 17 de maig de 1943, la nit de Sant Pasqual, la ciutat de l'Alguer va ser bombardejada pels aliats. La cantant algueresa Claudia Crabuzza posa veu a aquesta cançó amb música de Fabio Sanna que parla del bombardeig de la ciutat de l'Alguer. La vida als carrers, els minyons de l'Alguer Vella descalços, les mares preocupades, els pescadors feinejant... estampes d'una realitat no molt llunyana que genera tristesa i compassió.

## 18.

### **ENYOR - La Gravetat de Coulomb. *Homenots (E pur si balla, 2021)***

Amb un flabiol, un clarinet baix i un acordió, en Pau Benítez, en Manu Sabaté i en Blai Casals evocuen els antics flabiolaires i orquestrines que feien ballar a plaça. Una proposta original, de so particular, que ens fa moure inevitablement. Aquesta cançó és gairebé com "un cop de puny, talment un ganxo" i ens provoca certa agitació (fixeu-vos, si no, en el final precipitat). El seu autor, Pau Benítez, va compondre aquesta peça en un atac de ràbia en assabentar-se de la mort de Jordi Canal, *Caneló*, un conegut geganter de Mataró.

## 19.

### **VINCLE - Miquel Gil i Pep Gimeno Botifarra. *Copeo (Geometries, 2019)***

Segui pel ritme ternari o per les "cireres dolces", aquest *Copeo* de Miquel Gil i Pep Gimeno Botifarra té un magnetisme especial, una energia que ens atrapa i ens fa caminar mentre parla de territoris i vincles compartits.

# 04.

## Convivim en el cos i els materials

**Quan tothom hagi pogut compartir la seva experiència en l'audició, ens disposarem a expressar aquestes emocions a través de la gestualitat, el ritme i el moviment.**

### Material

- Plafons de cartó dur (3x3 m aprox. per a un grup de vuit joves), que podem folrar amb paper d'embalar blanc perquè els colors llueixin més. Es necessita un suport rígid o una estructura perquè s'aguantí.
- Ceres o acrílics de barra de diversos colors.
- Un tallador per fer les incisions al cartó.

Per començar, visualitzarem **conVIURE [visualment en moviment]** (3:01), on un grup de joves expressen relacions en moviment mentre fan una creació plàstica.

<https://bit.ly/conVIURE2>



Les dinàmiques que proposem en aquest taller es relacionen amb les dinàmiques dels set tallers anteriors d'aquesta guia. És per això que és preferible haver treballat les set emocions abans d'enfrontar-nos a les relacions socials.

L'espai de creació espontània d'aquest taller incorpora la dansa i l'expressió plàstica, buscant el contacte i la comunicació entre els membres del grup. La proposta se centra en el concepte del TRAÇ, com a moviment, i en les RELACIONS entre els participants. Experimentarem el traç com una manera d'expressar-nos: a la dansa, tracem amb el gest i el projectem a l'espai; a la plàstica, tracem sobre alguna superfície a través d'un material que fa de vehicle. Aquestes dues disciplines dialoguen de manera fluida a través de les dinàmiques, de manera que el moviment genera contacte tant entre els participants com amb el suport material.

En definitiva, farem GESTOS per demostrar els nostres sentiments i els traços i colors que quedaran al plafó que utilitzarem podran deixar un vestigi o un registre dels moviments realitzats i de les relacions que s'han establert.

Els proposarem relacionar-nos a través de la PLENITUD i la BUIDOR de cadascú de nosaltres, posant consciència en allò que ens passa quan estem sols o quan ens relacionem. Buscarem el contacte i la comunicació, i amb els moviments incorporarem el material perquè vagi deixant empremtes del que passi. La música dirigirà el diàleg entre els participants, amb situacions individuals (solitud) o grupals (trobada), amb una INTERACCIÓ intensa o contactes fugissers.

Per preparar l'espai de creació espontània i ajudar-los a trobar els seus propis recursos expressius, tot experimentant amb les relacions, farem algunes dinàmiques almenys durant tres o quatre minuts. Durant les dinàmiques els convidarem a observar-se i a interaccionar entre ells. En aquesta ocasió, proposem fer les dinàmiques en silenci per centrar l'atenció en el moviment propi i en el dels altres. De la mateixa manera com hem fet a l'activitat de *mindfulness*, és important participar-hi al 100 %, gaudint del moviment i deixant de banda els judicis que ens vinguin al pensament, tant si es tracta de judicis positius com negatius.

### **Dinàmica corporal 1**

Recordarem les diferents maneres de caminar treballades als tallers anteriors: fent canvis de direcció de manera brusca; esprintant sense moure'ns de lloc i parant en sec; caminant enrere, a càmera lenta i a diferents nivells del terra; fent recorreguts curvilinis i fent soroll, i ocupant el màxim d'espai possible, entre d'altres. Interactuarem amb el grup:

- a) Copiant algú altre.**
- b) Caminant darrere d'algú.**
- c) Fent el mirall del que fa una altra persona, etc.**

### **Dinàmica corporal 2**

Recordarem els diferents moviments corporals treballats als altres tallers: rebot, tensió/relaxació, salt, gir, etc. Cadascú al seu ritme. Interactuarem amb el grup:

- a) Copiant algú altre, a la mateixa o a diferent velocitat.**
- b) Jugant, per parelles, a omplir l'espai que deixa l'altre.**

### **Dinàmica corporal 3**

Recordarem els sons generats a cada sessió: les onomatopeies, el plor, el serrament de les dents, la riada, el crit i el «t'estimo»).

