

temerosamente

Taller G6T2
me emociONas



temerosaMENTE

TALLER G6T2

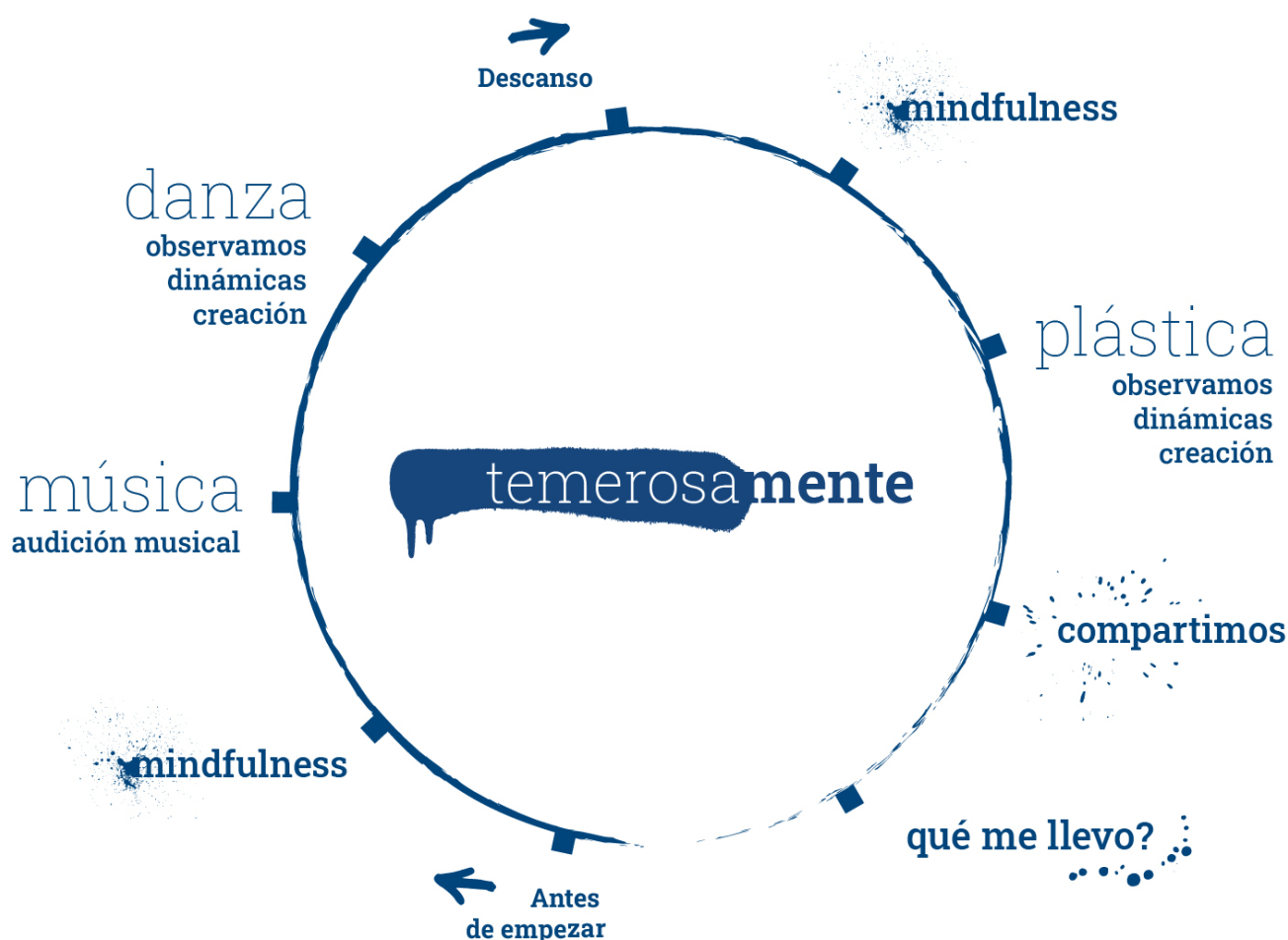
Objetivos del taller

Experimentar con las emociones de la familia del miedo.

Adquirir recursos (vocabulario y técnicas de expresión plástica y gestual) para describir y expresar estas emociones.

Actividades

Este taller está pensado para hacerlo en cuatro horas seguidas o en más de una sesión. La duración puede variar en función de las preferencias del grupo de jóvenes y del interés que muestren. Aconsejamos seguir el ritmo que marque el grupo. En cualquier caso, cuanto más tiempo se pueda dedicar a la identificación y la introspección de las emociones vividas, más aprovecharán la experiencia los chicos y chicas.



Conceptos clave

MIEDO: emoción desagradable provocada por una sensación de peligro (real o imaginario). Es una respuesta de defensa ante situaciones de amenaza. Nuestro impulso más básico es el de supervivencia; por ello, ante un estímulo que nos provoca miedo, nuestro cuerpo reacciona preparándose para estar listo para protegernos. El miedo lo pueden provocar numerosos factores: personas, animales, situaciones, ambientes, etc. Podemos clasificar los miedos en racionales (ante hechos que suponen un peligro real, nuestro instinto de supervivencia nos dice que hay que evitarlos) e irracionales (miedos injustificados creados por nuestra mente). A algunas personas les gustan las emociones intensas, por lo que les gusta, desde la seguridad de que no sucederá nada, mirar películas de terror, visitar el túnel del terror o hacer actividades extremas.

Función: su función es mantener nuestra seguridad y nos empuja a escapar del peligro evitándolo, luchando contra él o paralizándonos ante algo que nos amenaza.

Hechos que pueden provocar miedo

- La amenaza contra nuestra vida, salud o bienestar.
- El silencio.
- La soledad (por ejemplo, cuando caminamos, estamos en un lugar determinado o vivimos solos).
- La oscuridad.
- Los *flashbacks*.
- Encontrarnos en una situación similar o igual a una del pasado en que nos lastimaron o nos pasaron cosas dolorosas.
- Encontrarnos en situaciones en las que hemos visto sufrir a otras personas.
- Encontrarnos en una situación nueva o poco familiar.
- Abandonar nuestro hogar (casa).
- Encontrarnos entre la multitud.

