



Taller G6T8

me emociONas



conVIVIR

TALLER G6T8

Objetivos del taller

Experimentar con las emociones vinculadas a las relaciones entre las personas.

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

EMPATÍA: capacidad de entender o sentir lo que otra persona experimenta desde su marco de referencia; es decir, la capacidad de ponerse en la posición del otro. Hay muchas definiciones de empatía que abarcan un amplio abanico de estados emocionales. Podemos hacer referencia a los pensamientos de los demás, a las emociones y a las sensaciones físicas.

ASERTIVIDAD: capacidad para respetar los límites de uno mismo y los de los demás. Se conceptualiza como el punto intermedio entre las respuestas ineficaces pasivas (no expresión) y las agresivas (expresión irritable). Esta comunicación hace énfasis en expresar los sentimientos, pensamientos u opiniones de forma inmediata y sin que sea violenta, aunque se tengan puntos de vista contrarios.

La asertividad intenta trascender estos extremos apelando al interés compartido de todas las partes. Las personas asertivas, o que trabajan para serlo, tienden a tener estas características: se sienten libres de expresar sus sentimientos, pensamientos y deseos; son capaces de iniciar y mantener relaciones confortables con otras personas; conocen sus derechos; tienen control sobre su ira (la canalizan razonadamente); escuchan de forma activa al resto de personas, y tienden a tener una buena autoestima.

Función: la función de la empatía y la asertividad es comunicar a los demás que sentimos que están amenazando nuestros límites para evitar una escalada de emociones negativas.

Emociones vinculadas a las relaciones sociales:

Añoranza: sentimiento de pena por la lejanía, la ausencia, la privación o la pérdida de alguien o de algo que se ama.

Satisfacción: estado mental del ser humano cuando se encuentra en armonía. La satisfacción contribuye a la felicidad, mientras que la insatisfacción genera sufrimiento.

Compasión: reacción emocional que nos provoca un impulso a actuar. En este sentido, la compasión es una emoción que surge cuando percibimos el sufrimiento de los demás y sentimos la motivación de aliviarlo. La compasión es más compleja que la empatía. La empatía consiste en una reacción cognitiva (entender intelectualmente el sufrimiento del otro); mientras que la compasión, además de entender el sufrimiento que percibimos, nos despierta un impulso de actuar para neutralizarlo.

Altruismo: estado mental y comportamiento que consiste en sacrificar los intereses propios a favor del bien común. Se opone al egoísmo.

Gratitud: emoción que normalmente se genera cuando se reciben beneficios o favores de otras personas. Juega un papel clave en la regulación del inicio y el mantenimiento de las relaciones sociales.

Admiración: emoción más fuerte que la sorpresa. Es lo que sentimos cuando tenemos una consideración especial para alguien o algo, por el afecto que sentimos o sus cualidades.

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 [conVIVIR] hace referencia a que compartir actividades genera emociones y el juego de mayúsculas y minúsculas quiere significar la riqueza que da a la vida la convivencia con los demás.

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

<https://bit.ly/conVIURE>



Spotify

02.

Convivimos 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 a las relaciones entre las personas, jugaremos al juego del espejo. 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 distribuiremos por parejas (mirándonos como si uno fuera el espejo del otro) 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, **por parejas haremos el juego del espejo**. Por ejemplo: un miembro de la pareja levantará la mano derecha y el otro, situado en frente, levantará la mano izquierda, como si fuera la imagen que devuelve el espejo. Primero un miembro de la pareja hará una secuencia de cinco posiciones, con tranquilidad y dando tiempo al otro para que copie el movimiento, y luego el otro propondrá cinco más.
- Diremos **stop** para finalizar la actividad y cada uno se situará cómodamente en un espacio para realizar la audición musical.

03.

Convivimos con 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.

En todo momento convivimos con la música, que nos provoca placeres y que nos recuerda tiempos pasados, entre otros sentimientos. La música nos evoca emociones durante la audición o, implícitamente, nos recuerda vivencias. También nos permite compartir emociones importantes a través de canciones colectivas (himnos o canciones reivindicativas).

