

# me emociono

**Propuestas para acompañar jóvenes  
y adolescentes en la experimentación  
con las emociones.**



**Las actividades *fem tec!* tienen por objetivo principal promover las competencias de vida entre las personas jóvenes, partiendo del reconocimiento de la educación no formal como instrumento para transmitir conceptos, valores y capacitación en la juventud.**

**Os presentamos la guía *me emociONas*, con propuestas para acompañar jóvenes y adolescentes en la experimentación con las emociones, explorando el potencial del *mindfulness*, la música, la gestualidad y la expresión plástica como recursos para observar y reflexionar sobre cómo sentimos y expresamos las emociones.**

# Índice

<b>Presentación.....</b>	<b>p. 4</b>
<b>El <i>mindfulness</i> y las emociones.....</b>	<b>p. 5</b>
<b>Emociones en clave de solfa .....</b>	<b>p. 6</b>
<b>Las emociones en el cuerpo .....</b>	<b>p. 7</b>
<b>Las emociones y los materiales .....</b>	<b>p. 8</b>
<b>Conceptos básicos comunes a todos los talleres.....</b>	<b>p. 9</b>
<b>El juego de las emociones.....</b>	<b>p. 12</b>
<b>El clima durante la realización del taller .....</b>	<b>p. 15</b>
<b>Secuencia y actividades de los talleres .....</b>	<b>p. 16</b>
<b>G6T1 DESconcierto.....</b>	<b>p. 17</b>
<b>G6T2 temerosaMENTE .....</b>	<b>p. 38</b>
<b>G6T3 rePULSIÓN .....</b>	<b>p. 62</b>
<b>G6T4 desCONSUELO .....</b>	<b>p. 84</b>
<b>G6T5 satisFACCIÓN .....</b>	<b>p. 107</b>
<b>G6T6 CONfusión .....</b>	<b>p. 129</b>
<b>G6T7 bienESTAR .....</b>	<b>p. 152</b>
<b>G6T8 conVIVIR .....</b>	<b>p. 176</b>
<b>Otros recursos <i>fem tec!</i> Para el trabajo con las emociones .....</b>	<b>p. 199</b>

# Presentación

**El nombre de la guía [*me emociONas*] relaciona la capacidad humana de emocionarnos unos a otros con los beneficios de demostrarlo. El juego de mayúsculas y minúsculas quiere hacer referencia al tipo de recursos que esta guía utiliza para experimentar con las emociones: todas las actividades nos «provocan» (ON) la vibración de una manera u otra, con las ondas musicales, las del color o las del movimiento.**

El reconocimiento de emociones, y la propia descripción y comprensión son dos herramientas esenciales para reducir el malestar emocional cuando lo sentimos, centrándonos en el momento presente y no en el pasado o el futuro, y tratando de entender lo que está pasando en nuestra mente y cuerpo.

*Me emociONas* es una recopilación de propuestas para acompañar a jóvenes y adolescentes en la descripción y expresión de las emociones. Se trata de ocho talleres, cada uno de los cuales explora el potencial emocional de la actitud creativa, así como de la observación y ejecución de prácticas artísticas.

En definitiva, podríamos decir que la guía *me emociONas* fomenta el «aprender a sentir»: a lo largo de los talleres se repite la invitación a mantener una actitud de observación, sin juzgar (ni juzgarnos), y de experimentar al máximo, tomando conciencia de nuestra conexión con las emociones y de cómo las sentimos en nuestro cuerpo cuando las expresamos a través de la gestualidad, el ritmo y el movimiento o bien a través de actividades plásticas y visuales.

# El *mindfulness* i las emociones

**Existen muchas definiciones de *mindfulness*, una de las más utilizadas es la de Jon Kabat-Zinn: «Prestar atención intencionadamente al momento presente, sin juzgar».**

La práctica del *mindfulness* promueve centrarse en el momento presente de un modo activo, procurando no interferir ni valorar lo que se siente o se percibe en cada momento. Como procedimiento, busca priorizar que los aspectos emocionales y, en general, todo lo que observamos y notamos, sea aceptado y vivido en su propia condición, sin evitarlo o intentar controlarlo. La práctica consciente consiste en identificar, sin perder detalle, lo que sucede fuera de uno mismo (qué vemos, olemos o sentimos), y lo que sucede internamente (pensamientos, sentimientos y sensaciones). La atención en el *mindfulness* consiste en ser consciente sin juicios, en prestar atención y percibir estas experiencias, pero en ningún momento etiquetarlas como buenas o malas.

Cada taller de la guía *me emociONas* se inicia con una breve actividad de *mindfulness*, vinculada a la familia de emociones que nos disponemos a observar e identificar, con el objetivo de centrar la atención en el momento presente y alcanzar un estado de apertura hacia las actividades del taller.

Además de prepararnos para sacar el máximo provecho del taller, la práctica del *mindfulness* conlleva numerosos beneficios, entre ellos:

- Reducir distracciones o aumentar la concentración.
- Ser más efectivos.
- Reducir automatismos.
- Potenciar nuestra autoconciencia.
- Minimizar los efectos negativos de las emociones que nos resultan desagradables.
- Aceptar la realidad tal como es.
- Disfrutar del momento presente.
- Evitar o reducir la impulsividad.
- Reducir el sufrimiento.

# Emociones en clave de solfa

**Escuchamos música desde que somos bebés o incluso durante el periodo de gestación. La música es uno de los elementos que más placer pueden darnos junto con la comida, la bebida, el sexo o las drogas.**

Pocas medicinas son tan efectivas para curar nuestro ánimo como las canciones. La música tiene el poder, entre otras cosas, de hacernos bailar, sudar y distraer de los problemas cotidianos, pero también es capaz de removernos por dentro, de hablar por nosotros y de poner en solfa las emociones que nos hacen ser quienes somos. Quien más, quien menos, todos hemos oído una canción hablar por nosotros, definiendo tan cuidadosamente nuestro estado de ánimo que se diría que habla por nosotros.

Quizá alguna vez os habéis planteado cuestiones como: esta música ¿por qué es alegre? ¿Por qué hay músicas que nos «destrozan» anímicamente y otras nos llevan a una melancolía indefinible? Al parecer las áreas cerebrales que activan la audición musical y las emociones son casi las mismas. Según los neurólogos, ninguna otra entidad tiene más impacto en el cerebro que la música. Y es que ésta, al escucharla, nos puede inducir a determinadas emociones (alegría, tristeza, ira, miedo, buen humor, malestar...).

El sonido y la música nos producen emociones y éstas modifican nuestra fisiología, nuestras hormonas; alteran nuestro ritmo cardíaco... ¿Quién no ha experimentado en alguna ocasión determinada emoción mientras escuchaba música?

Aprovechando el potencial emocional de la música, cada taller de esta guía propone una selección musical y una recopilación de canciones que expresan todo tipo de emociones con sensibilidad y empatía. Naturalmente, la selección de las obras musicales y su relación con cada emoción tiene un carácter subjetivo y es posible que alguna de las piezas propuestas sea susceptible de ser adscrita a alguna otra emoción. La selección es tan sólo una propuesta de guía, una hoja de ruta. Posiblemente, lo más interesante sea profundizar en la emoción y que ésta de pie a la reflexión, al diálogo, a compartir opiniones ... más allá de la propuesta de maridaje entre música-emoción aquí realizada.

# Las emociones en el cuerpo

**La danza nos permite inventar mundos alternativos a través de la expresión corporal. Del mismo modo que la pintura utiliza el pigmento o la música utiliza el sonido, el medio de la danza es el movimiento. Hay una cantidad INFINITA de movimientos que podemos realizar con nuestro cuerpo.**

Esta guía ofrece herramientas concretas de trabajo corporal para abordar las emociones desde el movimiento del cuerpo. Las diferentes actividades quieren facilitar la expresión de emociones concretas. Os proponemos interpretar las dinámicas corporales como un punto de partida y no como un objetivo final. Aun así, hay que tener en cuenta que las emociones no vienen para quedarse, y que a menudo vienen acompañadas de otras emociones.

Los talleres proponen diversas dinámicas de movimiento entendidas como propuestas lúdicas, un marco de juego. Os invitamos a estimular a los chicos y chicas a recorrer los límites de este marco y, si les apetece, probar de atravesarlos. Las dinámicas y movimientos que practicarán en los talleres, les pueden ayudar cuando se pierdan en el mundo de las emociones y ejecutarlas les puede ayudar a aterrizar lo que sienten y identificarlo.

# Las emociones y los materiales

**Las artes plásticas nos permiten experimentar el mundo a través del lenguaje visual y plástico y dar nuestra propia respuesta a lo que vemos y lo que sentimos. A través de las artes se nos abre una multiplicidad de lenguajes que incluyen desde los elementos más esenciales, como son la mancha y el trazo, hasta interpretar los volúmenes, el espacio o la acción.**

El arte, entendido como un espacio multidisciplinar donde todo se interrelaciona, y el camino que recorreremos, nos llevan a descubrirnos a través de la implicación en un proyecto artístico. Habla de cómo vemos el mundo, de quienes somos y de nuestra sensibilidad y percepción, y al mismo tiempo nos da la oportunidad de recorrer este camino, potenciando más los procesos que el resultado.

Esta guía es una oportunidad para aventurarse en diferentes procesos artísticos y sacudirse los miedos y vergüenzas que, desgraciadamente, se van adquiriendo con los años ante la creación artística. Cada emoción nos abre la puerta para experimentar con diferentes materiales, acciones o puntos donde poner la atención y escuchar lo

que tenemos por desvelar de nosotros mismos. Cada taller propone unas dinámicas plásticas para experimentar el comportamiento de los materiales y las sensaciones que nos despiertan cuando las ejecutamos. Estas propuestas quieren ser oportunidades para contactar con las emociones a través de una técnica, materiales, acciones o conceptos que nos lo pueden facilitar actuando de catalizadores.

Posteriormente, se propone un espacio de creación espontánea donde explorar libremente con las dinámicas plásticas aprendidas. No se pretende etiquetar las emociones que sentimos, sino reconocerlas y validar nuestras sensaciones. Más allá de representar las emociones, el objetivo es facilitar herramientas para, a través de adentrarse en procesos artísticos, vivirlas con plenitud, generando un espacio seguro donde poder sentir y tomar conciencia de las emociones a través de las artes plásticas.

Finalmente será importante hacer una lectura individual y colectiva de lo creado. Esto nos devolverá quiénes somos y qué sentimos, como el espejo más íntimo.

# Conceptos básicos comunes a todos los talleres

## Emoción

La emoción es un estado mental asociado al sistema nervioso, provocado por cambios químicos vinculados con pensamientos, sentimientos, respuestas conductuales y un grado de placer o desagrado. Etimológicamente, la palabra emoción proviene del vocablo latín *movere* (mover), con el prefijo *e*, que significa mover hacia fuera, sacar fuera de nosotros mismos (*ex-movere*). Las emociones aparecen inmediatamente y espontáneamente como consecuencia de un evento y tienen una duración corta, se trata de una reacción de nuestro organismo que nos lleva a expresarnos de una determinada manera. Las emociones mantienen un patrón básico y primitivo.

## Pensamiento

Idea o representación mental sobre algo o alguien. Se entiende también como la capacidad de construir ideas y conceptos y de establecer relaciones entre ellas. Los pensamientos son productos que elabora la mente voluntariamente (a partir de una orden racional) o involuntariamente (a través de un estímulo externo).

## Sentimiento

Los sentimientos implican procesos reflexivos, se originan cuando las emociones son racionalmente definidas y valoradas. Cuando la emoción se procesa en el cerebro y la persona es consciente de esta emoción y del estado de ánimo que le produce, experimenta la sensación de que le está pasando algo. Los sentimientos duran más en el tiempo que las reacciones emocionales.

Tanto las emociones como los sentimientos son el resultado de la forma subjetiva de percibir una situación particular.

## Reacción emocional

Cuando se desencadena una emoción, automáticamente se producen cambios, tanto en el cuerpo como a nivel de expresión. En una reacción emocional, la parte del cerebro que se encarga de procesar las emociones (la amígdala) provoca inmediatamente modificaciones corporales, desencadena pensamientos y reacciones en el comportamiento. Por ejemplo, cuando tenemos miedo, podemos sentir que nuestro corazón y respiración empiezan a ir más rápido, empezamos a pensar que hay otros peligros cerca y empezamos a correr. O bien, cuando sentimos tristeza, nos pueden caer lágrimas de los ojos, tendremos pensamientos de pérdida y nos acurrucaremos haciendo una bola.

## Funcionalidad emocional

La función básica de las emociones es facilitar la supervivencia (el instinto de supervivencia es el motor de las emociones primarias: miedo, asco, alegría, tristeza, sorpresa e ira). Cada una pretende darnos una información determinada y guiar nuestra conducta. Por ejemplo, generalizando, podemos decir que el asco pretende alejarse de algo que nos pueda intoxicar y la ira ayuda a concentrar toda nuestra energía en defendernos de algo que percibimos como una amenaza.

Las emociones reflejan nuestro mundo interno, dirigen una gran parte de nuestras conductas y nos indican cómo estamos evaluando las diferentes actuaciones que vivimos, nos ayudan a tomar decisiones, nos permiten darnos cuenta de nuestros pensamientos y actitudes y, cuando sea necesario, modificarlos.

## Identificación emocional

Es tener conciencia de las propias emociones, reconocer una reacción en el momento en que pasa, así como de identificar las emociones de las otras personas, incluyendo la habilidad para captar «el ambiente emocional» en un determinado contexto.

## Descripción emocional

Es la capacidad de comprender y analizar las emociones, reconocer las relaciones entre las palabras y las emociones y de disponer de vocabulario emocional. Dar nombre a las emociones nos permite ordenarlas y gestionarlas mejor. Saber describir las emociones nos permite comprender sentimientos complejos (por ejemplo, el amor y el odio simultáneo hacia un ser querido durante un conflicto) y reconocer las transiciones entre emociones.

## Expresión emocional

La expresión emocional es el mecanismo más importante de comunicación no verbal. Permite predecir, en cierta medida, nuestras conductas y las de los demás. La manifestación de la emoción optimiza la función de la reacción. La expresión de la ira, por ejemplo, moviliza los recursos fisiológicos y psicológicos para potenciar una respuesta agresiva o defensiva y para ser ejecutada con mayor intensidad y eficiencia.

No siempre podemos manifestar nuestras emociones cómodamente. Hay que valorar la dimensión y el canal de expresión de nuestra respuesta y buscar el momento, el lugar y la intimidad para poder gestionar el malestar provocado por emociones no expresadas.

## Empatía

Es una habilidad de la inteligencia emocional que consiste en comprender los motivos y las emociones de los demás. Empatía es sinónimo de tolerancia a la diferencia: es la capacidad de entender o sentir lo que otra persona experimenta desde su marco de referencia, es decir, la capacidad de ubicarse en la posición del otro respecto a sus pensamientos, emociones o sensaciones físicas. Esta habilidad se puede entrenar para favorecer relaciones interpersonales saludables. También se puede aplicar a uno mismo con el objetivo de cuestionar los propios juicios de valor o las autocríticas destructivas. Empatizar no significa estar de acuerdo con otra persona, en este caso estaríamos simpatizando.

## Relativizar

Es comparar o relacionar una cosa con otra. Una misma situación no es percibida de la misma manera por todas las personas: una situación que puede parecer insalvable para alguien, para otro puede no tener la más mínima importancia. ¿Por qué? Pues porque la percepción de las situaciones que hace cada persona viene determinada por la valoración que hace, influenciada por sus experiencias y vivencias.

La actitud ante lo que nos pase y cómo gestionamos cada circunstancia incidirá directamente en nuestro estado de ánimo. Cuando hablamos de aprender a relativizar las situaciones no nos referimos a olvidarlas o ignorarlas, sino a aprender a darles la importancia que realmente tienen. No siempre diferenciamos bien entre situación importante, urgente, grave, banal, solucionable, etc. Muchas de estas «cuestiones» son simplemente circunstancias que tenemos que afrontar y resolver.

## Emociones positivas

Las emociones positivas son reacciones agradables que producen una percepción de bienestar en la persona e implican sentimientos de placer.

Las emociones positivas contribuyen enormemente a preservar nuestra salud física y psíquica, porque ayudan a disminuir los sentimientos de estrés y ansiedad. Además, ayudan a evitar la aparición de emociones negativas.

## Emociones negativas

A veces pretendemos esconderlas o deshacernos de ellas porque nos producen malestar. Es importante gestionarlas correctamente, puesto que no hacerlo, puede conllevar altos niveles de estrés y angustia y generar problemas de salud física o mental.

Las emociones negativas también pueden ser útiles, por ejemplo, sentir miedo ante una situación nueva nos pone en alerta ante una posible dificultad.

## Inteligencia emocional

La inteligencia emocional se refiere a la capacidad de identificar y gestionar las propias emociones, así como las emociones de los demás. La inteligencia emocional incluye al menos tres habilidades: conciencia emocional o capacidad de identificar y nombrar las propias emociones; la capacidad de aprovechar estas emociones y aplicarlas a tareas como el pensamiento y la resolución de problemas; y la capacidad de gestionar las emociones, que incluye tanto regular las propias emociones cuando sea necesario como ayudar a otros a hacer lo mismo.

## Autoestima

Si tuviéramos que buscar una definición concreta, diríamos que la autoestima no sólo consiste en identificar las cualidades positivas y negativas propias, sino que va mucho más allá. La autoestima es, en cierto modo, la evaluación que cada uno hace de sí mismo teniendo en cuenta todos los aspectos: la personalidad, los aspectos físicos, las relaciones sociales, ... El nivel de autoestima será más o menos alto en función de los resultados de estas autoevaluaciones.

## Autoconcepto

Es una construcción mental que constituye la imagen global del yo que tiene cada uno de sí mismo, es decir, cómo se ve y se reconoce una persona a sí misma (su personalidad, habilidades, como es físicamente, ...). El autoconcepto no es innato, se va creando con las experiencias vividas y con lo que se percibe del entorno y de los demás. Asimismo, se trata de un concepto dinámico, que puede ser modificado a partir de las propias valoraciones o de las del entorno. Es importante que el autoconcepto esté bien construido, evitando las influencias del entorno (las modas, las imposiciones culturales, ...).

# El juego de las emociones

me emocionas

## Instrucciones del juego

Seguro que conocéis el juego «Pulsa». Hemos hecho una versión centrada en las emociones. ¡Esperamos que os guste!

Debéis imprimir las dos primeras páginas de este documento en una hoja a doble cara y doblarlo por la mitad cuatro veces (las caras donde dice «¿Jugamos?» Y «El juego de las emociones» deben quedar fuera).

Podemos jugar a este juego por parejas o en grupo. El jugador que dirige el juego tiene el papel y pregunta a otro (o un voluntario o voluntaria del grupo) si quiere jugar y le pide que escoja:

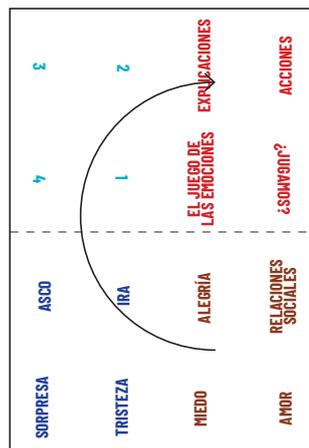
- «**explicación**» o «**acción**»
- **un número del uno al cuatro**
- **una de las ocho familias de emociones**

A medida que se hacen las selecciones, vamos desdoblado la hoja y leemos el reto resultante de las tres selecciones. Por ejemplo: el reto correspondiente explicación + asco + tres, es «Describe, durante al menos cuarenta segundos, la escena de película que más asco te haya dado».

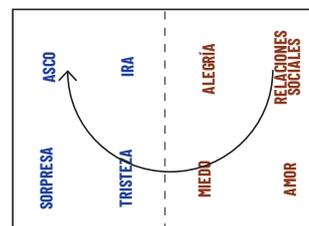
Si quien participa resuelve correctamente la acción (a criterio de quien dirige el juego o del grupo), suma un punto y pasa el turno al que se encuentre a su derecha. Si no lo ha hecho suficientemente bien, tendrá un punto negativo. Todos tendrán derecho a cambiar de selección una vez por partida. Marcaremos los puntos con los dedos de la mano. Quien primero alcance cinco puntos (la mano abierta), gana la partida.

Os animamos a modificar las normas como os apetezca y a hacer vuestras propias consignas (ide forma consensuada!). ¡Basta con un bolígrafo, una hoja de papel, imaginación y ganas de jugar!

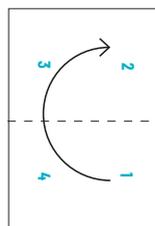
## Primer pliegue



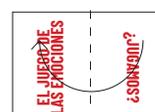
## Segundo pliegue



## Tercer pliegue



## Cuarto pliegue



**SORPRESA**

**ASCO**

**4**

**3**

**TRISTEZA**

**IRA**

**1**

**2**

**MIEDO**

**ALEGRÍA**

**EL JUEGO DE  
LAS EMOCIONES**

**EXPLICACIONES**

**AMOR**

**RELACIONES  
SOCIALES**

**¿JUGAMOS?**

**ACCIONES**

# Explicaciones

## Familia de la sorpresa:

1. ¿De qué juego online te ha sorprendido más ganar una partida? Explica cómo fue.
2. Di una película que tuviera un resultado sorprendente. Explica cómo era el final y por qué te sorprendió.
3. ¿Qué te gustaría que saliera del próximo cofre del Fornite (o del juego que quieras)? Explica que harías.
4. Si pudieras pasar un día con una persona ¿a quién elegirías? Explica como la sorprenderías para conseguir que aceptara la propuesta.