- a) Els podem repetir al nostre diàleg intern, en veu baixa, cridant, etc.**
- b) Escoltarem el grup i, si ens ve de gust, ens hi afegirem.**

Quin so sortirà de la dinàmica del grup?

### **Dinàmica corporal 4**

Abstracció del moviment. Recordarem els gestos quotidians relacionats amb cada emoció i com desnaturalitzar-los (tremolar, abraçar, picar, negar, apartar, fer o fer-se carícies, etc.) i els podem fer, entre d'altres, de les maneres següents:

- a) Aïlladament.**
- b) Buscant un company o companya que faci el mateix i fer de mirall.**
- c) Buscant la sincronització amb altres moviments.**

### **Dinàmica corporal 5**

Recordarem les partitures de moviment construïdes a cada sessió i les repetirem o en farem de noves.

- a) Jugant a seguir el rei: algú proposa una partitura i tothom la repeteix.**
- b) Improvisant una partitura entre tot el grup: algú comença i s'hi van afegint moviments. Quan n'hàgim enllaçat cinc, la repetim tres vegades.**

### **Dinàmica plàstica i corporal 1: Buit/ple**

Provocarem la descoberta de l'altre i el seu contacte a través dels forats practicats en el suport i l'oportunitat de trobar-se. Oportunitat de descobrir l'altre de manera diferent, sense el sentit de la vista que ens condiona tant, per sensibilitzar-nos en el tacte i per experimentar la sensació de disponibilitat i obertura que es genera abans del judici.

### **Dinàmica plàstica i corporal 2: Comunicació**

Buscarem el contacte i l'entesa amb l'altre per generar un moviment i un gest conjunts. Què passa quan ens hem de posar d'acord?

### **Dinàmica plàstica i corporal 3: Contacte**

Practicarem la cerca del contacte imprescindible per estar en relació i deixar-nos tocar. El contacte no ha de ser exclusivament físic, també pot ser visual.

## **Espai de creació espontània**

És interessant que el grup mateix seleccioni un tema per a l'espai de creació instantània. Com a alternativa, us proposem utilitzar ***Caminem Lluny de Doctor Prats***.

Utilitzarem un plafó gran i rígid i hi farem forats per permetre el contacte entre els dos plans d'actuació durant l'espai de creació espontània: els dels joves, que es col·locaran en una banda i l'altra del plafó i es podran comunicar passant els braços o les cames pels forats.

Després d'experimentar amb les dinàmiques i d'explicar la idea de traçar a l'espai o a la superfície del plafó, de jugar amb el contacte i la relació amb els altres, els proposarem que experimentin amb el plafó, escoltant la música i sentint-se lliures de fer proves. L'ideal és poder disposar d'un plafó per cada vuit o deu joves i que entre ells decideixin com s'ubiquen respecte d'aquest element.

Com a la resta de tallers, es tracta de deixar-nos anar, de permetre que la música i el moment ens vagin conduint a expressar el que sentim. Aquesta vegada, participarà tothom. Per això els demanarem que, en grups reduïts de tres, quatre o cinc (correspondria al grup ubicat davant d'una de les cares del plafó), plantegin moviments coordinats entre ells, a l'estil dels que fan els nois i noies del vídeo, tot i que no han de ser els mateixos moviments!

El treball del grup s'hauria de centrar en l'estructuració espaciotemporal dels moviments entrenats a les dinàmiques. Per exemple: comença la Mireia fent rebots i apareixen en Josep i la Joana fent salts enèrgics. La Mireia s'hi afegeix i, quan la música canvia, entra en Gabriel fent moviments de tensió/relaxació. Tot això tenint en compte la presència del plafó, la possibilitat de relacionar-nos amb els companys situats al costat nostre i d'explorar què succeeix a l'altra banda, deixant-nos sorprendre pel que hi puguem trobar. Dos grups utilitzaran un mateix plafó (8-10 joves per plafó), i la meitat, o la proporció que el grup decideixi, se situarà a cada banda.

Podem repetir la seqüència unes quantes vegades fins que tothom se senti còmode. Quan ho veiem clar, és el moment d'agafar les ceres de colors i ballar mentre deixem l'empremta del nostre moviment al plafó!

Si la música se'ns fa llarga, podem preparar una seqüència entre tots els grups. Cada grup prepararà moviments per ocupar uns 20 segons de música i, passats uns minuts, quan els diversos grups vagin tenint les seves propostes, les posarem en comú. Cada grup ensenyarà la seva composició coreogràfica a la resta de grups. Quan tothom hagi practicat tots els moviments, decidirem entre tots en quin ordre volem executar les diferents propostes seguint la música escollida. Podem decidir representar totes les coreografies alhora o bé establir un ordre d'execució. Per exemple, si som sis grups, podem establir que el grup 2 comenci quan acabi el grup 1 i, que quan el 2 estigui acabant, comencin simultàniament els grups 3 i 4. Quan acabi el 4, torna a repetir la coreografia el grup 1 i, després, el 5 i el 6, i així successivament. També decidirem quin lloc ocuparà cada grup respecte del plafó amb què treballarem i com interactuarem amb l'altra banda.