Sabemos que, a lo largo de la historia, algunas sociedades no han tenido escritura, pero ninguna no ha tenido música. Hay vestigios de presencia de música desde la aparición de la especie *Homo sapiens* y esto ha hecho que antropólogos, paleontólogos y musicólogos se hayan planteado por qué apareció tan pronto, hace más de 200.000 años. Con el estudio de la respuesta del cerebro ante la música, se ha constatado que las áreas clave que se activan en este órgano vital son las del control y la ejecución de movimientos. Así, una hipótesis antropológica cree que es por este motivo que se desarrolló rápidamente la música: para ayudarnos a movernos todos juntos. Y ello conllevaría, según esta hipótesis, un beneficio evolutivo que es el que tiene lugar cuando la gente se mueve de manera unitaria, ya que tienden a hacerlo de manera más altruista y menos egoísta.

Os proponemos una selección de piezas musicales que evocan las relaciones entre personas al grupo de jóvenes. 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.

CONFIANZA - Johann Sebastian Bach (1685-1750): Coro inicial de la *Cantata BWV 80 Ein Feste Burg ist unser Gott*

No podía faltar en esta selección musical un ejemplo del corpus de las cantatas de Bach. En el caso de la número 80, nos encontramos con una obra compuesta con motivo de la Fiesta de la Reforma, llena de luminosidad y confianza sonoras; como reflejo de un texto que no deja lugar a la duda: «Nuestro Dios es un sólido castillo».

2.

SATISFACCIÓN - Giuseppe Verdi (1813-1901): «Brindis» de *La Traviata*

Como señal y símbolo de satisfacción, solemos brindar con una copa en la mano. Esto es lo que pasa en el conocido «brindis» de la ópera *La Traviata* «Libiamo ne 'Lieti calici» (Bebamos alegres de los cálices). Se trata, posiblemente, de una de las melodías más conocidas de la historia de la ópera que nos anima, como motivo de satisfacción, a celebrar tomando vino o cava.

3.

COMPASIÓN - Louis de Caix d'Hervelois (1677-1759): *Plainte*

A pesar de que el título de la pieza nos hable de un «llanto», su dulzura melancólica nos desvela unos sentimientos de compasión. Es una música que, en efecto, expresa dolor, pero de forma dulce. Parece ser el dolor de aquel que se siente herido, pero que con la fuerza del amor es capaz de despertar compasión a la persona que la ha herido.

4.

ALTRUISMO - Johann Pachelbel (1653-1706): *Canon und Gigue*

Es, posiblemente, una de las piezas más conocidas de la música barroca. Compuesta por tres violines y bajo continuo, su construcción musical en forma de canon (una voz inicia un tema que repetirán progresivamente el resto de voces) es un ejemplo de cómo, en la música, lo más importante es saber en todo momento qué hacen el resto de voces. La conducta musical de una voz está supeditada a la de las otras; un ejemplo evidente de altruismo musical.

5.

GRATITUD - G.F. Händel (1685-1759): Coro inicial de «*We Praise Thee, O God*» del *Te Deum de Dettingen*

El 27 de junio de 1743 en el campo de batalla de Dettingen, Jorge II de Inglaterra venció el ejército francés. A su regreso, se decidió componer una típica composición musical de agradecimiento a Dios por la victoria: un *Te Deum*. Este es el origen de esta obra que se inicia con un coro que desprende agradecimiento a Dios en una clara exaltación del poder real.

6.

ENVÍDIA - Giuseppe Verdi (1813-1901): Apertura de *La Forza del Destino*

Dos bloques de tres acordes sucesivos son suficientes para iniciar una de las aperturas más célebres de Giuseppe Verdi. Encontramos elementos musicales que nos hacen pensar en la envidia mutua que se tienen algunos de los personajes de la trama argumental, basada en una obra del Duque de Rivas (1791-1865).

Selección de música moderna

7.

AÑORANZA - Maria del Mar Bonet: *Abril*

Esta interpretación grabada en un mítico concierto en el Olympia de París es una de las mejores muestras de la poco conocida capacidad compositiva de la gran Maria del Mar Bonet, con un poso de añoranza envuelto en una línea melódica con sabor de mediterraneidad y aromas magrebíes.

8.

ALTRUISMO - James Taylor: *You've got a friend*

La gran Carole King predicó con el ejemplo regalando esta canción a su amigo James Taylor como muestra de agradecimiento por acompañarla en sus primeros recitales en directo, cuando el miedo escénico la llenaba de nervios y ansiedad con este canto universal a la amistad altruista.

9.