- Tener que actuar ante los demás (por ejemplo, en el instituto o en el trabajo).
- Pensar que no alcanzaremos nuestros sueños u objetivos.

Posibles cambios en el cuerpo y sensaciones

- Apretar los dientes.
- Sentir asfixia o un nudo en la garganta.
- Sudar o transpirar.
- Se acelera el pulso.
- Se contraen los músculos y tenemos rampas.
- Tener frío y sudor frío.
- Tener ganas de vomitar.
- Tener diarrea y vómitos.
- Sentir mariposas en la barriga.
- Querer llamar alguien.
- Querer salir corriendo o evitar lo que sea.

Posibles expresiones y acciones

- Quedarnos congelados, intentar no movernos.
- Ocultarnos o evitar lo que nos da miedo.
- Tener los ojos completamente abiertos o mirar hacia todas partes rápidamente.
- Tener la mirada fija.
- Llorar o lloriquear.
- Temblar.
- Correr o caminar rápidamente.
- Huir y escaparnos.
- Tener la voz temblorosa.
- Hablar menos o no hablar.
- No poder evitar hablar de lo que nos da miedo. Dejarnos llevar por conversaciones espantosas.
- Gritar.
- Suplicar o llorar pidiendo ayuda.

Pensamientos que puede desencadenar el miedo.

Creer que:

- Nos podemos morir.
- Nos pueden hacer daño o nos pueden perjudicar.
- Perderemos alguien importante.
- Podemos perder algo valioso o importante.
- Haremos el ridículo.
- Alguien nos puede rechazar, criticar o que le podemos desagradar.
- Somos inútiles o que estamos perdiendo el control.
- Fracasaremos.
- No nos ayudarán o que vamos a perder la ayuda que ya teníamos.

Posibles consecuencias del miedo

- Aislarnos.
- Estar en alerta constante.
- Reducir la atención y perder la habilidad de concentración.
- Estar aturdidos/-as.
- Perder el control.
- Imaginar la posibilidad de perder o fracasar.
- Recordar otros momentos amenazadores.

Emociones relacionadas con el miedo

Ansiedad: respuesta emocional de anticipación involuntaria del organismo ante estímulos que se perciben como amenazantes o peligrosos. Se acompaña de síntomas somáticos de tensión.

Incertidumbre: emoción que se activa en situaciones que implican información imperfecta o desconocida. Se aplica a predicciones de eventos futuros, en situaciones no visibles o parcialmente observables.

Preocupación: reacción emocional automática por resolver los problemas de la mejor manera posible.

Pánico: emoción de miedo extremo al sentir que la vida o nuestros bienes más preciados están en peligro. Puede tener una causa real y concreta o bien imaginaria.

Espanto: miedo muy intenso y repentino.

01.

Antes de empezar

Para introducir el contenido del taller, podemos preguntar al grupo qué emoción les sugiere el nombre del taller y si les apetece experimentar con esta emoción.

El nombre del taller [temerosaMENTE] corresponde a un estado emocional de la familia del miedo y el juego de mayúsculas y minúsculas quiere resaltar la importancia de la mente en sensación de miedo y cómo, a veces, es nuestra mente la que nos lleva a sentir miedos imaginados.

En el **canal de Spotify de l'Oficina del Pla Jove** encontrarás las piezas musicales propuestas en este documento.

<https://bit.ly/temorosaMENTE>



Spotify

02.

El miedo en el *mindfulness*

Explicaremos a los chicos y chicas que, para centrarnos en el taller que vamos a realizar, empezaremos con una actividad breve de *mindfulness*; una actividad de conciencia plena que implica participar dejándonos llevar por el momento, con curiosidad y sin juzgar.

Como el taller de hoy está dedicado al miedo, nos tranquilizaremos como si nos encontráramos en una situación que nos provoca miedo. Para poder concentrarnos mejor en nuestras sensaciones, propondremos realizar la actividad con los ojos cerrados. Explicaremos que no deben preocuparse, porque nos encontramos en un espacio de confianza y nosotros estamos allí para acompañarlos; pero si alguien no se convence, puede hacer la actividad con los ojos abiertos. Recordaremos que es importante que participemos al 100% y que mantengamos el silencio. La intención es fusionarnos al máximo con la actividad, dejando de lado los juicios hacia nosotros y hacia los demás, tanto si se trata de juicios positivos como negativos.

Después de esta breve explicación, nos levantaremos, formaremos un círculo (todos mirando hacia el centro) y nos prepararemos contando hasta tres:

- El uno será la señal para adoptar **la posición de *mindfulness*** (la espalda recta, los pies bien apoyados en el suelo y las manos sobre los muslos).
- El dos será la señal para hacer una **respiración profunda** (inhalando por la nariz y exhalando por la boca).
- Cuando lleguemos al tres, pediremos a los chicos y chicas que cierren los ojos e **iremos guiando la secuencia de caricias: nos acariciaremos despacio y suavemente**, empezando por las muñecas, las palmas y los dedos. Cuando notemos el calor en las manos, nos acariciaremos los brazos e iremos subiendo poco a poco hasta llegar a la cara. Nos acariciaremos la nariz, la frente, el contorno de los ojos, las mejillas, las orejas y el cuello.
- Diremos **stop** para finalizar la actividad y cada uno se situará cómodamente en un espacio para realizar la audición musical.

03.

El miedo en la música

Iniciaremos el taller experimentando el potencial emocional de la música. Propondremos a los chicos y chicas que observen las sensaciones corporales, pensamientos y emociones que les genera la audición de una pieza musical.

Tal como ocurre con la tristeza, la emoción del miedo tiene connotaciones negativas, pero lo cierto es que, como han demostrado los antropólogos, el miedo ha sido fundamental para la evolución de la especie humana.

Os proponemos una selección de piezas musicales que pueden evocar miedo. Elegiremos una y, antes de realizar la audición, propondremos que escuchen la música que vamos a compartir con la misma actitud que la actividad de *mindfulness* que acabamos de realizar: sin juzgar y observando qué sensaciones, pensamientos o recuerdos nos despierta. Explicaremos que, antes y después de la audición, crearemos un tiempo de silencio para lograr un ambiente propicio a la escucha y para poder observar nuestras sensaciones.