L'objectiu és experimentar al màxim, prendre consciència del que ens inspiren la música i el moviment i de com ho sentim al nostre cos. Insistirem en el fet que ens hem de fusionar al màxim amb l'activitat, deixant de banda els judicis i evitant fer comentaris mentre la música està sonant. Podem recordar al grup, que en anglès i en francès, **jugar** és sinònim d'**actuar**. La proposta que els fem és que ocupin l'espai de creació instantània mentre juguin, mentre actuïn. Si entren en una situació d'atabalament, poden sortir i entrar a l'espai de joc (delimitat) sempre que vulguin, però no poden estar dins de l'espai de joc sense estar jugant; si no volen actuar, han de sortir de l'espai de joc i observar —en silenci— el que està passant a dins.

# 06.

## Compartim

**Quan acabem, val la pena dedicar una bona estona a compartir l'experiència d'avui. Podem observar-ne pausadament el resultat i descobrir coses de nosaltres mateixos.**

Participar en el taller ens ha transformat? Amb quins ulls mirem el que ha passat? És molt interessant que tothom pugui explicar com s'ha sentit mentre experimentava amb els materials i com se sent observant-ne els resultats.

Podem comparar les sensacions evocades a través de la música, el moviment, el traç, el material o el color. Segur que hi haurà múltiples visions. Convidarem a cadascú a prendre consciència de com s'ha sentit en cada activitat i com li ha estat més fàcil expressar-se.

És possible que a alguns nois i noies els hagi costat centrar-se en el que feien i abandonar els pensaments i judicis que els venien al cap mentre feien les activitats. Pot ser que aquest fet els hagi dificultat sentir o experimentar les emocions. No han de patir: segur que amb la pràctica se'n sortiran!



És un bon moment per reconèixer, després d'haver-ho experimentat, com la música ens pot ajudar a expressar i canalitzar emocions.

A vegades, ens trobem en situacions en què ens pot costar identificar les emocions que sentim i expressar-les o canalitzar-les. D'altres, som nosaltres mateixos els que no ens permetem sentir-les, expressar-les o els que les bloquegem.

**Les peces musicals que hem escoltat avui són una eina útil per entrenar-nos a observar i identificar les nostres emocions quan ens relacionem amb altres persones i per intentar expressar-les i desbloquejar-les. També són un recurs interessant per quan sentim la necessitat d'expressar les nostres emocions als altres i ens és difícil fer-ho.**

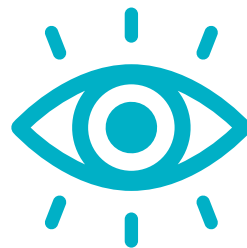
# 07.

## Què m'emporto avui?

**Aquest apartat és comú per a totes les activitats *fem tec!* L'objectiu és identificar les sensacions viscudes i els aprenentatges que hem adquirit en el taller.**

Ens col·locarem en rotllana de manera que puguem veure les cares de tothom. Donarem la paraula al grup perquè tothom pugui fer la seva aportació sobre què li ha agradat més o què ha après, com se sent o qualsevol altra qüestió que vulgui manifestar.

Només escoltarem les respostes, sense comentar-les o fent comentaris de reforç positiu: totes les respostes són bones. Per acabar, si ens ho hem passat bé o ens ha agradat com ha anat el taller, ens aplaudirem per celebrar-ho!



# 08.

## Documentem el taller

**Us animem a documentar el desenvolupament del taller i a elaborar un vídeo. Fer-ho pot ser una altra manera d'identificar els aprenentatges i les dinàmiques relacionals creades durant el taller.**

Abans de començar el taller cal determinar qui es responsabilitzarà de fer les gravacions. Les poden fer dos o tres participants (per tenir diversos enfocaments) o es poden col·locar càmeres o telèfons fixos perquè tothom pugui participar en el taller.

Quan acabi el taller caldrà fer-ne l'edició, triant els moments més significatius (no cal que s'inclogui tot el que s'ha gravat, només els minuts que es considerin més rellevants).

La visualització constituirà un moment important i val la pena dedicar prou estona a compartir la feina del grup, a identificar els moments que hem passat i on ens han portat i a valorar el procés realitzat durant el taller i l'elaboració del vídeo.

Quan hàgim visualitzat el vídeo amb tot el grup, entre tots i totes podem buscar un títol i pensar en una frase de tancament del vídeo que sintetitzi els aprenentatges o les sensacions que, com a grup, ens ha deixat el taller.

Us animem a compartir el resultat dels vídeos a l'espai per compartir èxits de la web de *fem tec!*: <https://www.diba.cat/web/fem-tec/compartint-exits>, enviant-nos l'enllaç dels vostres vídeos a [opj.femtec@diba.cat](mailto:opj.femtec@diba.cat). També us animem a fer fotografies del desenvolupament del taller. Tant el vídeo com les fotografies poden ser un bon record de la dinàmica. Si en publiquem a les xarxes, recordeu etiquetar-nos! @joventutdiba #fem\_tec



# 09.

## Activitats alternatives

Afegim activitats per treballar les emocions des d'altres perspectives. Aquest apartat és pràcticament comú per a tots els tallers d'aquesta guia, amb petites adaptacions per a cada família d'emocions.

### Activitat alternativa 1

#### Consigna

##### Material

- Cap

##### Síntesi de l'activitat

Elaborarem una expressió motivadora o consigna.

##### Què volem treballar

L'automotivació i la identificació del grup amb el desenvolupament de l'activitat.

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

- Per parelles, pensarem en un gest, una paraula o una frase que ens identifiqui com a grup, com una espècie de consigna.
- Passats uns minuts, amb dues parelles farem grups de quatre per compartir les expressions que hagin elaborat i consensuar-ne una o crear-ne una de nova.
- Uns minuts més tard, farem grups de vuit per compartir les expressions. Repetiran l'operació i crearan una nova expressió consensuada pel grup.

