

FemTec!

MOTIVACIÓ
COL·LABORACIÓ
EQUIP
RESPECTE
EMOCIONS
COMUNICACIÓ
AUTOCONeixEMENT
HABILITATS

conviure

Taller G6T8 m'émociONES



Diputació
Barcelona

Àrea d'Educació,
Esports i Joventut

conVIURE

TALLER G6T8

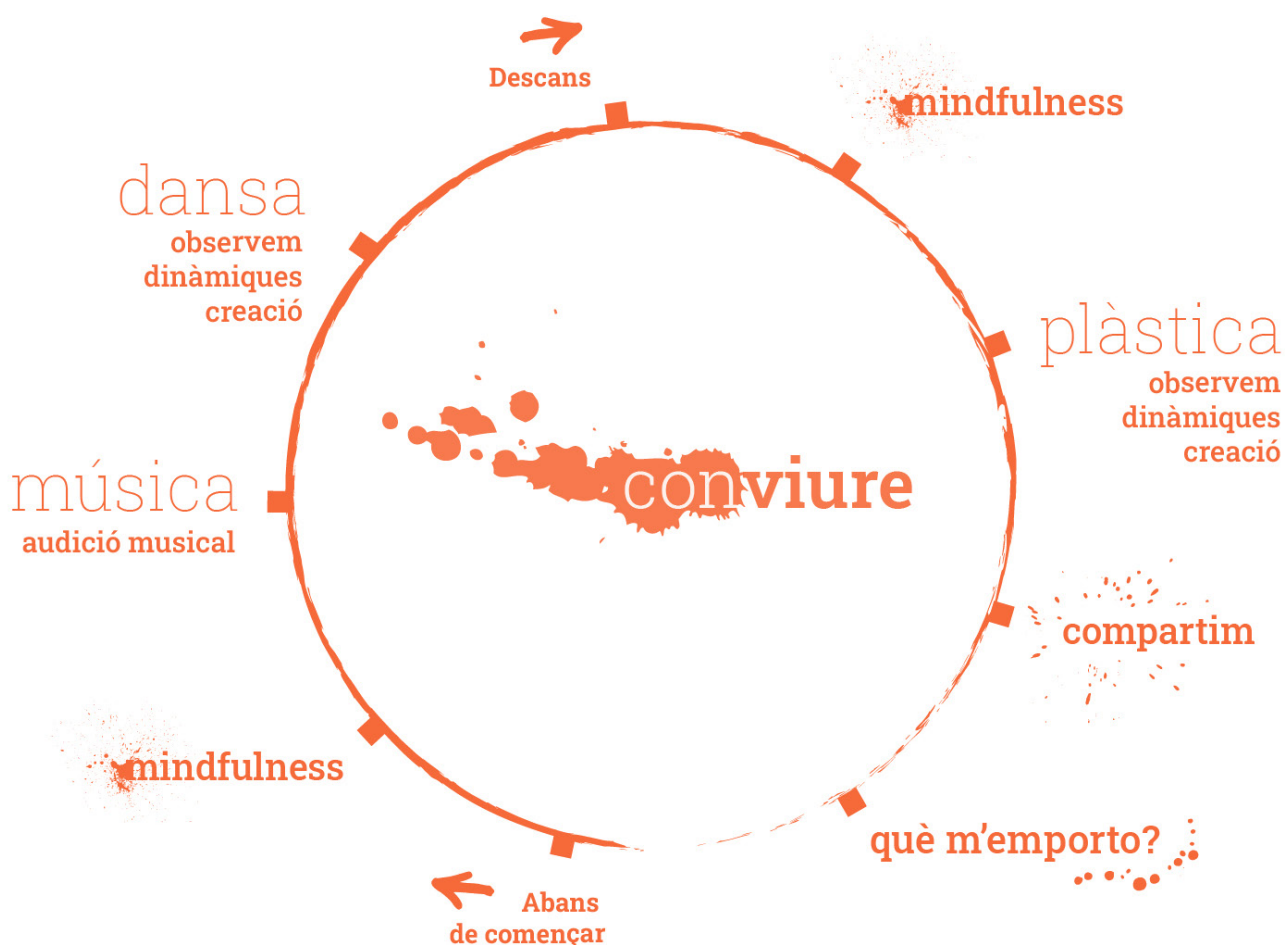
Objectius del taller

Experimentar amb les emocions vinculades a les relacions entre les persones.

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

Activitats

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



Conceptes clau

EMPATIA: capacitat d'entendre o sentir el que una altra persona experimenta des del seu marc de referència; és a dir, la capacitat de posar-se a la posició de l'altre. Hi ha moltes definicions d'empatia que abasten un ampli ventall d'estats emocionals. Podem fer referència als pensaments dels altres, a les emocions i a les sensacions físiques.

ASSERTIVITAT: capacitat per respectar els límits d'un mateix i els dels altres. Es conceptualitza com el punt intermedi entre les respostes ineficaces passives (no expressió) i les agressives (expressió irritable). Aquesta comunicació fa èmfasi a expressar els sentiments, pensaments o opinions de forma immediata i sense que sigui violenta, encara que es tinguin punts de vista contraris.