Espacio de experimentación

- Crearemos un espacio de silencio de aproximadamente un minuto.
- Escucharemos la pieza musical.
- Una vez finalizada la audición, crearemos un nuevo espacio de silencio, de aproximadamente un minuto, para ordenar las ideas sobre lo que la música nos ha transmitido y para extraer de nuestro interior las emociones nacidas.
- Invitaremos a los chicos y chicas a compartir su experiencia. Si es necesario, podemos animar la reflexión con preguntas como: ¿esta música os ha transportado a alguna situación vivida? ¿Cómo definiríais este recuerdo? ¿Os ha generado sensaciones corporales? ¿Dónde las habéis sentido? Quizás la música ha activado otros sentidos ¿un olor, un sabor ...? También Podemos explicar qué pieza musical hemos escuchado y por qué la hemos seleccionado.

Seguro que las respuestas serán muy diversas y que no todo el mundo habrá sentido lo mismo. ¡Es normal! La música tiene un gran potencial para despertar emociones y cada uno las siente de una manera diferente. También dependerá del estado anímico, del grado de atención, del ambiente en que se produce y del grado de conocimiento de la pieza musical, entre otros factores. En general, no estamos muy acostumbrados a observar las reacciones de nuestro cuerpo, pero vale la pena que lo intentemos porque la información que nos puede transmitir es muy rica y nos ayudará a tomar decisiones. ¡Esperamos que, con la práctica, iremos aprendiendo!

Selección de música clásica

1.

ANSIEDAD - Modest Músorgski (1839-1881): *Una noche en el monte pelado*

Modest Músorgski fue una persona con una personalidad psicológica muy compleja y atormentada. Alcohólico, siempre vivió marcado por el impacto de las historias, los cuentos y las leyendas que había escuchado por boca de su nodriza cuando era pequeño. *Una noche en el monte pelado* (1867) es un poema sinfónico que, insertado dentro del género de la música descriptiva, intenta describir musicalmente la vivencia en una montaña pelada en el transcurso de una noche. Allí, según los cuentos, pueden aparecer entidades monstruosas, fantasmas, demonios, brujas... El hecho de no saber quién aparecerá en cualquier momento es lo que crea una atmósfera musical de incertidumbre absoluta que crea ansiedad.

2.

INCERTIDUMBRE - Modest Músorgski: «Gnomus» de los *Cuadros de una exposición* (orquestración de Maurice Ravel)

Vinculados al género de la música descriptiva, los *Cuadros de una exposición* (1874) es una suite de diez piezas musicales, originales para piano. En esta obra, Músorgski se propuso elaborar un recorrido musical que fuera la descripción de diez cuadros de su amigo, el artista y arquitecto Viktor Hartmann (1.834-1.873). El segundo de los cuadros, es decir la segunda de las piezas orquestales, lleva por título «Gnomus» y se corresponde al impacto que produce ver un «viejo gnomo». ¿Cómo viviríamos la aparición de un gnomo? Sin lugar a dudas, con una gran dosis de incertidumbre. Es la incertidumbre que refleja una construcción musical que va avanzando y concretando entre la incredulidad y la incertidumbre que nos produce, en efecto, la visión de un viejo gnomo.

3.

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

La noche fascinó siempre al movimiento romántico y, por extensión, a los movimientos artísticos que le sucedieron. En 1912, Arnold Schoenberg estrenó una de las obras más importantes del siglo XX, como lo es *Pierrot Lunaire*. Basada en poemas de Albert Giraud (1860-1929), podemos afirmar que *Pierrot* es una obra que supone una verdadera introspección en la psique humana, no sólo por una voluntad dramática y expresiva, sino sobre todo por la exploración de las regiones del inconsciente y el subconsciente a través de unas construcciones musicales atonales que percibimos con un aire de preocupación e inquietud.

4.

PÁNICO - John Williams (1932): *Main Title and First Victim de la película Jaws*

La banda sonora de la película *Jaws* (Tiburón, 1975), con el paso del tiempo, forma parte del canon de obras que suelen interpretar las orquestas sinfónicas. Es un ejemplo de cómo el lenguaje cinematográfico, gracias a la música que lo acompaña, acaba convirtiéndose en ejemplo de música que nos conduce a un estado psíquico determinado. El movimiento orquestal que hemos escogido se mueve por diferentes territorios sonoros, unos más inquietantes y otros más serenos, para llevarnos a un momento de clímax que, de hecho, en el filme ilustra el ataque de un tiburón de grandes proporciones a la primera víctima. El pánico está servido.

5.

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

La aterradora escena final de la ópera *Don Giovanni* (1787), de Mozart, es posiblemente una de las primeras músicas que logra el terror psicológico. Esta música acompaña una escena donde, desde el más allá o del infierno, se presenta la estatua del Comendador en casa de Don Giovanni, su asesino. Rodeada de incredulidad, en medio de una cena, se presenta una estatua para llevarse el personaje de Don Giovanni hacia el infierno.

Selección de música moderna

6.

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

Este blues demencial parece talmente extraído de una película de miedo de serie B. El histrionismo de Sr. Hawkins da a la pieza un tono entre paródico e inquietante y hace justicia a su nombre artístico.

7.

ANSIEDAD - Pulp: *The Fear*

El pop suntuoso del grupo de Sheffield se pone al servicio de este relato brutalmente sincero en primera persona sobre el miedo irracional y los ataques de pánico en esta balada poderosa de final abrupto y ruidoso.

8.

ANSIEDAD - Pixies: *Where is my mind*

Los Pixies juegan de manera magistral con las dinámicas en esta canción cruda y neurótica, con la voz de Frank Black supurando miedo y ansiedad y con una instrumentación que juega con la disonancia controlada y la distorsión y que marcó el camino de grupos posteriores tan exitosos como Nirvana.

9.

PREOCUPACIÓN - Paul Simon: *Think too much*

Paul Simon siempre ha sido uno de los compositores más cerebrales del pop. En esta pieza, precursora de su fascinación por los patrones polirítmicos subsaharianos, se enfrenta a su tendencia natural a preocuparse por todo, mientras un delicioso riff de vibráfono parece darle la razón.