- Així, anirem doblant els grups fins que arribem a tenir un sol grup i consensuem una mateixa expressió que sigui compartida per tothom.
- Aquesta expressió (o consigna) la podem utilitzar per repetir-la cada vegada que ens vulguem reconèixer com a grup. Si és una frase, també es pot representar en un cartell i penjar-lo a l'espai on farem habitualment els tallers.

##### Elements per a la reflexió

Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar en finalitzar l'activitat:

- Com ha anat? Com us sentiu? Algú vol compartir alguna cosa?
- Ha estat fàcil trobar una consigna que ens identifica com a grup, en parella?
- I com a grup? Ha estat fàcil consensuar-ne una?
- Com us heu sentit quan heu arribat a consensuar la consigna? Penseu que us representa?
- Li trobeu utilitat, a la consigna?

# Activitat alternativa 2

## Passejant per les emocions

### Material

- Fulls DIN A4 de colors (tants colors diferents com grups es facin).
- Retoladors gruixuts.
- Annex 1

### Síntesi de l'activitat

Cercarem maneres d'anomenar les emocions que evocuen les connexions entre les persones i identificarem quan ens hem sentit així.

### Què volem treballar

Ampliar el vocabulari sobre les emocions que mobilitzem en les nostres relacions amb els altres.

### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

- Farem grups de quatre o sis joves i donarem un plec de fulls DIN A4 d'un color diferent a cada grup (un full i un exemplar de l'Annex 1 per jove).
- Demanarem que cadascú escrigui una paraula vinculada a les relacions amb els companys: una emoció o un estat emocional. No es pot repetir la paraula dins del grup (poden utilitzar l'Annex 1 o buscar-les amb el telèfon si no en recorden suficients).
- Quan tothom hagi escrit la seva paraula, pensaran en una situació que evocui aquesta paraula. Ho poden fer en equip. Per exemple, *admiració*: «sempre està de bon humor. M'encanta i l'admiro. Jo vull ser com ella!»
- En acabar, cadascú escriurà al seu paper una frase que comenci per «A tu, que estàs llegint aquest paper, et desitjo que, si et trobes en aquesta situació...», i ha de finalitzar la frase amb un desig.

- Deixarem uns minuts i, quan tothom hagi acabat, els demanarem que caminin per la sala amb el full a la mà (millor si ho fan escoltant la música del taller), deambulant aleatòriament per l'espai i deixant els fulls escampats per la sala, en llocs visibles, cap per avall i sense que se'n llegeixi el contingut.
- Quan tots els fulls estiguin escampats, indicarem que, sense pressa i seguint el ritme de la música en caminar, cadascú agafi un full que sigui d'un color diferent del del seu grup i que busqui un lloc per seure i llegir-lo.

### Elements per a la reflexió

Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar en finalitzar l'activitat:

- Com ha anat? Com us sentiu? Algú vol compartir alguna cosa?
- Coneixíeu la paraula escrita al paper que heu recollit?
- Us heu trobat mai en una situació semblant a la descrita al full que heu recollit? Penseu que el desig que hi ha escrit us pot ajudar en una situació similar?
- Podem fer un recompte de les diferents emocions i situacions que han escrit. N'hi ha alguna que estigui molt repetida? N'hi ha alguna que només aparegui una vegada? Hem descobert maneres noves per referir-nos a les relacions entre nosaltres?

**Possibles respostes:** és probable que hagin descobert la diversitat d'emocions que els afecten com a grup i que poques vegades verbalitzen. Es tracta que s'adonin que les reaccions emocionals són diferents per a cadascú i que un mateix fet (per exemple, un malentès) pot generar una emoció o reacció diferent a cada persona.

# Activitat alternativa 3

## Escala d'emocions

### Material

- Annex 1

### Síntesi de l'activitat

Reconeixerem i posarem nom a les emocions mobilitzades en relacionar-nos amb els altres.

### Què volem treballar

Conèixer diverses denominacions d'emocions vinculades a les nostres relacions socials.

### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

- Cadascú recordarà dues situacions viscudes amb amics o amigues (una positivament i l'altra negativament). També es pot tractar de situacions protagonitzades per persones famoses o personatges d'una pel·lícula, vídeo, notícia, etc. Promourem que s'utilitzi un vocabulari variat. Per exemple, *adular*: «en Joan és molt adulator, tot el que faig li encanta i això em fa sentir bé. Tot i que em sento aduada, sé que a vegades no és veritat». O bé *respecte*: «agraeixo que respectin la meua opinió; em fa intervenir amb més seguretat quan comentem coses dins del grup».
- Per parelles, cadascú explicarà a l'altre les dues situacions que ha triat i per què. Què va passar? Quins sentiments i emocions va generar?
- Cada parella crearà una llista d'emocions vinculades a la nostra relació amb els altres i n'hi identificarà cinc com a mínim, utilitzant les emocions enumerades a l'annex 1. Aquesta llista haurà de complir una norma d'aquest tipus: totes les emocions comencen per la mateixa lletra, totes tenen el mateix nombre de síl·labes, totes tenen almenys dues lletres iguals, etc. (es tracta que juguin amb les paraules i els seus significats).
- Quan hagin elaborat la seva llista d'emocions, hi ubicaran les quatre situacions que han descrit.

