

desconsuelo

Taller G6T4
me emociONas



desCONSUELO

TALLER G6T4

Objetivos del taller

Experimentar con las emociones de la familia de la tristeza.

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

TRISTEZA: emoción provocada por una sensación de pérdida (personal o material), de impotencia o de frustración ante la realización de algo. Nos sitúa en una etapa de duelo, necesaria para asimilar la pérdida, para establecer nuevos objetivos y para motivarnos hacia una reintegración personal. La duración de la tristeza es limitada y depende de la importancia que damos a la causa que lo ha motivado.

Función: nos ayuda a centrarnos en nosotros mismos y averiguar qué nos importa y, al mismo tiempo, nos ayuda a descubrir qué hacer cuando sentimos una pérdida que consideramos valiosa. También es una señal hacia los demás que necesitamos ayuda.

Hechos que pueden provocar tristeza

- La muerte de alguien que amamos.
- Perder irremediamente alguien o algo.
- Estar separados de alguien que nos importa.
- Descubrir que no tenemos autoridad o que somos incapaces de hacer algo.
- Ser rechazados, no aceptados o excluidos.
- Estar solos, aislados o marginados.
- Descubrir que las cosas no son como esperábamos o queríamos.
- No conseguir lo que creíamos necesario en la vida.
- Estar con alguien que está triste o que pasa por un mal momento.
- Leer o escuchar los problemas de otra gente en todo el mundo.
- Pensar en las pérdidas.
- Pensar en el hecho de echar de menos a alguien.

Posibles cambios en el cuerpo y sensaciones

- No poder parar de llorar o pensar que, si se empieza, no se podrá parar nunca.
- No poder respirar.
- Tener dificultades para tragar la comida.
- Sentir un dolor o vacío en el pecho o en la barriga.
- Sentir vacío.
- Sentirnos cansados y con poca energía.
- Sentirnos derrotados y querer quedarnos todo el día en la cama.
- Sentir que ya no hay nada agradable.

Posibles expresiones y acciones

- Fruncir las cejas y no sonreír.
- Sollozar, llorar o lloriquear.
- Hablar poco o nada.
- Hablar con voz baja, lenta o monótona.
- Decir cosas tristes.
- Hacer movimientos lentos o arrastrarse.
- Hundirnos.
- Estar deprimidos, cabizbajos o desanimados.
- Actuar de manera poco eficaz, quedarnos en la cama o ser inactivos.
- Evitar realizar actividades dedicadas a pasarlo bien.
- Apartarse del contacto social.
- Abandonarnos a nosotros mismos y no intentar mejorar.

Pensamientos que puede desencadenar

- Creer que la separación de alguien durará mucho tiempo o para siempre.
- Pensar que no conseguiremos lo que queremos o lo que necesitamos en la vida.
- Creer que somos inútiles o no valorarnos.
- Pensar que la vida o, todo en general, no tiene sentido.

Posibles consecuencias de la tristeza

- No ser capaces de recordar cosas alegres.
- Pensar en eventos tristes del pasado.
- Tener una actitud negativa.
- Estar débiles, irritables o irascibles.
- Anhelar o buscar lo perdido.
- Culparnos o autocríticarnos.
- Tener insomnio.
- Sufrir trastornos de la alimentación o indigestión.

Emociones relacionadas con la tristeza

Nostalgia: el origen etimológico de la palabra nostalgia es fruto de la suma de dos vocablos griegos: *nostos*, que puede traducirse como 'regreso', y *algos*, que es sinónimo de 'dolor'. La nostalgia puede definirse como la pena que se siente por algo que se ha tenido y que en la actualidad ya no se tiene. Es una tristeza melancólica que surge por el recuerdo de una pérdida.

Soledad: sentimiento que nace de la percepción subjetiva de una persona sobre que las relaciones que establece en su entorno no son tan satisfactorias como desearía. La soledad puede ser un sentimiento negativo que afecte la autoestima. Es una experiencia subjetiva: podemos sentirnos solos estando en soledad y también en compañía de otras personas.

Sufrimiento: respuesta emocional y cognitiva ante un dolor físico o ante una situación dolorosa. Es un conjunto de pensamientos y emociones desagradables que se entrelazan, y que adquieren mucha intensidad y duración. Aparece ante una situación muy dura, cuando sentimos incapacidad para resolverla y el convencimiento de no tener los recursos necesarios para vencerla. Genera una sensación de indefensión, un grado importante de incertidumbre y de no poderlo soportar.