L'assertivitat intenta transcendir aquests extrems apel·lant a l'interès compartit de totes les parts. Les persones assertives, o que treballen per ser-ho, tendeixen a tenir les característiques següents: se senten lliures d'expressar els seus sentiments, pensaments i desitjos; són capaces d'iniciar i mantenir relacions confortables amb altres persones; coneixen els seus drets; tenen control sobre la seva ira (la canalitzen raonadament); escolten de forma activa la resta de persones, i tendeixen a tenir una bona autoestima.

Funció: la funció de l'empatia i l'assertivitat és comunicar als altres que sentim que estan amenaçant els nostres límits per evitar una escalada d'emocions negatives.

Emocions vinculades a les relacions socials:

Enyor: sentiment de pena per la llunyania, l'absència, la privació o la pèrdua d'algú o d'alguna cosa que s'estima.

Satisfacció: estat mental de l'ésser humà quan es troba en harmonia. La satisfacció contribueix a la felicitat, mentre que la insatisfacció genera patiment.

Compassió: reacció emocional que ens provoca un impuls a actuar. En aquest sentit, la compassió és una emoció que sorgeix quan percebem el patiment dels altres i sentim la motivació d'alleugerir-lo. La compassió és més complexa que l'empatia. L'empatia consisteix en una reacció cognitiva (entendre intel·lectualment el patiment de l'altre); mentre que la compassió, a més d'entendre el sofriment que percebem, ens desperta un impuls d'actuar per neutralitzar-lo.

Altruisme: estat mental i comportament que consisteix a sacrificar els interessos propis a favor del bé comú. S'oposa a l'egoisme.

Gratitud: emoció que normalment es genera quan es reben beneficis o favors d'altres persones. Joga un paper clau en la regulació de l'inici i el manteniment de les relacions socials.

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

01.

Abans de començar

Per introduir el contingut del taller, podem preguntar al grup quines emocions els suggereix el nom del taller i si els ve de gust experimentar amb aquestes emocions.

El nom del taller [conVIURE] fa referència al fet que compartir activitats tots junts genera emocions i el joc de majúscules i minúscules vol significar la riquesa que dona a la vida la convivència amb els altres.

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

<https://bit.ly/conVIURE>



Spotify

02.

Convivim en el 'mindfulness'

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

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

Després d'aquesta explicació breu, ens distribuïrem per parelles (mirant-nos com si un fos el mirall de l'altre) i ens prepararem mentre comptem fins a tres:

- L'ú serà el senyal per adoptar la **posició de *mindfulness*** (l'esquena recta, els peus plans a terra i les mans sobre les cuixes).
- El dos serà el senyal per fer una **respiració profunda** (inhalant pel nas i exhalant per la boca).
- Quan arribem al tres, **per parelles farem el joc del mirall**. Per exemple: un membre de la parella aixecarà la mà dreta i l'altre, situat al davant, aixecarà la mà esquerra, com si fos la imatge que torna el mirall. Primer un membre de la parella farà una seqüència de cinc posicions, amb tranquil·litat i donant temps a l'altre perquè copii el moviment, i després l'altre en proposarà cinc més.
- Quan tothom hagi fet els moviments, direm **stop** per acabar l'activitat i cadascú se situarà còmodament en un espai per fer l'audició musical.

03.

Convivim amb la música

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

En tot moment convivim amb la música, que ens provoca plaers i que ens recorda temps passats, entre altres sentiments. La música ens evoca emocions durant l'audició o, implícitament, ens recorda vivències. També ens permet compartir emocions importants a través de cançons col·lectives (himnes o cançons reivindicatives).

Sabem que, al llarg de la història, algunes societats no han tingut escriptura, però cap no ha tingut música. La música té restes de presència des de l'aparició de l'espècie *Homo sapiens* i això ha fet que antropòlegs, paleontòlegs i musicòlegs s'hagin plantejat per què va aparèixer tan aviat, fa més de 200.000 anys. Amb l'estudi de la resposta del cervell davant de la música, s'ha constatat que les àrees clau que s'activen en aquest òrgan vital són les del control i l'execució de moviments. Així, una hipòtesi antropològica creu que és per aquest motiu que es va desenvolupar ràpidament la música: per ajudar-nos a moure'ns tots junts. I això comportaria, segons aquesta hipòtesi, un benefici evolutiu que és el que té lloc quan la gent es mou de manera unitària, ja que tendeixen a fer-ho de manera més altruista i menys egoista.

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

Espai d'experimentació

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

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

Selecció de música clàssica

1.

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

No podia faltar en aquesta selecció de músiques un exemple del corpus de les cantates de Bach. En el cas de la número 80, ens trobem amb una obra composta en motiu de la Festa de la Reforma, plena de lluminositat i confiança sonores; com a reflex d'un text que no deixa lloc al dubte: «El nostre Déu és un sòlid castell».

2.

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

Com a senyal i símbol de satisfacció, els homes i dones acostumem a brindar amb una copa a la mà. Això és el que passa al conegut «brindis» de l'òpera *La Traviata* «Libiamo ne' lieti calici» ('Beguem alegres dels calzes'). Es tracta, possiblement, d'una de les melodies més conegudes de la història de l'òpera que ens anima, com a motiu de satisfacció, a celebrar prenent vi o cava.

3.