## Familia del miedo

1. ¿Qué cosa te da tanto miedo que no la harías por nada del mundo?
2. Explica cómo crees que se sentirá el pollito más pequeño si pierde la fila y no encuentra la familia. ¿De qué crees que tendrá miedo?
3. Explica la escena de una película que te dio mucho miedo cuando la viste.
4. Explica algún sueño que te despertó del susto que te dio.

## Familia del asco

1. ¿Qué animal comestible te haría más asco comer? Reproduce el ruido que haría cuando mascaras.
2. Explica cómo quedaría un yogur al sol pasados veinte días de su fecha de caducidad? Lo tienes que hacer con todo tipo de detalle: color, textura, olor...
3. Describe, durante al menos cuarenta segundos, la escena de película que más asco te haya dado.
4. Imagina que pones la mano en una caja negra sin saber qué hay en su interior. ¿Cuál es la cosa que te haría más asco encontrar? Describe tus sensaciones durante el menos treinta segundos.

## Familia de la tristeza

1. Si vieras un chico desconocido o chica desconocida llorando en la calle ¿qué le dirías? Explica al menos tres acciones para intentar consolarla.
2. Di cinco adjetivos sobre el estado de ánimo que le quedará a una gallina que se ha despistado y no encuentra el nido con los huevos.
3. En treinta segundos, describe un cuadro que transmita tristeza. ¿Cuál es el tema? ¿Qué colores tiene?
4. Explica cómo crees que se sentirá un chico o chica que ve como los otros se van y lo aíslan cada vez que llega a un lugar.

## Familia de la alegría

1. Explica a un extraterrestre qué es la felicidad a través de una historia con un final feliz. Debe durar un minuto como mínimo.
2. ¿Cuál crees que sería la mayor alegría de un pingüino? Cuéntanos por qué.
3. Si vivieras en un lugar idílico, ¿qué es lo que más te motivaría para levantarte de buen humor?
4. ¿Cuál es el personaje de ficción más alegre que te viene a la mente en este momento? ¿Por qué?

## Familia de la ira

1. Estás en la final de la copa, tu equipo ha estado ganando durante la mayor parte de la temporada, pero en los cinco últimos minutos el otro equipo se pone por delante y gana la copa. Describe cómo se siente el equipo y como lo demostráis.
2. Imagina que llevas toda la tarde jugando (a cartas, juegos online ...) y aún no has ganado ninguna partida. Todos están contentos porque han ganado alguna, y tú ... ¿Cómo estás? ¿Cómo lo explicarías?
3. ¿Qué crees que es lo que haría enfadar más a un elefante? ¿Cómo lo demostraría?
4. Imagina que llevas rato participando en una actividad que encuentras aburridísima pero no puedes marchar. ¿Puedes describir cómo te sientes y qué haces?

## Familia del amor

1. Hace mucho tiempo que intentas encontrar un lugar donde practicar una afición que te entusiasma. Por fin, alguien te da un contacto y cuando vas descubres que ¡es justo lo que buscabas! ¿Cómo te sientes respecto a la persona que te ha facilitado el contacto?
2. Imagina que tienes una mascota. ¿Cómo definirías la relación que tenéis? ¿Piensas que tu actitud hacia la mascota es la misma que la de la mascota hacia ti?
3. Explica, durante treinta segundos, qué sientes cada vez que te encuentras con una persona que te hace sentir muy feliz.
4. Te has enterado de que un compañero acaba de perder a su madre. ¿Cómo te dirigirás a él o ella el primer día que os encontréis?

## Relaciones sociales

1. Convence al grupo para que miren aquella película o serie que más te haya gustado. Tienes un minuto para persuadirlos.
2. Has descubierto alguien en tik tok que publica unos videos que te entusiasman. Si pudieras conocer a esta persona ¿Qué le dirías? ¿Cómo definirías tu actitud?
3. Imagina que tienes un millón de seguidores en tik tok. ¿Qué les explicarías en tus videos?
4. Imagina que desde casa ensucias la mejor camisa que tiene tendida el vecino del piso de abajo. ¿Qué piensas que te dirá cuando suba a pedir explicaciones?

# Acciones

## Familia de la sorpresa:

1. En veinte segundos tienes que conseguir sorprender al grupo.
2. Expresa sorpresa utilizando un papel y un lápiz o bolígrafo.
3. Inventa una actividad de *mindfulness* basada en la sorpresa y enseñala al grupo en menos de un minuto
4. Haz una cara de sorpresa agradable y una cara de sorpresa desagradable. Obtendrás el punto si el grupo sabe reconocerlas a la primera.

## Familia del miedo

1. Durante veinte segundos, actúa como lo harías si vieras fuego en la puerta o en la ventana del edificio. ¡No olvides poner cara de miedo!
2. Consigue que alguien tenga una reacción de alerta (susto o similar).
3. Pide a alguien que te diga una letra. Di cuatro emociones o estados emocionales de la familia del miedo que contengan esta letra.
4. Representa como te comportarías durante la lectura de los finalistas en la ceremonia de los Oscars, si te hubieran nominado como mejor actor o actriz.

## Familia del asco

1. Consigue en menos de un minuto que un compañero se toque la nariz a causa de tus explicaciones.
2. Haz muecas de asco, sin reír, durante treinta segundos.
3. Tienes que imaginar algo que te haga asco y el grupo tendrá que adivinarla, con un máximo de quince preguntas de respuesta si/no.
4. Tienes que representar con las manos una acción vinculada con el asco. El resto del grupo tiene que adivinar qué quiere representar tu gesto.

## Familia de la tristeza

1. Canta una canción o melodía triste.
2. Representa, con mímica, como consuelas a una persona que está llorando muy tristemente. ¡No te olvides de la expresión facial!
3. Representa la tristeza utilizando sólo un papel.
4. Elige dos compañeros o compañeras e imaginad que os habéis presentado con mucha ilusión a un concurso de maquetas. En el momento de recibir los votos del jurado, vuestro proyecto resulta el último sin obtener ningún voto. ¿Cuál sería vuestra reacción? Representadla.

## Familia de la alegría

1. Representa como celebrarías la noticia de que te han seleccionado para las Olimpiadas.
2. Baila, demostrando alegría, durante un mínimo de treinta segundos.
3. Piensa un ritmo alegre y consigue, en un minuto, que el grupo lo haga contigo.
4. Haz una coreografía con las manos para representar el nombre de una emoción de la familia de la alegría (haciendo las letras con las manos o bien dibujando en el aire). El resto del grupo tendrá que adivinar la emoción que estás representando. Tienes tres intentos.

## Familia de la ira

1. Representa la reacción que tendría alguien que ha estado haciendo un castillo con mil naipes y alguien lo tira por gastarle una broma pesada.
2. Haz mucho ruido pateando, dando puñetazos y gritando para demostrar tu enojo.
3. Tienes que encontrar un compañero voluntario o compañera voluntaria. Le pedirás que haga una postura estática demostrando un enojo muy grande. Tú deberás repetirla haciendo efecto espejo.
4. Pide al grupo que diga desordenadamente los números del uno al cinco. Tendrás que representar diferentes intensidades de emociones de la familia de la ira (gesticulando con la cara y el cuerpo, gritando ...) en función del número que digan, donde uno es la intensidad mínima y cinco la máxima.

## Familia del amor

1. Pide a alguien que te ayude. Debe taparte los ojos y dirigirte, sólo con palabras y sin tocarte, para encontrar algo que tus compañeros habrán escondido.
2. Has perdido el rotulador que le iba mejor a tu compañero. Debes pedirle perdón y conseguir que ría y te perdone.
3. Haz un gesto que signifique calma y tus compañeros deben adivinar qué significa y repetirlo.
4. Consigue que tus compañeros te hagan la «ola» tres veces de ida y vuelta. ¡Cada vez la ola debe ser más alta!

## Relaciones sociales

1. Busca una pareja para, haciendo el juego del espejo, cogernos la oreja derecha con la mano izquierda, taparnos la nariz con la mano derecha, cerrar el ojo derecho y, manteniendo las manos y el ojo en su posición, ponernos de rodillas en el suelo y volvernos a levantar.
2. En treinta segundos, tienes que encontrar cinco personas que compartan contigo al menos un aspecto de tu imagen y poneros en fila india.
3. Consigue, en menos de treinta segundos, que al menos seis personas intercambien entre ellas una pieza de ropa y se la pongan.
4. Tienes veinte segundos para conseguir hacer reír al menos a una persona.

# El clima durante la realización del taller

**Para maximizar el aprovechamiento de las actividades, proponemos que se realice el taller en un espacio tan agradable y diáfano como sea posible, preferentemente en el exterior o, cuando menos, con luz natural.**

Es importante que durante la realización del taller prestemos atención a que nadie sienta la obligación de ir más allá de lo que se ve capaz. En este tipo de actividades pueden surgir cuestiones sensibles para las personas que participan, de hecho, es normal que pase. En este caso, tranquilizaremos al chico o chica afectada diciéndole que no es necesario que haga nada que no vea claro, que lo que queremos es que lo pase bien durante el taller.

# Secuencia y actividades de los talleres

CONCEPTOS CLAVE				OBJETIVOS	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descripción de las principales emociones de la familia.</li> <li>• Selección de emociones relacionadas.</li> </ul>				<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Experimentar con una familia de emociones.</li> <li>2. Adquirir recursos (vocabulario, técnicas de expresión plástica y gestual) para describir y expresar estas emociones.</li> </ol>	
ACTIVIDADES:	Nombre	Tiempo	método	Síntesis de la actividad	Qué queremos trabajar
	<b>Las emociones en el mindfulness</b>	5 min	<i>Mindfulness</i>	Breve dinámica de <i>mindfulness</i> vinculada a la familia de emociones.	Centrarnos en el momento presente.
	<b>Las emociones en la música</b>	10 min	Audición musical	Escucharemos una pieza musical y observaremos las sensaciones que nos genera.	Entrenarnos en observar e identificar las emociones.
	<b>Las emociones en el cuerpo</b>	30 min	Dinámica corporal	Propondremos movimientos vinculados a las reacciones ante las emociones y compartiremos un espacio de creación a partir de estos movimientos.	Practicar la expresión de las emociones a través del lenguaje corporal. Experimentar formas de desbloquearlas.
	<b>Las emociones con los materiales</b>	60 min	Dinámica plástica	Practicaremos recursos plásticos como detonantes de las emociones.	Experimentar como sentimos y podemos expresar las emociones experimentando con los materiales y la música.
ACTIVIDADES ALTERNATIVAS:	Nombre	Tiempo	método	Síntesis de la actividad	Qué queremos trabajar
	<b>¡Contraseña!</b>	30 min	Acuerdo por consenso.	Elaboraremos una expresión motivadora o «consigna».	La automotivación e identificación del grupo con el desarrollo de la actividad.
	<b>Paseando por las emociones</b>	30 min	Dinámica de movimiento - escritura	Buscaremos maneras de nombrar emociones e identificaremos en qué momentos nos hemos sentido así.	Ampliar el vocabulario sobre las familias de emociones.
	<b>Escala de emociones</b>	45 min	Juego de mímica - escritura	Reconoceremos y pondremos nombre a emociones movilizadas en situaciones diversas.	Diversificar el vocabulario de emociones vinculadas a nuestras reacciones ante las emociones.
	<b>Música emocionante</b>	30 min	Juego de azar - escritura	Compartiremos por qué un tema musical nos evoca emociones.	Observar las emociones que nos evoca la música.
	<b>Cinefórum</b>	30 min	Diálogo y reflexión	Visionaremos un vídeo y abriremos un debate.	Observar las emociones en situaciones diversas.
<b>RECAPITULEMOS</b>	La música es un recurso útil para entrenarnos a observar e identificar las emociones y para practicar expresarlas y desbloquearlas. También es un recurso interesante para cuando sentimos la necesidad de expresar emociones y nos resulte difícil hacerlo.				

OBSERVACIÓN: La temporalización dependerá del tamaño y del interés del grupo, de cuántos educadores participen en el taller, y de las condiciones del espacio que utilizemos. 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. No tengáis prisa al realizar las actividades, observad el grupo y dejadlas durar todo el tiempo que sea necesario! No es preciso seguir el diseño de los talleres con todo detalle. Por ejemplo, todas las dinámicas contienen vídeos que utilizamos para introducir el tema, inspirar, motivar... También incluyen actividades alternativas que quizá os resulten más adecuadas para los intereses de vuestro grupo o por la limitación del tiempo disponible. Puede que sólo os resulte útil algún vídeo, o que una dinámica os inspire otro tema, o que conozcáis alguna más adecuada... ¡Adelante! Haced el uso que os parezca de este recurso. Nuestro objetivo es plantear propuestas útiles y sentiremos que lo son en cualquiera de estas situaciones. ¡Gracias!



# 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 autoperódico; 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](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](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.**

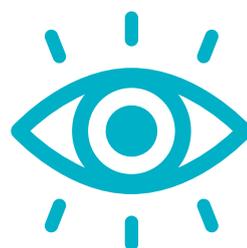
# 07.

## ¿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](mailto: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.

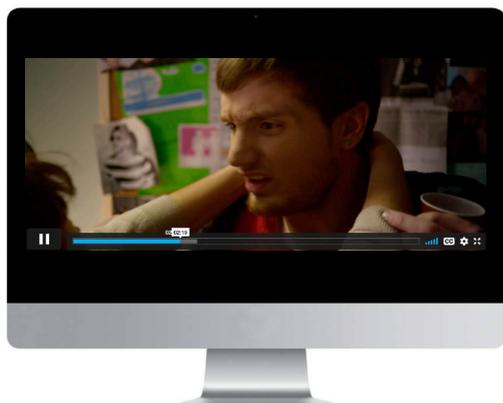
### Qué queremos trabajar

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! @joventuddiba #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

temerosamente

**Taller G6T2**  
me emociONas



# temerosaMENTE

TALLER G6T2

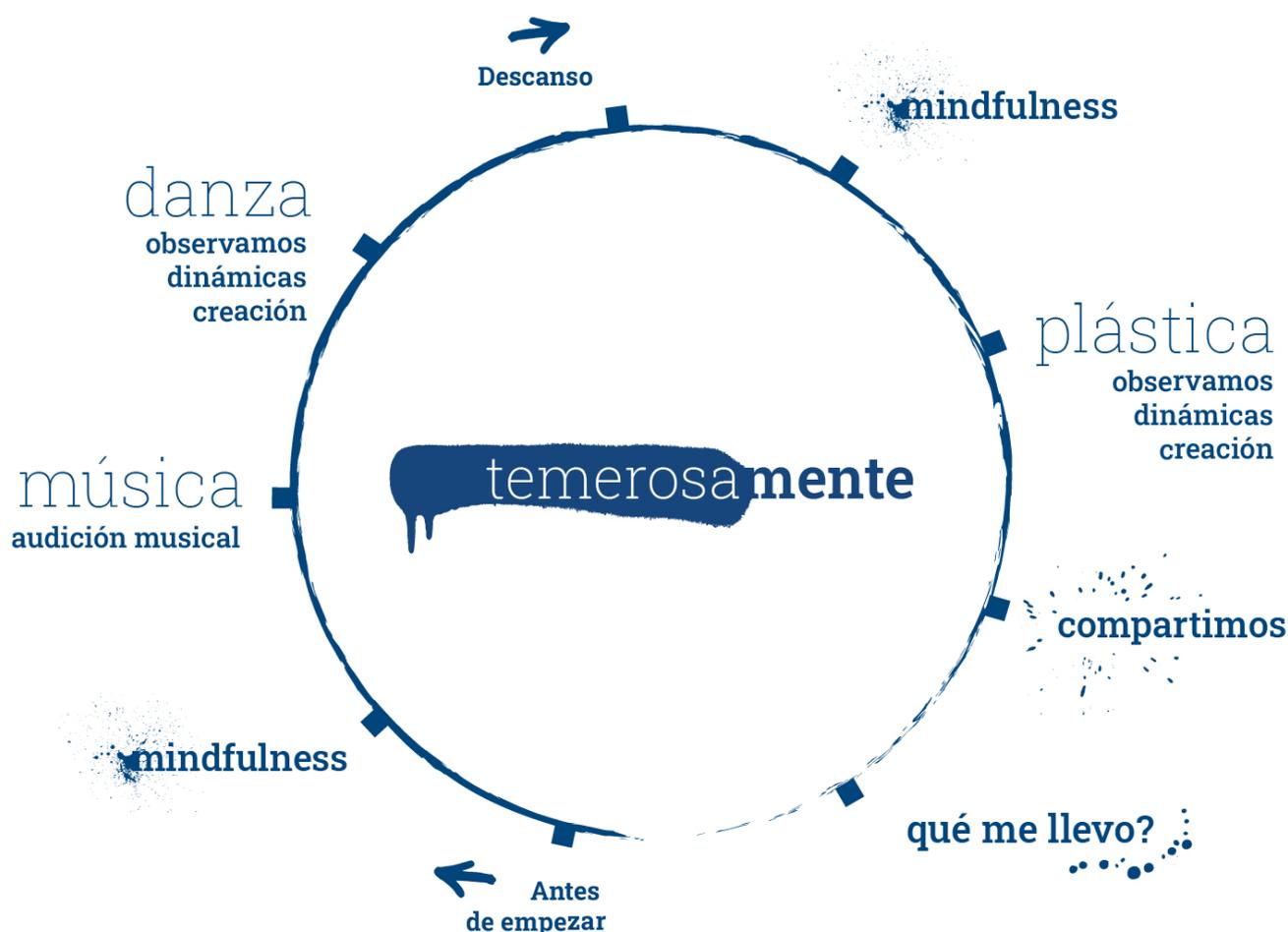
## Objetivos del taller

**Experimentar con las emociones de la familia del miedo.**

**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

**MIEDO:** emoción desagradable provocada por una sensación de peligro (real o imaginario). Es una respuesta de defensa ante situaciones de amenaza. Nuestro impulso más básico es el de supervivencia; por ello, ante un estímulo que nos provoca miedo, nuestro cuerpo reacciona preparándose para estar listo para protegernos. El miedo lo pueden provocar numerosos factores: personas, animales, situaciones, ambientes, etc. Podemos clasificar los miedos en racionales (ante hechos que suponen un peligro real, nuestro instinto de supervivencia nos dice que hay que evitarlos) e irracionales (miedos injustificados creados por nuestra mente). A algunas personas les gustan las emociones intensas, por lo que les gusta, desde la seguridad de que no sucederá nada, mirar películas de terror, visitar el túnel del terror o hacer actividades extremas.

**Función:** su función es mantener nuestra seguridad y nos empuja a escapar del peligro evitándolo, luchando contra él o paralizándonos ante algo que nos amenaza.

### Hechos que pueden provocar miedo

- La amenaza contra nuestra vida, salud o bienestar.
- El silencio.
- La soledad (por ejemplo, cuando caminamos, estamos en un lugar determinado o vivimos solos).
- La oscuridad.
- Los *flashbacks*.
- Encontrarnos en una situación similar o igual a una del pasado en que nos lastimaron o nos pasaron cosas dolorosas.
- Encontrarnos en situaciones en las que hemos visto sufrir a otras personas.
- Encontrarnos en una situación nueva o poco familiar.
- Abandonar nuestro hogar (casa).
- Encontrarnos entre la multitud.

- Tener que actuar ante los demás (por ejemplo, en el instituto o en el trabajo).
- Pensar que no alcanzaremos nuestros sueños u objetivos.

### Posibles cambios en el cuerpo y sensaciones

- Apretar los dientes.
- Sentir asfixia o un nudo en la garganta.
- Sudar o transpirar.
- Se acelera el pulso.
- Se contraen los músculos y tenemos rampas.
- Tener frío y sudor frío.
- Tener ganas de vomitar.
- Tener diarrea y vómitos.
- Sentir mariposas en la barriga.
- Querer llamar alguien.
- Querer salir corriendo o evitar lo que sea.

### Posibles expresiones y acciones

- Quedarnos congelados, intentar no movernos.
- Ocultarnos o evitar lo que nos da miedo.
- Tener los ojos completamente abiertos o mirar hacia todas partes rápidamente.
- Tener la mirada fija.
- Llorar o lloriquear.
- Temblar.
- Correr o caminar rápidamente.
- Huir y escaparnos.
- Tener la voz temblorosa.
- Hablar menos o no hablar.
- No poder evitar hablar de lo que nos da miedo. Dejarnos llevar por conversaciones espantosas.
- Gritar.
- Suplicar o llorar pidiendo ayuda.

## Pensamientos que puede desencadenar el miedo.

Creer que:

- Nos podemos morir.
- Nos pueden hacer daño o nos pueden perjudicar.
- Perderemos alguien importante.
- Podemos perder algo valioso o importante.
- Haremos el ridículo.
- Alguien nos puede rechazar, criticar o que le podemos desagradar.
- Somos inútiles o que estamos perdiendo el control.
- Fracasaremos.
- No nos ayudarán o que vamos a perder la ayuda que ya teníamos.