Todo esto se manifiesta en la intensificación de diferentes emociones desagradables.

Derrota: sentimiento relacionado con el fracaso y con la sensación o el hecho de haber perdido frente a un rival o de una situación concreta. Respuesta emocional que se desencadena al sentirse vencido.

Depresión: estado mental caracterizado por una tristeza profunda que provoca incapacidad para disfrutar de ninguna situación aparentemente agradable, y que se manifiesta con adormecimiento patológico (mental y físico), con un profundo pesimismo y con alteraciones del sueño, el descanso y la alimentación.

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 [desCONSUELO] corresponde a una de las emociones de la familia de la tristeza y el juego de mayúsculas y minúsculas hace referencia a que la tristeza perdurará mientras no haya ningún elemento que nos consuele.

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

<https://bit.ly/desCONSOL>



Spotify

02.

La tristeza 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 tristeza, nos consolaremos unos a otros. 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 **pondrá la mano en el hombro de la persona que tenga a su derecha y le dirá unas palabras de consuelo en voz alta de manera que todos lo puedan oír** (por ejemplo: «lo siento, ánimo / espero que pronto estés mejor / hoy es lunes, esta semana seguro que será mejor / que seas feliz me hace sentir bien / ¿qué puedo hacer para que te sientas mejor?»). Quien reciba el consuelo, hará una inspiración profunda mientras escucha las palabras de consuelo y, luego, pondrá la mano en el hombro de la persona que tenga a la derecha y hará lo mismo. No retiraremos las manos, por lo que iremos construyendo un círculo continuo a medida que vaya avanzando la dinámica. Todos deberán prestar atención a escuchar las palabras de consuelo y hacerlo cuando le llegue el turno.
- Cuando el círculo quede cerrado, todos juntos y sin deshacer el círculo, diremos en voz bien alta **«¡GRACIAS!»** hacia el centro del círculo
- Diremos **stop** para finalizar la actividad y cada uno se situará cómodamente en un espacio para realizar la audición musical.

03.

La tristeza 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.

A pesar de su connotación negativa, lo cierto es que la tristeza es una de las emociones más interesantes, ya que es una de las más difíciles de precisar y definir con palabras. De aquí que los compositores, desde el Romanticismo, hayan sentido la necesidad de expresar esta emoción tan intensa. Esto no quiere decir que anteriormente no existieran piezas musicales que se puedan definir como tristes. Es por eso que hemos incorporado a nuestra selección un compositor que no es del siglo XIX, como lo es el barroco Marin Marais. El resto, en efecto, son páginas adscritas al Romanticismo y al Posromanticismo.

Os proponemos una selección de piezas musicales que pueden inspirar tristeza. 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.

PENA - Marin Marais (1656-1728):
«Le Badinage» del IV Libro de piezas para viola de gamba (1717)

La música para viola de gamba, adscrita a la corte de Versalles en el período comprendido entre el último tercio del siglo XVII y los primeros años del siglo XVIII, constituye uno de los universos sonoros más fascinantes para expresar el dolor de una aristocracia esclavizada por Luis XIV (1638 a 1715). Una de las maneras para expresar este dolor era componer piezas como ésta de «Le badinage», para un instrumento como la viola de gamba.

2.

SOLEDAD - Ludwig van Beethoven (1770-1827):
Adagio sostenuto de la Sonata para piano núm.14, opus 27 núm. 2

Sin entrar en las leyendas épicas que rodean este movimiento, conocido como «Claro de Luna», es plausible que todo él sea un inmenso lamento cargado de melancolía y tristeza. Y estos estados del alma sólo pueden vivirse en la soledad más íntima.

3.

SUFRIMIENTO - Gustav Mahler (1860-1911):
Adagio de la Sinfonía núm. 9

Si hay un compositor que supo convertir su dolor y sufrimiento vital en grandes testamentos musicales es Gustav Mahler. En la que se considera su última sinfonía, dejando de lado los bocetos de una *Décima Sinfonía* que se ha intentado acabar varias veces, Mahler muestra, ciertamente, como el sufrimiento llega a cotas exacerbadas hasta el punto de escribir en el manuscrito autógrafo de la obra estas palabras provenientes de los evangelios: «Dios mío, Dios mío. ¿Por qué me has abandonado? ...».