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

Malgrat que el títol de la peça ens parli d'un «plany», la seva dolçor malenconiosa ens desvetlla uns sentiments de compassió. És una música que, en efecte, expressa dolor, però de forma dolça. Sembla ser el dolor d'aquell qui se sent ferit, però que amb la força de l'amor és capaç de desvetllar i despertar compassió a la persona que l'ha ferit.

4.

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

És, possiblement, una de les peces més conegudes de la música barroca. Composta per a tres violins i baix continu, la seva construcció musical en forma de cànon (una veu inicia un tema que repetiran progressivament la resta de veus) és un exemple de com, en la música, el més important és saber en tot moment què fan la resta de veus. La conducta musical d'una veu està supeditada a la de les altres; un exemple evident d'altruisme musical.

5.

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

El 27 de juny de 1743 al camp de batalla de Dettingen, Jordi II d'Anglaterra va vèncer l'exèrcit francès. Al seu retorn, es va decidir compondre una típica composició musical d'agraïment a Déu per la victòria: un *Te Deum*. Aquest és l'origen d'aquesta obra que s'inicia amb un cor que desprèn agraïment a Déu en una clara exaltació del poder reial.

6.

ENVEJA - Giuseppe Verdi (1813-1901): Obertura *La Forza del Destino*

Dos blocs de tres acords successius són suficients per iniciar una de les obertures més celebèrrimes de Giuseppe Verdi. Hi trobem elements musicals que ens fan pensar en l'enveja mútua que es tenen alguns dels personatges de la trama argumental, basada en una obra del Duc de Rivas (1791-1865).

Selecció de música moderna

7.

ENYOR - Maria del Mar Bonet: *Abril*

Aquesta interpretació enregistrada en un mític concert a l'Olympia de París és una de les millors mostres de la poc coneguda capacitat compositiva de la gran Maria del Mar Bonet, amb un pòsit d'enyor embolcallat en una línia melòdica amb regust de mediterraneïtat i flaires magrebins.

8.

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

La gran Carole King va predicar amb l'exemple regalant aquesta cançó al seu amic James Taylor com a mostra d'agraïment per acompanyar-la en els seus primers recitals en directe, quan la por escènica l'omplia de nervis i ansietat amb aquest cant universal a l'amistat altruista.

9.

ALTRUÏSME - 10.000 Maniacs: *Trouble me*

Natalie Merchant i la seva veu càlida regna gloriosament en aquesta deliciosa cançó on posa la seva amistat i empatia al servei del seu interlocutor, demanant que la faci servir de crossa emocional en temps convulsos i agitats.

10.

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

El bard de Barking, a part de ser un artista compromès i militant, també és un apòstol de l'empatia i la solidaritat. En aquesta peça de folk de combat es compara amb un repartidor de llet a domicili, i s'ofereix desinteressadament a portar-nos a casa nostra un litre extra de compassió i amor incondicional.

Selecció de música tradicional

11.

EMPATIA - Miquel Gil. *Cançó dels traginers* (Orgànic, 2021)

"Pobres traginers que en van de carrera". Una cançó tradicional inclosa en un dels discos cabdals de la música d'arrel de casa nostra: *Orgànic*, del cantador de Catarroja Miquel Gil. El pas del temps no fa més que situar aquest àlbum com una de les meravelles musicals del país. En aquesta ocasió, amb la veu de Savina Yannatou, desgranen una versió de la cançó que va recollir la filòloga austríaca Kristin Müller a Beget als anys 60.

12.

AMENAÇA - El Pont d'Arcalís. *La flor del pèsol* (Balls i cançons del Pirineu, 2008)

La divulgació de la cançó tradicional del Pirineu ha estat la principal tasca d'El Pont d'Arcalís, amb cançons com *La flor del pèsol*. Un xotis cantat que va desgranant les belleses d'una noia però que al final planteja un possible cas de violència de gènere. El fadrí rep carbasses i amenaça la noia: si no es pot casar amb ella, la matarà i fugirà.

13.

RESPECTE - Pep Gimeno Botifarra. *Malaguena de Barxeta (Si em pose a cantar cançons, 2006)*

Gairebé s'ha convertit en un himne del País Valencià, *la Malaguena de Barxeta*, des que Pep Gimeno Botifarra la va tornar a posar a escena. Potser pel recorregut pel territori, per l'emoció amb què la interpreta, o simplement per l'orgull que desprèn. Des de llavors, altres grups i artistes, com Obrint Pas, també se l'han fet seva.

14.

DESAPROVACIÓ - Belda & Sanjosex. *La desgràcia d'un pobre home (El gitano) (Càntut, 2016)*

Des de l'òptica del segle XXI, aquesta cançó grinyola per molts motius. Una conversa entre una filla i el seu pare, que la intenta convèncer que no es casi amb un "gitano": "Tu n'estàs avesadeta a dormir en bon matalàs; casadeta amb un gitano, a la palla dormiràs". Una cançó, però, que també reflexiona al voltant del debat entre la vida bohèmia i l'ordre o el desordre.

Selecció de música d'arrel

15.

EMPATIA - Magalí Sare. *Venim a aquest món (del senzill homònim, 2019)*

La cantant barcelonina Magalí Sare i el guitarrista mallorquí Sebastià Gris van estudiar junts al Conservatori del Liceu de Barcelona. Toquen plegats des del 2016 i, tot i que el jazz els va unir, el seu repertori va de la música tradicional al pop. El 2018 ens regalen aquesta peça delicada que explora el cicle de la vida. "Venim a aquest món per anar-nos-en, però el millor que et pot passar és que riguin quan arribes i que plorin quan t'én vas."