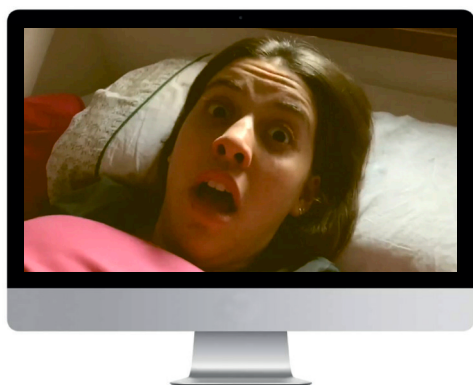
04.

El miedo en el cuerpo

Cuando todo el mundo haya podido compartir su experiencia en la audición, nos dispondremos a expresar estas emociones a través de la gestualidad, el ritmo y el movimiento.

Para empezar, visualizaremos **temerosaMENTE [en movimiento]** (1:42).

http://bit.ly/temerosaMENT_moviment



Para preparar el espacio de creación espontánea y ayudar a los chicos y chicas a encontrar sus propios recursos expresivos experimentando con el miedo, realizaremos algunas dinámicas corporales durante tres o cuatro minutos (o lo que dure la música).

Es importante prestar atención al movimiento, a las sensaciones del cuerpo y a la música. Se trata de concentrarnos en lo que sentimos en nuestro cuerpo e intentar expresar, a través del movimiento, las sensaciones que la música nos sugiere. Igual como en la actividad de *mindfulness*, es importante participar al 100%, disfrutando de la música y del movimiento, y dejando de lado los juicios que nos vengan al pensamiento, tanto si se trata de juicios positivos como negativos.

Dinámica corporal 1

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

Ejercicio de visualización:

- Correremos sin ir a ninguna parte (sin desplazamiento), esprintando a máxima velocidad durante 5 segundos. Lo repetiremos entre 5 y 10 veces cambiando de dirección.
- Pararemos en seco. Pediremos que cierren los ojos y que durante 1 o 2 minutos imaginen que hace mucho frío, que estamos en el polo Norte o que nos encontramos dentro de un congelador. Deben intentar sentir como les sube el frío desde los pies y se expande por todo el cuerpo, especialmente hasta la cara, los hombros y los brazos.
- Pediremos que abran los ojos para finalizar la dinámica.

Dinámica corporal 2

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

Seguimos dentro del congelador. Fijaremos la mirada en un punto del espacio y abriremos los ojos tanto como podamos. Tomaremos aire y, con el aire dentro, haremos el gesto de apretar los dientes durante 30 segundos.

Repetiremos el ejercicio 5 veces.

Dinámica corporal 3

ESPANTO - Bjoern Torwellen: *Blacknoise - Stigmata Remix*

Nos pondremos de pie. Buscaremos una parte del cuerpo para que haga de motor de generación del temblor, a través del rebote. Identificaremos desde qué partes del cuerpo podemos empezar a temblar. Una vez hemos identificado las diferentes partes que nos permiten hacerlo, seleccionaremos una:

- Desarrollaremos este rebote hasta que se refleje en todo el cuerpo. Por ejemplo, un motor puede ser una mano que tiembla y que desplaza el temblor hacia el brazo, el codo, los hombros, el cuello o el torso.
- Cuando todo el cuerpo esté rebotando, adoptaremos diferentes arquitecturas (entendemos por arquitectura la forma que toma el esqueleto del cuerpo). Por ejemplo, doblando la cintura hacia el lado y hacia adelante.

Dinámica corporal 4

ANSIEDAD - Wojciech Kilar: *Dracula - The Beginning*

Elaboraremos una partitura de movimiento con dos acciones:

- el grito
- el llanto o el lloriqueo

Por ejemplo, la siguiente secuencia de aproximadamente un minuto: 10 segundos de grito - 10 segundos de llanto - 5 s de grito - 5 s de llanto - 2 s de grito - 2 s de llanto - 5 s de grito - 5 s de llanto - 10 s de grito - 10 s de llanto

- Trabajaremos las dos acciones de manera colectiva (coral).
- Cada participante trabajará, de manera individual, la partitura (anarquía).

Dinámica corporal 5

INCERTIDUMBRE - Ambiente Halloween: Lista «Música para Halloween Maestro»

Comenzando en la posición de estrella, tendidos en el suelo, nos centraremos en las articulaciones del cuerpo:

- Elegiremos una articulación y la cerraremos. Elegiremos otra y también la cerraremos y, así, sucesivamente.
- Cuando no tengamos más articulaciones para cerrar, nos quedaremos estáticos.
- Abriremos mucho los ojos y decidiremos donde volveremos a empezar la acción.

Repetiremos la dinámica 5 veces.

Espacio de creación espontánea

Es interesante que sea el grupo quien seleccione un tema para expresar el miedo en el espacio de creación espontánea. Como alternativa, proponemos utilizar **Ultimate Horror Sounds: Poltergeist - Ghost in the Machine: Scary Sounds for Halloween.**

Propondremos al grupo que, mientras dure este tema y de manera libre, expresen el miedo en movimiento. Pueden reproducir los movimientos que acabamos de practicar o inventar sus propias maneras de transmitir miedo. Les invitaremos a usar la música como motor para desarrollar la expresión corporal. No debemos premeditar lo que haremos: lo iremos descubriendo mientras lo hacemos. Un movimiento nos llevará a otro y el final de la música nos indicará que ha terminado el ejercicio.

El objetivo es experimentar al máximo, tomar conciencia de lo que nos inspiran la música y el movimiento y de cómo lo sentimos en nuestro cuerpo. Insistiremos en que debemos fusionarnos al máximo con la actividad, dejando de lado los juicios y evitando hacer comentarios mientras la música está sonando. Podemos recordar al grupo que, en inglés y en francés, **jugar** es sinónimo de **actuar**. Invitaremos a ocupar el espacio de creación espontánea mientras jueguen; mientras actúen. Si entran en una situación de agobio, pueden salir y entrar del espacio de juego (delimitado) siempre que quieran, pero no pueden estar dentro del espacio de juego sin estar jugando. Si no quieren actuar, deben salir del espacio de juego y observar -en silencio- lo que está pasando dentro.

