



desconcierto

Taller G6T1

me emociONas



DESconcierto

TALLER G6T1

Objetivos del taller

Experimentar con las emociones de la familia de la sorpresa.

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

SORPRESA: emoción causada por un hecho o una situación inesperada que sirve para ponernos en alerta y prepararnos para la novedad, para el cambio. En sí misma esta emoción no es positiva ni negativa, es neutra. El sentido lo da la emoción que la sigue: alegría, tristeza, ira, enojo ...

Función: su función es adaptativa al entorno y nos permite afrontar situaciones vitales inesperadas y sus consecuencias.

Hechos que pueden provocar sorpresa

- Nuevos estímulos.
- Algún hecho que no satisface nuestras expectativas.
- La interrupción inesperada de una actividad.
- Los cambios bruscos en la intensidad de algún estímulo (por ejemplo, cuando alguien nos está hablando y de repente nos da un grito).

Posibles cambios en el cuerpo

- Dilatación de las pupilas.
- Cambios en la frecuencia cardíaca.
- Apertura de la boca.
- Descenso mandibular.
- Elevación de las cejas y del párpado superior.
- Rodillas encorvadas.
- Cuerpo inclinado hacia delante.
- Rigidez muscular.

Posibles expresiones y acciones

- Quedarse quieto.
- Abrazar a alguien.
- Hacer un pequeño salto.
- Hablar con un tono más alto.
- Pronunciar frases cortas u onomatopeyas.

Pensamientos que puede desencadenar

- Nos preguntamos qué sucederá.
- Imaginamos situaciones exageradas, aparentemente imposibles.

Posibles consecuencias de la sorpresa

- Ayuda a resolver las discrepancias de nuestro esquema mental ante las novedades.
- Nos adaptamos: los mismos estímulos que antes nos parecían sorprendentes, a base de repetirse, se convierten en neutros.
- Amplifica nuestra relación afectiva a los eventos.

Emociones relacionadas con la sorpresa

Desconcierto: emoción vinculada a la confusión o aturdimiento que una persona experimenta cuando no entiende algo o cuando no sabe cómo actuar.

Estupefacción: reacción emocional intensa de sorpresa, admiración y maravilla. Provoca perplejidad y detiene nuestra acción durante unos instantes para poder asimilar el hecho que la causa.

Sobresalto: emoción producida por un estímulo imprevisto, generalmente sensorial, que percibimos como amenazante. También la puede provocar un estímulo neutro como resultado del condicionamiento del miedo.

Extrañeza: emoción que se desencadena cuando consideramos que algo se sale de la norma (o es diferente de lo que entendemos por habitual). Hay sentimientos difusos, sensaciones que crean confusión y que nos indican un cierto grado de desorientación o incomodidad.

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

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 [DESconcierto] corresponde a una de las emociones de la familia de la sorpresa y el juego de mayúsculas y minúsculas hace referencia a la sorpresa que puede generar cualquier actividad «sin orden ni concierto».

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

<https://bit.ly/DESconcert>



Spotify

02.

La sorpresa 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 la sorpresa, intentaremos sorprendernos unos a otros: señalaremos una persona del círculo sin utilizar las manos. Es probable que sientan sorpresa por esta propuesta y que sonrían. Recordaremos que es importante que participemos al 100% y que mantengamos el silencio. La intención es fusionarnos al máximo con la actividad, dejando de lado los juicios hacia nosotros y hacia los demás, tanto si se trata de juicios positivos como negativos.

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

- El uno será la señal para adoptar la **posición de *mindfulness*** (la espalda recta, los pies bien apoyados en el suelo y las manos sobre los muslos).
- El dos será la señal para hacer una **respiración profunda** (inhalando por la nariz y exhalando por la boca).
- Cuando lleguemos al tres, quien dinamice la actividad **señalará un chico o chica del círculo sin utilizar las manos**: lo podemos hacer con cualquier otra parte del cuerpo. Todos deberán prestar atención y observar cómo cada uno recibe la señal y la reenvía a su vez. Quien haya sido señalado repetirá el movimiento «devolviendo la señal» y después señalará a otra persona, y así sucesivamente hasta que todos hayan recibido y enviado una señal.
- Diremos **stop** para finalizar la actividad y cada uno se situará cómodamente en un espacio para realizar la audición musical.

03.

La sorpresa en la música

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

La sorpresa es una de las emociones que despiertan más perplejidad por el hecho que se manifiesta de forma inesperada, más allá de si tiene un sentido positivo o negativo. El despertar de esta emoción implica un antes, anterior a la manifestación de la emoción, y un después, una vez hemos integrado la emoción.