16.

RESPECTE - Mesclat. *Com goses? (del disc homònim, 2002)*

L'acordionista Carles Belda, el cantant Francesc Ribera "Titot", i el bateria Joan Reig van ser els impulsors de Mesclat, un projecte nascut l'any 2000 dedicat al folk-rock. Aquesta peça, premi *Enderrock* a la millor cançó folk del 2002, és un cant a la diversitat i una crítica al racisme.

17.

COMPASSIÓ - Claudia Crabuzza. *Lluna i pols (la Nit de Sant Pasqual) (2021)*

El 17 de maig de 1943, la nit de Sant Pasqual, la ciutat de l'Alguer va ser bombardejada pels aliats. La cantant algueresa Claudia Crabuzza posa veu a aquesta cançó amb música de Fabio Sanna que parla del bombardeig de la ciutat de l'Alguer. La vida als carrers, els minyons de l'Alguer Vella descalços, les mares preocupades, els pescadors feinejant... estampes d'una realitat no molt llunyana que genera tristesa i compassió.

18.

ENYOR - La Gravetat de Coulomb. *Homenots (E pur si balla, 2021)*

Amb un flabiol, un clarinet baix i un acordió, en Pau Benítez, en Manu Sabaté i en Blai Casals evocuen els antics flabiolaires i orquestrines que feien ballar a plaça. Una proposta original, de so particular, que ens fa moure inevitablement. Aquesta cançó és gairebé com "un cop de puny, talment un ganxo" i ens provoca certa agitació (fixeu-vos, si no, en el final precipitat). El seu autor, Pau Benítez, va compondre aquesta peça en un atac de ràbia en assabentar-se de la mort de Jordi Canal, *Caneló*, un conegut geganter de Mataró.

19.

VINCLE - Miquel Gil i Pep Gimeno Botifarra. *Copeo (Geometries, 2019)*

Segui pel ritme ternari o per les "cireres dolces", aquest *Copeo* de Miquel Gil i Pep Gimeno Botifarra té un magnetisme especial, una energia que ens atrapa i ens fa caminar mentre parla de territoris i vincles compartits.

04.

Convivim en el cos i els materials

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

Material

- Plafons de cartó dur (3x3 m aprox. per a un grup de vuit joves), que podem folrar amb paper d'embalar blanc perquè els colors llueixin més. Es necessita un suport rígid o una estructura perquè s'aguantí.
- Ceres o acrílics de barra de diversos colors.
- Un tallador per fer les incisions al cartó.

Per començar, visualitzarem **conVIURE [visualment en moviment]** (3:01), on un grup de joves expressen relacions en moviment mentre fan una creació plàstica.

<https://bit.ly/conVIURE2>



Les dinàmiques que proposem en aquest taller es relacionen amb les dinàmiques dels set tallers anteriors d'aquesta guia. És per això que és preferible haver treballat les set emocions abans d'enfrontar-nos a les relacions socials.

L'espai de creació espontània d'aquest taller incorpora la dansa i l'expressió plàstica, buscant el contacte i la comunicació entre els membres del grup. La proposta se centra en el concepte del TRAÇ, com a moviment, i en les RELACIONS entre els participants. Experimentarem el traç com una manera d'expressar-nos: a la dansa, tracem amb el gest i el projectem a l'espai; a la plàstica, tracem sobre alguna superfície a través d'un material que fa de vehicle. Aquestes dues disciplines dialoguen de manera fluida a través de les dinàmiques, de manera que el moviment genera contacte tant entre els participants com amb el suport material.

En definitiva, farem GESTOS per demostrar els nostres sentiments i els traços i colors que quedaran al plafó que utilitzarem podran deixar un vestigi o un registre dels moviments realitzats i de les relacions que s'han establert.

Els proposarem relacionar-nos a través de la PLENITUD i la BUIDOR de cadascú de nosaltres, posant consciència en allò que ens passa quan estem sols o quan ens relacionem. Buscarem el contacte i la comunicació, i amb els moviments incorporarem el material perquè vagi deixant empremtes del que passi. La música dirigirà el diàleg entre els participants, amb situacions individuals (solitud) o grupals (trobada), amb una INTERACCIÓ intensa o contactes fugissers.

Per preparar l'espai de creació espontània i ajudar-los a trobar els seus propis recursos expressius, tot experimentant amb les relacions, farem algunes dinàmiques almenys durant tres o quatre minuts. Durant les dinàmiques els convidarem a observar-se i a interaccionar entre ells. En aquesta ocasió, proposem fer les dinàmiques en silenci per centrar l'atenció en el moviment propi i en el dels altres. De la mateixa manera com hem fet a l'activitat de *mindfulness*, és important participar-hi al 100 %, gaudint del moviment i deixant de banda els judicis que ens vinguin al pensament, tant si es tracta de judicis positius com negatius.