- Cada parella seleccionarà una de les situacions que ha ubicat a la llista d'emocions per representar-la, amb mímica o amb un petit diàleg que duri uns 30 segons.
- Després de deixar-los uns minuts perquè preparin les representacions, cada parella escriurà en un lloc visible per a tothom la seva llista d'emocions i la representarà davant de tot el grup. La resta haurà de posar nom a l'emoció que han representat d'entre les de la llista d'emocions que han compartit. També hauran de descobrir quina és la regla que regeix la llista.
- Per acabar, elaborarem una única llista d'emocions amb totes les paraules que hi ha a les diferents llistes elaborades pel grup.

### Elements per a la reflexió

Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar en finalitzar l'activitat:

- Com ha anat? Com us sentiu? Algú vol compartir alguna cosa?
- Us ha costat identificar les emocions per fer la vostra llista d'emocions? I definir la norma? Com ho heu fet: primer la llista i després la norma, o a la inversa?
- El grup ha identificat les emocions que es pretenien mostrar a les diverses representacions? Ha estat fàcil assenyalar-les dins de les llistes d'emocions?
- Quines emocions s'han representat més?
- Heu trobat paraules noves per definir les relacions dins del grup? Alguna us ha sorprès?

**Possibles respostes:** és probable que hagin descobert la diversitat d'emocions que els afecten com a grup i que poques vegades verbalitzen. Es tracta que s'adonin que les reaccions emocionals són diferents per a cadascú i que un mateix fet (per exemple, un malentès) pot generar una emoció o reacció diferent a cada persona.

# Activitat alternativa 4

## Música emocionant

### Material

- Fulls DIN A4 i bolígrafs.

### Síntesi de l'activitat

Explicarem per què una cançó ens fa pensar en altres persones.

### Què volem treballar

L'observació de les emocions que ens evoca la música.

### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

- Farem un sorteig per crear parelles: ho farem donant un número a cadascú, que consideraran secret. Els números aniran de l'u fins a la meitat del nombre del grup, de manera que tots els números estaran repetits. Si el grup és imparell, el darrer número estarà repetit tres vegades.
- Cadascú pensarà en un tema musical que li evoqui sensacions sobre les relacions socials (el tipus de relació que vulgui).
- Disposaran de deu minuts per elaborar un text breu de presentació del tema, que inclogui una explicació de per què han escollit aquest tema, què els recorda o com és que els fa pensar en una relació o en una persona.
- Ho escriuran en un paper, el doblegaran (de manera que el text quedi a dins) i a la part exterior hi posaran el número que els ha tocat (sense deixar que ho vegi la resta del grup).
- En acabar, tothom seurrà en un cercle amb el seu paper al davant i el número amagat (a la banda que toca a terra). Tothom alhora, deixarem el nostre paper a davant de qui tinguem a la nostra dreta i agafarem el paper de la nostra esquerra intentant que els números no es vegin.

- Abans de tornar a passar el paper cap a la dreta, espirem el número que hi ha escrit al paper que acabem de rebre. Si és el nostre, l'agafarem i ens retirarem del cercle; la resta seguirà rodant fins que li arribi el seu número.
- Quan tothom tingui el nou paper, refarem el cercle i cadascú llegirà en veu alta la presentació que hagi rebut.

### Elements per a la reflexió

Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar en finalitzar l'activitat:

- Com ha anat? Com us sentiu? Algú vol compartir alguna cosa?
- Hi ha alguna cançó repetida? Gaires vegades?
- Esteu d'acord amb la presentació que heu rebut? S'assembla a la que heu fet vosaltres? Heu coincidit en la sensació que us provoca la cançó suggerida? Sabríeu dir qui del grup ho ha escrit?
- Quin element penseu que pesa més a l'hora de transmetre l'emoció que sentiu: el ritme, la melodia, el to, la lletra, el volum...?
- Creieu que la lletra de la cançó és important perquè evoqui una determinada emoció? Només és important la melodia d'aquesta cançó i, per tant, creieu que cantada en un idioma que no enteneu també us evocaria aquesta emoció?
- Penseu que la situació en què va sentir per primera vegada una cançó marca les emocions que us transmet?
- Us heu trobat mai que aneu recordant repetidament una determinada cançó durant dies? L'emoció que l'acompanyava quan la veu sentir per primera vegada, també es repeteix?

# Activitat alternativa 5

## Cinefòrum

### Material

- Cap

### Síntesi de l'activitat

Visualitzarem un vídeo i en farem la reflexió.

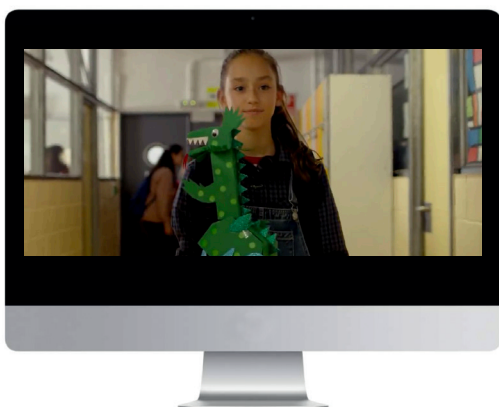
### Què volem treballar

L'observació de les emocions en les relacions d'un grup de noies.

### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Visualitzarem el vídeo **Caminem lluny [Doctor Prats, 4:00]**

<https://youtu.be/9iQwWp3ykRc>



### Elements per a la reflexió

Per a la reflexió, proposarem als nois i noies iniciar un diàleg amb les seves impressions sobre el vídeo. Si no sorgeixen aportacions de manera espontània, els suggerirem algunes qüestions per conduir el diàleg, prioritzant que sigui el mateix grup qui vagi desgranant els temes, ja que el vídeo també introdueix altres qüestions i poden anar per un altre camí:

- Si algú no havia vist el vídeo, us imaginàveu que fos així? Quin significat pot tenir el drac? Quines actituds detectem al vídeo? Quines emocions hi estan associades? Penseu que inicialment les companyes ofereixen amistat?

El tracte que donen les noies és just? Què el motiva?

**Possibles respostes:** és una cançó amb un ritme energètic i una actitud positiva contagiosa.

A priori pot sorprendre que el tema del vídeo sigui el *bullying*. La cançó relata una història de superació, de creure en les pròpies fortaleses, de viure la vida en companyia, de sumar experiències per arribar més lluny del que ho podríem fer individualment. Inicialment podria semblar que les noies ofereixen amistat a la noia nova de l'institut, però aviat es veu que els mou l'enveja i la voluntat de sotmetre la noia protagonista a la seva jerarquia. La protagonista es refugia en la música per superar la situació. D'alguna manera podríem dir que camina en companyia de la cançó. A la protagonista li agrada molt dibuixar,

i el drac que ha creat l'acaba salvant de les noies que la maltractaven. El drac pot significar les fortaleses de la protagonista, que l'ajuden a superar la situació i a encarar-se amb les companyes. També pot fer referència a aquella persona que sempre és al costat nostre quan necessitem ajuda.

Al vídeo s'hi poden identificar diverses actituds:

- La de la protagonista, que pateix el maltractament de les companyes i que sent soledat, dolor, tristesa, por, inseguretat, etc. Dibuixar el drac li dona confiança, motivació, fantasia, decisió, esperança, creativitat, contenció, fermesa, optimisme, valentia, autoestima, inspiració i serenitat.
- La de les companyes maltractadores, que tenen gelosia, ràbia, por, rancúnia, impotència, agressivitat, culpa, crueltat, egoisme, obsessió, brutalitat, etc.
- La de l'amiga, que transmet amor, simpatia, afecte, tendresa, vincle, cura, empatia, acceptació i respecte.
- La del professor i dels companys, que són simples espectadors i no fan res i mostren vergonya, prudència, fredor, acceptació, egoisme, etc.

- Com hauríem d'actuar per resoldre aquesta situació? Coneixeu casos en què s'acostumin a fer bromes pesades? Com ho valoreu? Us heu sentit mai en una situació de discriminació? Recordeu les emocions que va sentir? Us van ajudar a resoldre la situació?

**Possibles respostes:** és important saber reconèixer on són els límits entre el joc o la broma i la violència o el tracte injust. En cas de ser-ne testimonis, cal evidenciar la situació, cercar l'origen de la confrontació i parlar-ne, amb l'objectiu d'arribar a la comprensió mútua i poder resoldre aquesta situació. En cas que no es trobi una sortida, cal cercar el suport d'una persona adulta. Alguns nois i noies consideren que, amb els amics, sempre s'hi poden fer bromes, o que hi ha qui es mereix que el tractin així. És important recordar que l'amistat comporta una situació d'igualtat, en què ens podem fer bromes sempre que no hi hagi intenció de fer mal. Qualsevol acció o omissió destinada a fer mal a un altre és violència. En són exemples fer bromes inadequades, ridiculitzar, ignorar, amenaçar o discriminar. Totes són formes de violència. Quan aquesta violència entre iguals és reiterada, en diem *bullying* o assetjament escolar.

Proposarem al grup escriure paraules clau sobre les relacions entre les persones en un Mentimeter (<https://www.mentimeter.com/>) i posar en comú els elements que consideren importants per construir un vincle durador. La imatge generada servirà per recordar la dinàmica d'avui i com el grup entén l'amistat. La podeu disposar en un lloc visible de l'espai on realitzeu el taller i compartir-la a les xarxes. Recordeu etiquetar-nos! @joventudiba #fem\_tec

# Annex 1.

## La família de les RELACIONS SOCIALS: emocions i reaccions emocionals



### Empatia

Capacitat d'entendre o sentir el que una altra persona experimenta des del seu marc de referència; és a dir, la capacitat de posar-se a la posició de l'altre. Hi ha moltes definicions d'empatia que abasten un ampli ventall d'estats emocionals. Podem fer referència als pensaments dels altres, a les emocions i a les sensacions físiques.

### Assertivitat

Capacitat per respectar els límits d'un mateix i els dels altres. Es conceptualitza com el punt intermedi entre les respostes ineficaces passives (no expressió) i les agressives (expressió irritable). Aquesta comunicació fa èmfasi a expressar els sentiments, pensaments o opinions de forma immediata i sense que sigui violenta, encara que es tinguin punts de vista contraris.

L'assertivitat intenta transcendir aquests extrems apel·lant a l'interès compartit de totes les parts. Les persones assertives, o que treballen per ser-ho, tendeixen a tenir les característiques següents: se senten lliures d'expressar els seus sentiments, pensaments i desitjos; són capaces d'iniciar i mantenir relacions confortables amb altres persones; coneixen els seus drets; tenen control sobre la seva ira (la canalitzen de forma raonada); escolten de forma activa la resta de persones, i tendeixen a tenir una bona autoestima. Si les accions dels altres amenacen els nostres límits, ho hem de comunicar per evitar-ne una escalada.