ALTRUISMO - 10.000 Maniacs: *Trouble me*

Natalie Merchant y su voz cálida reina gloriosamente en esta deliciosa canción donde pone su amistad y empatía al servicio de su interlocutor, pidiendo que la use de muleta emocional en tiempos convulsos y agitados.

10.

COMPASIÓN - Billy Bragg: *The Milkman of human kindness*

El bardo de Barking, aparte de ser un artista comprometido y militante, también es un apóstol de la empatía y la solidaridad. En esta pieza de folk de combate se compara con un repartidor de leche a domicilio, y se ofrece desinteresadamente a llevarnos a casa un litro extra de compasión y amor incondicional.

04.

Convivimos en el cuerpo y los materiales

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.

Material

- Paneles de cartón duro (3x3 m aprox. para un grupo de ocho jóvenes), que podemos forrar con papel de embalar blanco para que los colores luzcan más. Se necesita un soporte rígido o una estructura para que se aguante.
- Ceras o acrílicos de barra de varios colores.
- Un cortador para hacer las incisiones en el cartón.

Para empezar, visualizaremos **conVIVIR [visualmente en movimiento]** (3:01), donde un grupo de jóvenes expresan relaciones en movimiento mientras hacen una creación plástica.

<https://bit.ly/conVIURE2>



Las dinámicas que proponemos en este taller se relacionan con las dinámicas de los siete talleres anteriores de esta guía. Es por ello que es preferible haber trabajado las siete emociones antes de enfrentarnos a las relaciones sociales.

El espacio de creación espontánea de este taller incorpora la danza y la expresión plástica, buscando el contacto y la comunicación entre los miembros del grupo. La propuesta se centra en el concepto del TRAZO, como movimiento, y en las RELACIONES entre los participantes. Experimentaremos el trazo como una manera de expresarnos: en la danza, trazamos con el gesto y lo proyectamos en el espacio; en la plástica, trazamos sobre alguna superficie a través de un material que hace de vehículo. Estas dos disciplinas dialogan de manera fluida a través de las dinámicas, por lo que el movimiento genera contacto tanto entre los participantes como con el apoyo material. En definitiva, haremos GESTOS para demostrar nuestros sentimientos y los trazos y colores que quedarán en el panel que utilizaremos dejarán un vestigio o un registro de los movimientos realizados y de las relaciones que se han establecido.

Propondremos al grupo relacionarnos a través de la PLENITUD y el VACÍO de cada uno de nosotros, poniendo conciencia en lo que nos pasa cuando estamos solos o cuando nos relacionamos. Buscaremos el contacto y la comunicación, y con los movimientos incorporaremos el material para que vaya dejando huella de lo que pase. La música dirigirá el diálogo entre los participantes, con situaciones individuales (soledad) o grupales (encuentro), con una INTERACCIÓN intensa o contactos huidizos.

Para preparar el espacio de creación espontánea y ayudarles a encontrar sus propios recursos expresivos, experimentando con las relaciones, haremos algunas dinámicas al menos durante tres o cuatro minutos. Durante las dinámicas les invitaremos a observarse y a interactuar entre ellos. En esta ocasión, proponemos hacer las dinámicas en silencio para centrar la atención en el movimiento propio y en el de los demás. Del mismo modo como hemos hecho en la actividad de *mindfulness*, es importante participar al 100%, disfrutando 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

Recordaremos las diferentes maneras de caminar trabajadas en los talleres anteriores: haciendo cambios de dirección de manera brusca; esprintando sin movernos de lugar y parando en seco; caminando hacia atrás, a cámara lenta y a diferentes niveles del suelo; haciendo recorridos curvilíneos y haciendo ruido, y ocupando el máximo espacio posible, entre otros. Interactuaremos con el grupo:

- a) Copiando a alguien.
- b) Caminando detrás de alguien.
- c) Haciendo el espejo de lo que hace otra persona, etc.

Dinámica corporal 2

Recordaremos los diferentes movimientos corporales trabajados en los otros talleres: rebote, tensión/relajación, salto, giro, etc. Cada uno a su ritmo. Interactuaremos con el grupo:

- a) Copiando a otro, a la misma o a diferente velocidad.
- b) Jugando, por parejas, a llenar el espacio que deja el otro.

Dinámica corporal 3

Recordaremos los sonidos generados en cada sesión: las onomatopeyas, el llanto, al serrar los dientes, la risa, el grito y el «te quiero»).