## Posibles consecuencias del miedo

- Aislarnos.
- Estar en alerta constante.
- Reducir la atención y perder la habilidad de concentración.
- Estar aturdidos/-as.
- Perder el control.
- Imaginar la posibilidad de perder o fracasar.
- Recordar otros momentos amenazadores.

## Emociones relacionadas con el miedo

**Ansiedad:** respuesta emocional de anticipación involuntaria del organismo ante estímulos que se perciben como amenazantes o peligrosos. Se acompaña de síntomas somáticos de tensión.

**Incertidumbre:** emoción que se activa en situaciones que implican información imperfecta o desconocida. Se aplica a predicciones de eventos futuros, en situaciones no visibles o parcialmente observables.

**Preocupación:** reacción emocional automática por resolver los problemas de la mejor manera posible.

**Pánico:** emoción de miedo extremo al sentir que la vida o nuestros bienes más preciados están en peligro. Puede tener una causa real y concreta o bien imaginaria.

**Espanto:** miedo muy intenso y repentino.

# 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 [temerosaMENTE] corresponde a un estado emocional de la familia del miedo y el juego de mayúsculas y minúsculas quiere resaltar la importancia de la mente en sensación de miedo y cómo, a veces, es nuestra mente la que nos lleva a sentir miedos imaginados.

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

<https://bit.ly/temorosaMENTE>



# 02.

## El miedo 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 al miedo, nos tranquilizaremos como si nos encontráramos en una situación que nos provoca miedo. Para poder concentrarnos mejor en nuestras sensaciones, propondremos realizar la actividad con los ojos cerrados. Explicaremos que no deben preocuparse, porque nos encontramos en un espacio de confianza y nosotros estamos allí para acompañarlos; pero si alguien no se convence, puede hacer la actividad con los ojos abiertos. 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, pediremos a los chicos y chicas que cierren los ojos e **iremos guiando la secuencia de caricias: nos acariciaremos despacio y suavemente**, empezando por las muñecas, las palmas y los dedos. Cuando notemos el calor en las manos, nos acariciaremos los brazos e iremos subiendo poco a poco hasta llegar a la cara. Nos acariciaremos la nariz, la frente, el contorno de los ojos, las mejillas, las orejas y el cuello.
- Diremos **stop** para finalizar la actividad y cada uno se situará cómodamente en un espacio para realizar la audición musical.

# 03.

## El miedo 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.**

Tal como ocurre con la tristeza, la emoción del miedo tiene connotaciones negativas, pero lo cierto es que, como han demostrado los antropólogos, el miedo ha sido fundamental para la evolución de la especie humana.

Os proponemos una selección de piezas musicales que pueden evocar miedo. 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.

#### **ANSIEDAD - Modest Músorgski (1839-1881): *Una noche en el monte pelado***

Modest Músorgski fue una persona con una personalidad psicológica muy compleja y atormentada. Alcohólico, siempre vivió marcado por el impacto de las historias, los cuentos y las leyendas que había escuchado por boca de su nodriza cuando era pequeño. *Una noche en el monte pelado* (1867) es un poema sinfónico que, insertado dentro del género de la música descriptiva, intenta describir musicalmente la vivencia en una montaña pelada en el transcurso de una noche. Allí, según los cuentos, pueden aparecer entidades monstruosas, fantasmas, demonios, brujas... El hecho de no saber quién aparecerá en cualquier momento es lo que crea una atmósfera musical de incertidumbre absoluta que crea ansiedad.

### 2.

#### **INCERTIDUMBRE - Modest Músorgski: «Gnomus» de los *Cuadros de una exposición* (orquestración de Maurice Ravel)**

Vinculados al género de la música descriptiva, los *Cuadros de una exposición* (1874) es una suite de diez piezas musicales, originales para piano. En esta obra, Músorgski se propuso elaborar un recorrido musical que fuera la descripción de diez cuadros de su amigo, el artista y arquitecto Viktor Hartmann (1.834-1.873). El segundo de los cuadros, es decir la segunda de las piezas orquestales, lleva por título «Gnomus» y se corresponde al impacto que produce ver un «viejo gnomo». ¿Cómo viviríamos la aparición de un gnomo? Sin lugar a dudas, con una gran dosis de incertidumbre. Es la incertidumbre que refleja una construcción musical que va avanzando y concretando entre la incredulidad y la incertidumbre que nos produce, en efecto, la visión de un viejo gnomo.

### 3.

#### **PREOCUPACIÓN - Arnold Schoenberg (1874-1951): *Pierrot Lunaire*, opus 21: «Nacht»**

La noche fascinó siempre al movimiento romántico y, por extensión, a los movimientos artísticos que le sucedieron. En 1912, Arnold Schoenberg estrenó una de las obras más importantes del siglo XX, como lo es *Pierrot Lunaire*. Basada en poemas de Albert Giraud (1860-1929), podemos afirmar que *Pierrot* es una obra que supone una verdadera introspección en la psique humana, no sólo por una voluntad dramática y expresiva, sino sobre todo por la exploración de las regiones del inconsciente y el subconsciente a través de unas construcciones musicales atonales que percibimos con un aire de preocupación e inquietud.

### 4.

#### **PÁNICO - John Williams (1932): *Main Title and First Victim de la película Jaws***

La banda sonora de la película *Jaws* (Tiburón, 1975), con el paso del tiempo, forma parte del canon de obras que suelen interpretar las orquestas sinfónicas. Es un ejemplo de cómo el lenguaje cinematográfico, gracias a la música que lo acompaña, acaba convirtiéndose en ejemplo de música que nos conduce a un estado psíquico determinado. El movimiento orquestal que hemos escogido se mueve por diferentes territorios sonoros, unos más inquietantes y otros más serenos, para llevarnos a un momento de clímax que, de hecho, en el filme ilustra el ataque de un tiburón de grandes proporciones a la primera víctima. El pánico está servido.

## 5.

### **ESPANTO - Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791): Escena final del *Don Giovanni* («Don Giovanni a cenar teco (...))»**

La aterradora escena final de la ópera *Don Giovanni* (1787), de Mozart, es posiblemente una de las primeras músicas que logra el terror psicológico. Esta música acompaña una escena donde, desde el más allá o del infierno, se presenta la estatua del Comendador en casa de Don Giovanni, su asesino. Rodeada de incredulidad, en medio de una cena, se presenta una estatua para llevarse el personaje de Don Giovanni hacia el infierno.

## Selección de música moderna

## 6.

### **MIEDO - Screamin' Jay Hawkins: *I pull a spell on you***

Este blues demencial parece talmente extraído de una película de miedo de serie B. El histrionismo de Sr. Hawkins da a la pieza un tono entre paródico e inquietante y hace justicia a su nombre artístico.

## 7.

### **ANSIEDAD - Pulp: *The Fear***

El pop suntuoso del grupo de Sheffield se pone al servicio de este relato brutalmente sincero en primera persona sobre el miedo irracional y los ataques de pánico en esta balada poderosa de final abrupto y ruidoso.

## 8.

### **ANSIEDAD - Pixies: *Where is my mind***

Los Pixies juegan de manera magistral con las dinámicas en esta canción cruda y neurótica, con la voz de Frank Black supurando miedo y ansiedad y con una instrumentación que juega con la disonancia controlada y la distorsión y que marcó el camino de grupos posteriores tan exitosos como Nirvana.

## 9.

### **PREOCUPACIÓN - Paul Simon: *Think too much***

Paul Simon siempre ha sido uno de los compositores más cerebrales del pop. En esta pieza, precursora de su fascinación por los patrones polirítmicos subsaharianos, se enfrenta a su tendencia natural a preocuparse por todo, mientras un delicioso riff de vibráfono parece darle la razón.

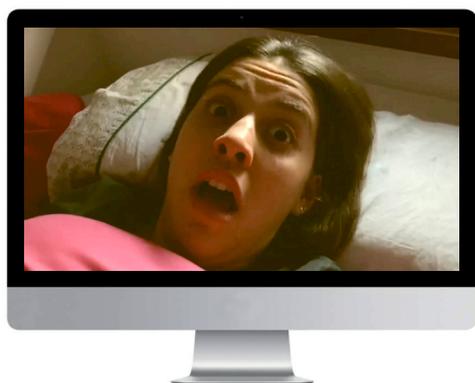
# 04.

## El miedo 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 **temerosaMENTE [en movimiento]** (1:42).

[http://bit.ly/temerosaMENT\\_moviment](http://bit.ly/temerosaMENT_moviment)



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

#### **PREOCUPACIÓN - John Williams: *Main Title And First Victim* - de la banda sonora de Jaws**

Ejercicio de visualización:

- a) Correremos sin ir a ninguna parte (sin desplazamiento), esprintando a máxima velocidad durante 5 segundos. Lo repetiremos entre 5 y 10 veces cambiando de dirección.
- b) Pararemos en seco. Pediremos que cierren los ojos y que durante 1 o 2 minutos imaginen que hace mucho frío, que estamos en el polo Norte o que nos encontramos dentro de un congelador. Deben intentar sentir como les sube el frío desde los pies y se expande por todo el cuerpo, especialmente hasta la cara, los hombros y los brazos.
- c) Pediremos que abran los ojos para finalizar la dinámica.

## Dinámica corporal 2

### **PÁNICO - Arnold Schoenberg (1874-1951): *Pierrot Lunaire, opus 21: «Nacht»***

Seguimos dentro del congelador. Fijaremos la mirada en un punto del espacio y abriremos los ojos tanto como podamos. Tomaremos aire y, con el aire dentro, haremos el gesto de apretar los dientes durante 30 segundos.

Repetiremos el ejercicio 5 veces.

## Dinámica corporal 3

### **ESPANTO - Bjoern Torwellen: *Blacknoise - Stigmata Remix***

Nos pondremos de pie. Buscaremos una parte del cuerpo para que haga de motor de generación del temblor, a través del rebote. Identificaremos desde qué partes del cuerpo podemos empezar a temblar. Una vez hemos identificado las diferentes partes que nos permiten hacerlo, seleccionaremos una:

- Desarrollaremos este rebote hasta que se refleje en todo el cuerpo. Por ejemplo, un motor puede ser una mano que tiembla y que desplaza el temblor hacia el brazo, el codo, los hombros, el cuello o el torso.
- Cuando todo el cuerpo esté rebotando, adoptaremos diferentes arquitecturas (entendemos por arquitectura la forma que toma el esqueleto del cuerpo). Por ejemplo, doblando la cintura hacia el lado y hacia adelante.

## Dinámica corporal 4

### **ANSIEDAD - Wojciech Kilar: *Dracula - The Beginning***

Elaboraremos una partitura de movimiento con dos acciones:

- el grito
- el llanto o el lloriqueo

Por ejemplo, la siguiente secuencia de aproximadamente un minuto: 10 segundos de grito - 10 segundos de llanto - 5 s de grito - 5 s de llanto - 2 s de grito - 2 s de llanto - 5 s de grito - 5 s de llanto - 10 s de grito - 10 s de llanto

- Trabajaremos las dos acciones de manera colectiva (coral).
- Cada participante trabajará, de manera individual, la partitura (anarquía).

## Dinámica corporal 5

### **INCERTIDUMBRE - Ambiente Halloween: *Lista «Música para Halloween Maestro»***

Comenzando en la posición de estrella, tendidos en el suelo, nos centraremos en las articulaciones del cuerpo:

- Elegiremos una articulación y la cerraremos. Elegiremos otra y también la cerraremos y, así, sucesivamente.
- Cuando no tengamos más articulaciones para cerrar, nos quedaremos estáticos.
- Abriremos mucho los ojos y decidiremos donde volveremos a empezar la acción.

Repetiremos la dinámica 5 veces.

## Espacio de creación espontánea

Es interesante que sea el grupo quien seleccione un tema para expresar el miedo en el espacio de creación espontánea. Como alternativa, proponemos utilizar **Ultimate Horror Sounds: Poltergeist - Ghost in the Machine: Scary Sounds for Halloween.**

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

## El miedo 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

- Un frasco pequeño con tinta china, un vaso con agua y un plato (por mesa).
- Un pincel blando por joven.
- Cañas, ramitas, plumas y plumillas.
- Tijeras.
- Cartulinas blancas y negras.
- Carboncillos (también puede servir el pastel negro o de colores apagados).

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

Visualizaremos **temerosaMENTE [visual]** (2:26).

[https://bit.ly/temerosaMENT\\_visual](https://bit.ly/temerosaMENT_visual)



Las propuestas plásticas del vídeo utilizan diversos recursos para acercarnos a las sensaciones del miedo, con la inquietud como constante y la oscuridad (como temor a lo desconocido) que se lo come todo. Se trata de propuestas pictóricas para experimentar diferentes caras del MIEDO. Utilizaremos el **TEMBLOR** del cuerpo para encarnar la emoción, trabajaremos el **HUECO** como un elemento que nos hace experimentar el **VACÍO** y, por último, trataremos la **OSCURIDAD** como característica esencial de la tinta china: la mancha oscura y desbandada. Combinando las propuestas podremos experimentar diferentes rincones de la emoción.

### Dinámica plástica 1: Temblor

Usaremos tinta china por su color oscuro y potente y por su capacidad de disolverse y generar una amplia gama de matices grises. Con una pluma, una caña o una ramita, buscaremos la línea quebrada sacudiendo el propio cuerpo, temblando y dejando que el gesto nos marque los «espasmos del cuerpo». Escucharemos el ruido de rascar sobre el papel o de rayarlo con un carboncillo, y dejaremos que el oído influya en nuestro trazo.

### Dinámica plástica 2: Oscuridad

Exploraremos la línea y la mancha con la tinta china, así como todos los matices de gris que podemos ir encontrando si vamos agitando el pincel. También podemos jugar a pasar dos veces por el mismo punto intentando contrastar al máximo el blanco y el negro. Es decir, pasaremos la pluma en negro por encima de una pincelada clara y observaremos el comportamiento de la tinta.

### Dinámica plástica 3: Hueco

El agujero nos lleva hacia lo que hay detrás, lo que estaba oculto, donde nos podemos perder y encontrarnos con fantasmas internos. A partir de la cartulina blanca ya pintada con las diferentes manchas y líneas de tinta, podemos elegir si queremos intervenir recortándola y haciendo incisiones. Se trata de generar una insinuación entre el papel que ya hemos pintado y la cartulina negra y establecer un diálogo que nos puede llevar al volumen a partir del pliegue.

## 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 miedo (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 del miedo y para intentar expresarla y desbloquearla. También son un recurso interesante para cuando sintamos la necesidad de expresar el miedo o el temor y nos resulte difícil hacerlo.**

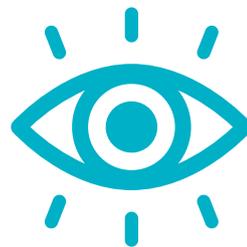
# 07.

## ¿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](mailto: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 alertar del miedo al fracaso, 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 el grupo afronte un reto. 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 alertarnos del miedo al fracaso 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 al miedo e identificaremos en qué momentos nos hemos sentido así.

### Qué queremos trabajar

Ampliar el vocabulario sobre la familia de emociones del miedo.

### 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 el miedo: 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, inquieto/-a: «hace rato que se muestra inquieto; quizá es porque se acerca una tormenta y parece que quiere llover».
- 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 al miedo?

**Posibles respuestas:** es probable que el grupo haya descubierto palabras nuevas para referirnos a las consecuencias derivadas de las situaciones terroríficas (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 un hecho desconocido) 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 asustado.

### Qué queremos trabajar

Diversificar el vocabulario de emociones vinculadas a nuestras reacciones ante el miedo.

### Desarrollo y aspectos a tener en cuenta

- Cada uno recordará dos situaciones que le han causado miedo. 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: estar aterrado/-a, en lugar de tener mucho miedo).
- 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 del miedo» e identificará al menos cinco niveles (que pueden ir del recelo al terror, 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 del miedo», 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 del miedo» y la representará ante todo el grupo. El resto tendrá que poner nombre a la emoción que han representado y ubicarla en la «escala del miedo» 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 del miedo»? ¿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 del miedo»?
- ¿Qué emociones se han representado más?
- ¿Habéis encontrado palabras nuevas para referiros al miedo? ¿Alguna os ha sorprendido?
- ¿Cuántos escalones tiene la «escala del miedo» del grupo?

**Posibles respuestas:** es probable que el grupo haya descubierto palabras nuevas para referirnos a las consecuencias derivadas de las situaciones que provocan miedo (emociones y reacciones emocionales). Seguro que elaborar la «escala del miedo» 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 temor.

### 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 temor.
- 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 miedo.
- 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 temor.

### Desarrollo y aspectos a tener en cuenta

Visionaremos el vídeo **Poilus [CGMeetup, 4:38]**  
<https://youtu.be/Cwn3Ru0o8lo>



### 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:

- ¿Habéis observado diferentes estrategias entre los personajes para combatir el miedo? Cuáles? El resultado de activar su miedo ¿ha sido el que

esperaba el protagonista? ¿Qué mensaje creéis que puede transmitir el vídeo en referencia al miedo?

**Posibles respuestas:** la mayoría de conejos están en silencio, expectantes y sufriendo por entrar en combate; el mando demuestra una actitud valiente (al menos externamente) y el protagonista toca la armónica. Inicialmente, el miedo salva la vida al protagonista, pero en el combate con el monstruo el miedo no le permite darse cuenta de que se trata de un compañero. El vídeo muestra cómo las emociones nos pueden colapsar y hacernos actuar sin meditar y, por tanto, obtener resultados inesperados o no deseados. El corto también es un alegato sobre la esterilidad de la guerra.

- Si os encontrarais en el papel del protagonista, ¿habríais actuado igual ante un miedo imaginado? ¿Habéis vivido alguna situación de miedo imaginado que pueda llevar a un resultado similar?

**Posibles respuestas:** la mayoría de malentendidos conducen a situaciones semejantes a la que ha vivido este conejo; del mismo modo, el miedo a «cosas que podrían pasar» nos impide vivir de manera tranquila.

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

# Anexo 1.

## La familia del MIEDO: emociones y reacciones emocionales



### Miedo

Emoción desagradable provocada por una sensación de peligro (real o imaginario). Es una respuesta de defensa ante situaciones de amenaza. Nuestro impulso más básico es el de supervivencia; por ello, ante un estímulo que nos provoca miedo, nuestro cuerpo reacciona preparándose para estar listo para protegernos. El miedo lo pueden provocar numerosos factores: personas, animales, situaciones, ambientes, etc. Podemos clasificar los miedos en racionales (ante hechos que suponen un peligro real, nuestro instinto de supervivencia nos dice que hay que evitarlos) e irracionales (miedos injustificados creados por nuestra mente). A algunas personas les gustan las emociones intensas, por lo que les gusta, desde la seguridad de que no sucederá nada, mirar películas de terror, visitar el túnel del terror o hacer actividades extremas. Su función es mantener nuestra seguridad y nos empuja a escapar del peligro evitándolo, luchando contra él o paralizándonos ante algo que nos amenaza.

### Ansiedad

Respuesta emocional de anticipación involuntaria del organismo ante estímulos que se perciben como amenazantes o peligrosos. Se acompaña de síntomas somáticos de tensión.

### Incertidumbre

Emoción que se activa en situaciones que implican información imperfecta o desconocida. Se aplica a predicciones de eventos futuros, en situaciones no visibles o parcialmente observables.

### Preocupación

Reacción emocional automática por resolver los problemas de la mejor manera posible.

### Pánico

Emoción de miedo extremo al sentir que la vida o nuestros bienes más preciados están en peligro. Puede tener una causa real y concreta o bien imaginaria.

### Espanto

Miedo muy intenso y repentino.

## Más emociones y estados emocionales vinculados al miedo:

Agravio

Aislamiento

Alarma

Amenaza

Angustia

Aprensión

Aversión

Coacción

Colapso

Desazón

Desconocimiento

Desconfianza

Desesperación

Desesperanza

Duda

Estrés

Fobia

Fracaso

Grima

Histeria

Indecisión

Inquietud

Inseguridad

Intranquilidad

Intriga

Inútil

Malestar

Nafragio

Nerviosismo

Obsesión

Prudencia

Recelo

Recogimiento

Respeto

Silencio

Sobresalto

Soledad

Sufrimiento

Suspense

Susto

Temor

Tensión

Terror

Timidez

Trance

Turbación

Vergüenza

Vulnerabilidad



**Taller G6T3**  
me emociONas



# rePULSIÓN

TALLER G6T3

## Objetivos del taller

**Experimentar con las emociones de la familia del asco.**

**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

**ASCO:** emoción que nos produce un rechazo hacia algo, persona, hecho, etc. Provoca que intentemos alejarnos de lo que nos la produce.

**Función:** el asco nos aleja del estímulo desagradable para preservar nuestra salud física y mental. Rechazamos los estímulos a los que consideramos que no nos podemos adaptar.

### Hechos que pueden provocar asco

- La falta de higiene.
- Las secreciones corporales: como las heces o el sudor.
- Ciertos alimentos, como la comida podrida.
- Algunos animales, como las ratas y las cucarachas.
- Fragmentos corporales, como las vísceras.
- El contacto con animales muertos.
- Algunas conductas sociales no aceptadas o injustas.
- Ciertas conductas sexuales inapropiadas, como las derivadas de la zoofilia o el incesto

### Posibles cambios en el cuerpo y sensaciones

- Tensión muscular.
- Malestar gastrointestinal.
- Ganas de vomitar.
- Aumento de la frecuencia respiratoria.
- Aumento de la frecuencia cardíaca.

