



Taller G1T4 – Les creences

OBJECTIUS DEL TALLER

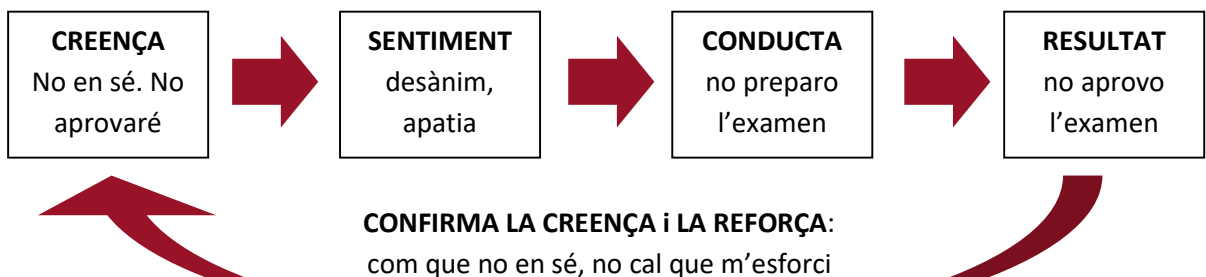
1. Comprendre la importància de les creences
2. Prendre consciència de com les creences condicionen les decisions i experiències en els diferents àmbits de la vida

CONCEPTES CLAU

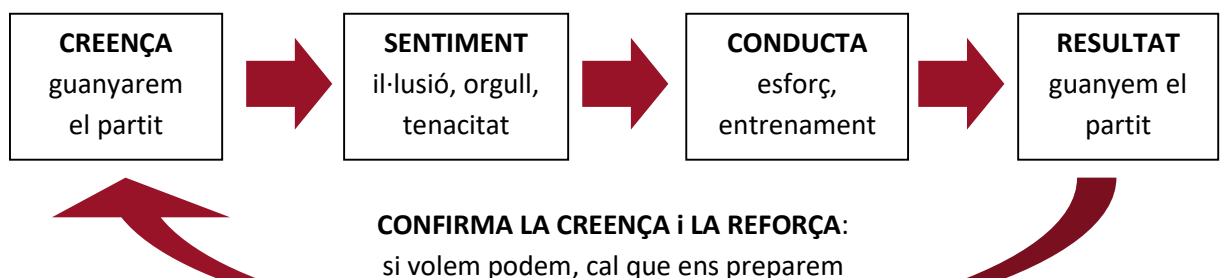
Creences: Les creences són idees, judicis i valoracions que emetem (sobre el món que ens envolta, sobre nosaltres mateixos i sobre els altres -les persones del nostre entorn i les que ni tan sols són a prop nostre, les coneguem o no) i que poden condicionar el nostre comportament. Es tracta de generalitzacions que hem incorporat, sovint de forma inconscient, a partir de les nostres vivències (a casa, amb els amics i amigues, a l'escola, a l'esplai, experiències viscudes, allò que hem llegit,...) i que «filtren» la nostra percepció de l'entorn, influint en les nostres sensacions, emocions i manera d'enfrontar-nos a la vida (amb optimisme, il·lusió, pessimisme,...).

Aquests judicis o valoracions els emetem, generalment, inconscientment. Simplement pensem («creiem») que una cosa és d'una determinada manera. Quantes vegades, davant d'un fet concret, hem respost —Em pensava que...

Cal anar alerta amb les creences perquè a vegades tendim a convertir-les en una convicció personal i considerem que es tracta d'una realitat.



Aquest mateix esquema també ens serveix en el cas de conviccions optimistes:



Les creences es reforcen per repetició: a l'insistir amb una conducta, ens enforteix el convenciment per creure aquella creença i esdevé més difícil canviar l'hàbit mental, fent que no el posem en dubte ni ens plantegem la veracitat o no de la nostra creença (sigui o no certa, com hem vist en els dos exemples anteriors. En el primer cas, amb preparació existeixen moltes opcions d'aprovar l'examen. D'altra banda, en el segon cas, es tracta d'un joc i, malgrat la preparació, es podria haver perdut el partit perquè són molt els factors externs que també hi intervenen).