- a) Los podemos repetir en nuestro diálogo interno, en voz baja, gritando, etc.
- b) Escucharemos el grupo y, si nos apetece, nos añadiremos.

¿Qué sonido saldrá de la dinámica del grupo?

Dinámica corporal 4

Abstracción del movimiento. Recordaremos los gestos cotidianos relacionados con cada emoción y como desnaturalizarlos (temblar, abrazar, golpear, negar, apartar, hacer o hacerse caricias, etc.) y los podemos hacer, entre otras, de las siguientes formas:

- a) Aisladamente.
- b) Buscando un compañero o compañera que haga lo mismo y hacer de espejo.
- c) Buscando la sincronización con otros movimientos.

Dinámica corporal 5

Recordaremos las partituras de movimiento construidas en cada sesión y las repetiremos o crearemos nuevas.

- a) Jugando a seguir el rey: alguien propone una partitura y todo el mundo la repite.
- b) Improvisando una partitura entre todo el grupo: alguien empieza y se van añadiendo movimientos. Cuando hayamos enlazado cinco, la repetimos tres veces.

Dinámica plástica y corporal 1: Vacío / lleno

Provocaremos el descubrimiento del otro y su contacto a través de los agujeros practicados en el soporte y la oportunidad de encontrarnos. Oportunidad de descubrir al otro de manera diferente, sin el sentido de la vista que nos condiciona tanto, para sensibilizarnos en el tacto y para experimentar la sensación de disponibilidad y apertura que se genera antes del juicio.

Dinámica plástica y corporal 2: Comunicación

Buscaremos el contacto y el entendimiento con el otro para generar un movimiento y un gesto conjuntos. ¿Qué pasa cuando hay que ponerse de acuerdo?

Dinámica plástica y corporal 3: Contacto

Practicaremos la búsqueda del contacto imprescindible para estar en relación y dejarnos tocar. El contacto no debe ser exclusivamente físico, también puede ser visual.

Espacio de creación espontánea

Es interesante que el grupo mismo seleccione un tema para el espacio de creación instantánea. Como alternativa, proponemos utilizar **Caminem Lluny de Doctor Prats**.

Utilizaremos un panel grande y rígido y haremos agujeros para permitir el contacto entre los dos planos de actuación durante el espacio de creación espontánea: el de los jóvenes que se colocarán en un lado y otro del panel y se podrán comunicar pasando los brazos o las piernas por los agujeros.

Después de experimentar con las dinámicas y de explicar la idea de trazar en el espacio o en la superficie del panel, de jugar con el contacto y la relación con los demás, les propondremos que experimenten con el panel, escuchando la música y sintiéndose libres de hacer pruebas. Lo ideal es poder disponer de un panel por cada seis a diez jóvenes y que entre ellos decidan como se ubican respecto de este elemento.

Como en el resto de talleres, se trata de soltarnos, de permitir que la música y el momento nos vayan conduciendo a expresar lo que sentimos. Esta vez, participará todo el mundo. Por eso les pediremos que, en grupos reducidos de tres, cuatro o cinco (correspondería al grupo ubicado frente a una de las caras del panel), planteen movimientos coordinados entre ellos, al estilo de los que hacen los chicos y chicas del vídeo, aunque no deben ser los mismos movimientos!

El trabajo del grupo debería centrarse en la estructuración espaciotemporal de los movimientos entrenados en las dinámicas. Por ejemplo: comienza Marta haciendo rebotes y aparecen José y Juana haciendo saltos enérgicos. Marta se añade y, cuando la música cambia, entra Gabriel haciendo movimientos de tensión/relajación. Todo ello teniendo en cuenta la presencia del panel, la posibilidad de relacionarnos con los compañeros situados junto a nosotros y de explorar qué sucede en el otro lado, dejándonos sorprender por lo que podamos encontrar. Dos grupos utilizarán un mismo panel (8-10 jóvenes por panel), y la mitad, o la proporción que el grupo decida, se situará a cada lado.

Podemos repetir la secuencia varias veces hasta que todos se sientan cómodos. Cuando lo veamos claro, es el momento de coger las ceras de colores y bailar mientras dejamos la huella de nuestro movimiento en el panel!