Al terminar, podemos preguntar: ¿Cómo ha ido? ¿Cómo se sienten? ¿La música y los movimientos les han ayudado a conectar con el miedo? ¿Lo perciben en la misma parte del cuerpo que durante la audición musical inicial? ¿Con la misma intensidad? Escucharemos todas las propuestas y, al terminar, haremos un descanso.

05.

El miedo con los materiales

En esta segunda parte, vamos a entrar en contacto con otro lenguaje, el visual y plástico, que se expresa a través de las formas, las composiciones, los colores y las texturas. Para ello, tendremos muy presente cómo nos hemos sentido al movernos durante la primera parte del taller.

Material

- Un frasco pequeño con tinta china, un vaso con agua y un plato (por mesa).
- Un pincel blando por joven.
- Cañas, ramitas, plumas y plumillas.
- Tijeras.
- Cartulinas blancas y negras.
- Carboncillos (también puede servir el pastel negro o de colores apagados).

Con el fin de retomar la concentración, **repetiremos la actividad de *mindfulness*** con que hemos iniciado el taller.

Visualizaremos **temerosaMENTE [visual]** (2:26).

https://bit.ly/temerosaMENT_visual



Las propuestas plásticas del vídeo utilizan diversos recursos para acercarnos a las sensaciones del miedo, con la inquietud como constante y la oscuridad (como temor a lo desconocido) que se lo come todo. Se trata de propuestas pictóricas para experimentar diferentes caras del MIEDO. Utilizaremos el TEMBLOR del cuerpo para encarnar la emoción, trabajaremos el HUECO como un elemento que nos hace experimentar el VACÍO y, por último, trataremos la OSCURIDAD como característica esencial de la tinta china: la mancha oscura y desbandada. Combinando las propuestas podremos experimentar diferentes rincones de la emoción.

Dinámica plástica 1: Temblor

Usaremos tinta china por su color oscuro y potente y por su capacidad de disolverse y generar una amplia gama de matices grises. Con una pluma, una caña o una ramita, buscaremos la línea quebrada sacudiendo el propio cuerpo, temblando y dejando que el gesto nos marque los «espasmos del cuerpo». Escucharemos el ruido de rascar sobre el papel o de rayarlo con un carboncillo, y dejaremos que el oído influya en nuestro trazo.

Dinámica plástica 2: Oscuridad

Exploraremos la línea y la mancha con la tinta china, así como todos los matices de gris que podemos ir encontrando si vamos agitando el pincel. También podemos jugar a pasar dos veces por el mismo punto intentando contrastar al máximo el blanco y el negro. Es decir, pasaremos la pluma en negro por encima de una pincelada clara y observaremos el comportamiento de la tinta.

Dinámica plástica 3: Hueco

El agujero nos lleva hacia lo que hay detrás, lo que estaba oculto, donde nos podemos perder y encontrarnos con fantasmas internos. A partir de la cartulina blanca ya pintada con las diferentes manchas y líneas de tinta, podemos elegir si queremos intervenir recortándola y haciendo incisiones. Se trata de generar una insinuación entre el papel que ya hemos pintado y la cartulina negra y establecer un diálogo que nos puede llevar al volumen a partir del pliegue.

Espacio de creación espontánea

Después de ver el vídeo y explicar brevemente estas dinámicas plásticas, propondremos al grupo que experimente con los materiales, escuchando la música y sintiéndose libres de hacer pruebas.

Mientras escuchamos alguna de las músicas propuestas para el taller de hoy, recordaremos los momentos del taller en que hemos sentido miedo (durante el *mindfulness*, la audición musical o la dinámica de movimiento) y los reviviremos mientras pintamos. Se trata de entrar en la pintura y en el placer del gesto y de la impresión de color.

No se trata de hacer un dibujo, ni de representar nada en concreto. Debemos evitar caer en tópicos o símbolos que nos alejen de nuestras singularidades. No buscamos representar la emoción, sino sentirla mientras practicamos con los materiales. De este modo, los trazos vendrán solos y expresarán como nos sentimos. Se trata de soltarnos y permitir que la música y los materiales nos hagan entrar en contacto con la emoción, prestando atención a donde nos llevan y con qué lo identificamos.

06.

Compartimos

Cuando acabemos, vale la pena dedicar un buen rato a compartir la experiencia de hoy. Podemos observar pausadamente el resultado y descubrir cosas de nosotros mismos.

¿Participar en el taller nos ha transformado?
¿Con qué ojos miramos lo que ha pasado? Será muy interesante que todos puedan explicar cómo se han sentido mientras experimentaban con los materiales y cómo se sienten observando los resultados.

Podemos comparar las sensaciones evocadas a través de la música, del movimiento, el trazo, el material o el color. Seguro que habrá múltiples visiones. Invitaremos a cada uno a tomar conciencia de cómo se ha sentido en cada actividad y de cómo le ha sido más fácil expresarse.

Es posible que a algunos chicos y chicas les haya costado centrarse en lo que hacían y abandonar los pensamientos y juicios que les venían a la cabeza mientras realizaban las actividades. Puede que este hecho les haya dificultado sentir o experimentar las emociones. No deben preocuparse: ¡seguro que con la práctica lo conseguirán!



Es un buen momento para reconocer, después de haberlo experimentado, como la música nos puede ayudar a expresar y canalizar emociones.

A veces nos encontramos en situaciones en las que nos cueste identificar las emociones que sentimos y expresarlas o canalizarlas. Otras veces, somos nosotros mismos los que no nos permitimos sentir las y expresarlas o los que las bloqueamos.

Las piezas musicales que hemos escuchado hoy son una herramienta útil para entrenarnos en la observación e identificación de la emoción del miedo y para intentar expresarla y desbloquearla. También son un recurso interesante para cuando sintamos la necesidad de expresar el miedo o el temor y nos resulte difícil hacerlo.

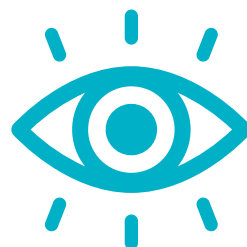
07.

¿Qué me llevo hoy?