### Posibles expresiones y acciones

- Apartar la mirada del estímulo.
- Reducción acentuada de la apertura de los párpados.
- Nariz arrugada.
- Elevación de la barbilla.
- Interrupciones en el habla.
- Sudor o transpiración.
- Alejamiento inmediato del estímulo.
- Subida del tono de voz.

### Pensamientos que puede desencadenar

- Imaginar, teniendo en cuenta los cinco sentidos, alguna situación que nos pueda provocar asco.

### Posibles consecuencias del asco

- Pensamiento obsesivo hacia el estímulo desencadenante.
- Reducción de la atención.
- Estado de alerta constante.
- Inquietud interna.
- Pérdida de la concentración.
- Pérdida del control.
- Tratamiento discriminatorio hacia otras personas.

### Emociones relacionadas con el asco

**Disgusto:** sentimiento negativo que se experimenta por una desilusión, desagrado, desengaño u otro tipo de contrariedad. Se puede decir que surge cuando una persona recibe una mala noticia o no está cómoda en una situación.

**Aversión:** reacción subjetiva de repulsión ante un estímulo externo que provoca cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, aunque en muchos casos también influidos por la experiencia. Tiene una función original de protección ante algo o situación que se percibe como negativa, perjudicial o peligrosa para la persona, ya que la incita a apartarse.

**Repugnancia:** sensación subjetiva de intensidad elevada relacionada con el asco. Reacción de oposición o contradicción entre dos cosas. Aversión que se siente o resistencia que se opone a consentir o hacer algo.

**Antipatía:** sentimiento de desafección, rechazo y ánimo adverso hacia algún objeto, persona, lugar o situación. Contrario a la simpatía. Generalmente la antipatía se genera cuando se perciben señales de agresión por parte de un sujeto a otro.

**Malestar:** conjunto de sensaciones subjetivas inespecíficas que impactan negativamente en la calidad de vida y el bienestar personal y que generan vulnerabilidad en todas las áreas del individuo. El malestar emocional surge cuando se percibe una amenaza, y su intensidad y duración dependen de la forma en que la persona interpreta el mundo, sus recursos y el tipo de evento al que se enfrenta.

# 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 [rePULSIÓN] corresponde a un estado emocional de la familia del asco y el juego de mayúsculas y minúsculas se refiere a que el asco suele generar un impulso para rechazar el estímulo que la ha originado o huir (PULSIÓN), y que puede perdurar en el tiempo (re) aunque el estímulo que la ha desencadenado haya desaparecido.

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

<https://bit.ly/rePULSIO>



Spotify

# 02.

## El asco 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 al asco, nos imaginaremos que estamos ante algo muy asqueroso. 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, nos imaginaremos durante un minuto que estamos frente a algo que nos da mucho asco y que hace muy mala olor. **Empezaremos a hacer muecas.** Podemos hacer las muecas con todo el cuerpo: encogiéndolo los brazos y los hombros, retorciéndonos sobre el estómago, etc.
- Diremos **stop** para finalizar la actividad y cada uno se situará cómodamente en un espacio para realizar la audición musical.

# 03.

## El asco 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.**

Se trata de una de las emociones más difíciles de precisar con música. Posiblemente porque es una emoción muy marcada por la subjetividad y los gustos personales. Ya lo sabemos: lo que puede gustar mucho a una persona puede ser asqueroso para otra.

Hemos intentado, en la medida de lo posible, hacer una selección que pueda «justificar» de manera objetiva la sensación de asco. Elegiremos una pieza 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.

**AVERSIÓN - Serguei Prokófiev (1891-1953): «Danza de los caballeros» del ballet *Romeo y Julieta*, opus 64**

Esta danza del ballet *Romeo y Julieta*, más allá de tener la función de permitir bailar a los caballeros, manifiesta claramente la aversión entre las familias rivales de los Capuleti y los Montecchi, protagonistas de la celeberrima tragedia *Romeo and Juliet* (1597), de William Shakespeare (1564-1616).

2.

**DISGUSTO - Frédéric Chopin (1810-1849): «Preludio op. 28 núm. 20»**

Los veinticuatro *Preludios*, algunos compuestos en la cartuja de Valldemossa durante el invierno de 1838-1839 cuando Chopin vivió allí, se han analizado desde diferentes prismas. Posiblemente uno de los más acertados sea el del compositor y crítico musical Robert Schumann (1810-1856), que dijo que eran verdaderas materializaciones del alma. Quizás por su tonalidad (do menor) y su brevedad (no llega a dos minutos), este preludio parece ser la composición de alguien que quiere mostrar algún disgusto profundo.

3.

**MALESTAR - Nicolai Rimski-Kórsakov (1844-1908): «El vuelo del moscardón»**

Este interludio orquestal, que pertenece a la ópera *La historia del zar Saltan* de Rimsky-Korsakov, es una de las páginas de música descriptiva más populares de Occidente. Todos sabemos la incomodidad que nos provoca un moscardón con su zumbido. Este malestar es lo que intenta describir musicalmente el compositor ruso.

4.

**REPUGNANCIA - Luigi Russolo (1885-1947): *Intonarumori: ululatore***

A partir de 1913, el pintor Luigi Russolo, adscrito al movimiento de vanguardia del Futurismo, comenzó a inventar una familia de instrumentos musicales con los que quería generar ruido acústico. Toda esta familia formaba parte de lo que él bautizó como *orquestra futurista*. Cuando lo escuchamos, esperamos sonidos y nos encontramos con estos ruidos que llegan a repugnarnos.

5.

**ANTIPATÍA - Carl Orff (1895-1982): «Fortune plango vulnera» del *Carmina Burana***

Considerada como una de las obras más cargadas de épica musical, a la vez que muy próxima al nazismo, en el segundo número musical de esta cantata profana nos encontramos con un coro que llega a crearnos antipatía directa por una construcción musical que combina un estilo salmódico cargado de sarcasmo para expresar el dolor por las ofensas de la Fortuna.

## Selección de música moderna

6.

**ASCO - Matthew Sweet - *Sick of myself***

Bajo una ración de pop pluscuamperfecto con guitarras gruesas, Matthew expone la perfección de su amada y la contrapone de manera nada halagadora con el miedo y desafección que siente hacia él mismo.

7.

**ASCO - Lily Allen - *Fuck you***

Bajo una melodía juguetona con sabor eurovisivo, la cantautora inglesa expresa sin rodeos su miedo dirigida al presidente George Bush y sus políticas reaccionarias con un alegato empoderado y animado.

# 04.

## El asco 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 **rePULSIÓN [en movimiento]** (2:00).

[http://bit.ly/rePULSI0\\_moviment](http://bit.ly/rePULSI0_moviment)



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

#### **AVERSIÓN - Serguei Prokófiev: «Danza de los caballeros» del ballet Romeo y Julieta.**

Caminaremos hacia atrás mirando a un punto fijo. Haremos cambios de dirección de manera brusca, que pueden ser:

- a) Provocados por la cabeza: miramos a otro punto y nos alejamos de este nuevo punto.
- b) Provocados por el resto del cuerpo: la espalda se dirige hacia la nueva dirección y, posteriormente, lo hace el resto del cuerpo (la cabeza, los hombros, la pelvis, etc.).

Utilizaremos los acentos y cambios musicales para hacer los cambios de dirección.

## Dinámica corporal 2

**MALESTAR - *Flight of the Bumblebee* - Nikolai Rimski-Kórsakov, Isaac Stern, Milton Katims, Orquesta Sinfónica de Columbia (1) *Flight of the Bumblebee* - Nikolai Rimski-Kórsakov, Dinu Lipatti, Antonio Janigro (2) *Flight of the Bumblebee* - Nikolai Rimski-Kórsakov, André Previn, Orquesta Sinfónica de Londres (3)**

Adoptaremos una posición corporal estática. Mantendremos la posición y tensaremos toda la musculatura durante quince segundos. Buscaremos una posición nueva y volveremos a tensar la musculatura durante quince segundos.

Repetiremos el ejercicio con las tres versiones musicales e identificaremos las diferencias.

## Dinámica corporal 3

**DISGUSTO - *Chopin Preludes op. 28 Núm.20* - Frédéric Chopin, John Reed**

Practicaremos el movimiento de antepulsión del cráneo (echando la cabeza atrás y tocando con la barbilla las clavículas (como si fuéramos gallinas!). Desde la repetición continuada del movimiento, intentaremos hacerlo lo más extenso posible, añadiendo otras partes del cuerpo y llegando a involucrar todo el cuerpo. No hay pausas, nos moveremos todo el rato. Los acentos musicales nos darán el ritmo del movimiento.

## Dinámica corporal 4

**REPUGNANCIA - *Sick of Myself* - Matthew Sweet (1) / *Intonarumori: ululatore (hooter)* - 1977 Recording - Luigi Russolo (2)**

- Identificaremos la gestualidad arquetípica del asco (las cejas hacia adentro y la nariz hacia arriba).
- Definiremos una secuencia de movimientos que integren estos dos movimientos, juntos y por separado (por ejemplo: las cejas adentro - la nariz hacia arriba - la nariz hacia arriba - las cejas adentro - las cejas adentro).

Utilizaremos la primera pieza musical para trabajar la pulsación y la secuencia, y la segunda para hacer repeticiones y graduar las intensidades.

## Dinámica corporal 5

**ANTIPATÍA - *Carmina Burana / Fortuna Imperatrix Mundi: «Fortune plango vulnera»* - Carl Orff, Brighton Festival Chorus, Royal Philharmonic Orchestra, Antal Doráti**

Buscaremos movimientos para negar o apartar algo:

- Con la cabeza y con los brazos, de manera más figurativa.
- Con las piernas, accediendo a la abstracción del movimiento cotidiano. Cuando hacemos que no con la cabeza y los brazos, se lee claramente la acción de negación. En el momento en que lo trasladamos a las piernas, esta claridad se ve difuminada. ¡Esto es lo que perseguimos!

## Espacio de creación espontánea

Es interesante que sea el grupo quien seleccione un tema para expresar el asco en el espacio de creación espontánea. Como alternativa, proponemos utilizar **Fuck You de Lily Allen**.

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

## El asco 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

- Cola de celulosa y cola blanca.
- Fibra de algodón u otras fibras naturales (cáñamo, coco, etc.).
- Arena.
- Barro en polvo.
- Bolsas de basura de plástico.
- Cubos para hacer mezclas.
- 1 cartón rígido o una madera fina tamaño A3 para cada joven (debe ser rígido para aguantar bien los materiales y las colas).

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

Visualizaremos **rePULSIÓN [visual]** (1:38).

[http://bit.ly/rePULSI0\\_visual](http://bit.ly/rePULSI0_visual)



Las propuestas plásticas del vídeo quieren mostrar repulsión hacia partes pervertidas del mundo que nos llevan a la aversión: SUCIEDAD, impurezas y TOXICIDAD. Estas dinámicas nos invitan a no huir de las sensaciones incómodas y a entrar en contacto con lo que nos provocan para identificar la emoción.

### **Dinámica plástica 1: Mezcla**

La arena y el barro pierden su entidad al mezclarlos, y generan impurezas y una mixtura indefinida. Mezclaremos arena y barro haciendo una mezcla inconcreta que nos conecte con lugares y cosas desagradables.

### **Dinámica plástica 2: Viscosidad**

La cola de celulosa es muy pegajosa. Añadiendo materiales que se deshilachen, podemos buscar lo NO armónico y pervertir la expresión natural del material. Empaparemos hilos, cordeles o elementos textiles con cola de celulosa y los esparciremos sin crear nada en concreto, sólo entrando en contacto con lo que es desagradable.

### **Dinámica plástica 3: Suciedad**

Las diferentes mezclas, junto con el elemento plástico de las colas y las bolsas, nos llevan hacia la incomodidad de lo que es contaminante, no natural.

## **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 asco (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 del asco y para intentar expresarla y desbloquearla. También son un recurso interesante para cuando sintamos la necesidad de expresar asco o aversión y nos resulte difícil hacerlo.**

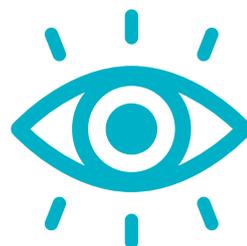
# 07.

## ¿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](mailto: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 expresar asco, 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 lo decida el grupo, por ejemplo, para demostrar desacuerdo con una situación. 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 asco 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 al asco e identificaremos en qué momentos nos hemos sentido así.

### Qué queremos trabajar

Ampliar el vocabulario sobre la familia de emociones del asco.

### 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 el asco: 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, repugnancia: «los berberechos que nos sirvieron empezaban a estar pasados. Desde entonces me repugnan».
- 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 al asco?

**Posibles respuestas:** es probable que el grupo haya descubierto palabras nuevas para referirnos a las consecuencias derivadas de las situaciones que nos provocan asco (emociones y reacciones emocionales). Se trata de comprender que las reacciones emocionales son diferentes para cada uno y que un mismo hecho (por ejemplo, una arcada) 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 provocado asco.

### Qué queremos trabajar

Diversificar el vocabulario de emociones vinculadas a nuestras reacciones ante el asco.

### Desarrollo y aspectos a tener en cuenta

- Cada uno recordará dos situaciones que le han provocado asco. 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: aversión o repugnancia).
- 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 del asco» e identificará al menos cinco niveles (que pueden ir del recelo a la repugnancia, 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 del asco», 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 del asco» y la representará ante todo el grupo. El resto tendrá que poner nombre a la emoción que han representado y ubicarla en la «escala del asco» 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 del asco»? ¿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 del asco»?
- ¿Qué emociones se han representado más?
- ¿Habéis encontrado palabras nuevas para referiros al asco? ¿Alguna os ha sorprendido?
- ¿Cuántos escalones tiene la «escala del asco» del grupo?

**Posibles respuestas:** es probable que el grupo haya descubierto palabras nuevas para referirnos a las consecuencias derivadas de las situaciones repulsivas o asquerosas (emociones y reacciones emocionales). Seguro que elaborar la «escala del asco» 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, una arcada) 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 asco.

### 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 situaciones desagradables.
- 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 asco.
- 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 un corto.

### Desarrollo y aspectos a tener en cuenta

Visionaremos el vídeo **Garden Party [Short of the Week, 7:21]**

<https://youtu.be/bX8GaZ304-Q>



### 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:

- ¿Qué os ha parecido el vídeo? ¿Pensáis que su objetivo es provocar asco?

**Posibles reflexiones:** la animación representa una serie de elementos que producen asco a la mayoría de la gente: desorden, suciedad, comida en descomposición, anfibios, ver cómo un animal intenta comer a otro, e incluso un cadáver humano. Sin embargo, está muy bien hecha y es muy detallista. Se alternan elementos limpios y relucientes, que parecen nuevos, con otros sucios y rotos. Esto nos condiciona y sorprende continuamente. La incorporación del lenguaje humorístico ayuda a mantener el interés a pesar de la escatología de la temática. Al final, la música alegre y las luces hacen que la aparición del cadáver sea entre divertida y asquerosa por su estado de descomposición.

- ¿os ha generado alguna sensación de asco? ¿Alguien ha sentido asco hasta el punto de somatizar-lo? ¿Habéis notado un nudo en el estómago? ¿Ganas de vomitar? ¿Habéis cerrado los ojos para no verlo? ¿Deseáis explicar alguna situación que os genera asco habitualmente? **Posibles reflexiones:** cuando hayamos escuchado unas cuantas respuestas, muy probablemente nos daremos cuenta de que no todo el mundo siente asco por las mismas cosas. También se puede hacer una especie de estadística de las cosas que producen asco a los miembros del grupo. Por ejemplo, alguien empieza diciendo algo curioso que le hace asco: «a mí me dan asco los huevos fritos, a alguien más le pasa lo mismo?», Y cada uno da su opinión.

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

# Anexo 1.

## La familia del ASCO: emociones y reacciones emocionales



### Asco

Emoción que nos produce un rechazo hacia algo, persona, hecho, etc. Provoca que intentemos alejarnos de lo que nos la produce. El asco nos aleja del estímulo desagradable para preservar nuestra salud física y mental. Rechazamos los estímulos a los que consideramos que no nos podemos adaptar.

### Disgusto

Sentimiento negativo que se experimenta por una desilusión, desagrado, desengaño u otro tipo de contrariedad. Se puede decir que surge cuando una persona recibe una mala noticia o no está cómoda en una situación.

### Aversión

Reacción subjetiva de repulsión ante un estímulo externo que provoca cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, aunque en muchos casos también influidos por la experiencia. Tiene una función original de protección ante algo o situación que se percibe como negativa, perjudicial o peligrosa para la persona, ya que la incita a apartarse.

### Repugnancia

Sensación subjetiva de intensidad elevada relacionada con el asco. Reacción de oposición o contradicción entre dos cosas. Aversión que se siente o resistencia que se opone a consentir o hacer algo.

### Antipatía

Sentimiento de desafección, rechazo y ánimo adverso hacia algún objeto, persona, lugar o situación. Contrario a la simpatía. Generalmente la antipatía se genera cuando se perciben señales de agresión por parte de un sujeto a otro.

### Malestar

Conjunto de sensaciones subjetivas inespecíficas que impactan negativamente en la calidad de vida y el bienestar personal y que generan vulnerabilidad en todas las áreas del individuo. El malestar emocional surge cuando se percibe una amenaza, y su intensidad y duración dependen de la forma en que la persona interpreta el mundo, sus recursos y el tipo de evento al que se enfrenta.

## Más emociones y estados emocionales vinculados al asco:

Aburrimiento

Animadversión

Aprensión

Basca

Contrariedad

Decepción

Desafección

Desagrado

Desasosiego

Desazón

Displacer

Escrupulosidad

Hostilidad

Inquietud

Malevolencia

Manía

Molestia

Náusea

Oposición

Recelo

Rechazo

Repulsión

Tirria

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>



# 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 tífus.

[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 juguetero.

**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 percusiva 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.

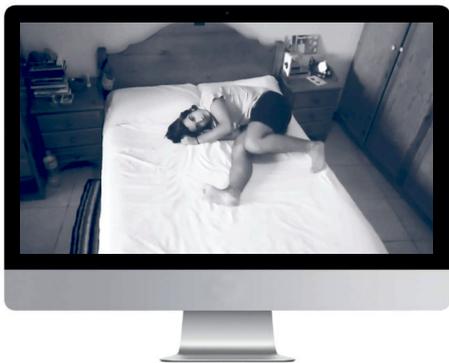
# 04.

## 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](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 tnderemos 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](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.**

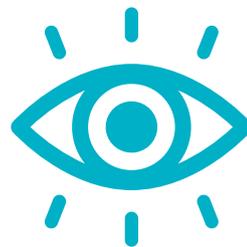
# 07.

## ¿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, 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](mailto: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

Naufragio

Oscuridad

Pena

Pesar

Pesimismo

Rechazo

Resignación

Silencio

Sufrimiento

Vencimiento

Vulnerabilidad



# satisfacción

**Taller G6T5**  
me emociONas



# satisFACCIÓN

TALLER G6T5

## Objetivos del taller

**Experimentar con las emociones de la familia de la alegría.**

**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

**ALEGRÍA:** emoción agradable caracterizada por una sensación general de bienestar, tranquilidad, seguridad, excitación, placer y serenidad. Nos provoca el deseo de que se repita el hecho que nos lo ha producido. Nos sentimos alegres cuando nuestras expectativas y deseos se están cumpliendo tal como esperábamos.

**Función:** reforzarnos para continuar haciendo lo que nos proponemos.

### Hechos que pueden provocar alegría

- Conseguir lo que queremos y tener éxito en una tarea determinada.
- Sentir aceptación: pertenecer a algún lugar o a un grupo.
- Recibir estimación, respeto o elogios.
- Conseguir algo en lo que hemos trabajado mucho o de lo que nos hemos preocupado.
- La realidad supera las expectativas en positivo.
- Recibir una sorpresa maravillosa.

### Posibles cambios en el cuerpo y sensaciones

- Sentir excitación.
- Sentirnos abiertos o expansivos.
- Sentirnos con energía y físicamente activos.
- Sentir que nos viene la risa.
- Sonrojarse.
- Sentir calma.
- Sentirnos en paz.
- Tener el impulso de seguir haciendo lo que nos genera felicidad.

### Posibles expresiones y acciones

- Sonreír.
- Hacer tonterías.
- Estar alegre y vital.
- Abrazar gente.
- Hacer saltos arriba y abajo.
- Hablar mucho.
- Hablar con una voz entusiasta o animada.
- Decir cosas positivas.
- Compartir los buenos sentimientos.

### Pensamientos que puede desencadenar

- Pensar en el hecho alegre tal como es, sin añadir ni quitar nada.

### Posibles consecuencias de la alegría

- Tener una actitud positiva, ver las cosas por el lado positivo.
- Ser atentos o amigables con los demás.
- Hacer cosas bonitas para los demás.
- Recordar e imaginar otros tiempos en que hemos sido felices.
- Esperar ser feliz en el futuro.
- Tener un umbral de tolerancia muy alto para la preocupación o la irritación.