Dinàmica corporal 1

Recordarem les diferents maneres de caminar treballades als tallers anteriors: fent canvis de direcció de manera brusca; esprintant sense moure'ns de lloc i parant en sec; caminant enrere, a càmera lenta i a diferents nivells del terra; fent recorreguts curvilinis i fent soroll, i ocupant el màxim d'espai possible, entre d'altres. Interactuarem amb el grup:

- a) Copiant algú altre.
- b) Caminant darrere d'algú.
- c) Fent el mirall del que fa una altra persona, etc.

Dinàmica corporal 2

Recordarem els diferents moviments corporals treballats als altres tallers: rebot, tensió/relaxació, salt, gir, etc. Cadascú al seu ritme. Interactuarem amb el grup:

- a) Copiant algú altre, a la mateixa o a diferent velocitat.
- b) Jugant, per parelles, a omplir l'espai que deixa l'altre.

Dinàmica corporal 3

Recordarem els sons generats a cada sessió: les onomatopeies, el plor, el serrament de les dents, la riada, el crit i el «t'estimo»).

- a) Els podem repetir al nostre diàleg intern, en veu baixa, cridant, etc.
- b) Escoltarem el grup i, si ens ve de gust, ens hi afegirem.

Quin so sortirà de la dinàmica del grup?

Dinàmica corporal 4

Abstracció del moviment. Recordarem els gestos quotidians relacionats amb cada emoció i com desnaturalitzar-los (tremolar, abraçar, picar, negar, apartar, fer o fer-se carícies, etc.) i els podem fer, entre d'altres, de les maneres següents:

- a) Aïlladament.
- b) Buscant un company o companya que faci el mateix i fer de mirall.
- c) Buscant la sincronització amb altres moviments.

Dinàmica corporal 5

Recordarem les partitures de moviment construïdes a cada sessió i les repetirem o en farem de noves.

- a) Jugant a seguir el rei: algú proposa una partitura i tothom la repeteix.
- b) Improvisant una partitura entre tot el grup: algú comença i s'hi van afegint moviments. Quan n'hàgim enllaçat cinc, la repetim tres vegades.

Dinàmica plàstica i corporal 1: Buit/ple

Provocarem la descoberta de l'altre i el seu contacte a través dels forats practicats en el suport i l'oportunitat de trobar-se. Oportunitat de descobrir l'altre de manera diferent, sense el sentit de la vista que ens condiona tant, per sensibilitzar-nos en el tacte i per experimentar la sensació de disponibilitat i obertura que es genera abans del judici.

Dinàmica plàstica i corporal 2: Comunicació

Buscarem el contacte i l'entesa amb l'altre per generar un moviment i un gest conjunts. Què passa quan ens hem de posar d'acord?

Dinàmica plàstica i corporal 3: Contacte

Practicarem la cerca del contacte imprescindible per estar en relació i deixar-nos tocar. El contacte no ha de ser exclusivament físic, també pot ser visual.

Espai de creació espontània

És interessant que el grup mateix seleccioni un tema per a l'espai de creació instantània. Com a alternativa, us proposem utilitzar ***Caminem Lluny de Doctor Prats***.

Utilitzarem un plafó gran i rígid i hi farem forats per permetre el contacte entre els dos plans d'actuació durant l'espai de creació espontània: els dels joves, que es col·locaran en una banda i l'altra del plafó i es podran comunicar passant els braços o les cames pels forats.

Després d'experimentar amb les dinàmiques i d'explicar la idea de traçar a l'espai o a la superfície del plafó, de jugar amb el contacte i la relació amb els altres, els proposarem que experimentin amb el plafó, escoltant la música i sentint-se lliures de fer proves. L'ideal és poder disposar d'un plafó per cada vuit o deu joves i que entre ells decideixin com s'ubiquen respecte d'aquest element.

Com a la resta de tallers, es tracta de deixar-nos anar, de permetre que la música i el moment ens vagin conduint a expressar el que sentim. Aquesta vegada, participarà tothom. Per això els demanarem que, en grups reduïts de tres, quatre o cinc (correspondria al grup ubicat davant d'una de les cares del plafó), plantegin moviments coordinats entre ells, a l'estil dels que fan els nois i noies del vídeo, tot i que no han de ser els mateixos moviments!

El treball del grup s'hauria de centrar en l'estructuració espaciotemporal dels moviments entrenats a les dinàmiques. Per exemple: comença la Mireia fent rebots i apareixen en Josep i la Joana fent salts enèrgics. La Mireia s'hi afegeix i, quan la música canvia, entra en Gabriel fent moviments de tensió/relaxació. Tot això tenint en compte la presència del plafó, la possibilitat de relacionar-nos amb els companys situats al costat nostre i d'explorar què succeeix a l'altra banda, deixant-nos sorprendre pel que hi puguem trobar. Dos grups utilitzaran un mateix plafó (8-10 joves per plafó), i la meitat, o la proporció que el grup decideixi, se situarà a cada banda.

Podem repetir la seqüència unes quantes vegades fins que tothom se senti còmode. Quan ho veiem clar, és el moment d'agafar les ceres de colors i ballar mentre deixem l'empremta del nostre moviment al plafó!