4.

DERROTA - Frédéric Chopin (1810-1849):
Nocturno núm.20 en do sostenido menor, opus posthum

A veces, la historia y las experiencias acaban determinando la naturaleza de una música. Este es el caso del *Nocturno opus Posthum*, conocido con este nombre porque no se publicó hasta el 1875; esto es, veintiséis años después de la muerte del compositor. Se cuenta que una superviviente del Holocausto, Natalia Karp, la tocó para el comandante de un campo de concentración nazi, Amon Goeth. Con esa música, ciertamente, Karp pudo expresar su derrota absoluta; su convicción de que pronto moriría. Esto tocó el corazón del abyecto comandante y le salvó la vida.

5.

DEPRESIÓN - Franz Schubert (1797-1828):
Andantino de la Sonata núm. 20 en la mayor, D959

Posiblemente, uno de los estados más indefinibles sea el de la depresión. Y lo es porque es una de las experiencias más subjetivas y radicales. Posiblemente, cada persona tiene su música para cuando está «depre». Para hacernos una composición del lugar de esta obra, hay que imaginar al compositor totalmente debilitado por la sífilis y el alcohol desde hacía seis años, y refugiado en casa de su hermano. El 19 de noviembre de 1828, sólo unas semanas después de haber finalizado esta obra, en septiembre, moría posiblemente debido al tifus.

[Otras piezas musicales relacionadas con la tristeza](#)

Frédéric Chopin (1810-1849): Estudio opus 10 núm.3 «Tristeza»

Maurice Ravel (1875-1937): Pavane pour une infante défunte

Selección de música moderna

6.

TRISTEZA - Sinéad O'Connor: ***Nothing compares to you***

Bajo un cojín de cuerdas y una base rítmica austera y ceremonial, Sinéad O'Connor expresa de manera sobrecogedora la tristeza inconsolable de la ausencia del amor perdido en este himno compuesto por Prince. Imposible escucharla sin recordar la lágrima que cae rodando por la mejilla de la protagonista en un videoclip absolutamente icónico.

7.

TRISTEZA - Jaques Brel: *Ne me quitte pas*

La canción más recordada del cantante belga es un prodigio de sensibilidad, gracias a su interpretación descarnada, a una letra llena de desesperación y una instrumentación desnuda y sentida apoyada en un piano melancólico y jugueteón.

8.

SOLEDAD - Randy Newman: ***I think it 's going to rain today***

Pocas canciones expresan mejor la sensación de soledad emocional a altas horas de la noche, cuando la añoranza te empapa como la lluvia, como esta temprana canción de Randy Newman. Mención especial al arreglo de cuerda y su capacidad dramática, cortesía del mismo compositor.

9.

DEPRESIÓN - Nick Drake: *Black eyed dog*

He aquí una pieza sobrecogedora interpretada por un hombre incapaz de luchar contra su estado depresivo, definido en este caso como un «perro de ojos negros» que no para de llamar a la puerta de su pensamiento. Una guitarra percutiva pone el contrapunto perfecto a una voz frágil y vulnerable.

10.

DEPRESIÓN - The Rolling Stones: *Paint it black*

En un raro momento de introspección los Rolling Stones nos hablan de la negrura que inunda la realidad cotidiana en los momentos de depresión, en uno de los primeros golpes en que las sonoridades exóticas del sitar se incorporan en el mundo de la música pop.

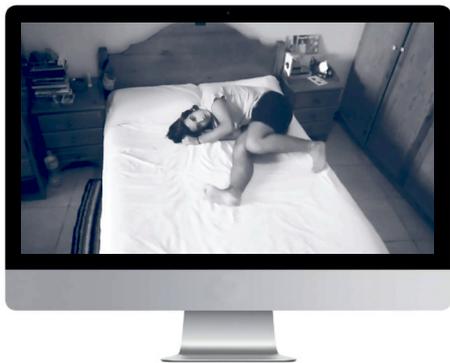
04.

La tristeza 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 **desCONSUELO [en movimiento] (2:24)**.

http://bit.ly/DESconsol_moviment



Para preparar el espacio de creación espontánea y ayudar a los chicos y chicas a encontrar sus propios recursos expresivos experimentando con la tristeza, 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

DERROTA - Sonata para piano núm. 20 en la mayor, D959: II. Andantino - Franz Schubert, Severin von Eckardstein

Nos desplazaremos por el espacio a cámara lenta. Comenzaremos caminando y vamos cambiando de nivel (de pie, a cuatro patas y arrastrándonos por el suelo).