### Emociones relacionadas con la alegría

**Ilusión:** emoción que nace de la combinación de una serie de factores, tales como la vinculación a un proyecto personal que exige una acción continuada, la libre aceptación de la incertidumbre de desconocer si nuestras metas se cumplirán o no, y la satisfacción de disfrutar de cada una de las pequeñas acciones encaminadas a lograr nuestros objetivos (aunque nada nos asegure que los lograremos). La ilusión nos protege porque nos empuja a trabajar diariamente en lo que nos satisface, en aquello que nos genera bienestar tanto en el presente como en un futuro deseado.

**Gozo:** emoción asociada a toda acción que genera felicidad. Se siente cuando se hace algo que gusta en exceso, y se pone de manifiesto en la motivación de obtener algo deseado, anhelado, que produce una alegría intensa y placentera y que experimenta una persona al sentirse satisfecha.

**Euforia:** estado mental y emocional en el que una persona experimenta sentimientos intensos de bienestar, felicidad, excitación y alegría.

**Felicidad:** estado mental que se genera cuando se consiguen metas deseadas. Las personas que tienen un alto grado de felicidad generalmente tienen un punto de vista positivo de la vida y, por tanto, es muy probable que sigan motivadas y que se propongan conseguir nuevos objetivos.

**Motivación:** reacción emocional activa y dirigida hacia una meta concreta. La motivación está constituida por todos los factores capaces de provocar, mantener y dirigir la conducta hacia un objetivo. También se puede considerar como un estado mental de duración prolongada encaminado a mantener una cierta situación, actividad o decisión.

# 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 [satisFACCIÓN] corresponde a un estado emocional de la familia de la alegría y el juego de mayúsculas y minúsculas hace referencia a que, a menudo, la alegría es una emoción que se comparte con los demás, especialmente con el grupo (si nos tomamos la licencia de considerar cualquier grupo de personas como una facción).

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

<https://bit.ly/satisFACCIO>



Spotify

# 02.

## La alegría 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 alegría, construiremos un círculo de movimiento y ritmo entre todo el grupo. 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, empezaremos la actividad: **cualquier persona del círculo propondrá un ritmo breve utilizando diversas partes del cuerpo** (si es necesario, puede ayudarse contando de 1 hasta 5 o diciendo las sílabas de su nombre...) y todo el grupo repetirá el ritmo. A continuación, y sucesivamente, la persona de su lado propondrá un nuevo ritmo y todos lo repetirán, hasta que todo el mundo haya propuesto un ritmo.
- Diremos **stop** para finalizar la actividad y cada uno se situará cómodamente en un espacio para realizar la audición musical.

# 03.

## La alegría 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 alegría, etimológicamente del latín *alicer* o *aliceris* ('rápido', 'vivo' o 'animado'), es una de las emociones básicas que se puede compartir más fácilmente, puesto que es contagiosa. Es una de las emociones que, desde el inconsciente colectivo, más se asocia a la llamada música clásica. Para ilustrarla a través de la música, nos hemos decantado por algunas de las páginas más conocidas del Barroco (Vivaldi, Bach, Händel) y del Clasicismo musical (Haydn y Mozart). A lo largo de esta selección, la repetición de compositores no es gratuita, sino que obedece a la intención de aprovechar este trabajo con las emociones para dar a conocer algunas de las referencias indiscutibles de la historia de la música occidental.

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

#### **ILUSIÓN - Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791): Allegro assai de la Sinfonía núm. 31 París K. 297**

Hay obras musicales que despiertan mucha ilusión. Y lo hacen porque se compusieron con una gran dosis de ilusión. Este es el caso de la Sinfonía núm. 31 K 297, que Mozart, el compositor de Salzburgo, compuso para presentarla en París. Estrenada en la serie de los «Concerts Spirituels» en 1778, es evidente que en ella encontramos toda la ilusión de un joven por la oportunidad que le despertaba aquella presentación. Desafortunadamente, la historia fue de un modo bastante diferente.

### 2.

#### **GOZO - Johann Sebastian Bach (1685-1750): Allegro del «Concierto núm. 1 BWV 1046» de los Conciertos de Brandemburgo**

Hay músicas que nacen como un canto a la vida con el correspondiente gozo de los sentidos. De la serie de los seis conciertos de Brandemburgo, el primer movimiento del primer concierto corresponde a esta idea. El primero de los conciertos (BWV 1046) nos lleva a una interesante instrumentación concebida para un conjunto de concertino formado por dos trompas naturales (cuerno de caza), tres oboes, un fagot, un violín piccolo y un conjunto tutti formado por una orquesta de cuerdas y un bajo continuo. Esta instrumentación compleja, que permite alcanzar unos colores sonoros bellísimos surgidos de la combinación de trompas y oboes, provocan el consiguiente disfrute sonoro.

### 3.

#### **EUFORIA - Georg Friedric Händel (1685-1759): Zadok the Priest HWV 258**

Las competiciones deportivas son muy dadas a la euforia. Y más cuando se consigue la victoria. Llevados por esta idea, los responsables de la Liga de Campeones de la UEFA encargaron a Tony Britten una adaptación del himno Zadok the Priest, que es uno de los cuatro himnos Coronation Anthems ('Himnos de la coronación') que George Friedric Händel compuso con motivo de la coronación del rey Jorge II de Inglaterra en 1727. La majestuosidad y festividad denotan el entusiasmo propio de quien se siente coronado rey de Inglaterra, pero también del equipo vencedor de la Champions League.

### 4.

#### **FELICIDAD - Antonio Vivaldi (1678-1741): Allegro del «Concierto núm. 1, op. 8 RV 269» de Las 4 estaciones**

Hay músicas que, en el inconsciente colectivo, han quedado como ejemplos de felicidad. El primer movimiento del primer concierto de Las 4 estaciones es un ejemplo. Aquí la felicidad la define el carácter radiante de la luz y la calidez sonoras, que son un intento por plasmar la felicidad por la llegada de la primavera y el fin del invierno.

### 5.

#### **MOTIVACIÓN - Franz Joseph Haydn (1732-1809) «Singt dem Herren» de Die Schöpfung**

Si en el apartado dedicado al sobresalto hemos hecho referencia al inicio del oratorio La Creación, aquí hemos escogido su coro final por su vínculo con la motivación. Todo él supone una invitación a la motivación proveniente de una música que no quiere ser más que el agradecimiento a Dios por la Creación que, naturalmente, ha permitido nuestra propia vida.

## Selección de música moderna

6.

### ALEGRÍA - Pharrell Williams: *Happy*

He aquí una composición donde el texto y la música consiguen una sinergia perfecta. El optimismo de la letra va acompañado de una melodía llena de optimismo, gracias a la progresión de los acuerdos del estribillo, de fa menor séptima a fa mayor, y a las sonoridades claramente influenciadas por los clásicos del soul.

7.

### ALEGRÍA - Antònia Font: *Alegria*

Antònia Font nos regala quizás su canción más expansiva gracias a un imaginario claramente insular y veraniego. El conjunto de guitarras acústicas y la melancolía vital en la voz de Pau Debón acaban de añadir encanto y magia a esta alabanza a las puestas de sol mediterráneas.

8.

### EUFORIA - Chucho: *Magic*

Fernando Alfaro nos obsequia con un himno a la vitalidad compuesto justo después de ser padre por primera vez. Bajo un patrón de *discosound* envuelto en cuerdas y electrónica, la letra de la canción transmite euforia vital y ganas de aprovechar las posibilidades infinitas de los tiempos que han de venir.

9.

### EUFORIA - Mazoni: *Eufòria*

Jugando con las dinámicas y el crescendo y bajo un patrón funk robótico y afilado, Mazoni hace una crítica despiadada al hedonismo superficial y al aislamiento emocional que reina en los tiempos actuales.

10.

### FELICIDAD - Katrina and the Waves: *Walking on sunshine*

He aquí una píldora de *power pop* sustentada por un patrón rítmico irresistible claramente inspirado en el espíritu de la discográfica Tamla Motown, salpimentado de guitarras afiladas y con una interpretación vocal tan luminosa y soleada como la letra y su mensaje de optimismo contagioso.

# 04.

## La alegría 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 **satisFACCIÓN [en movimiento]** (1:48).

[http://bit.ly/satisFACCIO\\_moviment](http://bit.ly/satisFACCIO_moviment)



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

#### **MOTIVACIÓN - The Creation, Hob. XXI:2, 3a parte: «Singt dem Herren»**

- Nos desplazaremos por el espacio en recorridos curvilíneos.
- Iremos dando indicaciones para modificar la velocidad: definiremos una escala del uno al diez, donde el uno es la velocidad más lenta y el diez es la máxima.

## Dinámica corporal 2

### GOZO - *Concierto I en fa mayor BWV 1046 - I [Allegro]* - Johann Sebastian Bach, Jordi Savall

- Partiremos del gesto cotidiano de abrazar de manera enérgica. Comenzaremos abrazando el aire.
- Añadiremos la premisa de abrazar partes del propio cuerpo. Abrazaremos con las manos, con los brazos, con los pies, con las rodillas ... Buscaremos una abstracción cada vez mayor del gesto de abrazar.

## Dinámica corporal 3

### FELICIDAD - [sin música]

Nos pondremos en círculo. Alguien comenzará la dinámica diciendo «ha», quien esté a su derecha dirá «haha» y el siguiente «hahaha», ad eternum.

Podemos modificar el sonido. La propuesta es trabajar todas las vocales: ha, he, hi, ho, hu.

## Dinámica corporal 4

### EUFORIA - *Walking On Sunshine* - Katrina & The Waves

Saltaremos sin parar, con o sin desplazamiento. Descubriremos diferentes maneras de saltar (con los pies juntos, a la pata coja, de un pie al otro, haciendo giros, etc.).

## Dinámica corporal 5

### ILUSIÓN - *Alegria* - Antònia Font

Mientras caminamos, nos haremos automasajes y estiraremos diferentes partes del cuerpo.

## Espacio de creación espontánea

Es interesante que sea el grupo quien seleccione un tema para expresar la alegría en el espacio de creación espontánea. Como alternativa, proponemos utilizar **Happy - a Despicable Me 2 - Pharrell Williams**.

Propondremos al grupo que, mientras dure este tema y de manera libre, expresen alegría en movimiento. Pueden reproducir los movimientos que acabamos de practicar o inventar sus propias maneras de transmitir la alegría. 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 alegría? ¿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 alegría 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 acrílica (los tres colores básicos).
- Platos de cerámica o paletas para mezclar los colores (evitaremos usar platos de plástico de un solo uso).
- Papel grueso de gran tamaño (A1 o A2).
- Pinceles de diferentes tamaños.

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

Visualizaremos **satisFACCIÓN [visual]** (2:16).

[http://bit.ly/satisFACCIO\\_visual](http://bit.ly/satisFACCIO_visual)



Las propuestas plásticas del vídeo evocan el GOZO por la vida misma, la VIDA vivida con plenitud. Accionada y trazada desde la expresión cromática y la variedad que nos podría remitir a la naturaleza en plenitud. Una propuesta que de nuevo hay que vivir desde la actitud. Sentir la emoción para ir viendo, a partir de ahí, qué va pasando en nuestro papel.

## Dinámica plástica 1: Color

Pintaremos como si estuviéramos comiendo de una mesa llena de alimentos que nos gustan con glotonería, picando de todos los platos. Utilizaremos la pintura en abundancia, notando su textura cremosa. Disfrutaremos de la mezcla de colores y de las gamas cromáticas, pero vigilarémos que no se nos ensucien mucho; es decir, haciendo las mezclas partiendo de los tres colores primarios y sin añadir el negro. Después mezclaremos los secundarios y los terciarios, pero no iremos más allá y mantendremos los colores muy vivos. Nos recrearemos en la abundancia de colores y en hacer pequeñas variaciones que evolucionen.

## Dinámica plástica 2: Trazo

Buscaremos la gestualidad de la pincelada, no dibujando o manchando, sino fijándonos en el gesto de la acción. Pondremos toda la intención en el gesto marcado que, sumado a otros gestos, va cubriendo la superficie.

## Dinámica plástica 3: Movimiento

Cuando hablamos de gesto, no nos referimos a un hecho único, sino también a las repeticiones y al ritmo visual. La pulsación. Como ocurre en la música, los lenguajes visual y plástico también se expresan con matices de tono o ritmo. Es necesario hacer esta traducción a los impactos visuales cuando miramos una pieza: ¿dónde están? ¿Con qué intensidad? ¿Con qué frecuencia? ¿A qué volumen? Pondremos atención al ritmo con que hacemos las pinceladas, el espesor de pintura, etc.

## 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 alegría (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.

Daremos la consigna de tapar al máximo el papel, acumulando muchos trazos que creen un fondo. Posteriormente, cuando se seque, lo podremos cubrir con nuevos trazos. 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 alegría y para intentar expresarla y desbloquearla. También son un recurso interesante para cuando sintamos la necesidad de expresar alegría y nos resulte difícil hacerlo.**

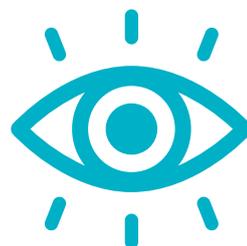
# 07.

## ¿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](mailto: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 alegría, 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 cuando lo decida el grupo; por ejemplo, cada vez que se alcance un objetivo o que nos alegremos por lo que comparte algún miembro del 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 alegría 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 alegría e identificaremos en qué momentos nos hemos sentido así.

### Qué queremos trabajar

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

### 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 alegría: 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, placer: «qué placer despertarse por la mañana y ver por la ventana que hace un buen día!».
- 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 alegría?

**Posibles respuestas:** es probable que el grupo haya descubierto palabras nuevas para referirnos a las consecuencias derivadas de las situaciones que nos han causado alegría (emociones y reacciones emocionales). Se trata de comprender que las reacciones emocionales son diferentes para cada uno y que un mismo hecho (por ejemplo, una sorpresa agradable) 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 causado alegría.

### Qué queremos trabajar

Diversificar el vocabulario de emociones vinculadas a la alegría.

### Desarrollo y aspectos a tener en cuenta

- Cada uno recordará dos situaciones que le han causado una alegría. 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: en lugar de estar muy *contento/a*, estar *entusiasmado/a* o *excitado/a*).
- 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 alegría» e identificará al menos cinco niveles (que pueden ir de la calma al éxtasis, 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 alegría», 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 alegría» 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 alegría» 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 alegría»? ¿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 alegría»?
- ¿Qué emociones se han representado más?
- ¿Habéis encontrado palabras nuevas para referiros a la alegría? ¿Alguna os ha sorprendido?
- ¿Cuántos escalones tiene la «escala de la alegría» del grupo?

**Posibles respuestas:** es probable que el grupo haya descubierto palabras nuevas para referirnos a las consecuencias derivadas de las situaciones que provocan alegría (emociones y reacciones emocionales). Seguro que elaborar la «escala de la alegría» 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, una sorpresa agradable) puede generar una emoción o reacción diferente en cada persona.

# Actividad alternativa 4

## Música emocionante

### Material

- DINA4 y bolígrafos

### Síntesis de la actividad

Explicaremos por qué una canción nos hace sentir alegres.

### 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 transmita alegría.
- 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 alegría.
- 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

- Ninguno

### Síntesis de la actividad

Visionaremos un vídeo y realizaremos una reflexión.

### Qué queremos trabajar

Preguntarnos qué nos hace sentirnos felices.

### Desarrollo y aspectos a tener en cuenta

Visionaremos el vídeo **Buhos - El día de la Victoria** **Feat. Miki Núñez, Lildami y Suu** [Buhos Oficial, 3:25]

<https://youtu.be/UBJLsXMzWmw>



### 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 la canción también habla de otras cuestiones y sus reflexiones podrían ir por otro camino:

- La canción habla de la celebración del «día de la Victoria». ¿Cómo es y qué emociones genera? ¿Cómo definen la felicidad?

**Posibles respuestas:** el vídeo describe una celebración compartida y hace referencia a diferentes niveles de felicidad: felicidad serena, alegría, euforia, etc. Define la felicidad como el hecho de compartir la libertad. Es un canto a la amistad y a compartir la alegría.

- ¿Recordáis alguna situación en que vuestras celebraciones sean similares a las del vídeo? ¿Pensáis que compartir puede ser un factor impulsor de situaciones de bienestar y de alegría? ¿Ver el vídeo os ha generado un sentimiento de alegría? ¿O ganas de bailar y cantar? ¿Pensáis que, si ahora nos pudiéramos a cantar, mejoraríamos nuestro nivel de alegría?

**Posibles respuestas:** es muy probable que la mayoría de jóvenes participen en una actividad de equipo o comunitaria y que hayan podido experimentar la felicidad compartida y como la felicidad tiene la capacidad de contagiarse de unos a otros. Bailar y cantar son dos maneras de manifestar y canalizar la alegría, individual o compartida.

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

**@joventudiba #fem\_tec**

# Anexo 1.

## La familia de la ALEGRÍA: emociones y reacciones emocionales



### Alegría

Emoción agradable caracterizada por una sensación general de bienestar, tranquilidad, seguridad, excitación, placer y serenidad. Nos provoca el deseo de que se repita el hecho que nos lo ha producido. Nos sentimos alegres cuando nuestras expectativas y deseos se están cumpliendo tal como esperábamos. Su función es reforzarnos para continuar haciendo lo que nos proponemos.

### Ilusión

Emoción que nace de la combinación de una serie de factores, tales como la vinculación a un proyecto personal concreto que exige una acción continuada, la libre aceptación de la incertidumbre de desconocer si nuestras metas se cumplirán o no, y la satisfacción de disfrutar de cada una de las pequeñas acciones encaminadas a lograr nuestros objetivos (aunque nada nos asegure que los lograremos). La ilusión nos protege porque nos empuja a trabajar diariamente en lo que nos satisface, en aquello que nos genera bienestar tanto en el presente como en un futuro deseado.

### Gozo

Emoción asociada a toda acción que genera felicidad. Se siente cuando se hace algo que

gusta en exceso, y se pone de manifiesto en la motivación de obtener algo deseado, anhelado, que produce una alegría intensa y placentera y que experimenta una persona al sentirse satisfecha.

### Euforia

Estado mental y emocional en el que una persona experimenta sentimientos intensos de bienestar, felicidad, excitación y alegría.

### Felicidad

Un estado mental que se genera cuando se consiguen metas deseadas. Las personas que tienen un alto grado de felicidad generalmente tienen un punto de vista positivo de la vida y, por tanto, es muy probable que sigan motivadas y que se propongan conseguir nuevos objetivos.

### Motivación

Reacción emocional activa y dirigida hacia una meta concreta. La motivación está constituida por todos los factores capaces de provocar, mantener y dirigir la conducta hacia un objetivo. También se puede considerar como un estado mental de duración prolongada encaminado a mantener una cierta situación, actividad o decisión.