Si la música se'ns fa llarga, podem preparar una seqüència entre tots els grups. Cada grup prepararà moviments per ocupar uns 20 segons de música i, passats uns minuts, quan els diversos grups vagin tenint les seves propostes, les posarem en comú. Cada grup ensenyarà la seva composició coreogràfica a la resta de grups. Quan tothom hagi practicat tots els moviments, decidirem entre tots en quin ordre volem executar les diferents propostes seguint la música escollida. Podem decidir representar totes les coreografies alhora o bé establir un ordre d'execució. Per exemple, si som sis grups, podem establir que el grup 2 comenci quan acabi el grup 1 i, que quan el 2 estigui acabant, comencin simultàniament els grups 3 i 4. Quan acabi el 4, torna a repetir la coreografia el grup 1 i, després, el 5 i el 6, i així successivament. També decidirem quin lloc ocuparà cada grup respecte del plafó amb què treballarem i com interactuarem amb l'altra banda.

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

06.

Compartim

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

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

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

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



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

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

Les peces musicals que hem escoltat avui són una eina útil per entrenar-nos a observar i identificar les nostres emocions quan ens relacionem amb altres persones i per intentar expressar-les i desbloquejar-les. També són un recurs interessant per quan sentim la necessitat d'expressar les nostres emocions als altres i ens és difícil fer-ho.

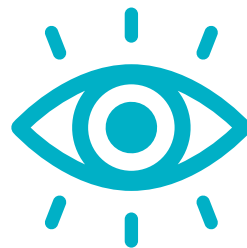
07.

Què m'emporto avui?

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

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

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



08.

Documentem el taller

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

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

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

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

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

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

09.

Activitats alternatives

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

Activitat alternativa 1

Consigna

Material

- Cap

Síntesi de l'activitat

Elaborarem una expressió motivadora o consigna.

Què volem treballar

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

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

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

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

Elements per a la reflexió

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

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

Activitat alternativa 2

Passejant per les emocions

Material

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

Síntesi de l'activitat

Cercarem maneres d'anomenar les emocions que evocuen les connexions entre les persones i identificarem quan ens hem sentit així.

Què volem treballar

Ampliar el vocabulari sobre les emocions que mobilitzem en les nostres relacions amb els altres.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

- Farem grups de quatre o sis joves i donarem un plec de fulls DIN A4 d'un color diferent a cada grup (un full i un exemplar de l'Annex 1 per jove).
- Demanarem que cadascú escrigui una paraula vinculada a les relacions amb els companys: una emoció o un estat emocional. No es pot repetir la paraula dins del grup (poden utilitzar l'Annex 1 o buscar-les amb el telèfon si no en recorden suficients).
- Quan tothom hagi escrit la seva paraula, pensaran en una situació que evocui aquesta paraula. Ho poden fer en equip. Per exemple, *admiració*: «sempre està de bon humor. M'encanta i l'admiro. Jo vull ser com ella!»
- En acabar, cadascú escriurà al seu paper una frase que comenci per «A tu, que estàs llegint aquest paper, et desitjo que, si et trobes en aquesta situació...», i ha de finalitzar la frase amb un desig.

- Deixarem uns minuts i, quan tothom hagi acabat, els demanarem que caminin per la sala amb el full a la mà (millor si ho fan escoltant la música del taller), deambulant aleatòriament per l'espai i deixant els fulls escampats per la sala, en llocs visibles, cap per avall i sense que se'n llegeixi el contingut.
- Quan tots els fulls estiguin escampats, indicarem que, sense pressa i seguint el ritme de la música en caminar, cadascú agafi un full que sigui d'un color diferent del del seu grup i que busqui un lloc per seure i llegir-lo.

Elements per a la reflexió

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

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

Possibles respostes: és probable que hagin descobert la diversitat d'emocions que els afecten com a grup i que poques vegades verbalitzen. Es tracta que s'adonin que les reaccions emocionals són diferents per a cadascú i que un mateix fet (per exemple, un malentès) pot generar una emoció o reacció diferent a cada persona.

Activitat alternativa 3

Escala d'emocions

Material

- Annex 1

Síntesi de l'activitat

Reconeixerem i posarem nom a les emocions mobilitzades en relacionar-nos amb els altres.

Què volem treballar

Conèixer diverses denominacions d'emocions vinculades a les nostres relacions socials.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

- Cadascú recordarà dues situacions viscudes amb amics o amigues (una positivament i l'altra negativament). També es pot tractar de situacions protagonitzades per persones famoses o personatges d'una pel·lícula, vídeo, notícia, etc. Promourem que s'utilitzi un vocabulari variat. Per exemple, *adular*: «en Joan és molt adulator, tot el que faig li encanta i això em fa sentir bé. Tot i que em sento aduada, sé que a vegades no és veritat». O bé *respecte*: «agraeixo que respectin la meua opinió; em fa intervenir amb més seguretat quan comentem coses dins del grup».
- Per parelles, cadascú explicarà a l'altre les dues situacions que ha triat i per què. Què va passar? Quins sentiments i emocions va generar?
- Cada parella crearà una llista d'emocions vinculades a la nostra relació amb els altres i n'hi identificarà cinc com a mínim, utilitzant les emocions enumerades a l'annex 1. Aquesta llista haurà de complir una norma d'aquest tipus: totes les emocions comencen per la mateixa lletra, totes tenen el mateix nombre de síl·labes, totes tenen almenys dues lletres iguals, etc. (es tracta que juguin amb les paraules i els seus significats).
- Quan hagin elaborat la seva llista d'emocions, hi ubicaran les quatre situacions que han descrit.

