



satisfacció

Taller G6T5
mémociONES



satisFACCIÓ

TALLER G6T5

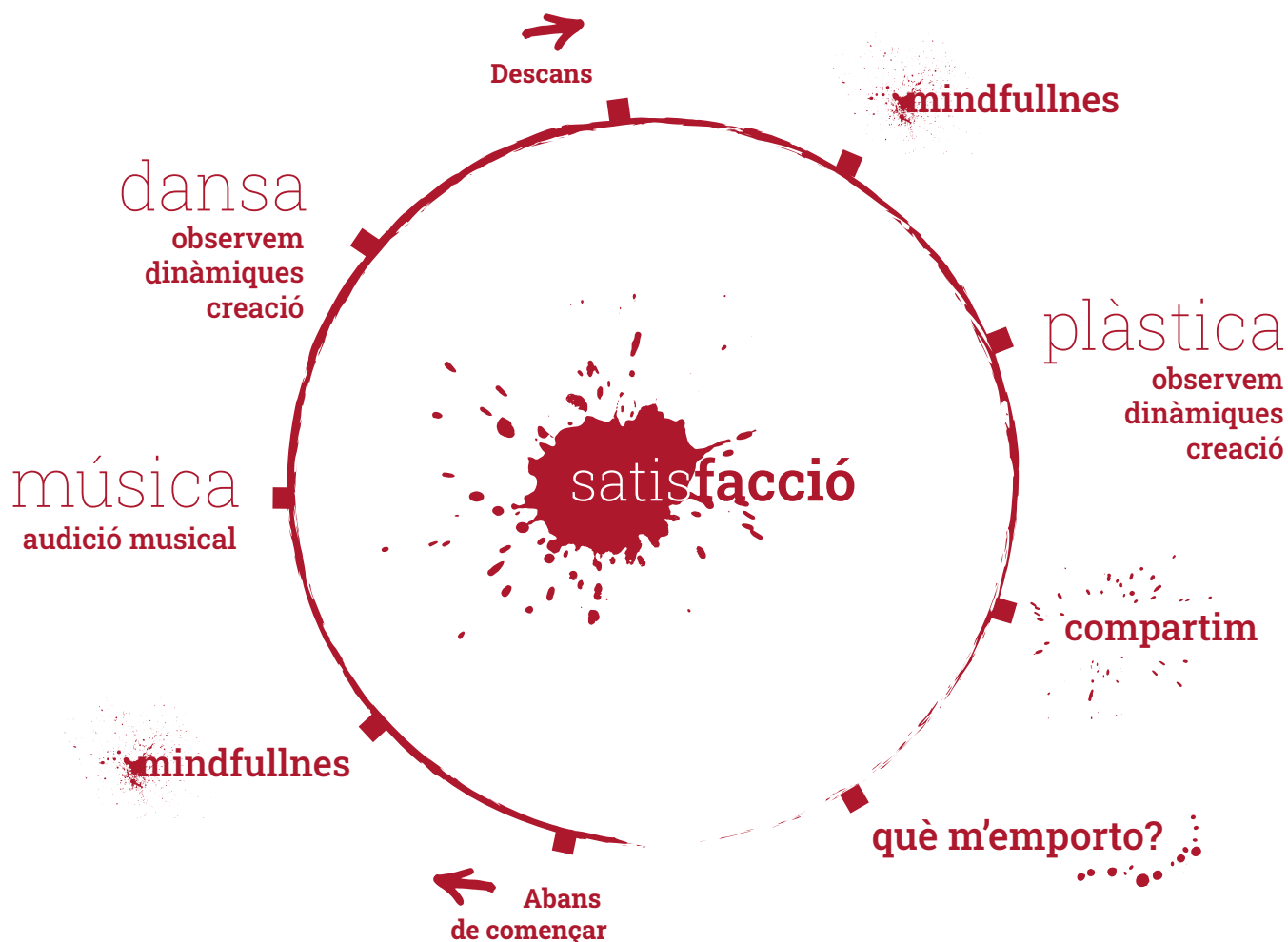
Objectius del taller

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>



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 estiucenc. 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



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



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 tapar 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.

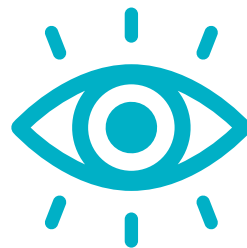
07.

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. 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

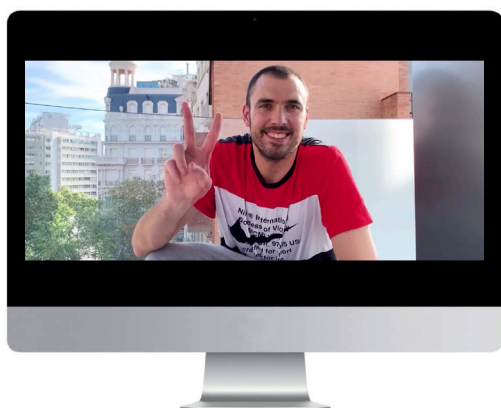
Visualitzarem un vídeo i en farem la reflexió.

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

2a edició: juny 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