Una vez hayamos entendido qué significa el desplazamiento a cámara lenta, buscaremos mecánicas corporales para pasar del nivel alto (de pie) al nivel bajo (tumbados en el suelo), caeremos al suelo y nos volveremos a levantar para volver a caer.

Dinámica corporal 2

DEPRESIÓN - Chopin: Nocturno núm. 20 en do sostenido menor, op. post. - Frédéric Chopin, Mikhaïl Pletnev

Sin desplazarnos, buscaremos el movimiento de la boca del estómago, enfocándonos en la dirección y la velocidad de los movimientos que generamos. Entenderemos estos movimientos como impulsos que reverberan en el resto del cuerpo. Poco a poco, permitiremos que este motor de movimiento se traslade a otras partes del cuerpo hasta llegar a poner todo el cuerpo en movimiento visible.

Dinámica corporal 3

PENA - «Le Badinage» - Cuarto libro de piezas para viola (Marin Marais) - Marin Marais, Rolf Lislevand, Jordi Savall

En posición anatómica (en vertical y con los pies en paralelo), tomaremos aire y lo retendremos dentro de los pulmones (lo que se denomina *apnea*). Cuando no podamos retener el aire durante más

tiempo, aprovecharemos la expulsión para buscar sonoridades que remitan a la acción de llorar.

Cuando hayamos superado la vergüenza, nos permitiremos la libertad de jugar con estos sonidos, cambiando el volumen, el tono, la modulación, etc.

Es importante que cada vez que hacemos este ejercicio dediquemos tiempo a llenar los pulmones de aire y retenerlo hasta que no podamos más.

Dinámica corporal 4

SOLEDAD - Sonata para piano núm. 14 en do sostenido menor, opus 27, núm.2

Identificaremos los gestos arquetípicos de la cara triste (labios abajo, nariz cerrada y cejas arrugadas), los entrenaremos por separado y posteriormente los uniremos a través de una secuencia coreográfica.

Ejemplo: nariz-boca-cejas-nariz-nariz-boca y cejas-nariz-boca-boca-nariz y cejas.

Cada uno escribirá su secuencia, la memorizará y la ejecutará. Otra opción es analizar la música propuesta y utilizar la melodía como base para crear la secuencia.

Ejemplo: cuando suena una nota aguda, fruncir el ceño; cuando suena una nota grave, bajamos los labios, y cuando suena el staccato (todo el tiempo), cerramos la nariz, etc.

Dinámica corporal 5

SUFIMIENTO - Sinfonía núm. 9 en d mayor Tempo: Adagio. «Sehr langsam und noch zurueckhaltend» - Gustav Mahler, Filarmónica de Berlín, Herbert von Karajan

Nos tenderemos en el suelo, con la idea de «estoy tumbado/-a en la cama y no puedo dormir». Buscaremos los movimientos que nos llevan a escenificar este pensamiento. Partiremos de la cotidianidad, de una muestra ilustrativa de lo que haríamos en la cama. Poco a poco, nos permitiremos desdibujar todo lo que es reconocible y abstraer el movimiento tanto como nos atrevamos.

Espacio de creación espontánea

Es interesante que sea el grupo quien seleccione un tema para expresar la tristeza en el espacio de creación espontánea. Como alternativa, proponemos utilizar **Ne me quitte pas de Jacques Brel**.

Propondremos al grupo que, mientras dure este tema y de manera libre, expresen la tristeza en movimiento. Pueden reproducir los movimientos que acabamos de practicar o inventar sus propias maneras de transmitir tristeza. 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 tristeza? ¿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 tristeza 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

- Pintura acuarela
- Paleta con agujeritos
- Pinceles de pelo suave
- Papel de seda
- Cinta de pintor

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

Visualizaremos **desCONSOL [visual] (1:52)**.

https://bit.ly/desCONSOL_visual



Las propuestas plásticas del vídeo utilizan el agua como vehículo de una emoción que va calando y lo empapa todo. Un sentimiento lento y velado, donde las cosas no se ven claras y donde todo queda impregnado. Intentaremos contactar con esta atmósfera emocional y dejarnos llevar. El AGUA es el vehículo que nos puede ayudar a adentrarnos en ella y que nos permite que vayan apareciendo sensaciones y recuerdos.