Os proponemos una selección de piezas musicales que pueden resultar sorprendentes 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.

SOBRESALTO - Franz Joseph Haydn (1732-1809): «Die vorstellung des chaos» de *La Creación*

El oratorio *La Creación (Die Schöpfung)* de Haydn se inicia con un acuerdo no preparado que desencadena en una página llena de confusión a través de un lenguaje musical donde encontramos disonancias, ritmos variados, inestabilidad armónica, etc. Este lenguaje es lo que contribuye a inducir un sobresalto permanente en el oyente.

2.

DESCONCIERTO - Jordi Savall (1941): *Bataille Français & Bourguignon* (extraído de la BSO *Jeanne la Pucelle* de Jacques Rivette)

En esta batalla (*bataille*) entre franceses y borgoñones se produce un desconcierto: en el campo de batalla podemos escuchar los instrumentos de metal-viento de los conjuntos instrumentales de los dos ejércitos que están afinados a diferentes temperamentos y que dan lugar a una situación de absoluto desconcierto sonoro.

3.

ESTRAÑEZA - Jean-Féry Rebel (1666-1747): «Le Chaos» de *Les éléments*

A pesar de haber pasado casi trescientos años de su estreno, aún hoy cuando escuchamos el inicio de *Les éléments* del compositor barroco francés Jean-Féry Rebel nos sitúa en una órbita de extrañeza que se corresponde a la descripción del caos, de lo que no tiene orden.

4.

ESTUPEFACCIÓN - Josep Maria Mestres Quadreny (1929): «Concert per a mecanògraf» de *L'Estro Aleatorio*

La estupefacción nos la proporciona una insólita página del catálogo de la música europea de la segunda mitad del siglo XX como es el «Concierto para mecanógrafo y orquesta» del compositor

manresano Josep Maria Mestres Quadreny. A la rareza de emplear un mecanógrafo, hay que sumar el logro de una atmósfera sonora no menos extraña que genera, ciertamente, estupefacción.

5.

ADMIRACIÓN - Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791): *Allegro del Concierto para piano y orquesta núm. 9 K 271*

Para la admiración, el Concierto *Jeunehomme* de Mozart nos permite materializar ya no sólo la emoción mencionada, sino un logro continuo de sorpresa debido al diálogo infrecuente establecido entre el piano y la orquesta. Sin olvidar que Mozart compuso este concierto como muestra de admiración por una pianista francesa que tenía por apellido *Jeunehomme*.

Selección de música moderna

6.

SORPRESA - Queen: *Bohemian Rhapsody* (A Night at the Opera, 1975)

He aquí una canción que se ha convertido en un clásico del pop, principalmente por su originalidad y capacidad de sorprender. Lo que primero parece una balada sentimental con una letra ciertamente inquietante, se transforma de forma inesperada en un pastiche operístico llamativo y autoparódico; un auténtico *tour de force* a escala vocal para desembocar en un clímax claramente entroncado en los parámetros del rock duro.

7.

SORPRESA - Kate Bush: «Wuthering heights» (*The Kick Inside*, 1978)

Kate Bush comenzó su trayectoria musical con una canción que no se parecía a nada ni a nadie. Que lo hiciera con sólo diecisiete años aún dejaba al público más perplejo. Su barroquismo melódico, la referencia literaria a la novela *Cumbres borrascosas* y esa voz ingrávida que parecía bañada en helio, transformaron una rareza en un éxito imposible.

04.

La sorpresa en el cuerpo

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

Para empezar, visualizaremos **DESconcierto [en movimiento]** (1:31).

http://bit.ly/DESconcert_moviment



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

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

Dinámica corporal 1

ESTRAÑEZA - Josep Maria Mestres Quadreny: Concert per a mecanògraf

Caminaremos por todo el espacio en línea recta, haciendo cambios de dirección de manera brusca que pueden ser:

- Provocados por la cabeza: primero miramos hacia dónde iremos y, después, el resto del cuerpo se orienta en la misma dirección.
- Provocados por el torso: el pecho se orienta hacia la nueva dirección y, posteriormente, lo hace el resto del cuerpo (cabeza, pelvis, rodillas y pies)

Dinámica corporal 2

DESCONCIERTO - Wolfgang Amadeus Mozart: Allegro del Concierto para piano y orquesta núm.9 K 271

Sin desplazarnos, el torso va adoptando posiciones diferentes en el espacio. Orientamos el pecho a las infinitas direcciones que atraviesan nuestro cuerpo.