- Cada parella seleccionarà una de les situacions que ha ubicat a la llista d'emocions per representar-la, amb mímica o amb un petit diàleg que duri uns 30 segons.
- Després de deixar-los uns minuts perquè preparin les representacions, cada parella escriurà en un lloc visible per a tothom la seva llista d'emocions i la representarà davant de tot el grup. La resta haurà de posar nom a l'emoció que han representat d'entre les de la llista d'emocions que han compartit. També hauran de descobrir quina és la regla que regeix la llista.
- Per acabar, elaborarem una única llista d'emocions amb totes les paraules que hi ha a les diferents llistes elaborades pel grup.

Elements per a la reflexió

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

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

Possibles respostes: és probable que hagin descobert la diversitat d'emocions que els afecten com a grup i que poques vegades verbalitzen. Es tracta que s'adonin que les reaccions emocionals són diferents per a cadascú i que un mateix fet (per exemple, un malentès) pot generar una emoció o reacció diferent a cada persona.

Activitat alternativa 4

Música emocionant

Material

- Fulls DIN A4 i bolígrafs.

Síntesi de l'activitat

Explicarem per què una cançó ens fa pensar en altres persones.

Què volem treballar

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

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

- Farem un sorteig per crear parelles: ho farem donant un número a cadascú, que consideraran secret. Els números aniran de l'u fins a la meitat del nombre del grup, de manera que tots els números estaran repetits. Si el grup és imparell, el darrer número estarà repetit tres vegades.
- Cadascú pensarà en un tema musical que li evoqui sensacions sobre les relacions socials (el tipus de relació que vulgui).
- Disposaran de deu minuts per elaborar un text breu de presentació del tema, que inclogui una explicació de per què han escollit aquest tema, què els recorda o com és que els fa pensar en una relació o en una persona.
- Ho escriuran en un paper, el doblegaran (de manera que el text quedi a dins) i a la part exterior hi posaran el número que els ha tocat (sense deixar que ho vegi la resta del grup).
- En acabar, tothom 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 que la situació en què va sentir per primera vegada una cançó marca les emocions que us transmet?
- Us heu trobat mai que aneu recordant repetidament una determinada cançó durant dies? L'emoció que l'acompanyava quan la veu sentir per primera vegada, també es repeteix?

Activitat alternativa 5

Cinefòrum

Material

- Cap

Síntesi de l'activitat

Visualitzarem un vídeo i en farem la reflexió.

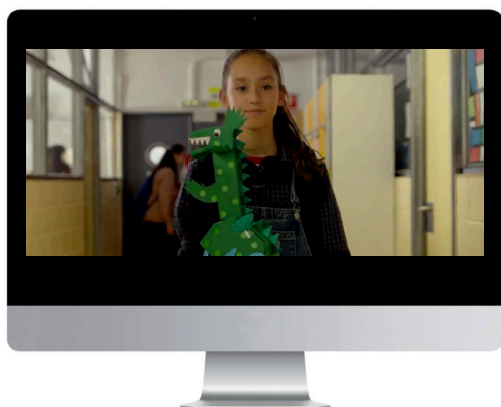
Què volem treballar

L'observació de les emocions en les relacions d'un grup de noies.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

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

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



Elements per a la reflexió

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

- Si algú no havia vist el vídeo, us imaginàveu que fos així? Quin significat pot tenir el drac? Quines actituds detectem al vídeo? Quines emocions hi estan associades? Penseu que inicialment les companyes ofereixen amistat?

El tracte que donen les noies és just? Què el motiva?

Possibles respostes: és una cançó amb un ritme energètic i una actitud positiva contagiosa.

A priori pot sorprendre que el tema del vídeo sigui el *bullying*. La cançó relata una història de superació, de creure en les pròpies fortaleses, de viure la vida en companyia, de sumar experiències per arribar més lluny del que ho podríem fer individualment. Inicialment podria semblar que les noies ofereixen amistat a la noia nova de l'institut, però aviat es veu que els mou l'enveja i la voluntat de sotmetre la noia protagonista a la seva jerarquia. La protagonista es refugia en la música per superar la situació. D'alguna manera podríem dir que camina en companyia de la cançó. A la protagonista li agrada molt dibuixar,

i el drac que ha creat l'acaba salvant de les noies que la maltractaven. El drac pot significar les fortaleses de la protagonista, que l'ajuden a superar la situació i a encarar-se amb les companyes. També pot fer referència a aquella persona que sempre és al costat nostre quan necessitem ajuda.

Al vídeo s'hi poden identificar diverses actituds:

- La de la protagonista, que pateix el maltractament de les companyes i que sent soledat, dolor, tristesa, por, inseguretat, etc. Dibuixar el drac li dona confiança, motivació, fantasia, decisió, esperança, creativitat, contenció, fermesa, optimisme, valentia, autoestima, inspiració i serenitat.
- La de les companyes maltractadores, que tenen gelosia, ràbia, por, rancúnia, impotència, agressivitat, culpa, crueltat, egoisme, obsessió, brutalitat, etc.
- La de l'amiga, que transmet amor, simpatia, afecte, tendresa, vincle, cura, empatia, acceptació i respecte.
- La del professor i dels companys, que són simples espectadors i no fan res i mostren vergonya, prudència, fredor, acceptació, egoisme, etc.