Este apartado es común para todas las actividades *fem tec!* El objetivo es identificar las sensaciones vividas y los aprendizajes que hemos adquirido en el taller.

Nos colocaremos en corro de manera que podamos ver las caras de todo el mundo. Daremos la palabra al grupo para que, de uno en uno, todos puedan hacer su aportación sobre lo que más le ha gustado o bien lo que ha aprendido, cómo se siente o cualquier otra cuestión que quiera compartir.

Sólo escucharemos las respuestas, sin comentarlas o haciendo comentarios de refuerzo positivo: todas las respuestas son buenas. Para acabar, si nos lo hemos pasado bien o nos ha gustado la dinámica, inos aplaudiremos para celebrarlo!



08.

Documentemos el taller

Os animamos a documentar el desarrollo del taller y a elaborar un vídeo. Hacerlo puede ser otra manera de identificar los aprendizajes y las dinámicas relacionales creadas durante el taller.

Antes de empezar el taller determinaremos quién se responsabilizará de realizar las grabaciones. Las pueden hacer dos o tres participantes (para disponer de varios enfoques) o se pueden colocar cámaras o teléfonos fijos para que todos puedan participar en el taller.

Cuando acabe el taller habrá que editar el vídeo, eligiendo los momentos más significativos (no es necesario que se incluya todo lo grabado, sólo los minutos que se consideren más relevantes).

La visualización constituirá un momento importante y vale la pena dedicar suficiente tiempo a compartir el trabajo del grupo, para identificar los momentos que hemos pasado y donde nos han llevado, y para valorar el proceso realizado durante el taller y la elaboración del vídeo.

Cuando hayamos visualizado el vídeo, entre todos y todas podemos buscar un título y pensar en una frase para el cierre del vídeo que sintetice los aprendizajes o las sensaciones que, como grupo, nos ha dejado el taller.

Os animamos a compartir el resultado de los vídeos en el espacio [¡Compartiendo éxitos!](#) de la web de fem tec!: enviándonos el enlace de vuestros vídeos a opj.femtec@diba.cat. También os animamos a hacer fotografías del desarrollo del taller. Tanto el vídeo como las fotografías pueden ser un buen recuerdo de las dinámicas. Si los publicáis en las redes, ¡no os olvidéis de etiquetarnos! [@joventuddiba](#) [#fem_tec](#)

09.

Actividades alternativas

Añadimos actividades para trabajar las emociones desde otras perspectivas. Este apartado es prácticamente común para todos los talleres de esta guía, con pequeñas adaptaciones para cada familia de emociones.

Actividad alternativa 1

Consigna

Material

- Ninguno

Síntesis de la actividad

Elaboraremos una expresión motivadora o consigna.

Qué queremos trabajar

La automotivación y la identificación del grupo con el desarrollo de la actividad.

Desarrollo y aspectos a tener en cuenta

- Por parejas, pensarán en un gesto, una palabra o una frase que ayude a alertar del miedo al fracaso, como una especie de consigna.
- Pasados unos minutos, cada dos parejas harán grupos de cuatro para compartir las expresiones que hayan elaborado y consensuar una o crear una nueva.
- Unos minutos más tarde, con el mismo sistema, haremos grupos de ocho para compartir las expresiones. Repetirán la operación y crearán una nueva expresión consensuada por el grupo.
- Así, iremos doblando los grupos hasta que

lleguemos a tener un solo grupo y consensuemos una expresión compartida por todos.

- Esta expresión (o consigna) la podemos utilizar para repetirla cada vez que el grupo afronte un reto. Si es una frase, también se puede representar en un cartel y colgarlo en el espacio donde habitualmente llevamos a cabo los talleres.

Elementos para la reflexión

Estas son algunas de las preguntas que se pueden plantear al finalizar la actividad:

- ¿Cómo ha ido? ¿Cómo os sentís? ¿Alguien quiere compartir alguna cosa?
- ¿Ha sido fácil encontrar una consigna para alertarnos del miedo al fracaso en pareja?
- ¿Y cómo grupo? ¿Ha sido fácil consensuar una?
- ¿Cómo os habéis sentido cuando habéis llegado a consensuar la consigna? ¿Pensáis que os representa?
- ¿Creéis que esta consigna puede sernos útil como grupo?

Actividad alternativa 2

Paseando por las emociones

Material

- Papel DIN A4 de colores (tantos colores diferentes como el número de grupos).
- Rotuladores gruesos.
- Anexo 1.

Síntesis de la actividad

Buscaremos maneras de nombrar las emociones vinculadas al miedo e identificaremos en qué momentos nos hemos sentido así.

Qué queremos trabajar

Ampliar el vocabulario sobre la familia de emociones del miedo.

Desarrollo y aspectos a tener en cuenta

- Haremos grupos de cuatro o seis jóvenes y daremos hojas DIN A4 de un color diferente a cada grupo (una hoja y un ejemplar del Anexo 1 por joven).
- Pediremos que cada uno escriba una palabra relacionada con el miedo: una emoción o un estado emocional. No se puede repetir la palabra dentro del grupo (pueden utilizar el Anexo 1 o buscarlas con el móvil si es necesario).
- Cuando todos hayan escrito su palabra, pensarán en una situación que evoque esa palabra. Lo pueden hacer en equipo. Por ejemplo, inquieto/-a: «hace rato que se muestra inquieto; quizá es porque se acerca una tormenta y parece que quiere llover».
- Al terminar, cada uno escribirá en su papel una frase que empiece por «A ti, que estás leyendo este papel, te deseo que si te encuentras en esta situación ...» y debe finalizar la frase con un deseo.

- Dejaremos unos minutos y, cuando todo el mundo haya terminado, les pediremos que caminen por la sala con la hoja en la mano (mejor si lo hacen escuchando la música del taller), deambulando aleatoriamente por el espacio y dejando las hojas esparcidas por la sala, en lugares visibles, boca abajo y sin que se lea el contenido.
- Cuando todas las hojas estén esparcidas, indicaremos que, sin prisa y siguiendo el ritmo de la música al caminar, cada uno coja una hoja que sea de un color diferente al de su grupo y que busque un lugar para sentarse y leerla.