Podem observar que es tracta de dos tipus diferents de creences:

- en el primer cas, és una **creença limitadora** la que ens frena a actuar perquè pensem que no ens en sortirem. Cal evitar que les creences limitadores condueixin el nostre comportament. Hem de posar-les en dubte i plantejar-nos si efectivament són certes.
- en el segon cas, és una **creença enriquidora** que ens empeny a actuar amb seguretat i optimisme.

Altres maneres per referir-se a creences és parlar de conviccions, prejudicis, discriminació, supersticions o rumors, totes elles tenen en comú que es basen en informacions no contrastades i sense fonamentació.

És necessari aprendre a tenir una actitud crítica davant de les «sentències» per poder distingir si es tracta d'un rumor (prejudici, creença,...) o bé no ho és. Conèixer quins són els rumors del nostre entorn ens ajudarà a desfer els estereotips i prejudicis.

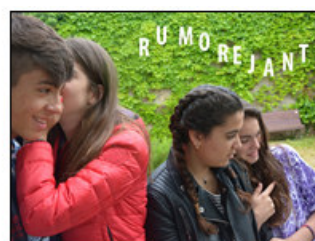
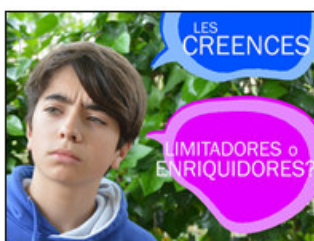
TEMPORALITZACIÓ

20'	20'	Activitat 1 – Rumorejant
25'	45'	Activitat 2 – Veritat o fals?
10'	55'	Activitat 3 – Què m'emporto avui?
5'	5'	Activitat 4 – Publiquem les nostres impressions

PRESENTACIÓ

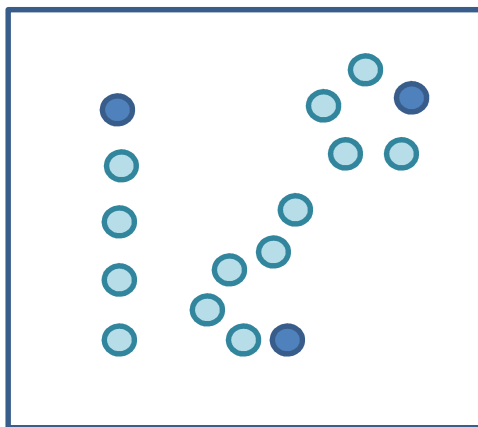
(per passar durant el taller – document

[3_presentacio_G1T4_FEM_TEC_les_creences](#))



DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS

<p>Abans de començar aquest taller</p> <p>Presentació diapositives 1 i 2</p>	<p>Saludem als i a les joves i els demanem com estan, com se senten...</p> <p>Explicarem al grup que aquest és el quart taller de la guia «Em reconec!», amb l'objectiu de treballar l'autoconeixement individual i la consciència de grup. Avui parlarem sobre les creences, parlarem de què són i com influeixen en el nostre comportament.</p>						
<p>Activitat 1 Rumorejant (20')</p> <p>Material 4_G1T4_FEM_ TEC_annex1</p>	<p>Síntesi de l'activitat Comprendre els processos de creació i potenciació d'estereotips, rumors i prejudicis.</p> <p>Què volem treballar Adonar-nos de què sovint creiem el que ens diuen els altres sense aturar-nos a reflexionar críticament.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Aquesta activitat és una variant del joc de la cadena, en què es va transmetent una informació d'una orel·la a una altra.</p> <p>Repartim, aleatòriament, les targetes en les que es defineix la funció de cadascú dins de la cadena de transmissió de la informació (document 4_G1T4_FEM_TEC_annex1, caldrà fer-ne tantes còpies com sigui necessari. Cal que tothom tingui una targeta amb la seva funció dins de la cadena). NO expliquem que hi ha diferents tipus de baules, només informem de què cadascú trobarà la seva funció a la targeta i no l'ha de comentar amb ningú. Hi ha 3 tipus de baules:</p> <table border="1" data-bbox="450 1294 1444 1568"> <tr> <td data-bbox="450 1294 628 1384">inicial</td> <td data-bbox="628 1294 1444 1384">És la que <u>inicia</u> la cadena de transmissió aportant una història personal</td> </tr> <tr> <td data-bbox="450 1384 628 1473">exagerada</td> <td data-bbox="628 1384 1444 1473">Tria un aspecte del que li han dit i l'<u>exagera</u> en la següent transmissió</td> </tr> <tr> <td data-bbox="450 1473 628 1568">escèptica</td> <td data-bbox="628 1473 1444 1568">Tria un aspecte del que li han dit i el <u>minimitza</u> en la següent transmissió</td> </tr> </table> <p>Depenent de la grandària del grup repartirem una o més baules inicials (si el grup és menor de 8 components, utilitzarem només una baula inicial. Si el grup és molt gran, utilitzarem una baula inicial cada 5 o 6 baules de la cadena aproximadament).</p> <p>Farem silenci i començarem el joc.</p> <p>Demanem a les baules inicials que s'identifiquin aixecant el braç. Darrera de cada baula inicial es col·locaran la resta de baules (tot aquest moviment el farem en silenci, concentrats en la nostra funció dins de la cadena). Es poden col·locar com vulguin: en rotllana, en fila,... sempre i quan no es facin nosa entre les cadenes. Cada cadena és independent.</p>	inicial	És la que <u>inicia</u> la cadena de transmissió aportant una història personal	exagerada	Tria un aspecte del que li han dit i l' <u>exagera</u> en la següent transmissió	escèptica	Tria un aspecte del que li han dit i el <u>minimitza</u> en la següent transmissió
inicial	És la que <u>inicia</u> la cadena de transmissió aportant una història personal						
exagerada	Tria un aspecte del que li han dit i l' <u>exagera</u> en la següent transmissió						
escèptica	Tria un aspecte del que li han dit i el <u>minimitza</u> en la següent transmissió						



Quan ja estiguin col·locades explicarem que som cadenes de transmissió de la informació: la baula inicial ens explicarà una història i l'hem de transmetre per la cadena fins que arribi al final. La informació l'hem de transmetre a cau d'orella, sense que la sentin les altres baules. Ens mantindrem en silenci mentre les cadenes van

funcionant (només poden parlar les baules que estan transmetent informació). Cal fer atenció amb la funció assignada en la targeta i incorporar-la en la transmissió. Quan la informació arriba al final, tota la cadena s'asseu a terra (en silenci).

Elements per a la reflexió

Quan totes les cadenes estiguin assegudes a terra, passem a observar què ha passat. Demanem, per cadenes, que la baula inicial i la final expliquin la història. S'assemblen aquestes històries? Què ha passat amb la història que ens explica la darrera baula? Serà bo detectar:

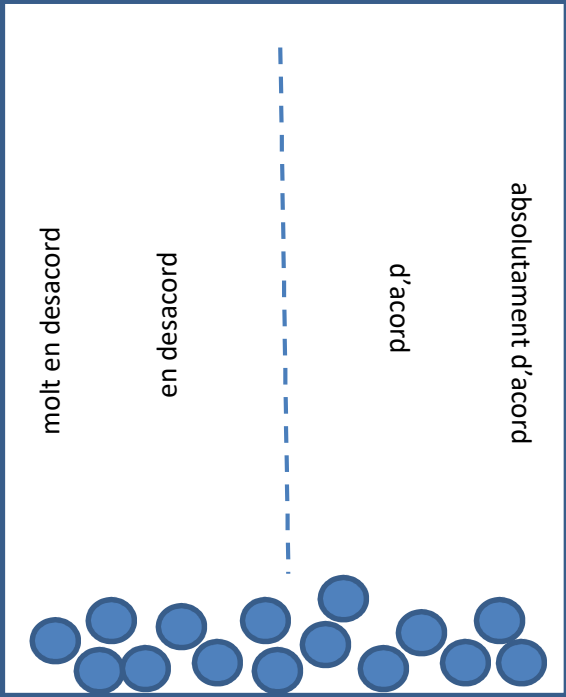
- . què es manté de la història original (primera baula)
- . quins aspectes s'han afegit
- . quines parts s'han eliminat (si se n'ha eliminat alguna, molt probablement sí)