### Enyor

Sentiment de pena per la llunyania, l'absència, la privació o la pèrdua d'algú o d'alguna cosa que s'estima.

### Satisfacció

Estat mental de l'ésser humà quan es troba en harmonia. La satisfacció contribueix a la felicitat, mentre que la insatisfacció genera patiment.

### Compassió

Reacció emocional que ens provoca un impuls a actuar. En aquest sentit, la compassió és una emoció que sorgeix quan percebem el patiment dels altres i sentim la motivació d'alleugerir-lo. La compassió és més complexa que l'empatia. L'empatia consisteix en una reacció cognitiva (entendre intel·lectualment el patiment de l'altre); mentre que la compassió, a més d'entendre el sofriment que percebem, ens desperta un impuls d'actuar per neutralitzar-lo.

### Altruisme

Estat mental i comportament que consisteix a sacrificar els propis interessos a favor del bé dels altres. S'oposa a l'egoisme. És un element clau per al desenvolupament de les espècies que tenen algun tipus d'estructura social.

### Gratitud

Emoció que normalment s'evoca quan es reben beneficis costosos, inesperats i rendits intencionadament. Juga un paper clau en la regulació de l'inici i el manteniment de les relacions socials.

### Admiració

Emoció més forta que la sorpresa. És el que sentim quan tenim una consideració especial per algú o alguna cosa, per l'afecte o les qualitats que té, segons correspongui.

## Més emocions i estats emocionals vinculats a les relacions socials:

Abandonament  
Abús  
Acceptació  
Afecte  
Adoració  
Adulació  
Agraïment  
Aïllament  
Amabilitat  
Amenaça  
Amor  
Aprovació  
Atracció  
Calidesa  
Cautela  
Consol  
Competència  
Comprensió  
Compromís  
Confiança  
Cooperació  
Culpa  
Curiositat  
Crueltat  
Decepció  
Dependència  
Desaprovació  
Desconfiança  
Desconsol  
Desig

Dubte  
Egoisme  
Enamorament  
Engany  
Enveja  
Enyorança  
Esperança  
Estima  
Fàstic  
Fredor  
Gelosia  
Generositat  
Honestedat  
Hostilitat  
Humiliació  
Identificació  
Ignorància  
Incomprensió  
Indiferència  
Inspiració  
Intimitat  
Llàstima  
Llibertat  
Magnetisme  
Menyspreu  
Obsessió  
Odi  
Passió  
Pau  
Pèrdua

Por  
Possessió  
Preocupació  
Protecció  
Rancúnia  
Recel  
Respecte  
Ruptura  
Sentiment  
Sensibilitat  
Simpatia  
Soledat  
Solidaritat  
Tendresa  
Timidesa  
Tolerància  
Toxicitat  
Tranquil·litat  
Rebuig  
Respecte  
Ruptura  
Valor  
Venjança  
Vergonya  
Vincle



# Altres recursos *fem tec!* pel treball amb les emocions

## **G2T6**

### **Se m'emociona el cervell!**

<https://www.diba.cat/web/fem-tec/se-m-emociona-el-cervell-t6>

## **G5D2**

### **Posem-hi nom**

<https://www.diba.cat/web/fem-tec/posem-hi-nom>

## **G9T5**

### **Ni prínceps ni princeses (amor)**

<https://www.diba.cat/web/fem-tec/ni-princeps-ni-princeses-t5>

### **16 activitats de *mindfulness* per a joves i adolescents**

<https://bit.ly/16mindfulness>

# Per saber-ne més

## **Projecte DaCaTrà!**

<https://sites.google.com/view/dacatra/inici>

Vint-i-cinc propostes per treballar dansa i cançó tradicional a les escoles.

## **Projecte Càntut. Cançons de tradició oral**

<http://www.cantut.cat>

Cançoner amb més d'un miler de cançons del patrimoni musical de transmissió oral de les comarques gironines, amb enregistrament, lletra i informació de context.

## **ALAPONT RAMON, Pasqual (2020)**

### ***El racó de Penèlope***

Barcelona: Cruïlla. En Zinc Peris és un adolescent a qui només de veure una noia li tremola el cos i és incapaç de parlar amb naturalitat. Gràcies a l'ajuda d'un cuiner que treballa a casa seva, anirà aprenent l'essència de la vida.

## **AMMANITI, Niccolò (2017)**

### ***Tu i jo***

Barcelona: Angle Editorial. Relat dur i punyent que narra l'angoixa de l'adolescència, la fragilitat i les inseguretats que molts joves pateixen i la superació davant dels seus problemes.

## **BURTON, Tim (2007)**

### ***La trista mort del noi ostra***

Barcelona: Angle Editorial. Tim Burton escriu breus històries sinistres protagonitzades per nens incompresos i solitaris que intenten trobar l'acceptació en un món massa cruel.

## **BRENIFIER, Oscar; DE MOÛY, Iris (2009)**

### ***La felicitat segons Ninon***

Cànoves: Proteus. La jove Ninon comparteix amb nosaltres preguntes i dubtes que ens ajudaran a descobrir la diferència entre la felicitat i l'alegria, i a millorar el nostre benestar emocional.

## **CAMERON, Julia (2016)**

### ***El camí de l'artista***

Barcelona: Viena Editorial. Propostes per despertar les capacitats creatives que totes i tots posseïm, i per superar les actituds autolimitadores que sovint ens imposem.