Si la música se nos hace larga, podemos preparar una secuencia entre todos los grupos. Cada grupo pensará movimientos para ocupar unos 20 segundos de música y, pasados unos minutos, cuando los diversos grupos vayan teniendo sus propuestas, las pondremos en común. Cada grupo enseñará su composición coreográfica al resto de grupos. Cuando todo el mundo haya practicado todos los movimientos, decidiremos entre todos en qué orden queremos ejecutar las diferentes propuestas siguiendo la música elegida. Podemos decidir representar todas las coreografías a la vez o bien establecer un orden de ejecución. Por ejemplo, si somos seis grupos, podemos establecer que el grupo 2 comience cuando termine el grupo 1 y que, cuando el 2 esté acabando, empiecen simultáneamente los grupos 3 y 4. Cuando termine el 4, vuelve a repetir la coreografía el grupo 1 y, después, el 5 y el 6, y así sucesivamente. También decidiremos qué lugar ocupará cada grupo respecto del panel con el que trabajaremos y cómo interactuaremos con el otro lado.

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.

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 nuestras emociones cuando nos relacionamos con otras personas y para intentar expresarla y desbloquearla. También son un recurso interesante para cuando sintamos la necesidad de expresar nuestras emociones a los demás y nos resulte difícil hacerlo.

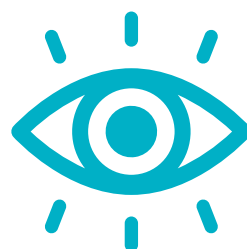
07.

¿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, ¡nos 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! [@joventutdiba](#) [#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 nos identifique como grupo, 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 nos queramos reconocer como grupo. 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 que nos identifique como grupo 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 que evocan las conexiones entre las personas e identificaremos cuando nos hemos sentido así.

Qué queremos trabajar

Ampliar el vocabulario sobre la familia de emociones que movilizamos en nuestras relaciones con los demás.

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 vinculada a las relaciones con los compañeros: 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, admiración: «siempre está de buen humor. Me encanta y la admiro. ¡Yo quiero ser como ella!».
- 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 a las relaciones entre nosotros?

Posibles respuestas: es probable que hayan descubierto la diversidad de emociones que les afectan como grupo y que rara vez verbalizan. Se trata de comprender que las reacciones emocionales son diferentes para cada uno y que un mismo hecho (por ejemplo, un malentendido) 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 al relacionarnos con los demás.

Qué queremos trabajar

Diversificar el vocabulario de emociones vinculadas a nuestras relaciones sociales.

Desarrollo y aspectos a tener en cuenta

- Cada uno recordará dos situaciones vividas con amigos o amigas (una positiva y la otra negativamente). 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: adular: «Juan es muy adulator, todo lo que hago le encanta y eso me hace sentir bien. Aunque me siento adulada, sé que a veces no es verdad». O bien respeto: «agradezco que respeten mi opinión; me hace intervenir con más seguridad cuando comentamos cosas dentro del grupo».
- 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 lista, con al menos 5 emociones vinculadas a nuestra relación con los demás, utilizando las emociones enumeradas en el Anexo 1. Esta lista deberá contener las emociones correspondientes a las situaciones que acaban de compartir y 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).
- Cada pareja seleccionará una de las situaciones que ha compartido 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 lista de emociones y la representará ante todo el grupo. El resto tendrá que poner nombre a la emoción que han representado y ubicarla en la lista de emociones que han compartido. También deberán descubrir cuál es la regla que rige esta lista.
- Por último, elaboraremos una única lista de emociones con todas las palabras que hay en las diferentes listas 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 las emociones para elaborar vuestra lista? ¿Y definir la norma? Cómo lo habéis hecho: ¿primero la lista y luego la norma, o a la inversa?
- ¿El grupo ha identificado las emociones que pretendían mostrar las diversas representaciones? ¿Ha sido fácil localizarlas en las listas de emociones?
- ¿Qué emociones se han representado más?
- ¿Habéis encontrado palabras nuevas para definir las emociones que generan en las relaciones dentro del grupo? ¿Alguna os ha sorprendido?

Posibles respuestas: es probable que hayan descubierto la diversidad de emociones que les afectan como grupo y que rara vez verbalizan. Se trata de que se den cuenta que las reacciones emocionales son diferentes para cada uno y que un mismo hecho (por ejemplo, un malentendido) 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 hace pensar en otras personas.

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 sensaciones sobre las relaciones sociales (el tipo de relación que quiera).
- 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 hace pensar en una relación o en una persona.
- 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.