Elementos para la reflexión

Estas son algunas de las preguntas que se pueden plantear al finalizar la actividad:

- ¿Cómo ha ido? ¿Cómo os sentís? ¿Alguien quiere compartir alguna cosa?
- ¿Conocíais la palabra escrita en el papel que habéis recogido?
- ¿Os habéis encontrado alguna vez en una situación similar a la descrita en la hoja que habéis recogido? ¿Creéis que el deseo que hay escrito os puede ayudar en una situación similar?
- Podemos hacer un recuento de las diferentes emociones y situaciones que han escrito. ¿Hay alguna que se repita mucho? ¿Hay alguna que sólo aparezca una vez? ¿Hemos descubierto maneras nuevas para referirnos al miedo?

Posibles respuestas: es probable que el grupo haya descubierto palabras nuevas para referirnos a las consecuencias derivadas de las situaciones terroríficas (emociones y reacciones emocionales). Se trata de comprender que las reacciones emocionales son diferentes para cada uno y que un mismo hecho (por ejemplo, ante un hecho desconocido) puede generar una emoción o reacción diferente en cada persona.

Actividad alternativa 3

Escala de emociones

Material

- Anexo 1

Síntesis de la actividad

Reconoceremos y pondremos nombre a las emociones movilizadas en situaciones que nos han asustado.

Qué queremos trabajar

Diversificar el vocabulario de emociones vinculadas a nuestras reacciones ante el miedo.

Desarrollo y aspectos a tener en cuenta

- Cada uno recordará dos situaciones que le han causado miedo. También se puede tratar de situaciones protagonizadas por personas famosas o personajes de una película, vídeo, noticia, etc. Promoveremos que se utilice un vocabulario variado (por ejemplo: estar aterrado/-a, en lugar de tener mucho miedo).
- Por parejas, cada uno explicará al otro las dos situaciones que ha elegido y por qué. ¿Qué pasó? ¿Qué sentimientos y emociones generó?
- Cada pareja creará una «escala del miedo» e identificará al menos cinco niveles (que pueden ir del recelo al terror, por ejemplo), utilizando las emociones enumeradas en el Anexo 1. Esta escala deberá cumplir una norma del tipo: todas las emociones empiezan por la misma letra, todas tienen el mismo número de sílabas, todas tienen al menos dos letras iguales, etc. (se trata de que jueguen con las palabras y sus significados).
- Cuando hayan elaborado su «escala del miedo», ubicarán las cuatro situaciones que han descrito dentro de esta escala (un escalón puede contener más de una situación, y no es necesario que todas se encuentren en niveles diferentes).
- Cada pareja seleccionará una de las situaciones que ha ubicado en la escala para representarla con mímica o con un pequeño diálogo que dure unos 30 segundos.
- Tras dejar unos minutos para que preparen las representaciones, cada pareja mostrará en un

lugar visible para todos su «escala del miedo» y la representará ante todo el grupo. El resto tendrá que poner nombre a la emoción que han representado y ubicarla en la «escala del miedo» que han compartido. También deberán descubrir cuál es la regla que rige esta escala.

- Por último, elaboraremos una única escala e intentaremos acomodar todas las palabras que aparecen en las diferentes escalas elaboradas por el grupo.

Elementos para la reflexión

Estas son algunas de las preguntas que se pueden plantear al finalizar la actividad:

- ¿Cómo ha ido? ¿Cómo os sentís? ¿Alguien quiere compartir alguna cosa?
- ¿Ha costado identificar y ubicar las situaciones dentro de vuestra «escala del miedo»? ¿Y definir la norma? Cómo lo habéis hecho: ¿primero la escala y luego la norma, o a la inversa?
- ¿El grupo ha identificado las emociones que pretendían mostrar las diversas representaciones? ¿Ha sido fácil ubicarlas dentro de las «escalas del miedo»?
- ¿Qué emociones se han representado más?
- ¿Habéis encontrado palabras nuevas para referiros al miedo? ¿Alguna os ha sorprendido?
- ¿Cuántos escalones tiene la «escala del miedo» del grupo?

Posibles respuestas: es probable que el grupo haya descubierto palabras nuevas para referirnos a las consecuencias derivadas de las situaciones que provocan miedo (emociones y reacciones emocionales). Seguro que elaborar la «escala del miedo» no ha sido un trabajo fácil. Se trata de comprender que las reacciones emocionales son diferentes para cada uno y que un mismo hecho (por ejemplo, un susto) puede generar una emoción o reacción diferente en cada persona.

Actividad alternativa 4

Música emocionante

Material

- DINA4 y bolígrafos

Síntesis de la actividad

Explicaremos por qué una canción nos evoca temor.

Qué queremos trabajar

La observación de las emociones que nos evoca la música.

Desarrollo y aspectos a tener en cuenta

- Haremos un sorteo para crear parejas: lo haremos dando un número a cada uno, que considerarán secreto. Los números irán del uno hasta la mitad del número del grupo, de manera que todos los números estarán repetidos. Si el grupo es impar, el último número estará repetido tres veces.
- Cada cual pensará en un tema musical que le evoque temor.
- Dispondrán de diez minutos para elaborar un texto breve de presentación del tema, que incluya una explicación de por qué han elegido este tema, qué les recuerda o por qué les transmite una sensación de miedo.
- Lo escribirán en un papel, lo doblarán (de forma que el texto quede dentro) y en la parte exterior pondrán el número que les ha tocado (sin dejar que lo vea el resto del grupo).
- Luego todo el mundo se sentará en un círculo con su papel en frente y el número en la parte que toca al suelo (escondido). Todos al mismo tiempo, dejarán su papel delante de quien tenga a su derecha y tomará el papel de la persona de su izquierda intentando que los números no se vean.
- Antes de volver a pasar el papel hacia la derecha, espíará el número que está escrito en el papel que acaba de recibir. Si es igual que el suyo, lo cogerá y se retirará del círculo; el resto seguirá rodando hasta que le llegue su número.

- Cuando todos tengan el nuevo papel, reharemos el círculo y cada uno leerá en voz alta la presentación que haya recibido.