**CONANGLA i MARÍN, Maria Mercè; SOLER i LLEONART, Jaume (2013).**

***Exploradors emocionals: un plantejament creatiu per gestionar les emocions***

Barcelona: Parramón. Després d'editar alguns llibres d'autoajuda per a adults, l'autora enceta una col·lecció que vol oferir a pares i adults materials per treballar la salut emocional dels infants.

**JUANMIQUEL ROVIRA, M. Àngels; PICAZO MARZO, Cristina (2013)**

***La vergonyosa excusa de la hiena***

Barcelona: Cruïlla. Un cas de *bullying* escolar explicat des del patiment del nen protagonista. L'amistat amb un altre company i la passió per la natura són les claus per superar la situació.

**KABAT-ZINN, Jon (2021)**

***Mindfulness per a principiants***

Barcelona: Editorial Kairós. Compendi de les pràctiques i actituds fonamentals que Jon Kabat-Zinn ha desenvolupat després de dècades d'investigació, ensenyament i pràctica del *mindfulness*.

**LUMARE, Alessandro; LOBEFARO, Simona Segni Mossi.**

Projecte per a infants i adults en què es barreja moviment i dibuix, partint de la base que la dansa i el dibuix són dues maneres de construir una expressió. Consultat el 28 de juny de 2021 des de <https://www.segnimossi.net/en/>.

**MANZANO PLAZA, Eva; GUTIÉRREZ SERNA, Mónica (2010)**

***Receptes de pluja i sucre***

Barcelona: Thule. Un llibre bonic i imprescindible que pren l'estructura d'un receptari de cuina per parlar de les emocions de forma poètica.

**NÚÑEZ PEREIRA, Cristina; VALCÁRCEL, Rafael R. (2013)**

***Emocionari: digues el que sents***

Madrid: Palabras Aladas. L'emocionari descriu de forma senzilla quaranta-dos estats emocionals per tal que infants i adults puguin entendre una mica millor tot allò que senten i viuen.

**PELLICER ROYO, Irene (2011)**

***Educación física emocional. De la teoría a la práctica***

Barcelona: INDE. Aborda el tractament de les emocions en la matèria d'educació física, treballant la consciència, la regulació, l'autonomia emocional, la competència social i les habilitats de vida i benestar.

**PONCE, Àngels; GALLARDO, Miguel (2007)**

***Ensenya'm a ser feliç***

Barcelona: Ara. Exercicis senzills i propostes pràctiques perquè pares i educadors puguin ajudar els infants a valorar el que tenen, a ser crítics, a saber perdonar... En definitiva, ser més feliços.

**RUIZ ARANDA, Desirée, et. al. (2014)**

***Programa INTEMO***

Guía para mejorar la inteligencia emocional de los adolescentes. Madrid: Pirámide. Programa dirigit als adolescents centrat en l'aprenentatge d'habilitats emocionals, des d'un enfocament molt pràctic i amb una metodologia que permet desenvolupar les habilitats entrenades.

**SACKS, Oliver (2015)**

***Musicofilia: relatos de la música y el cerebro***

Barcelona: Anagrama. Aquest llibre parla del poder de la música: de com ens encomana les emocions, ens pot persuadir de prendre determinades decisions o fer-nos viatjar pels records. També del seu poder terapèutic i de molt més...

**SAFIER, David (2013)*****Maleït karma***

Barcelona: La Butxaca. Una presentadora famosa ha descuidat la família per obtenir la fama. Tindrà dificultats per recuperar la feina que no ha fet, i haurà de superar estadis diferents per aconseguir un bon karma.

**SERRA I VILAMITJANA, Joan (2016)*****La dansa a l'escola***

Barcelona: Associació de Mestres Rosa Sensat. Mestre, pedagog, ballarí i coreògraf, Joan Serra considerava la dansa com el llenguatge propi del cos i del moviment, a través del qual podem expressar les emocions i les sensacions. Aquest llibre ens mostra com s'apropava als alumnes per fer-los viure la vida des del moviment i la dansa.

**TELLEGEN, Toon; LÓPEZ, Mercè*****Fora tristesa!***

Barcelona: Cruïlla, 2005. Història protagonitzada per un grill trist, un elefant tossut, una formiga llesta... Però no parla d'animals, sinó de persones i de moments viscuts no sempre fàcils d'entendre o de superar.

**VIDAL RIBERO, Daniel*****Fem rap! Què ens aporta el rap a l'aula?***

Generalitat Valenciana. Proposta didàctica per treballar amb el rap a l'aula. Consultat el 28 de juny de 2021 des de <https://portal.edu.gva.es/cefirae/wp-content/uploads/sites/217/2019/11/C%C3%A0psula-9.-Fem-rap.pdf>.

2a. edició: juliol de 2022  
@ de l'edició: Diputació de Barcelona

**Autoria:**

Albert Bassas Rojas  
Eva Navarro Campanera  
Laura López Seguer  
Lluís Gavalrà i Roig  
M. Teresa Clotet Masana  
Montserrat Clotet i Masana  
Oriol Pérez i Treviño  
Equip del projecte *Càntut. Cançons de tradició oral*:  
Francesc Viladiu, Albert Massip, Adrià Dilmé i Alda Rodríguez.

**Idea i coordinació:**

Oficina del Pla Jove. Àrea d'Educació, Esports i Joventut  
de la Diputació de Barcelona



**Diputació  
Barcelona**

**Àrea d'Educació,  
Esports i Joventut**

**Oficina del Pla Jove**  
Carrer de l'Harmonia 24  
08035 Barcelona  
Tel. 934 022 556  
o.plaj@diba.cat  
www.diba.cat