## Más emociones y estados emocionales vinculados a la alegría:

Aceptación

Activo/-va

Agradable

Agradecimiento

Amigable

Animado/-a

Armonía

Asombro

Atento/-a

Autoestima

Bienaventuranza

Bienestar

Bonanza

Calma

Complacencia

Confianza

Congratulación

Contento/-a

Decisión

Deleite

Delicia

Descanso

Despreocupación

Determinación

Disfrute

Distensión

Diversión

Dulzura

Emoción

Enamoramiento

Enérgico/-a

Entusiasmo

Equilibrio

Esperanza

Excitación

Éxito

Expectación

Éxtasis

Fantasia

Fervor

Fogosidad

Fortuna

Frenesí

Generosidad

Gratificación

Gusto

Humor

Ímpetu

Impulsividad

Libertad

Magnetismo

Optimismo

Orgullo

Paz

Placer

Placidez

Plenitud

Positivo/-va

Risueño/-a

Satisfacción

Seguridad

Serenidad

Soltura

Sonrisa

Suerte

Tolerancia

Tranquilidad

Triunfo

Ventura

Vitalidad



# confusión

## Taller G6T6 me emociONas



# CONfusión

TALLER G6T6

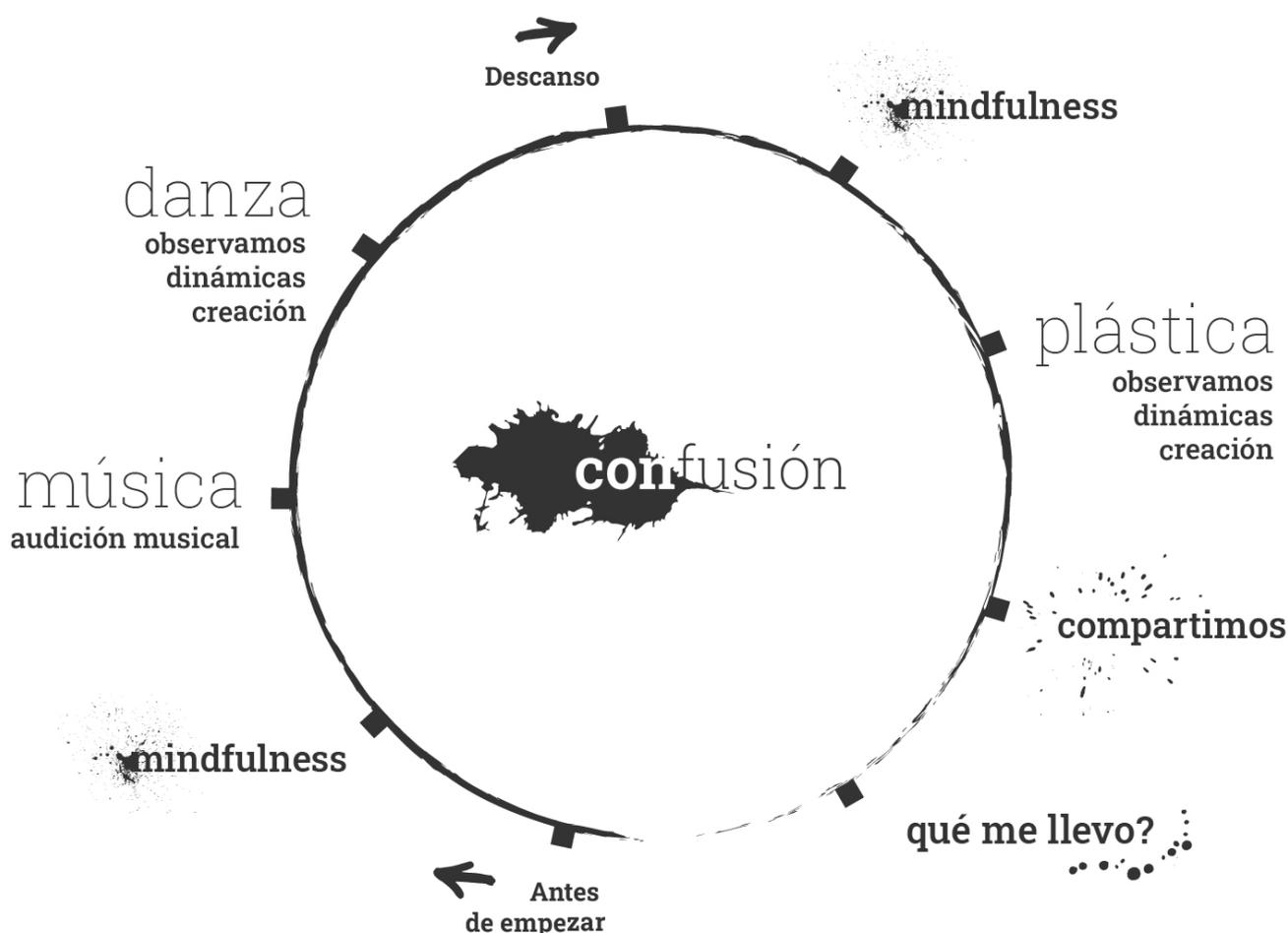
## Objetivos del taller

**Experimentar con las emociones de la familia de la ira.**

**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

**IRA:** respuesta de enojo y de irritación provocada por algún hecho en que, según nuestra percepción, no se ha respetado nuestros derechos y se ha atacado nuestra autoestima o dignidad personal. La ira crece con los pensamientos obsesivos y, si se queda en nuestro interior, se convierte en resentimiento. Puede generar violencia si no se regula bien.

**Función:** nos protege de agresiones o pérdidas (de personas, cosas u objetivos importantes), y nos lleva a amenazar o atacar lo que nos ataca.

### Hechos que pueden desencadenar la ira

- El ataque o la amenaza contra nosotros o contra alguien que nos importa.
- La amenaza contra nuestra vida, salud o bienestar.
- El dolor físico o emocional.
- El bloqueo o el impedimento para alcanzar un objetivo importante.
- La pérdida de poder, estatus o respeto.
- El hecho de que las cosas no salgan como esperábamos

### Posibles cambios en el cuerpo y sensaciones

- Ponernos rojos o sofocarnos.
- Apretar los dientes con fuerza.
- Cerrar los puños.
- Contraer los músculos.
- Querer pegar, dar un golpe en la pared o lanzar algo.
- Sentir que estamos a punto de explotar.
- Querer hacer daño a alguien.
- Quedarnos sin aire.
- Ser incapaces de parar de llorar.

### Posibles expresiones y acciones

- Marchar de donde estamos.
- Huir, escapar.
- Ponernos rojos.

- Apretar las manos o cerrar fuertemente los puños.
- Fruncir las cejas, no sonreír y poner mala cara.
- Hacer gestos agresivos o amenazadores.
- Utilizar un tono de voz alto, beligerante o sarcástico.
- Decir obscenidades o palabrotas.
- Criticar o quejarnos.
- Etiquetar a los demás o apartarnos de ellos.
- Pegar, lanzar cosas y romper cosas.
- Pisar fuerte y cerrar puertas de una sola vez.
- Atacar a alguien física o verbalmente.
- Aguantar el llanto.
- Llorar.

### Pensamientos que puede desencadenar

- Juzgar una situación como equivocada o injusta.
- Creer que nos han tratado injustamente.
- Culpar a los demás, al mundo.
- Creer que se están bloqueando o deteniendo objetivos importantes.
- Creer que las cosas deberían ser diferentes de lo que son.
- Pensar rígidamente que se tiene la razón.
- Tener como primer pensamiento el hecho que ha provocado la rabia.

### Posibles consecuencias de la ira

- Centrar el pensamiento en la situación que provoca rabia (u otra situación en el pasado), y no ser capaces de pensar en otra cosa.
- Imaginar situaciones futuras que nos harán rabiar.
- Reducir la atención.
- Ser insensible.
- Abandonar lo que hacemos. Marchar de donde estamos.

## Emociones relacionadas con la ira

**Rabia:** emoción primaria que activa nuestras funciones de supervivencia. Es un indicador que nos alerta que nos están amenazando o tratando de una manera injusta, y nos prepara para la defensa. Se trata de una emoción activa, nos mueve a hacer una acción.

**Enojo:** sentimiento desagradable que experimentamos cuando nos sentimos contrariados o incómodos por el discurso, las acciones o las actitudes mostradas por otras personas. Consideramos que lo que está pasando es injusto.

**Venganza:** estado mental motivado por la ira de quien se ha sentido humillado y quiere devolver el mal sufrido de una manera consciente a través de un plan de represalia. La venganza es contraria al hecho de perdonar una acción.

**Frustración:** respuesta emocional que manifestamos cuando se produce el fracaso de un deseo o esperanza. Este tipo de respuesta tiene una vinculación estrecha con las expectativas insatisfechas; cuando no se ha podido conseguir lo que se buscaba o se quería. Este tipo de situación implica la falta de éxito o la obtención de un resultado adverso, que no se esperaba. Cuanta más voluntad tiene una persona de que un hecho o evento se produzca de manera satisfactoria, más frustración sentirá si no se consigue.

**Rencor:** sentimiento de enojo profundo y persistente; un resentimiento arraigado que desequilibra la estabilidad emocional. El rencor no nos permite procesar una situación que nos ha dolido o herido. Buscamos devolver de alguna manera el daño que nos han causado esperando el mejor momento. Es un proceso no resuelto por una situación que nos lo causó lo que prolonga nuestro malestar a largo plazo.

# 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 [CONfusión] corresponde a una sensación vinculada a la ira y el juego de mayúsculas y minúsculas hace referencia a que la ira nos puede llevar a tomar decisiones poco meditadas de las que nos acabamos arrepintiéndolo.

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

<https://bit.ly/FOSCor>



Spotify

# 02.

## La ira 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 ira, haremos una explosión con nuestro cuerpo que despierte nuestra ira. 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, todos a la vez, **nos encogeremos tanto como podamos y, posteriormente, nos expandiremos haciendo un grito (¡AAAAH!).** Lo haremos tres veces e intentaremos que el grito sea cada vez más fuerte.
- Diremos **stop** para finalizar la actividad y cada uno se situará cómodamente en un espacio para realizar la audición musical.

# 03.

## La ira 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.**

Si bien no es tan compleja como el asco, la ira también es una emoción con un alto grado de subjetividad, ya que lo que unos pueden encontrar injusto o indignante para otros es justo y digno. Sin embargo, la música nos proporciona deliciosos ejemplos de cómo se ha tratado musicalmente.

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

#### **RABIA - Giuseppe Verdi (1813-1901): «Dies Irae» del *Rèquiem***

Una de las emociones más intensas de ira e injusticia que los hombres y mujeres pueden sentir en la vida es la pérdida de seres queridos. Es por este motivo que hemos incorporado este ejemplo del «Dies irae», de la *Misa de Difuntos o Réquiem*. A pesar de que el coro se refiere a la secuencia del texto que nos habla del juicio final, Verdi aprovecha para expresar sentimientos de rabia.

### 2.

#### **ENOJO - Igor Stravinsky (1882-1971): «The Augurs of the Spring - Dance of the Young» de *Le Sacre du printemps* (versión Currentzis)**

Aunque se trata de la música de un ballet, por tanto, vinculada a una historia, la autonomía del lenguaje musical permite alcanzar y mover ciertos estados de ánimo como el enojo, sentimiento que parece provocar este segundo movimiento de una de las obras más importantes de la música del siglo XX.

### 3.

#### **FRUSTRACIÓN - Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791): «Dies Irae» del *Requiem KV 626***

Como réplica o contraste al «Dies Irae» del Réquiem de Verdi, hemos escogido el mismo movimiento musical, pero en este caso del celeberrimo *Requiem* en re menor KV 626 de Mozart. Si este texto, en las manos de un hombre del siglo XIX como era Verdi, servía para expresar la rabia por la muerte de alguien querido, en el caso de un hombre del siglo XVIII expresaba la frustración y la aceptación implícita, no exenta del terror correspondiente.

### 4.

#### **RENCOR - Modest Mússorgski (1839-1881): «La cabane sur des pottes de poule» dels *Cuadros de una exposición***

Más allá de la identificación y el trabajo emocional con la música, hemos creído que esta experiencia era una oportunidad magnífica para poder conocer un poco algunas obras capitales de la historia de la música occidental. Es por ello que, para esta selección de música clásica, hemos escogido un tercer movimiento orquestal que pertenece a los *Cuadros de una exposición*, de Mússorgski. De nuevo, trascendiendo la representación musical de un cuadro concreto (La cabaña sobre patas de gallina), el movimiento que incorpora nos hace pensar rápidamente en un resentimiento que no es nuevo, sino que viene de lejos.

### 5.

#### **VENGANZA - Arnold Schoenberg (1874-1951): Inicio del *Moses und Aaron***

De nuevo, la inefabilidad musical nos permite crear asociaciones extrañas e insólitas. Aunque la escena inicial de la ópera *Moses und Aaron*, cuyo segundo acto se compuso en Barcelona durante la estancia del compositor vienés en la Ciudad Condal, vaya acompañada de un texto de temática religiosa donde nos encontramos la figura bíblica de Moisés cantando «U, Eterno, Omnipresente, Invisible e irrepresentable Dios!», Schoenberg lo hace de una manera que no parece una alabanza, como hacía Haydn en *Die Schöpfung*, sino con una rabia y desesperación que nos puede hacer pensar en un deseo de venganza.

## Selección de música moderna

### 6.

#### **IRA - Hole: *Violet***

Courtney Love canta sin medida, desplegando toda su rabia en esta interpretación primal, llena de furia e impotencia emocional.

### 7.

#### **RABIA - Sex Pistols: *God save the queen***

Pocos estilos musicales han plasmado mejor la rabia que el *punk*. Y ningún grupo *punk* lo ha hecho mejor que los Sex Pistols, especialmente en esta loncha de electricidad y urgencia donde destaca la coda final, un «no future» que definió en dos palabras la situación anímica de la juventud británica y su falta de perspectivas laborales en la época thatcheriana.

### 8.

#### **RENCOR - Alanis Morissette:**

#### ***You oughta know***

El fenómeno Alanis Morissette se inició con esta píldora de *power funk* donde la cantante canadiense hecha cuentas con un ex amante de manera cáustica y apoderada mientras los Red Hot Chili Peppers ponen el contrapunto eléctrico con la precisión abrasiva que los caracteriza.

### 9.

#### **VENGANZA - Nancy Sinatra:**

#### ***These boots are made for walkin'***

La hija de Frank Sinatra se destapó como un icono del pop con esta composición de Lee Hazelwood protagonizada por una línea de bajo memorable y una letra inmisericorde cargada de sarcasmo y venganza. Mención especial la coda, con un cambio de patrón rítmico inesperado y una sección de vientos urgente y asertiva que muere demasiado pronto y nos deja con ganas de más.

# 04.

## La ira 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 **CONFusión [en movimiento]** (1:46).

[http://bit.ly/FOSCor\\_moviment](http://bit.ly/FOSCor_moviment)



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

**ENFADO - *The Rite of Spring: Primera parte: «Adoration of the Earth: The Augurs of Spring - Dance of the Young Girls» - Igor Stravinsky, Teodor Currentzis, Musica Aeterna***

- Caminaremos haciendo ruido a cada paso.
- Tomaremos conciencia del ritmo que estamos generando y nos permitiremos la libertad de modificarlo como queramos.

Trabajaremos de manera individual, pero también entrenaremos la escucha colectiva.

### Dinámica corporal 2

**VENGANZA - *These Boots Are Made For Walkin' - Nancy Sinatra***

De manera estática y manteniendo el cuerpo tenso, buscaremos diferentes arquitecturas de los brazos con los puños cerrados. Comenzaremos por un brazo, luego el otro, y acabaremos con ambos simultáneamente.

### Dinámica corporal 3

**RENCOR - «La Cabana sobre Potes de Gallina» (Baba-laga) - Modest Mussorgsky, Veronika Kinsky, Silvia Rösteck (1) // Pictures At An Exhibition (OrquestraRavel): 9. «The Hut On Chicken's Legs» - Modest Mússorgski, La Filarmònica de Viena, Gustavo Dudamel (2)**

Escogeremos tres de las arquitecturas generadas a la dinámica 2, y crearemos una partitura de movimiento.

### Dinámica corporal 4

**RABIA - You Oughta Know - Alanis Morisset**

Partiremos de la acción de golpear. Primero golpearemos con manos y pies. Después con otras partes del cuerpo. Buscaremos una abstracción cada vez mayor de esta acción concreta.

### Dinámica corporal 5

**FRUSTRACIÓN - «Dies Irae» - Giuseppe Verdi, Carmen Giannattasio, Veronica Simeoni, Alexander Timchenko, Carlo Colombara, Yuri Termirkanov, Orquestra Filarmònica de San Petersburgo**

Intentaremos conseguir hacer el grito más largo que hayamos hecho nunca.

## Espacio de creación espontánea

Es interesante que sea el grupo quien seleccione un tema para expresar la ira en el espacio de creación espontánea. Como alternativa, proponemos utilizar **God Save The Queen de Sex Pistols**.

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

- Una barra de carboncillo por joven.
- Punzones.
- Papel reciclado y / o cartulinas de color negro y rojo.

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

Visualizaremos **CONFusión [visual]** (1:30).

[http://bit.ly/FOSCor\\_visual](http://bit.ly/FOSCor_visual)



Las propuestas plásticas del vídeo evocan la rabia hecha acción con el gesto de rascar, incidir y destruir, mostrando FRUSTRACIÓN y ENOJO hasta el agotamiento. Este gesto nos permite poner sobre el papel toda la rabia que contenemos, y descargarla con toda la intensidad.

### **Dinámica plástica 1: Incidir**

Tomaremos el carboncillo y garabatearemos la rabia, enérgicamente y resoplado hasta gastar todo el carbón y acabar con las manos bien sucias. Conectaremos con la emoción, gesticulando sin necesidad de llenar el papel de contenido. Puede que nos vengan a la cabeza situaciones o personas; no nos detendremos, seguiremos garabateando con energía.

### **Dinámica plástica 2: Fuerza**

Ejerceremos presión con los materiales: además de rayar con fuerza, tomaremos el punzón y lo clavaremos sobre el papel hasta rasgarlo y rascarlo todo. Romperemos o rasgaremos el papel, y dejaremos que manos y brazos arranquen bruscamente partes del papel.

### **Dinámica plástica 3: Velocidad**

Con el trazo reproduciremos la intensidad, el ritmo y las diferentes velocidades de las reacciones airadas: rapidez total, descontrol, sentirse fuera de sí o lentitud cruel y espasmódica, entre otros.

## **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 ira (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 ira y para intentar expresarla y desbloquearla. También son un recurso interesante para cuando sintamos la necesidad de expresar ira o enojo y nos resulte difícil hacerlo.**

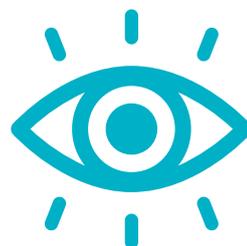
# 07.

## ¿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](mailto: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 ira, 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 se establezca; por ejemplo, para indicar a un miembro del grupo que no está realizando su parte del trabajo. 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 la ira 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 ira e identificaremos en qué momentos nos hemos sentido así.

### Qué queremos trabajar

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

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 ira: 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, irritado/-a: «me irrita que cada vez que llegue se quite los zapatos y los deje por medio. ¡Qué peste!».
- 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 ira?

**Posibles respuestas:** es probable que el grupo haya descubierto palabras nuevas para referirnos a las consecuencias derivadas de las situaciones que nos enojan (emociones y reacciones emocionales). Se trata de comprender que las reacciones emocionales son diferentes para cada uno y que un mismo hecho (por ejemplo, que se nos caiga una cosa y se rompa) 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 enojado.

### Qué queremos trabajar

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

### Desarrollo y aspectos a tener en cuenta

- Cada uno recordará dos situaciones que le han causado ira o le han enojado mucho. 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: enojado o molesto, en lugar de un poco enfadado, o furioso en lugar de muy enfadado).
- 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 ira» e identificará al menos cinco niveles (que pueden ir de la contrariedad a la cólera, 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 ira», 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 ira» 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 ira» 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 ira»? ¿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 ira»?
- ¿Qué emociones se han representado más?
- ¿Habéis encontrado palabras nuevas para referiros a la ira? ¿Alguna os ha sorprendido?
- ¿Cuántos escalones tiene la «escala de la ira» del grupo?

**Posibles respuestas:** es probable que el grupo haya descubierto palabras nuevas para referirnos a las consecuencias derivadas de las situaciones que nos provoquen ira (emociones y reacciones emocionales). Seguro que elaborar la «escala de la ira» 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, que se nos caiga una cosa y se rompa) 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 rabia, ira o enojo.

### 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 rabia, ira o enojo.
- 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 rabia, ira o enojo.
- 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

- Ninguno

### Síntesis de la actividad

Visionaremos un vídeo y realizaremos una reflexión.

### Qué queremos trabajar

Observar como la ira nos puede llevar a tomar decisiones poco meditadas de las que nos acabamos arrepintiéndolo.

### Desarrollo y aspectos a tener en cuenta

Visionaremos el vídeo **Yo tb tq [Dani Montes, 5:00]**

<https://youtu.be/Zf-YtUuYCDE>



### 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:

- El vídeo muestra la misma conversación en dos situaciones diferentes con dos resultados muy diversos. ¿Cuáles son los principales elementos que motivan este hecho? ¿Qué pensáis que lleva

al chico del primer vídeo a actuar de esta manera?

**Posibles respuestas:** la diferencia principal entre las dos situaciones es la comunicación. A través del teléfono móvil es más difícil transmitir las emociones, los matices de la comunicación con los ojos, los gestos, etc. Es posible que en la conversación por WhatsApp se haya producido un malentendido y una respuesta que pueda significar un arrepentimiento posterior. El chico del primer vídeo está alterado mirando un partido de fútbol, tal vez está aburrido o siente desconfianza hacia su pareja. Su postura corporal no es la de estar atento a la conversación, sino más bien de estar desganado. Hace gestos con la cabeza que pueden significar enojo. Quizá (como dice la canción) no piensa en nada más que lo que le preocupa y reacciona con ideas preestablecidas generadas por el enojo o la rabia.

- ¿Cómo propondrías actuar a los protagonistas de la primera conversación para que no acabe como el rosario de la aurora?

**Posibles respuestas:** llamar por teléfono, encontrarse, dejar la conversación para otro momento, etc. En definitiva, no dejarse llevar por las emociones, hablar y deshacer el malentendido.

Propondremos al grupo escribir palabras clave sobre la ira en un [Mentimeter](https://www.mentimeter.com/) (<https://www.mentimeter.com/>) y poner en común los elementos que consideran que les provocan rabia, ira o enojo. La imagen generada servirá para recordar la dinámica de hoy y como el grupo entiende la ira. 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 IRA: emociones y reacciones emocionales



### Ira

Respuesta de enojo y de irritación provocada por algún hecho en que, según nuestra percepción, no se ha respetado nuestros derechos y se ha atacado nuestra autoestima o dignidad personal. La ira crece con los pensamientos obsesivos y, si se queda en nuestro interior, se convierte en resentimiento. Puede generar violencia si no se regula bien. La ira nos protege de agresiones o pérdidas (de personas, cosas u objetivos importantes), y nos lleva a amenazar o atacar lo que nos ataca.

### Rabia

Emoción primaria que activa nuestras funciones de supervivencia. Es un indicador que nos alerta que nos están amenazando o tratando de una manera injusta, y nos prepara para la defensa. Se trata de una emoción activa, nos mueve a hacer una acción.

### Enojo:

Sentimiento desagradable que experimentamos cuando nos sentimos contrariados o incómodos por el discurso, las acciones o las actitudes mostradas por otras personas. Consideramos que lo que está pasando es injusto.