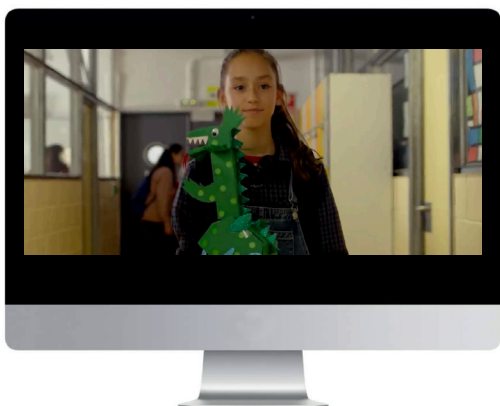
Qué queremos trabajar

La observación de las emociones en las relaciones de un grupo de chicas.

Desarrollo y aspectos a tener en cuenta

Visionaremos el vídeo **Caminem lluny** [Doctor Prats, 4:00]

<https://youtu.be/9iQwWp3ykRc>



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 introduce otras cuestiones y sus reflexiones podrían ir por otro camino:

- Si alguien no había visto el vídeo, ¿os imaginabais que fuera así? ¿Qué significado puede tener el dragón? ¿Qué actitudes detectamos en el vídeo? ¿Qué emociones están asociadas? ¿Creéis que inicialmente las compañeras ofrecen amistad? ¿El trato que dan las chicas es justo? ¿Qué lo motiva?

Posibles respuestas: es una canción con un ritmo energético y una actitud positiva contagiosa. A priori puede sorprender que el tema del vídeo sea el *bullying*. La canción relata una historia de superación, de creer en las propias fortalezas, de vivir la vida en compañía, de sumar experiencias para llegar más lejos de lo que lo podríamos hacer individualmente. Inicialmente podría parecer que las chicas ofrecen amistad a la chica nueva del instituto, pero pronto se ve que les mueve la envidia y la voluntad de someter a la chica protagonista a su jerarquía. La protagonista se refugia en la música para superar la situación. De alguna manera podríamos decir que camina en compañía de la canción. A la protagonista le gusta mucho dibujar, y el dragón que ha creado la acaba salvando de las chicas que la maltrataban. El dragón puede significar las fortalezas de la protagonista, que le ayudan a superar la situación y a enfrentarse a las compañeras. También puede hacer referencia a aquella persona que siempre está a nuestro lado cuando necesitamos ayuda. En el vídeo se pueden identificar varias actitudes:

- La de la protagonista, que sufre el maltrato de las compañeras y que siente soledad, dolor, tristeza, miedo, inseguridad, etc. Dibujar el dragón le da confianza, motivación, fantasía, decisión, esperanza, creatividad, contención, firmeza, optimismo, valentía, autoestima, inspiración y serenidad.
- La de las compañeras maltratadoras, que tienen celos, rabia, miedo, rencor, impotencia, agresividad, culpa, crueldad, egoísmo, obsesión, brutalidad, etc.
- La de la amiga, que transmite amor, simpatía, afecto, ternura, vínculo, cuidado, empatía, aceptación y respeto.
- La del profesor y de los compañeros, que son simples espectadores y no hacen nada y muestran vergüenza, prudencia, frialdad, aceptación, egoísmo, etc.

- ¿Cómo deberíamos actuar para resolver esta situación? ¿Conocéis casos en que se acostumbren a hacer bromas pesadas? ¿Cómo lo valoráis? ¿Os habéis sentido alguna vez en una situación de discriminación? ¿Recordáis las emociones que sentisteis? ¿Os ayudaron a resolver la situación?

Posibles respuestas: es importante saber reconocer dónde están los límites entre el juego o la broma y la violencia o el trato injusto. En caso de ser testigos, hay que evidenciar la situación, buscar el origen de la confrontación y hablar de ello, con el objetivo de llegar a la comprensión mutua y poder resolver esta situación. En caso de que no se encuentre una salida, hay que buscar el apoyo de una persona adulta. Hay quien considera que, con los amigos, siempre se pueden hacer bromas, o que hay quien se merece que lo traten así. Es importante recordar que la amistad conlleva una situación de igualdad, en la que nos podemos hacer bromas siempre que no haya intención de hacer daño. Cualquier acción u omisión destinada a hacer daño a otro es violencia; por ejemplo, hacer bromas inadecuadas, ridiculizar, ignorar, amenazar o discriminar. Todas son formas de violencia. Cuando esta violencia entre iguales es reiterada, la llamamos *bullying* o acoso escolar.