Dinámica corporal 3

ESTUPEFACCIÓN - Franz Joseph Haydn: «Die vorstellung des chaos» de La Creación

Para esta dinámica, nos dispondremos en círculo y ejecutaremos el movimiento individualmente. Inspiraremos ruidosamente y exhalaremos con el sonido de una onomatopeya (ah!).

El primer chico o chica inspirará haciendo ruido y exhalará emitiendo una onomatopeya. Cuando se quede sin aire, comenzará quien tenga al lado. Así sucesivamente hasta que vuelva a empezar la ronda. Comenzaremos tranquilamente, poco a poco. A partir de la segunda ronda, iremos acelerando el ritmo.

Dinámica corporal 4

SOBRESALTO - Dillinja: «Hard Noize» (Break Remix)

Partiendo de la respiración rápida, provocaremos espasmos en diferentes partes del cuerpo a través de contracciones musculares (mano derecha, brazo izquierdo, hombro, rodilla, pelvis, etc.).

- a) Haremos contracciones sólo en una parte del cuerpo (como si fuera un motor).
- b) Haremos contracciones en diversas partes del cuerpo simultáneamente (varios motores que se van superponiendo).

Intentaremos que el resto del cuerpo esté relajado. Pondremos especial atención en no hacer muecas, a menos que trabajemos la contracción de la cara (las cejas, las mejillas o los músculos de esta parte del cuerpo).

Dinámica corporal 5

ADMIRACIÓN - X-Que vol.8: *When I Sleep*

Elaboraremos una secuencia de movimientos con estos tres gestos y la iremos repitiendo:

- a) Abrir la boca.
- b) Levantar las cejas.
- c) Saltar.

Ejemplo: abrir la boca - abrir la boca - abrir la boca - levantar las cejas - saltar - levantar las cejas - saltar.

Todo el mundo se irá moviendo por el espacio repitiendo la secuencia que haya creado.

Espacio de creación espontánea

Es interesante que sea el grupo quien seleccione un tema para expresar la sorpresa en el espacio de creación espontánea. Como alternativa, proponemos utilizar **Bohemian Rhapsody de Queen**.

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

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

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

05.

La sorpresa con los materiales

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

Material

- Papel blanco tamaño A1 o A2 (es importante que sea grueso y suficientemente grande).
- Pintura acrílica, anilinas, lejía, una esponja y una espátula.

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

Visualizaremos **DESconcierto [visual]** (2:13).

http://bit.ly/DESconcert_visual



Las propuestas plásticas del vídeo utilizan el CAMBIO como detonante de la sorpresa, que puede presentarse de diferentes maneras: en forma de azar, generando descontrol, provocando una transformación o desvelando cosas escondidas.

Dinámica plástica 1: Azar

Haremos manchas de modo que sea el azar quien marque la forma. Una vez hecha la mancha, la miraremos desde diferentes enfoques girando la hoja de papel para observar qué vemos en ella. ¿Qué nos sugiere?

Lo podemos hacer lanzando la pintura con fuerza (con pintura acrílica mezclada con agua para que esté suficientemente líquida y se esparza). También podemos presionar una esponja contra el papel creando una mancha irregular. En ambos casos nos dejaremos sorprender por lo que aparece, como si miráramos dibujos en las nubes. Y una vez visualizemos algo, podremos complementar el dibujo añadiendo nuevos trazos.

Dinámica plástica 2: Transformar

Aplicaremos lejía sobre la anilina (tinte líquido) y observaremos la transformación instantánea de los colores, la alteración de lo que hay y la decoloración. Lo que aparezca en el papel escapa de nuestro control y podremos experimentar hacia dónde nos lleva y, así, ir creando la composición a medida que vamos viendo los resultados.

Dinámica plástica 3: Desvelar

Aplicaremos recortes o trepas de modo que, al pintar encima, generen una reserva y, al retirarla, desvele una composición desconocida. También se puede hacer repetitivamente sobre una superficie ya pintada, de modo que, al retirar los recortes, se verá el color aplicado con anterioridad. Si lo hacemos varias veces, vamos a crear un juego de veladuras que se entrecruzarán.

Espacio de creación espontánea

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

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

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

06.

Compartimos

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

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

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

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



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

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

Las piezas musicales que hemos escuchado hoy son una herramienta útil para entrenarnos en la observación e identificación de la sorpresa y para intentar expresarla y desbloquearla. También son un recurso interesante para cuando sentimos la necesidad de expresar sorpresa y nos resulte difícil hacerlo.

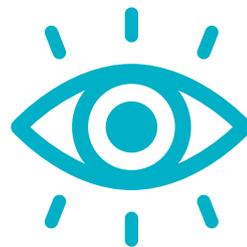
07.