- Com hauríem d'actuar per resoldre aquesta situació? Coneixeu casos en què s'acostumin a fer bromes pesades? Com ho valoreu? Us heu sentit mai en una situació de discriminació? Recordeu les emocions que va sentir? Us van ajudar a resoldre la situació?

Possibles respostes: és important saber reconèixer on són els límits entre el joc o la broma i la violència o el tracte injust. En cas de ser-ne testimonis, cal evidenciar la situació, cercar l'origen de la confrontació i parlar-ne, amb l'objectiu d'arribar a la comprensió mútua i poder resoldre aquesta situació. En cas que no es trobi una sortida, cal cercar el suport d'una persona adulta. Alguns nois i noies consideren que, amb els amics, sempre s'hi poden fer bromes, o que hi ha qui es mereix que el tractin així. És important recordar que l'amistat comporta una situació d'igualtat, en què ens podem fer bromes sempre que no hi hagi intenció de fer mal. Qualsevol acció o omissió destinada a fer mal a un altre és violència. En són exemples fer bromes inadequades, ridiculitzar, ignorar, amenaçar o discriminar. Totes són formes de violència. Quan aquesta violència entre iguals és reiterada, en diem *bullying* o assetjament escolar.

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

Annex 1.

La família de les RELACIONS SOCIALS: emocions i reaccions emocionals



Empatia

Capacitat d'entendre o sentir el que una altra persona experimenta des del seu marc de referència; és a dir, la capacitat de posar-se a la posició de l'altre. Hi ha moltes definicions d'empatia que abasten un ampli ventall d'estats emocionals. Podem fer referència als pensaments dels altres, a les emocions i a les sensacions físiques.

Assertivitat

Capacitat per respectar els límits d'un mateix i els dels altres. Es conceptualitza com el punt intermedi entre les respostes ineficaces passives (no expressió) i les agressives (expressió irritable). Aquesta comunicació fa èmfasi a expressar els sentiments, pensaments o opinions de forma immediata i sense que sigui violenta, encara que es tinguin punts de vista contraris.

L'assertivitat intenta transcendir aquests extrems apel·lant a l'interès compartit de totes les parts. Les persones assertives, o que treballen per ser-ho, tendeixen a tenir les característiques següents: se senten lliures d'expressar els seus sentiments, pensaments i desitjos; són capaces d'iniciar i mantenir relacions confortables amb altres persones; coneixen els seus drets; tenen control sobre la seva ira (la canalitzen de forma raonada); escolten de forma activa la resta de persones, i tendeixen a tenir una bona autoestima. Si les accions dels altres amenacen els nostres límits, ho hem de comunicar per evitar-ne una escalada.

Enyor

Sentiment de pena per la llunyania, l'absència, la privació o la pèrdua d'algú o d'alguna cosa que s'estima.

Satisfacció

Estat mental de l'ésser humà quan es troba en harmonia. La satisfacció contribueix a la felicitat, mentre que la insatisfacció genera patiment.

Compassió

Reacció emocional que ens provoca un impuls a actuar. En aquest sentit, la compassió és una emoció que sorgeix quan percebem el patiment dels altres i sentim la motivació d'alleugerir-lo. La compassió és més complexa que l'empatia. L'empatia consisteix en una reacció cognitiva (entendre intel·lectualment el patiment de l'altre); mentre que la compassió, a més d'entendre el sofriment que percebem, ens desperta un impuls d'actuar per neutralitzar-lo.

Altruisme

Estat mental i comportament que consisteix a sacrificar els propis interessos a favor del bé dels altres. S'oposa a l'egoisme. És un element clau per al desenvolupament de les espècies que tenen algun tipus d'estructura social.

Gratitud

Emoció que normalment s'evoca quan es reben beneficis costosos, inesperats i rendits intencionadament. Juga un paper clau en la regulació de l'inici i el manteniment de les relacions socials.

Admiració

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

Més emocions i estats emocionals vinculats a les relacions socials:

Abandonament
Abús
Acceptació
Afecte
Adoració
Adulació
Agraïment
Aïllament
Amabilitat
Amenaça
Amor
Aprovació
Atracció
Calidesa
Cautela
Consol
Competència
Comprensió
Compromís
Confiança
Cooperació
Culpa
Curiositat
Crueltat
Decepció
Dependència
Desaprovació
Desconfiança
Desconsol
Desig

Dubte
Egoisme
Enamorament
Engany
Enveja
Enyorança
Esperança
Estima
Fàstic
Fredor
Gelosia
Generositat
Honestedat
Hostilitat
Humiliació
Identificació
Ignorància
Incomprensió
Indiferència
Inspiració
Intimitat
Llàstima
Llibertat
Magnetisme
Menyspreu
Obsessió
Odi
Passió
Pau
Pèrdua

Por
Possessió
Preocupació
Protecció
Rancúnia
Recel
Respecte
Ruptura
Sentiment
Sensibilitat
Simpatia
Soledat
Solidaritat
Tendresa
Timidesa
Tolerància
Toxicitat
Tranquil·litat
Rebuig
Respecte
Ruptura
Valor
Venjança
Vergonya
Vincle

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