



Taller G6T7
mémociONES



benESTAR

TALLER G6T7

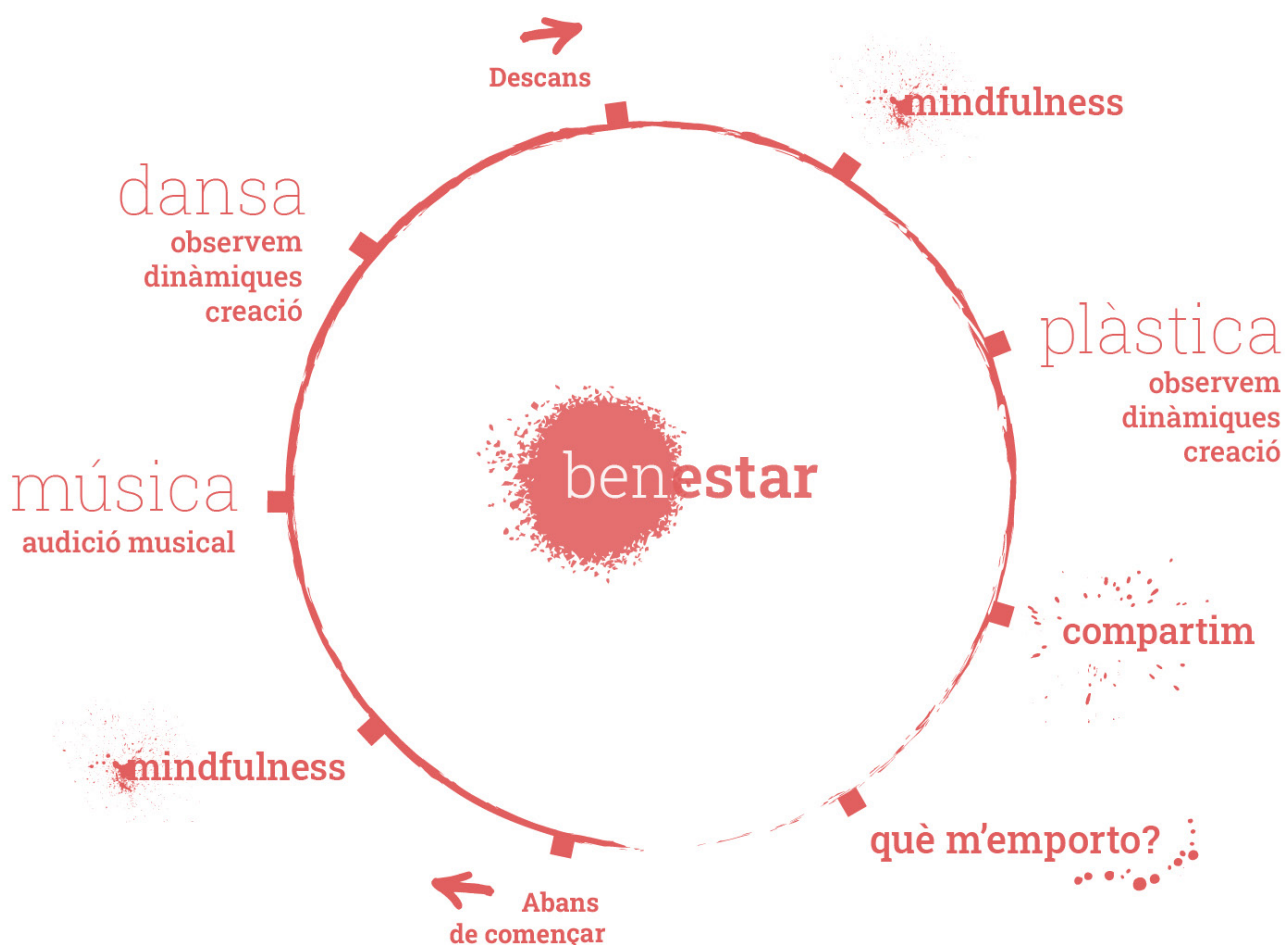
Objectius del taller

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 nadales 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 nadales 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, folia 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



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»

- Mirant al sostre, donarem voltes sobre nosaltres mateixos fins que no puguem més.
- 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:

- Començarem amb la boca molt tancada fins a obrir-la el màxim possible.
- Amb una sola vocal. Ex: t'astama, t'esteme, t'ístimi, t'ostomo, t'ustumu.
- Sense vocals. Ex: tstm.
- 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



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.

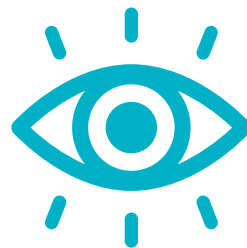
07.

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. 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, 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 consensem 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.

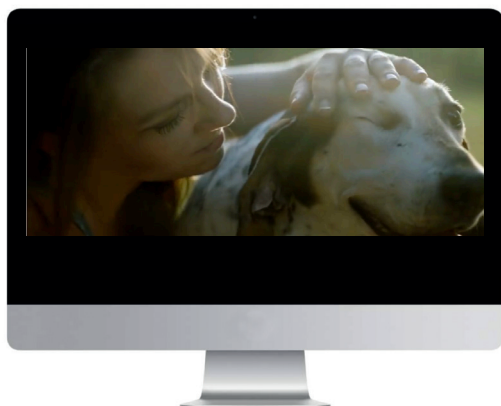
Què volem treballar

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! @joventudiba #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

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