¿Qué me llevo hoy?

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

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

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



08.

Documentemos el taller

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

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

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

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

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

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

09.

Actividades alternativas

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

Actividad alternativa 1

Consigna

Material

- Ninguno

Síntesis de la actividad

Elaboraremos una expresión motivadora o consigna.

Qué queremos trabajar

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

Desarrollo y aspectos a tener en cuenta

- Por parejas, pensarán en un gesto, una palabra o una frase que ayude a conectar con la sorpresa, 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 logremos un hito 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 para expresar sorpresa en pareja?
- ¿Y cómo grupo? ¿Ha sido fácil consensuar una?
- ¿Cómo os habéis sentido cuando habéis llegado a consensuar la consigna? ¿Pensáis que os representa?
- ¿Creéis que esta consigna puede sernos útil como grupo?

Actividad alternativa 2

Paseando por las emociones

Material

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

Síntesis de la actividad

Buscaremos maneras de nombrar las emociones vinculadas a la sorpresa e identificaremos en qué momentos nos hemos sentido así.

Qué queremos trabajar

Ampliar el vocabulario sobre la familia de emociones de la sorpresa.

Desarrollo y aspectos a tener en cuenta

- Haremos grupos de cuatro o seis jóvenes y daremos hojas DIN A4 de un color diferente a cada grupo (una hoja y un ejemplar del Anexo 1 por joven).
- Pediremos que cada uno escriba una palabra relacionada con la sorpresa: 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, boquiabierto/a: «Ante un número espectacular de magia, todo el mundo queda boquiabierto».
- 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 la sorpresa?

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

Actividad alternativa 3

Escala de emociones

Material

- Anexo 1

Síntesis de la actividad

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

Qué queremos trabajar

Diversificar el vocabulario de emociones vinculadas a nuestras reacciones ante la sorpresa.

Desarrollo y aspectos a tener en cuenta

- Cada uno recordará dos situaciones que le han causado sorpresa (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: desolación, en lugar de sorpresa muy negativa o pletórico por sorpresa muy positiva).
- Por parejas, cada uno explicará al otro las dos situaciones que ha elegido y por qué. ¿Qué pasó? ¿Qué sentimientos y emociones generó?
- Cada pareja creará una «escala de la sorpresa» e identificará al menos cinco niveles (que pueden ir de la sorpresa muy agradable a una gran decepción, por ejemplo), utilizando las emociones enumeradas en el Anexo 1. Esta escala deberá cumplir una norma del tipo: todas las emociones empiezan por la misma letra, todas tienen el mismo número de sílabas, todas tienen al menos dos letras iguales, etc. (se trata de que jueguen con las palabras y sus significados).
- Cuando hayan elaborado su «escala de la sorpresa», ubicarán las cuatro situaciones que han descrito dentro de esta escala (un escalón puede contener más de una situación, y no es necesario que todas se encuentren en niveles diferentes).
- Cada pareja seleccionará una de las situaciones que ha ubicado en la escala para representarla con mímica o con un pequeño diálogo que dure unos 30 segundos.

- Tras dejar unos minutos para que preparen las representaciones, cada pareja mostrará en un lugar visible para todos su «escala de la sorpresa» y la representará ante todo el grupo. El resto tendrá que poner nombre a la emoción que han representado y ubicarla en la «escala de la sorpresa» que han compartido. También deberán descubrir cuál es la regla que rige esta escala.
- Por último, elaboraremos una única escala e intentaremos acomodar todas las palabras que aparecen en las diferentes escalas elaboradas por el grupo.

Elementos para la reflexión

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

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

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

Actividad alternativa 4

Música emocionante

Material

- DINA4 y bolígrafos

Síntesis de la actividad

Explicaremos por qué una canción nos evoca sorpresa.

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 sorpresa.
- 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 evoca una sensación de sorpresa.
- Lo escribirán en un papel, lo doblarán (de forma que el texto quede dentro) y en la parte exterior pondrán el número que les ha tocado (sin dejar que lo vea el resto del grupo).
- Luego todo el mundo se sentará en un círculo con su papel en frente y el número en la parte que toca al suelo (escondido). Todos al mismo tiempo, dejarán su papel delante de quien tenga a su derecha y tomará el papel de la persona de su izquierda intentando que los números no se vean.
- Antes de volver a pasar el papel hacia la derecha, espíará el número que está escrito en el papel que acaba de recibir. Si es igual que el suyo, lo cogerá y se retirará del círculo; el resto seguirá rodando

hasta que le llegue su número.