### Venganza

Estado mental motivado por la ira de quien se ha sentido humillado y quiere devolver el mal sufrido de una manera consciente a través de un plan de represalia. La venganza es contraria al hecho de perdonar una acción.

### Frustración

Respuesta emocional que manifestamos cuando se produce el fracaso de un deseo o esperanza. Este tipo de respuesta tiene una vinculación estrecha con las expectativas insatisfechas; cuando no se ha podido conseguir lo que se buscaba o se quería. Este tipo de situación implica la falta de éxito o la obtención de un resultado adverso, que no se esperaba. Cuanta más voluntad tiene una persona de que un hecho o evento se produzca de manera satisfactoria, más frustración sentirá si no se consigue.

### Rencor

Sentimiento de enojo profundo y persistente; un resentimiento arraigado que desequilibra la estabilidad emocional. El rencor no nos permite procesar una situación que nos ha dolido o herido. Buscamos devolver de alguna manera el daño que nos han causado esperando el mejor momento. Es un proceso no resuelto por una situación que nos lo causó lo que prolonga nuestro malestar a largo plazo.

## Más emociones y estados emocionales vinculados a la ira:

Adversidad  
Agitación  
Agresividad  
Alerta  
Amargura  
Amenaza  
Antipatía  
Berrinche  
Bloqueo  
Brutalidad  
Celos  
Cólera  
Contrariedad  
Crueldad  
Culpa  
Decepción  
Desagrado  
Descontento

Despecho  
Desprecio  
Enfado  
Envidia  
Exasperación  
Fracaso  
Frialdad  
Furia  
Furor  
Herido/-a  
Hostilidad  
Humillación  
Impotencia  
Impulsividad  
Incomodidad  
Incordio  
Indignación  
Injusticia

Insensibilidad  
Irritación  
Malestar  
Mal humor  
Molestia  
Obsesión  
Odio  
Oscuridad  
Poder  
Resentimiento  
Represalia  
Tedio  
Tensión  
Toxicidad  
Violencia



**Taller G6T7**  
me emociONas



# bienESTAR

TALLER G6T7

## Objetivos del taller

**Experimentar con las emociones de la familia del amor.**

**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

**AMOR:** el afecto demostrado en las relaciones sociales. Desde la estimación que podemos sentir por un compañero hasta el amor materno o paterno hacia los hijos, el filial de los hijos hacia los padres, el fraternal entre hermanos, el de la pareja, el de la amistad, etc.

**Función:** nos motiva a acercarnos a personas o cosas. Se justifica cuando los que amamos mejoran nuestra supervivencia y bienestar.

### Hechos que pueden desencadenar el amor

- Conocer una persona que:
  - Nos ofrece o nos da algo que queremos, necesitamos o deseamos.
  - Hace lo que queremos o lo que necesitamos que haga.
  - Hace cosas que valoramos o admiramos especialmente.
- Sentir atracción física por alguien.
- Pasar mucho tiempo con alguien.
- Compartir una experiencia especial con alguien.
- Tener muy buena comunicación con alguien.
- Sentir que nos lo pasamos bien con alguien.

### Posibles cambios en el cuerpo y sensaciones

- Cuando estamos con alguien o pensamos en alguien:
  - Se nos acelera el pulso.
  - Nos sentimos felices, alegres y exuberantes.
  - Nos sentimos acogidos, confiados y seguros.
  - Nos sentimos relajados y calmados.
  - Nos sentimos emocionados y llenos de energía.
  - Nos sentimos seguros de nosotros mismos.
  - Nos sentimos invulnerables.
- Queremos lo mejor para alguien.
- Queremos dar cosas a alguien.
- Queremos tener una proximidad física o intimidad.

- Queremos tener una cercanía emocional.
- Queremos ver a alguien o pasar tiempo con él/ella.
- Queremos pasar la vida con alguien.

### Posibles expresiones y acciones

- Sonreír.
- Tener contacto visual y hacerse miradas.
- Tocarnos, abrazarnos y acariciarnos.
- Expresar sentimientos positivos hacia alguien.
- Decir «te quiero».
- Compartir tiempo y experiencias con alguien.

### Pensamientos que puede desencadenar

- Creer que una persona nos ama, necesita o aprecia.
- Pensar que la personalidad de alguien es maravillosa, agradable o atractiva.
- Creer que podemos contar con alguien o que siempre estará cuando le necesitemos.

### Posibles consecuencias del amor

- Estar distraídos, olvidadizos y soñar despiertos.
- Sentirnos receptivos y seguros.
- Sentirnos «vivos» y capaces.
- Saber ver sólo la parte positiva de una persona.
- Recordar a la gente que hemos estimado.
- Recordar a la gente que nos ha amado.
- Recordar e imaginar otros posibles acontecimientos positivos.
- Creer en nosotros mismos y que somos maravillosos, capaces y competentes.

## Emociones relacionadas con el amor

**Agradecimiento:** sentimiento que nos abre camino a expresar nuestro reconocimiento hacia una acción, palabra, beneficio o favor que se nos ha hecho o querido hacer, y a corresponderlo de alguna manera.

**Ternura:** afecto, amor o amabilidad que una persona expresa y demuestra para determinadas cosas, animales o personas. Es un sentimiento que se caracteriza por el afecto y el desinterés que impulsa a querer a alguien, protegerlo y cuidarlo, entre otros.

**Enamoramiento:** estado mental que surge cuando conocemos a una persona que nos atrae, que nos genera confianza y con quien nos sentimos cómodos. Se siente un fuerte anhelo de intimar con esa persona y tener contacto físico: abrazarla, acariciarla, besarla o tener relaciones sexuales. Se despierta un deseo de reciprocidad, temor al rechazo, falta de concentración, pensamientos recurrentes sobre la otra persona, nerviosismo y gran interés y atención hacia esa persona.

**Pasión:** sentimiento muy intenso, que involucra el deseo y el entusiasmo por algo. Refleja un gran interés hacia una causa, idea, actividad, persona u objeto.

**Confianza:** estado mental que hace que tengamos seguridad sobre la acción futura de otra persona. Consiste en creer una hipótesis que se espera sin incertidumbres; es decir, teniendo la seguridad de que alguien actuará o que algo sucederá de una determinada manera. El mantenimiento o no de la confianza depende de que se haga realidad la acción esperada en el futuro.

# 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 [bienESTAR] corresponde a una sensación vinculada al amor y el juego de mayúsculas y minúsculas hace referencia a que nos sentimos bien cuando tratamos a alguien amorosamente o cuando nos tratan de esta misma manera.

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

<https://bit.ly/benESTAR>



# 02.

## El amor 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 al amor, crearemos un círculo para transmitir el calor de la amistad. Para poder concentrarnos mejor en nuestras sensaciones, propondremos realizar la actividad con los ojos cerrados. No tienen que preocuparse, porque nos encontramos en un espacio de confianza y nosotros estamos allí para acompañarlos; pero si alguien no lo ve claro, puede hacer la actividad con los ojos abiertos. 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, daremos un paso adelante para hacer el círculo más pequeño, de manera que los hombros casi se toquen, **cerraremos los ojos y nos tomaremos de la mano entrelazando los dedos** para que podamos notar la palma de la mano de las personas que tenemos al lado. En silencio, observaremos la temperatura de sus manos. Pasados unos segundos, quien dinamice la actividad guiará el grupo para inspirar y espirar todos juntos tres veces.
- Diremos **stop** para finalizar la actividad y cada uno se situará cómodamente en un espacio para realizar la audición musical.

# 03.

## El amor 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 emoción del amor es una de las más fáciles y objetivas. La música nos lleva, misteriosamente, a la revelación de un «más allá» que se hace presente en el «aquí y ahora».

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

### **AGRADECIMIENTO - Johann Sebastian Bach (1685-1750): «Dona novis pacem» de la Misa BWV 232**

El oficio litúrgico de la misa católica finaliza con el conocido «Señor, danos la paz». Bach, un luterano que decidió componer una extensísima y magistral *Gran Misa Católica*, decidió coger las palabras finales de la mencionada misa (*dona nobis pacem*) para construir una composición coral de gran belleza que quiere llevarnos a un estado de paz y agradecimiento por esta paz.

2.

### **TERNURA - Robert Schumann (1810-1856): «Träumerei» de *Kinderszenen*, opus 15**

Quizá por la constitución de nuestra estructura psíquica, los sentimientos de ternura que vivimos y desplegamos a lo largo de nuestra vida tienen su origen en la infancia. Los sueños de niño son rebosantes de inocencia y de ternura que manifiesta este movimiento de las *Escenas infantiles* de Robert Schumann.

3.

### **ENAMORAMIENTO - Franz Liszt (1811-1886): *Liebesträume S. 541***

A diferencia de lo que nos podemos llegar a imaginar, no experimentamos la vida y sus experiencias como una elección personal libre, sino que esta elección tiene que ver con cómo nuestras generaciones anteriores han vivido determinadas emociones. No debe quedar ninguna duda de que esta página romántica para piano de Liszt es la que ha marcado en el imaginario colectivo lo que es un enamoramiento: un sueño de amor.

4.

### **PASIÓN - Robert Schumann (1810-1856): «Nicht zu schnell» del *Concierto para violonchelo y orquesta en la menor*, opus 129**

Compuesto el mismo año que la anterior obra pianística lisztiana que hemos identificado con

el enamoramiento, el inicio del *Concierto para violonchelo*, opus 129 de Schumann manifiesta la pasión infinita del sentimiento romántico. Compuesto unos años antes de que su creador cayera en las tinieblas de la locura, lo cierto es que todo el primer movimiento despliega una pasión que no se es capaz de decir de otra manera que no sea con música.

5.

### **CONFIANZA - Edvard Grieg (1843-1907): «La mañana» de *Peer Gynt***

Original como música incidental para la obra de teatro homónima del dramaturgo Noruego Henrik Ibsen (1828-1906), con los años el compositor hizo dos suites; la primera de las cuales (1888) se inicia con «La mañana», una obra llena de luz, vitalidad y confianza.

## Selección de música moderna

1.

### **AMOR - Van Morrison: *Crazy love***

El fraseo inconfundible del León de Belfast reina de manera sentida en esta balada, ejemplo inmejorable del *soul* celta; la mezcla del *soul* afroamericano y del *folk* irlandés tan personal y característica de Van Morrison. Acompañada de un contrapunto de voces femeninas, esta declaración de amor absoluto es uno de los momentos más emocionantes de su cancionero.

2.

### **AMOR - Mishima: *Com abans***

Un arpegio de guitarra cálido y minimalista sirve como prólogo de esta canción, marca de la casa del grupo barcelonés, que enmarca una crónica eufórica de los primeros momentos del enamoramiento en su Barcelona natal.

# 04.

## El amor 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 bienESTAR [en movimiento] (2:09).

[http://bit.ly/benESTAR\\_moviment](http://bit.ly/benESTAR_moviment)



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

#### **CONFIANZA - Edvard Grieg: Suite Núm. 1 Le Matin**

Caminaremos con calma y seguridad, con la mirada abierta y ocupando el máximo espacio posible. Con los hombros abiertos y con todas las articulaciones y los músculos disponibles.

### Dinámica corporal 2

#### **TERNURA - Robert Schumann, Peter Aronsky: Kinderszenen, Op. 15: Núm. 7 «Träumerei»**

Nos acariciaremos a nosotros mismos:

- primero con las manos, buscando diferentes grados de presión sobre la piel y,
- después, con los pies y los codos.

### Dinámica corporal 3

**ENAMORAMIENTO - Franz Liszt, Jenő Jandó:**  
***Liebesträume, S541/R211 Núm. 3:***  
**«Nocturno en bemol mayor»**

- a) Mirando el techo, daremos vueltas sobre nosotros mismos hasta que no podamos más.
- b) Pararemos en seco e intentaremos mantenernos quietos.

### Dinámica corporal 4

**AGRADECIMIENTO - Johann Sebastian Bach,**  
**Orquesta Bach de Munich, Karl Richter, Coro**  
**Bach de Munich: *Misa en si menor BWV 232 /***  
**«Agnus Dei: Dona nobis pacem»**

Diremos «te quiero» siguiendo diferentes progresiones:

- a) Empezaremos con la boca muy cerrada hasta abrirla lo máximo posible.
- b) Con una sola vocal. Ex: ta quaara, te queere, ti quiiri, to quooro, tu quuuu.
- c) Sin vocales. Ej: tqr.
- d) Sin consonantes: Ex: EIEO..

### Dinámica corporal 5

**PASIÓN - Robert Schumann, Paul Tortelier,**  
**Yan Pascal Tortelier, Royal Philharmonic**  
**Orchestra: *Concierto para violoncelo en la***  
***menor, Op. 129: «I. Nicht zu schnell»***

Cada uno elegirá una acrobacia o más de una y la pondrá en práctica. Podemos redefinir las acrobacias como: ivolteretas y más!

Dividiremos el espacio en cuatro partes: en un cuadrante haremos «croquetas» por tierra; en otro, haremos volteretas hacia delante y hacia atrás; en la tercera sección, practicaremos las volteretas aéreas, y en el cuarto espacio inventaremos otras acrobacias de manera libre.

## Espacio de creación espontánea

Es interesante que sea el grupo quien seleccione un tema para expresar el amor en el espacio de creación espontánea. Como alternativa, proponemos utilizar **Com abans de Mishima**.

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

## El amor 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

- Hilos, lanas y cordeles, recortes de telas, botones, etc.; materiales para usarlos solos o cosidos en un papel grueso.
- Agujas gruesas.
- Tijeras.
- Papel artesano o grueso (optativo).

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

Visualizaremos **bienESTAR [visual]** (2:21).

[http://bit.ly/benESTAR\\_visual](http://bit.ly/benESTAR_visual)



Las propuestas plásticas para el amor invitan a sentir la ternura en la creación. Nos hacen revalorizar lo que es BLANDO, ACOGEDOR y un REFUGIO. Nos permiten ver la fragilidad del afecto; el cosido o descosido que supone un vínculo. Es decir, jugar combinando los diferentes materiales y hacer la traducción abstracta de los tipos de amor que sentimos.

### **Dinámica plástica 1: Tacto**

Entraremos en contacto con los materiales blandos y observaremos las sensaciones a través del sentido del tacto. Simplemente tocaremos, acariciaremos y envolveremos y nos concentraremos en las sensaciones. Explorando el material nos vendrán las ideas, las ganas de hacer una acción u otra.

### **Dinámica plástica 2: Vínculo**

Intentaremos traducir a los materiales las diversas maneras como amamos a personas diferentes, a partir de las texturas, los colores, el tacto, la forma, etc. Coseremos un material con otro, haciendo capas o zurcidos, y los uniremos, vincularemos y entrelazaremos, entre otras posibles acciones. Representaremos la complejidad de la unión, que puede ser enrevesada, armoniosa, pasional, tierna, etc.

### **Dinámica plástica 3: Calidez**

El color es un elemento importante en el amor. La elección de los tonos marca enormemente las sensaciones cuando buscamos sentir amor. Podemos utilizar tonos cálidos donde está el reposo que da la confianza, tonos más rojizos para demostrar la pasión, tonos terrosos para referirnos al arraigo, entre otros. Cada uno debe encontrar sus colores propios para representar sus relaciones.

## **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 afecto (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 la emoción del amor y para intentar expresarla y desbloquearla. También son un recurso interesante para cuando sintamos la necesidad de expresar afecto, amor o estima y nos resulte difícil hacerlo.**

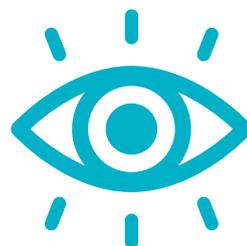
# 07.

## ¿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](mailto: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 el afecto, 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 lo decidamos; por ejemplo, para felicitar a alguien cuando hace algo que gusta al 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 estima 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 al amor e identificaremos en qué momentos nos hemos sentido así.

### Qué queremos trabajar

Ampliar el vocabulario sobre la familia de emociones del amor.

### 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 el afecto: 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, cariñoso/-sa: «me gusta ir a esta biblioteca porque el chico del préstamo es muy cariñoso con todo el mundo».
- 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 al amor?

**Posibles respuestas:** es probable que el grupo haya descubierto palabras nuevas para referirnos a las consecuencias derivadas de las situaciones afectuosas (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 abrazo) 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 hacen sentir bien.

### Qué queremos trabajar

Diversificar el vocabulario de emociones vinculadas a nuestras reacciones ante las demostraciones de afecto.

### Desarrollo y aspectos a tener en cuenta

- Cada uno recordará dos situaciones que alguien le ha demostrado afecto. 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: devoción, en lugar de gran admiración).
- 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 del afecto» e identificará al menos cinco niveles (que pueden ir de la amabilidad o el respeto al amor incondicional y la veneración, 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 del afecto», 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 del afecto» y la representará ante todo el grupo. El resto tendrá que poner nombre a la emoción que han representado y ubicarla en la «escala del afecto» 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 del afecto»? ¿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 del afecto»?
- ¿Qué emociones se han representado más?
- ¿Habéis encontrado palabras nuevas para referiros al afecto? ¿Alguna os ha sorprendido?
- ¿Cuántos escalones tiene la «escala del afecto» del grupo?

**Posibles respuestas:** es probable que el grupo haya descubierto palabras nuevas para referirnos a las consecuencias derivadas de las situaciones que nos hacen sentir bien (emociones y reacciones emocionales). Seguro que elaborar la «escala del afecto» 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 abrazo) 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 bienestar.

### 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 bienestar.
- 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 provoca ternura.
- 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

- Ninguno

### Síntesis de la actividad

Visionaremos un vídeo y realizaremos una reflexión.

### Qué queremos trabajar

La observación de diferentes modos de amar.

### Desarrollo y aspectos a tener en cuenta

Visionaremos el vídeo **Love Someone** [Lukas Graham, 3:57]

<https://youtu.be/dN44xpHjNxE>



### Elementos para la reflexión

Para la reflexión, propondremos a los chicos y chicas iniciar un diálogo con sus opiniones sobre el vídeo. Previamente los habremos indicado que, si no conocen la letra de la canción, la pueden leer en el anexo 2.

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:

- ¿Consideráis que el título de la canción (Ama a alguien) y la letra se corresponden con el contenido del vídeo? ¿Cómo los podemos vincular? ¿Por qué se habla tanto del miedo?

**Posibles respuestas:** el vídeo muestra maneras muy diversas de amar: la amistad, la familia, el enamoramiento, el amor por una mascota, etc. La música de la canción es muy romántica y liga con la letra, que parece una declaración de amor de un chico a una chica. Sin embargo, muchas de las cosas que se dicen también se podrían decir a un amigo al que quieres mucho, o a un hijo o hija, por ejemplo. Puede llegar a ser increíble conocer a alguien con quien nos llevamos muy bien, pero no necesariamente debe surgir del enamoramiento. Lo mismo ocurre entre padres e hijos. Como dice la letra de la canción, cuando amas a una persona, le haces lugar en tu corazón y de alguna forma te hace crecer. Precisamente la conciencia de este bienestar nos puede hacer temer perderla en un futuro.

- ¿Podemos reconocer esta diversidad de afectos en las relaciones con las personas de nuestro entorno? ¿Cómo nos relacionamos? ¿Somos conscientes del bienestar que nos genera el vínculo o su presencia?

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

# Anexo 1.

## La familia del AMOR: emociones y reacciones emocionales



### Amor

El afecto demostrado en las relaciones sociales. Desde la estimación que podemos sentir por un compañero hasta el amor materno o paterno hacia los hijos, el filial de los hijos hacia los padres, el fraternal entre hermanos, el de la pareja, el de la amistad, etc. El amor nos motiva a acercarnos a personas o cosas. Se justifica cuando los que amamos mejoran nuestra supervivencia y bienestar.

### Agradecimiento

Sentimiento que nos abre camino a expresar nuestro reconocimiento hacia una acción, palabra, beneficio o favor que se nos ha hecho o querido hacer, y a corresponderlo de alguna manera.

### Ternura:

Afecto, amor o amabilidad que una persona expresa y demuestra para determinadas cosas, animales o personas. Es un sentimiento que se caracteriza por el afecto y el desinterés que impulsa a querer a alguien, protegerlo y cuidarlo, entre otros.

### Enamoramiento

Estado mental que surge cuando conocemos a una persona que nos atrae, que nos genera confianza y con quien nos sentimos cómodos. Se siente un fuerte anhelo de intimar con esa persona y tener contacto físico: abrazarla, acariciarla, besarla o tener relaciones sexuales. Se despierta un deseo de reciprocidad, temor al rechazo, falta de concentración, pensamientos recurrentes sobre la otra persona, nerviosismo y gran interés y atención hacia esa persona.

### Pasión

Sentimiento muy intenso, que involucra el deseo y el entusiasmo por algo. Refleja un gran interés hacia una causa, idea, actividad, persona u objeto.

### Confianza

Estado mental que hace que tengamos seguridad sobre la acción futura de otra persona. Consiste en creer una hipótesis que se espera sin incertidumbres; es decir, teniendo la seguridad de que alguien actuará o que algo sucederá de una determinada manera. El mantenimiento o no de la confianza depende de que se haga realidad la acción esperada en el futuro.