Propondremos al grupo escribir palabras clave sobre las relaciones entre las personas en un Mentimeter (<https://www.mentimeter.com/>) y poner en común los elementos que consideran importantes para construir un vínculo duradero. La imagen generada servirá para recordar la dinámica de hoy y como el grupo entiende la amistad. 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 de las RELACIONES SOCIALES: emociones y reacciones emocionales



Empatía

Capacidad de entender o sentir lo que otra persona experimenta desde su marco de referencia; es decir, la capacidad de ponerse en la posición del otro. Hay muchas definiciones de empatía que abarcan un amplio abanico de estados emocionales. Podemos hacer referencia a los pensamientos de los demás, a las emociones y a las sensaciones físicas.

Asertividad

Capacidad para respetar los límites de uno mismo y los de los demás. Se conceptualiza como el punto intermedio entre las respuestas ineficaces pasivas (no expresión) y las agresivas (expresión irritable). Esta comunicación hace énfasis en expresar los sentimientos, pensamientos u opiniones de forma inmediata y sin que sea violenta, aunque se tengan puntos de vista contrarios.

La asertividad intenta trascender estos extremos apelando al interés compartido de todas las partes. Las personas asertivas, o que trabajan para serlo, tienden a tener estas características: se sienten libres de expresar sus sentimientos, pensamientos y deseos; son capaces de iniciar y mantener relaciones confortables con otras personas; conocen sus derechos; tienen control sobre su ira (la canalizan razonadamente); escuchan de forma activa al resto de personas, y tienden a tener una buena autoestima. La función de la empatía y la asertividad es comunicar a los demás que sentimos que están amenazando nuestros límites para evitar una escalada de emociones negativas.

Añoranza

Sentimiento de pena por la lejanía, la ausencia, la privación o la pérdida de alguien o de algo que se ama.

Satisfacción

Estado mental del ser humano cuando se encuentra en armonía. La satisfacción contribuye a la felicidad, mientras que la insatisfacción genera sufrimiento.

Compasión

Reacción emocional que nos provoca un impulso a actuar. En este sentido, la compasión es una emoción que surge cuando percibimos el sufrimiento de los demás y sentimos la motivación de aliviarlo. La compasión es más compleja que la empatía. La empatía consiste en una reacción cognitiva (entender intelectualmente el sufrimiento del otro); mientras que la compasión, además de entender el sufrimiento que percibimos, nos despierta un impulso de actuar para neutralizarlo.

Altruismo

Estado mental y comportamiento que consiste en sacrificar los intereses propios a favor del bien común. Se opone al egoísmo.

Gratitud

Emoción que normalmente se genera cuando se reciben beneficios o favores de otras personas. Juega un papel clave en la regulación del inicio y el mantenimiento de las relaciones sociales.

Admiración

Emoción más fuerte que la sorpresa. Es lo que sentimos cuando tenemos una consideración especial para alguien o algo, por el afecto que sentimos o sus cualidades.

Más emociones y estados emocionales vinculados a las relaciones sociales:

Abandono

Abuso

Aceptación

Afecto

Adoración

Adulación

Agradecimiento

Aislamiento

Amabilidad

Amenaza

Amor

Aprobación

Asco

Atracción

Calidez

Cautela

Celos

Consuelo

Competencia

Comprensión

Compromiso

Confianza

Cooperación

Crueldad

Culpa

Curiosidad

Decepción

Dependencia

Desaprobación

Desconfianza

Desconsuelo

Deseo

Desprecio

Duda

Egoísmo

Enamoramiento

Engaño

Envidia

Esperanza

Estima

Frialdad

Generosidad

Honestidad

Hostilidad

Humillación

Identificación

Ignorancia

Incomprensión

Indiferencia

Inspiración

Intimidad

Lástima

Libertad

Magnetismo

Miedo

Obsesión

Odio

Pasión

Paz

Pérdida

Posesión

Preocupación

Protección

Recelo

Respeto

Rechazo

Rencor

Ruptura

Sentimiento

Sensibilidad

Simpatía

Soledad

Solidaridad

Ternura

Timidez

Tolerancia

Toxicidad

Tranquilidad

Ruptura

Valor

Venganza

Vergüenza

Vínculo

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

Autoria:

Albert Basses i Seguer
Eva Navarro Campanera
Laura López Seguer
Lluís Gavalrà 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