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

Elementos para la reflexión

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

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

Actividad alternativa 5

Cinefórum

Material

Ninguno

Síntesis de la actividad

Visionaremos un vídeo y realizaremos una reflexión.

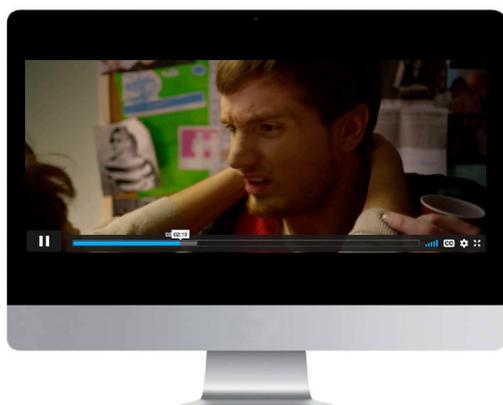
Qué queremos trabajar

La observación de las emociones en una situación de sorpresa.

Desarrollo y aspectos a tener en cuenta

Visionaremos el vídeo **Camello por sorpresa** [Canal Vimeo de Gabriel Dorado, 7:29]

<https://vimeo.com/192447886>



Elementos para la reflexión

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

- ¿Qué interpretación dais al título del vídeo? ¿Cuántas situaciones de sorpresa habéis detectado? ¿Estas sorpresas afectaban a los tres personajes por igual? ¿En todos los casos había una intención de sorprender a los demás?

¿Habéis identificado las emociones evocadas en estas situaciones? ¿Eran las mismas para los tres personajes?

Posibles respuestas: Los padres han querido preparar un regalo y una fiesta al hijo (sorpresa positiva); los padres reciben una sorpresa negativa al ir descubriendo informaciones que les hacen sospechar de las actividades de su hijo (que genera ira en el padre), y también experimentan sorpresa al ir conociendo la vida de su hijo (¿está estudiando enfermería?, ¿consume drogas?). El hijo tiene una sorpresa indefinida al encontrarlos en la habitación, una sorpresa negativa al ver que han revuelto sus cosas (que le genera miedo) y que le están acusando (que le genera preocupación). También tiene una sorpresa positiva al darse cuenta de que la preocupación de los padres (por el supuesto consumo de drogas) no es por su identidad sexual (no saben cuál es) y que aceptan que sea consumidor (generando un descanso en el hijo como mal menor). La madre parece que lo mira todo con un poco de distancia y opta por su mejor reacción: aceptar la voluntad del hijo y del padre, aunque tenga que engañarlo un poco, puesto que estar todos juntos le genera mayor felicidad.

- ¿Si os hubierais encontrado en la situación del padre, cómo habríais actuado? ¿Y en el de la madre? ¿Y en el del chico? ¿Qué os imagináis que sucederá a continuación?

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

Anexo 1.

La familia de la SORPRESA: emociones y reacciones emocionales



Sorpresa

Emoción causada por un hecho o una situación inesperada que sirve para ponernos en alerta y prepararnos para la novedad, para el cambio. En sí misma esta emoción no es positiva ni negativa, es neutra. El sentido lo da la emoción que la sigue: alegría, tristeza, ira, enojo... Su función es adaptativa al entorno y nos permite afrontar situaciones vitales inesperadas y sus consecuencias.

Desconcierto

Emoción vinculada a la confusión o aturdimiento que una persona experimenta cuando no entiende algo o cuando no sabe cómo actuar.

Estupor

Reacción emocional intensa de sorpresa, admiración y maravilla. Provoca perplejidad y detiene nuestra acción durante unos instantes para poder asimilar el hecho que la causa.

Sobresalto

Emoción producida por un estímulo imprevisto, generalmente sensorial, que percibimos como amenazante. También la puede provocar un estímulo neutro como resultado del condicionamiento del miedo.

Extrañeza

Emoción que se desencadena cuando consideramos que algo se sale de la norma (o es diferente de lo que entendemos por habitual). Hay sentimientos difusos, sensaciones que crean confusión y que nos indican un cierto grado de desorientación o incomodidad.

Admiración

Emoción más fuerte que la sorpresa. Es lo que sentimos cuando tenemos una consideración especial por alguien o algo, por el afecto o las cualidades que tiene, según corresponda.

Más emociones y estados emocionales vinculados a la sorpresa:

Asombro
Aturdimiento
Confusión
Decepción
Desorientación
Desolación
Desubicación
Embeleso
Escalofrío
Espanto
Estupefacción
Extrañeza
Incertidumbre
Inquietud
Maravilla
Pasma
Pavor
Perplejidad
Plétora

Susto
Trasiego
Turbación
Vacilación

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