Dinámica plástica 1: Agua

La propuesta es experimentar con la acuarela pintando a aguadas. Se trata de aguar mucho la acuarela para poder esparcirla por la hoja. Esto nos permitirá deslizar la pincelada a través del papel y mover el color para crear capas finas.

Dinámica plástica 2: Contagio

El agua y el pigmento de la acuarela van danzando y se van combinando para generar una gran belleza en las manchas. Se puede probar mojando primero el papel y, después, pasar la acuarela; o al revés, poner la acuarela primero y pasar el pincel mojado después.

Dinámica plástica 3: Veladura

Las veladuras son capas muy finas de pintura creadas con la acuarela, dando esta sensación de atmósfera melancólica que evoca la superposición de colores. También podemos utilizar el papel de seda blanco: empapándolo con agua hace una pátina que permite entrever lo que hay debajo, pero cubriéndolo y silenciándolo.

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 sentido tristeza (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 emoción de la tristeza y para intentar expresarla y desbloquearla. También son un recurso interesante para cuando sintamos la necesidad de expresar la tristeza o el desánimo y nos resulte difícil hacerlo.

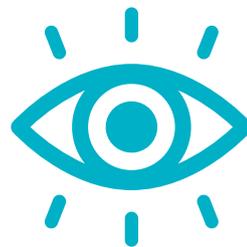
07.

¿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 ayude a conectar con la tristeza, 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 llegemos a tener un solo grupo y consensuemos una expresión compartida por todos.

- Esta expresión (o consigna) la podemos utilizar para repetirla cada vez que el grupo lo decida; por ejemplo, cuando queramos animar a alguien a superar una dificultad. 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 tristeza 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 tristeza e identificaremos en qué momentos nos hemos sentido así.

Qué queremos trabajar

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

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 tristeza 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, alicaído/a: «llegaron al cine y la película ya había comenzado. Aunque entraron a ver otra película, estaba alicaído porque no era la que esperaba ver».
- 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 tristeza?

Posibles respuestas: es probable que el grupo haya descubierto palabras nuevas para referirnos a las consecuencias derivadas de las situaciones tristes (emociones y reacciones emocionales). Se trata de comprender que las reacciones emocionales son diferentes para cada uno y que un mismo hecho (por ejemplo, ante una pérdida material) 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 entristecido.

Qué queremos trabajar

Diversificar el vocabulario de emociones vinculadas a experiencias que nos causan tristeza.

Desarrollo y aspectos a tener en cuenta

- Cada uno recordará dos situaciones que le han entristecido. 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: compungido/-ida o melancólico/-a en vez de triste).
- 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 tristeza» e identificará al menos cinco niveles (que pueden ir de la añoranza a la consternación, 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 tristeza», 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 tristeza» 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 tristeza» 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 tristeza»? ¿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 tristeza»?
- ¿Qué emociones se han representado más?
- ¿Habéis encontrado palabras nuevas para referiros a la tristeza? ¿Alguna os ha sorprendido?
- ¿Cuántos escalones tiene la «escala de la tristeza» del grupo?

Posibles respuestas: es probable que el grupo haya descubierto palabras nuevas para referirnos a las consecuencias derivadas de las situaciones que nos han entristecido (emociones y reacciones emocionales). Seguro que elaborar la «escala de la tristeza» 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, ante una pérdida material) 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 tristeza.

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 tristeza.
- 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 transmite una sensación de tristeza.
- 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? ¿Sabríais 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

- Anexo 2 (opcional)

Síntesis de la actividad

Visionaremos un vídeo y realizaremos una reflexión.

Qué queremos trabajar

Reflexionar sobre las situaciones que nos pueden causar tristeza.

Desarrollo y aspectos a tener en cuenta

Visionaremos el vídeo **Tanca els ulls (Videoclip Oficial)** [Txarango Oficial, 5:24]

<https://youtu.be/W1Lq3rjg8R4>

La canción está en catalán, podéis utilizar la traducción al castellano del anexo 2.



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

- ¿Os esperabais este tipo de imágenes para la letra de la canción? ¿Y la música?