Elementos para la reflexión

Estas son algunas de las preguntas que se pueden plantear al finalizar la actividad:

- ¿Cómo ha ido? ¿Cómo os sentís? ¿Alguien quiere compartir alguna cosa?
- ¿Hay alguna canción repetida? ¿Muchas veces?
- ¿Estáis de acuerdo con la presentación que habéis recibido? ¿Se parece a la que habéis hecho vosotros? ¿Habéis coincidido en la sensación que os provoca la canción sugerida? ¿Sabrías decir quién del grupo ha escrito el mensaje que habéis recibido?
- ¿Qué elemento pensáis que pesa más a la hora de transmitir la emoción que sentís: el ritmo, la melodía, el tono, la letra, el volumen ...?
- ¿Creéis que la letra de la canción es importante para evocar una determinada emoción? O en cambio ¿Pensáis que es más importante la melodía de esta canción y, por tanto, cantada en un idioma que no entendáis también os evocaría esta emoción?
- ¿Pensáis que la situación en que oísteis por primera vez una canción marca las emociones que os transmite en la actualidad?
- ¿Alguna vez os viene a la cabeza una determinada canción repetidamente durante días? ¿Y la emoción que la acompañaba cuando la oísteis por primera vez también se repite?

Actividad alternativa 5

Cinefórum

Material

- Ninguno

Síntesis de la actividad

Visionaremos un vídeo y realizaremos una reflexión.

Qué queremos trabajar

La observación de las emociones en una situación de temor.

Desarrollo y aspectos a tener en cuenta

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



Elementos para la reflexión

Propondremos al grupo iniciar un diálogo con sus opiniones sobre el vídeo. Si no surgen aportaciones de manera espontánea, proponemos algunas cuestiones para conducir el diálogo, priorizando que sea el mismo grupo el que vaya desgranando los temas, ya que el vídeo también introduce otras cuestiones y sus reflexiones podrían ir por otro camino:

- ¿Habéis observado diferentes estrategias entre los personajes para combatir el miedo? Cuáles? El resultado de activar su miedo ¿ha sido el que

esperaba el protagonista? ¿Qué mensaje creéis que puede transmitir el vídeo en referencia al miedo?

Posibles respuestas: la mayoría de conejos están en silencio, expectantes y sufriendo por entrar en combate; el mando demuestra una actitud valiente (al menos externamente) y el protagonista toca la armónica. Inicialmente, el miedo salva la vida al protagonista, pero en el combate con el monstruo el miedo no le permite darse cuenta de que se trata de un compañero. El vídeo muestra cómo las emociones nos pueden colapsar y hacernos actuar sin meditar y, por tanto, obtener resultados inesperados o no deseados. El corto también es un alegato sobre la esterilidad de la guerra.

- Si os encontrarais en el papel del protagonista, ¿habríais actuado igual ante un miedo imaginado? ¿Habéis vivido alguna situación de miedo imaginado que pueda llevar a un resultado similar?

Posibles respuestas: la mayoría de malentendidos conducen a situaciones semejantes a la que ha vivido este conejo; del mismo modo, el miedo a «cosas que podrían pasar» nos impide vivir de manera tranquila.

Propondremos al grupo escribir palabras clave sobre el miedo en un **Mentimeter** (<https://www.mentimeter.com/>) y poner en común los elementos que consideran importantes para reconocer el miedo. La imagen generada servirá para recordar la dinámica de hoy y como el grupo entiende el miedo. Lo podéis disponer en un lugar visible del espacio donde se lleva a cabo el taller y compartirla en las redes. ¡Recordad etiquetarnos! @joventudiba #fem_tec

Anexo 1.

La familia del MIEDO: emociones y reacciones emocionales



Miedo

Emoción desagradable provocada por una sensación de peligro (real o imaginario). Es una respuesta de defensa ante situaciones de amenaza. Nuestro impulso más básico es el de supervivencia; por ello, ante un estímulo que nos provoca miedo, nuestro cuerpo reacciona preparándose para estar listo para protegernos. El miedo lo pueden provocar numerosos factores: personas, animales, situaciones, ambientes, etc. Podemos clasificar los miedos en racionales (ante hechos que suponen un peligro real, nuestro instinto de supervivencia nos dice que hay que evitarlos) e irracionales (miedos injustificados creados por nuestra mente). A algunas personas les gustan las emociones intensas, por lo que les gusta, desde la seguridad de que no sucederá nada, mirar películas de terror, visitar el túnel del terror o hacer actividades extremas. Su función es mantener nuestra seguridad y nos empuja a escapar del peligro evitándolo, luchando contra él o paralizándonos ante algo que nos amenaza.

Ansiedad

Respuesta emocional de anticipación involuntaria del organismo ante estímulos que se perciben como amenazantes o peligrosos. Se acompaña de síntomas somáticos de tensión.

Incertidumbre

Emoción que se activa en situaciones que implican información imperfecta o desconocida. Se aplica a predicciones de eventos futuros, en situaciones no visibles o parcialmente observables.

Preocupación

Reacción emocional automática por resolver los problemas de la mejor manera posible.

Pánico

Emoción de miedo extremo al sentir que la vida o nuestros bienes más preciados están en peligro. Puede tener una causa real y concreta o bien imaginaria.

Espanto

Miedo muy intenso y repentino.

Más emociones y estados emocionales vinculados al miedo:

Agravio

Aislamiento

Alarma

Amenaza

Angustia

Aprensión

Aversión

Coacción

Colapso

Desazón

Desconocimiento

Desconfianza

Desesperación

Desesperanza

Duda

Estrés

Fobia

Fracaso

Grima

Histeria

Indecisión

Inquietud

Inseguridad

Intranquilidad

Intriga

Inútil

Malestar

Nafragio

Nerviosismo

Obsesión

Prudencia

Recelo

Recogimiento

Respeto

Silencio

Sobresalto

Soledad

Sufrimiento

Suspense

Susto

Temor

Tensión

Terror

Timidez

Trance

Turbación

Vergüenza

Vulnerabilidad

1a edició: julio de 2021
@ de la edició: Diputació de Barcelona

Autoria:

Albert Basses i Seguer
Eva Navarro Campanera
Laura López Seguer
Lluís Gavalda i Roig
M. Teresa Clotet Masana
Montserrat Clotet i Masana
Oriol Pérez i Treviño

Idea y 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