## Emociones y estados emocionales vinculados al amor:

Aceptación

Admiración

Adoración

Afección

Afecto

Afinidad

Agradable

Altruismo

Amabilidad

Amistad

Anhelo

Atención

Atracción

Autoestima

Bienestar

Calidez

Calma

Capricho

Comodidad

Compartición

Compasión

Compenetración

Cordialidad

Curiosidad

Deseo

Devoción

Empatía

Esperanza

Estima

Fascinación

Fraternidad

Generosidad

Gratitud

Honestidad

Ilusión

Impulsividad

Interés

Intimidad

Magnetismo

Paz

Preocupación

Reciprocidad

Reconocimiento

Respecto

Seguridad

Sensibilidad

Simpatía

Solidaridad

Tranquilidad

Valoración

Veneración

Vínculo

Vínculo paterno filial

Vitalidad

# Anexo 2.

## Lukas graham - *Love someone*

(traducción propia)



There are days  
I wake up and I pinch myself  
You're with me, not someone else  
And I am scared, yeah, I'm still scared  
That it's all a dream

'Cause you still look perfect as days go by  
Even the worst ones, you make me smile  
I'd stop the world if it gave us time

'Cause when you love someone  
You open up your heart  
When you love someone  
You make room

If you love someone  
And you're not afraid to lose 'em  
You've probably never loved someone like I do  
You've probably never loved someone like I do

When you say  
You love the way I make you feel  
Everything becomes so real  
Don't be scared, no, don't be scared  
'Cause you're all I need

And you still look perfect as days go by  
Even the worst ones, you make me smile  
I'd stop the world if it gave us time

Hay días  
en los que me despierto y me pellizco.  
Tú estás conmigo, no con otra persona.  
Y yo tengo miedo, sí, todavía tengo miedo  
de que sea todo un sueño.

Porque tú te sigues viendo perfecta  
incluso en los peores días, me haces sonreír.  
Pararía el mundo si eso nos diera tiempo.

Porque cuando amas a alguien,  
abres tu corazón.  
Cuando amas a alguien,  
le haces un lugar.

Si amas a alguien,  
y no tienes miedo a perderle  
Probablemente nunca has amado a nadie como lo  
hago yo.  
Probablemente nunca has amado a nadie como lo  
hago yo.

Cuando dices  
que te encanta cómo te hago sentir,  
todo se convierte en algo tan real.  
No temas, no, no temas,  
porque eres todo lo que necesito.

Y tú te sigues viendo perfecta  
incluso en los peores días, tú me haces sonreír.  
Pararía el mundo si eso nos diera tiempo.

'Cause when you love someone  
You open up your heart  
When you love someone  
You make room

If you love someone  
And you're not afraid to lose 'em  
You've probably never loved someone like I do  
You've probably never loved someone like I do

All my life  
I thought it'd be hard to find  
The one 'til I found you  
And I find it bittersweet  
'Cause you gave me something to lose

But when you love someone  
You open up your heart  
When you love someone  
You make room

If you love someone  
And you're not afraid to lose 'em  
You've probably never loved someone like I do  
You've probably never loved someone like I do  
You've probably never loved someone like I do

Porque cuando amas a alguien,  
abres tu corazón.  
Cuando amas a alguien,  
le haces un lugar.

Si amas a alguien,  
y no tienes miedo a perderle.  
Probablemente nunca has amado a nadie  
como lo hago yo.  
Probablemente nunca has amado a nadie  
como lo hago yo.

Toda mi vida,  
creí que sería difícil encontrar al amor de mi vida,  
hasta que te encontré.  
Y lo encuentro agrisulce  
porque me has dado algo que puedo perder.

Pero cuando amas a alguien,  
abres tu corazón.  
Cuando amas a alguien,  
le haces un lugar.

Si amas a alguien,  
y no tienes miedo a perderle.  
Probablemente nunca has amado a nadie  
como lo hago yo.  
Probablemente nunca has amado a nadie  
como lo hago yo.  
Probablemente nunca has amado a nadie  
como lo hago yo.



## Taller G6T8

me emociONas



# conVIVIR

TALLER G6T8

## Objetivos del taller

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

**Adquirir recursos (vocabulario y técnicas de expresión plástica y gestual) para describir y expresar estas emociones.**

## Actividades

Este taller está pensado para hacerlo en cuatro horas seguidas o en más de una sesión. La duración puede variar en función de las preferencias del grupo de jóvenes y del interés que muestren. Aconsejamos seguir el ritmo que marque el grupo. En cualquier caso, cuanto más tiempo se pueda dedicar a la identificación y la introspección de las emociones vividas, más aprovecharán la experiencia los chicos y chicas.



## Conceptos clave

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

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

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

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

## Emociones vinculadas a las relaciones sociales:

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

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

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

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

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

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

# 01.

## Antes de empezar

**Para introducir el contenido del taller, podemos preguntar al grupo qué emoción les sugiere el nombre del taller y si les apetece experimentar con esta emoción.**

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

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

<https://bit.ly/conVIURE>



Spotify

# 02.

## Convivimos en el *mindfulness*

**Explicaremos a los chicos y chicas que, para centrarnos en el taller que vamos a realizar, empezaremos con una actividad breve de *mindfulness*; una actividad de conciencia plena que implica participar dejándonos llevar por el momento, con curiosidad y sin juzgar.**

Como el taller de hoy está dedicado a las relaciones entre las personas, jugaremos al juego del espejo. Recordaremos que es importante que participemos al 100% y que mantengamos el silencio. La intención es fusionarnos al máximo con la actividad, dejando de lado los juicios hacia nosotros y hacia los demás, tanto si se trata de juicios positivos como negativos.

Después de esta breve explicación, nos distribuiremos por parejas (mirándonos como si uno fuera el espejo del otro) y nos prepararemos contando hasta tres:

- El uno será la señal para adoptar la **posición de *mindfulness*** (la espalda recta, los pies bien apoyados en el suelo y las manos sobre los muslos).
- El dos será la señal para hacer una **respiración profunda** (inhalando por la nariz y exhalando por la boca).
- Cuando lleguemos al tres, **por parejas haremos el juego del espejo**. Por ejemplo: un miembro de la pareja levantará la mano derecha y el otro, situado en frente, levantará la mano izquierda, como si fuera la imagen que devuelve el espejo. Primero un miembro de la pareja hará una secuencia de cinco posiciones, con tranquilidad y dando tiempo al otro para que copie el movimiento, y luego el otro propondrá cinco más.
- Diremos **stop** para finalizar la actividad y cada uno se situará cómodamente en un espacio para realizar la audición musical.

# 03.

## Convivimos con la música

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

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

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

Os proponemos una selección de piezas musicales que evocan las relaciones entre personas al grupo de jóvenes. Elegiremos una y, antes de realizar la audición, propondremos que escuchen la música que vamos a compartir con la misma actitud que la actividad de *mindfulness* que acabamos de realizar: sin juzgar y observando qué sensaciones, pensamientos o recuerdos nos despierta. Explicaremos que, antes y después de la audición, crearemos un tiempo de silencio para lograr un ambiente propicio a la escucha y para poder observar nuestras sensaciones.

### Espacio de experimentación

- Crearemos un espacio de silencio de aproximadamente un minuto.
- Escucharemos la pieza musical.
- Una vez finalizada la audición, crearemos un nuevo espacio de silencio, de aproximadamente un minuto, para ordenar las ideas sobre lo que la música nos ha transmitido y para extraer de nuestro interior las emociones nacidas.
- Invitaremos a los chicos y chicas a compartir su experiencia. Si es necesario, podemos animar la reflexión con preguntas como: ¿esta música os ha transportado a alguna situación vivida? ¿Cómo definiríais este recuerdo? ¿Os ha generado sensaciones corporales? ¿Dónde las habéis sentido? Quizás la música ha activado otros sentidos ¿un olor, un sabor ...? También Podemos explicar qué pieza musical hemos escuchado y por qué la hemos seleccionado.

Seguro que las respuestas serán muy diversas y que no todo el mundo habrá sentido lo mismo. ¡Es normal! La música tiene un gran potencial para despertar emociones y cada uno las siente de una manera diferente. También dependerá del estado anímico, del grado de atención, del ambiente en que se produce y del grado de conocimiento de la pieza musical, entre otros factores. En general, no estamos muy acostumbrados a observar las reacciones de nuestro cuerpo, pero vale la pena que lo intentemos porque la información que nos puede transmitir es muy rica y nos ayudará a tomar decisiones. ¡Esperamos que, con la práctica, iremos aprendiendo!

## Selección de música clásica

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 6.

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

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

## Selección de música moderna

## 7.

### **AÑORANZA - Maria del Mar Bonet: *Abril***

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

## 8.

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

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

## 9.

### **ALTRUISMO - 10.000 Maniacs: *Trouble me***

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

## 10.

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

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

# 04.

## Convivimos en el cuerpo y los materiales

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

### Material

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

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

<https://bit.ly/conVIURE2>



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

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

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

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

### Dinámica corporal 1

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

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

### Dinámica corporal 2

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

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

### Dinámica corporal 3

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

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

¿Qué sonido saldrá de la dinámica del grupo?

### Dinámica corporal 4

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

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

### Dinámica corporal 5

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

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

### **Dinámica plástica y corporal 1: Vacío / lleno**

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

### **Dinámica plástica y corporal 2: Comunicación**

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

### **Dinámica plástica y corporal 3: Contacto**

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

## **Espacio de creación espontánea**

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

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

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

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

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

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

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

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

# 06.

## Compartimos

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

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

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

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



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

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

**Las piezas musicales que hemos escuchado hoy son una herramienta útil para entrenarnos en la observación e identificación de nuestras emociones cuando nos relacionamos con otras personas y para intentar expresarla y desbloquearla. También son un recurso interesante para cuando sintamos la necesidad de expresar nuestras emociones a los demás y nos resulte difícil hacerlo.**

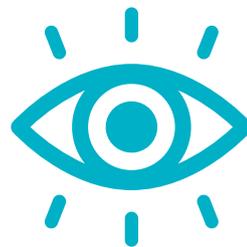
# 07.

## ¿Qué me llevo hoy?

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

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

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



# 08.

## Documentemos el taller

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

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

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

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

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

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

# 09.

## Actividades alternativas

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

### Actividad alternativa 1

#### Consigna

##### Material

- Ninguno

##### Síntesis de la actividad

Elaboraremos una expresión motivadora o consigna.

##### Qué queremos trabajar

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

##### Desarrollo y aspectos a tener en cuenta

- Por parejas, pensarán en un gesto, una palabra o una frase que nos identifique como grupo, como una especie de consigna.
- Pasados unos minutos, cada dos parejas harán grupos de cuatro para compartir las expresiones que hayan elaborado y consensuar una o crear una nueva.
- Unos minutos más tarde, con el mismo sistema, haremos grupos de ocho para compartir las expresiones. Repetirán la operación y crearán una nueva expresión consensuada por el grupo.
- Así, iremos doblando los grupos hasta que lleguemos a tener un solo grupo y consensuemos una expresión compartida por todos.

- Esta expresión (o consigna) la podemos utilizar para repetirla cada vez que nos queramos reconocer como grupo. Si es una frase, también se puede representar en un cartel y colgarlo en el espacio donde habitualmente llevamos a cabo los talleres.

##### Elementos para la reflexión

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

- ¿Cómo ha ido? ¿Cómo os sentís? ¿Alguien quiere compartir alguna cosa?
- ¿Ha sido fácil encontrar una consigna que nos identifique como grupo en pareja?
- ¿Y cómo grupo? ¿Ha sido fácil consensuar una?
- ¿Cómo os habéis sentido cuando habéis llegado a consensuar la consigna? ¿Pensáis que os representa?
- ¿Creéis que esta consigna puede sernos útil como grupo?

# Actividad alternativa 2

## Paseando por las emociones

### Material

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

### Síntesis de la actividad

Buscaremos maneras de nombrar las emociones que evocan las conexiones entre las personas e identificaremos cuando nos hemos sentido así.

### Qué queremos trabajar

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

### Desarrollo y aspectos a tener en cuenta

- Haremos grupos de cuatro o seis jóvenes y daremos hojas DIN A4 de un color diferente a cada grupo (una hoja y un ejemplar del Anexo 1 por joven).
- Pediremos que cada uno escriba una palabra vinculada a las relaciones con los compañeros: una emoción o un estado emocional. No se puede repetir la palabra dentro del grupo (pueden utilizar el Anexo 1 o buscarlas con el móvil si es necesario).
- Cuando todos hayan escrito su palabra, pensarán en una situación que evoque esa palabra. Lo pueden hacer en equipo. Por ejemplo, admiración: «siempre está de buen humor. Me encanta y la admiro. ¡Yo quiero ser como ella!».
- Al terminar, cada uno escribirá en su papel una frase que empiece por «A ti, que estás leyendo este papel, te deseo que si te encuentras en esta situación ...» y debe finalizar la frase con un deseo.

- Dejaremos unos minutos y, cuando todo el mundo haya terminado, les pediremos que caminen por la sala con la hoja en la mano (mejor si lo hacen escuchando la música del taller), deambulando aleatoriamente por el espacio y dejando las hojas esparcidas por la sala, en lugares visibles, boca abajo y sin que se lea el contenido.
- Cuando todas las hojas estén esparcidas, indicaremos que, sin prisa y siguiendo el ritmo de la música al caminar, cada uno coja una hoja que sea de un color diferente al de su grupo y que busque un lugar para sentarse y leerla.

### Elementos para la reflexión

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

- ¿Cómo ha ido? ¿Cómo os sentís? ¿Alguien quiere compartir alguna cosa?
- ¿Conocíais la palabra escrita en el papel que habéis recogido?
- ¿Os habéis encontrado alguna vez en una situación similar a la descrita en la hoja que habéis recogido? ¿Creéis que el deseo que hay escrito os puede ayudar en una situación similar?
- Podemos hacer un recuento de las diferentes emociones y situaciones que han escrito. ¿Hay alguna que se repita mucho? ¿Hay alguna que sólo aparezca una vez? ¿Hemos descubierto maneras nuevas para referirnos a las relaciones entre nosotros?

**Posibles respuestas:** es probable que hayan descubierto la diversidad de emociones que les afectan como grupo y que rara vez verbalizan. Se trata de comprender que las reacciones emocionales son diferentes para cada uno y que un mismo hecho (por ejemplo, un malentendido) puede generar una emoción o reacción diferente en cada persona.

# Actividad alternativa 3

## Escala de emociones

### Material

- Anexo 1

### Síntesis de la actividad

Reconoceremos y pondremos nombre a las emociones movilizadas al relacionarnos con los demás.

### Qué queremos trabajar

Diversificar el vocabulario de emociones vinculadas a nuestras relaciones sociales.

### Desarrollo y aspectos a tener en cuenta

- Cada uno recordará dos situaciones vividas con amigos o amigas (una positiva y la otra negativamente). También se puede tratar de situaciones protagonizadas por personas famosas o personajes de una película, vídeo, noticia, etc. Promoveremos que se utilice un vocabulario variado (por ejemplo: adular: «Juan es muy adulator, todo lo que hago le encanta y eso me hace sentir bien. Aunque me siento adulada, sé que a veces no es verdad». O bien respeto: «agradezco que respeten mi opinión; me hace intervenir con más seguridad cuando comentamos cosas dentro del grupo».
- Por parejas, cada uno explicará al otro las dos situaciones que ha elegido y por qué. ¿Qué pasó? ¿Qué sentimientos y emociones generó?
- Cada pareja creará una lista, con al menos 5 emociones vinculadas a nuestra relación con los demás, utilizando las emociones enumeradas en el Anexo 1. Esta lista deberá contener las emociones correspondientes a las situaciones que acaban de compartir y cumplir una norma del tipo: todas las emociones empiezan por la misma letra, todas tienen el mismo número de sílabas, todas tienen al menos dos letras iguales, etc. (se trata de que jueguen con las palabras y sus significados).
- Cada pareja seleccionará una de las situaciones que ha compartido para representarla con mímica o con un pequeño diálogo que dure unos 30 segundos.

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

### Elementos para la reflexión

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

- ¿Cómo ha ido? ¿Cómo os sentís? ¿Alguien quiere compartir alguna cosa?
- ¿Ha costado identificar las emociones para elaborar vuestra lista? ¿Y definir la norma? Cómo lo habéis hecho: ¿primero la lista y luego la norma, o a la inversa?
- ¿El grupo ha identificado las emociones que pretendían mostrar las diversas representaciones? ¿Ha sido fácil localizarlas en las listas de emociones?
- ¿Qué emociones se han representado más?
- ¿Habéis encontrado palabras nuevas para definir las emociones que generan en las relaciones dentro del grupo? ¿Alguna os ha sorprendido?

**Posibles respuestas:** es probable que hayan descubierto la diversidad de emociones que les afectan como grupo y que rara vez verbalizan. Se trata de que se den cuenta que las reacciones emocionales son diferentes para cada uno y que un mismo hecho (por ejemplo, un malentendido) puede generar una emoción o reacción diferente en cada persona.

# Actividad alternativa 4

## Música emocionante

### Material

- DINA4 y bolígrafos

### Síntesis de la actividad

Explicaremos por qué una canción nos hace pensar en otras personas.

### Qué queremos trabajar

La observación de las emociones que nos evoca la música.

### Desarrollo y aspectos a tener en cuenta

- Haremos un sorteo para crear parejas: lo haremos dando un número a cada uno, que considerarán secreto. Los números irán del uno hasta la mitad del número del grupo, de manera que todos los números estarán repetidos. Si el grupo es impar, el último número estará repetido tres veces.
- Cada cual pensará en un tema musical que le evoque sensaciones sobre las relaciones sociales (el tipo de relación que quiera).
- Dispondrán de diez minutos para elaborar un texto breve de presentación del tema, que incluya una explicación de por qué han elegido este tema, qué les recuerda o por qué les hace pensar en una relación o en una persona.
- Lo escribirán en un papel, lo doblarán (de forma que el texto quede dentro) y en la parte exterior pondrán el número que les ha tocado (sin dejar que lo vea el resto del grupo).
- Luego todo el mundo se sentará en un círculo con su papel en frente y el número en la parte que toca al suelo (escondido). Todos al mismo tiempo, dejarán su papel delante de quien tenga a su derecha y tomará el papel de la persona de su izquierda intentando que los números no se vean.

- Antes de volver a pasar el papel hacia la derecha, espíará el número que está escrito en el papel que acaba de recibir. Si es igual que el suyo, lo cogerá y se retirará del círculo; el resto seguirá rodando hasta que le llegue su número.
- Cuando todos tengan el nuevo papel, reharemos el círculo y cada uno leerá en voz alta la presentación que haya recibido.

### Elementos para la reflexión

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

- ¿Cómo ha ido? ¿Cómo os sentís? ¿Alguien quiere compartir alguna cosa?
- ¿Hay alguna canción repetida? ¿Muchas veces?
- ¿Estáis de acuerdo con la presentación que habéis recibido? ¿Se parece a la que habéis hecho vosotros? ¿Habéis coincidido en la sensación que os provoca la canción sugerida? ¿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

- Ninguno

### Síntesis de la actividad

Visionaremos un vídeo y realizaremos una reflexión.

### Qué queremos trabajar

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

### Desarrollo y aspectos a tener en cuenta

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

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



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

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

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

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

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

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

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

# Anexo 1.

## La familia de las RELACIONES SOCIALES: emociones y reacciones emocionales



### Empatía

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

### Asertividad

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

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

### Añoranza

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

### Satisfacción

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

### Compasión

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

### Altruismo

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

### Gratitud

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

### Admiración

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

## Más emociones y estados emocionales vinculados a las relaciones sociales:

Abandono

Abuso

Aceptación

Afecto

Adoración

Adulación

Agradecimiento

Aislamiento

Amabilidad

Amenaza

Amor

Aprobación

Asco

Atracción

Calidez

Cautela

Celos

Consuelo

Competencia

Comprensión

Compromiso

Confianza

Cooperación

Crueldad

Culpa

Curiosidad

Decepción

Dependencia

Desaprobación

Desconfianza

Desconsuelo

Deseo

Desprecio

Duda

Egoísmo

Enamoramiento

Engaño

Envidia

Esperanza

Estima

Frialdad

Generosidad

Honestidad

Hostilidad

Humillación

Identificación

Ignorancia

Incomprensión

Indiferencia

Inspiración

Intimidad

Lástima

Libertad

Magnetismo

Miedo

Obsesión

Odio

Pasión

Paz

Pérdida

Posesión

Preocupación

Protección

Recelo

Respeto

Rechazo

Rencor

Ruptura

Sentimiento

Sensibilidad

Simpatía

Soledad

Solidaridad

Ternura

Timidez

Tolerancia

Toxicidad

Tranquilidad

Ruptura

Valor

Venganza

Vergüenza

Vínculo

# Otros recursos *fem tec!* Para el trabajo con las emociones

## **G5D2**

### **Nombrémoslas**

<https://www.diba.cat/es/web/fem-tec/nombremoslas>

## **G9T5**

### **Ni príncipes ni princesas (amor)**

<https://www.diba.cat/es/web/fem-tec/ni-princeps-ni-princesas-t5>

### **16 Actividades de mindfulness para jóvenes y adolescentes**

[https://bit.ly/16\\_Mindfulness](https://bit.ly/16_Mindfulness)

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