Posibles respuestas: la música es melancólica, pero tiene un mensaje lleno de vitalidad y esperanza para conjurar los momentos tristes. Las imágenes corresponden a esta actitud.

- ¿Qué elementos de la canción nos hacen pensar en la tristeza? ¿Qué soluciones propone la canción para superarla?

Posibles respuestas: diversos elementos de la letra evocan tristeza: la lluvia, la guerra interior, la sensación de estar perdido, la partida, las heridas, la confusión, el miedo, etc. También nos propone diferentes recursos para combatirla: estar en compañía, compartir, cantar, buscar referentes, creer en uno mismo, atreverse a actuar, sentir esperanza, tener una actitud vital, etc.

Propondremos al grupo escribir palabras clave sobre la tristeza en un Mentimeter (<https://www.mentimeter.com/>) y poner en común los elementos que nos inspiran melancolía o tristeza. La imagen generada servirá para recordar la dinámica de hoy y como el grupo entiende la tristeza. 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 TRISTEZA: emociones y reacciones emocionales



Tristeza

Emoción provocada por una sensación de pérdida (personal o material), de impotencia o de frustración ante la realización de algo. Nos sitúa en una etapa de duelo, necesaria para asimilar la pérdida, para establecer nuevos objetivos y para motivarnos hacia una reintegración personal. La duración de la tristeza es limitada y depende de la importancia que damos a la causa que lo ha motivado. La tristeza nos ayuda a centrarnos en nosotros mismos y averiguar qué nos importa y, al mismo tiempo, nos ayuda a descubrir qué hacer cuando sentimos una pérdida que consideramos valiosa. También es una señal hacia los demás que necesitamos ayuda.

Nostalgia

El origen etimológico de la palabra nostalgia es fruto de la suma de dos vocablos griegos: *nostos*, que puede traducirse como 'regreso', y *algos*, que es sinónimo de 'dolor'. La nostalgia puede definirse como la pena que se siente por algo que se ha tenido y que en la actualidad ya no se tiene. Es una tristeza melancólica que surge por el recuerdo de una pérdida.

Soledad

Sentimiento que nace de la percepción subjetiva de una persona sobre que las relaciones que establece en su entorno no son tan satisfactorias como desearía. La soledad puede ser un sentimiento negativo que afecte la autoestima. Es una experiencia subjetiva: podemos sentirnos solos estando en soledad y también en compañía de otras personas.

Sufrimiento

Respuesta emocional y cognitiva ante un dolor físico o ante una situación dolorosa. Es un conjunto de pensamientos y emociones desagradables que se entrelazan, y que adquieren mucha intensidad y duración. Aparece ante una situación muy dura, cuando sentimos incapacidad para resolverla y el convencimiento de no tener los recursos necesarios para vencerla. Genera una sensación de indefensión, un grado importante de incertidumbre y de no poderlo soportar. Todo esto se manifiesta en la intensificación de diferentes emociones desagradables.

Derrota

Sentimiento relacionado con el fracaso y con la sensación o el hecho de haber perdido frente a un rival o de una situación concreta. Respuesta emocional que se desencadena al sentirse vencido.

Depresión

Estado mental caracterizado por una tristeza profunda que provoca incapacidad para disfrutar de ninguna situación aparentemente agradable, y que se manifiesta con adormecimiento patológico (mental y físico), con un profundo pesimismo y con alteraciones del sueño, el descanso y la alimentación.

Más emociones y estados emocionales vinculados a la tristeza:

Abandono

Aburrimiento

Adormecimiento

Aflicción

Agonía

Aislamiento

Alicaído/-da

Amargura

Ansiedad

Añoranza

Apatía

Aturdimiento

Cansancio

Compunción

Consternación

Decaimiento

Decepción

Desamparo

Desánimo

Desconexión

Desconsuelo

Desesperación

Desesperanza

Desgana

Desilusión

Disgusto

Dolor

Fracaso

Frustración

Herido/-a

Incapacidad

Incertidumbre

Indefensión

Infelicidad

Insatisfacción

Inseguridad

Insoportable

Irritabilidad

Languidez

Lástima

Luto

Malestar

Marchitamiento

Melancolía

Miseria

Nafragio

Oscuridad

Pena

Pesar

Pesimismo

Rechazo

Resignación

Silencio

Sufrimiento

Vencimiento

Vulnerabilidad

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