Quan haguem fet aquesta anàlisi amb totes les cadenes, els plantejem si troben que les conseqüències d'aquesta activitat (en la transmissió del missatge d'una a una altra peça de la baula) succeeixen també a la vida real. S'hi han trobat? Com han detectat els canvis? Habitualment ens creiem tot el que ens expliquen sense qüestionar la veracitat de la informació rebuda o contrastar-la amb altres fonts?

En aquest cas hem desdibuixat la història inicial expressament (aplicant la funció que ens ha estat assignada), però sovint sense adonar-nos contribuïm a escampar rumors: expliquem el que recordem o bé hi afegim part de la història de collita pròpia. Cal anar alerta i evitar transmetre informacions distorsionades que poden perjudicar a tercers.

Si disposem de temps, seria ideal repetir l'activitat però aquesta vegada intentant transmetre la història sense variacions (canviem qui fa de baula inicial per experimentar sobre històries noves), descartant aplicar la funció que ens indica la tarja, sinó intentant ser el més fidedignes possibles.

Al finalitzar la cadena escoltarem les 2 versions (primera i darrera baula de la cadena). Ens n'hem sortit? Ara que ens hi hem fixat, hem aconseguit transmetre la història sense variacions? Habitualment ens hi fixem?

<p>Activitat 2 Veritat o fals? (30')</p> <p>Presentació diapositiva 4</p> <p>Material accés a internet (bé amb ordinadors de l'aula o amb els dels i les joves)</p>	<p>Síntesi de l'activitat Anàlisi d'enunciats i proposta de reaccions.</p> <p>Què volem treballar Reconeixement de la influència que les creences tenen en el comportament.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Ens aixecarem i tot el grup es disposarà en una de les parets de l'habitació. Dibuixarem una ratlla a terra partint l'habitació en 2 bandes: a la dreta s'ubicaran els i les joves que estiguin d'acord amb l'enunciat que es llegirà i a l'esquerra qui hi està en desacord. Quan més cap a l'esquerra s'estigui, més en contra s'està de l'enunciat, cap al centre hi haurà que està prenent la decisió, a la banda dreta més en desacord o talment ne desacord. Cal prendre una decisió i evitar situar-se damunt de la ratlla. Per prendre la decisió es permet parlar i compartir opinions.</p>  <p>Quan tothom estigui col·locat segons la seva decisió cal que seguim a terra. Llegirem el primer enunciat:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Que una droga sigui natural vol dir que és innòcua</i> Deixem un minut perquè s'ho rumiïn, comentin i es col·loquin a la banda de l'espai que hagin decidit (en funció de si estan o no d'acord amb l'enunciat acabat de llegir). Quan tothom estigui assegut llegirem el següent enunciat. ▪ <i>Vomitar accelera l'eliminació d'alcohol a la sang.</i> Esperem i quan tothom estigui assegut llegirem el següent enunciat. ▪ <i>El tabac light és tan perjudicial com el tabac normal.</i> Quan tothom estigui assegut llegirem el següent enunciat. ▪ <i>Fumar porros és més sa que fumar tabac.</i> Quan tothom estigui assegut llegirem el següent enunciat. ▪ <i>L'alcohol ajuda a entrar en calor.</i> <p>Quan haguem llegit el darrer enunciat i tothom s'hagi posicionat, proposarem als i les joves que, individualment o en equips, naveguin la pàgina http://drogues.gencat.cat/ca/ciudadania/mites/ Els informarem que disposen de 10 minuts perquè després repetirem</p>
--	--

	<p>l'activitat (tornant a llegir els 5 enunciats i ubicant-se de cadascú allà on consideri oportú [que pot coincidir o no amb el primer cop que hem realitzat l'activitat]). Aquesta vegada no caldrà esperar gaire entre enunciat i enunciat doncs ja coneixen la dinàmica i els enunciats.</p> <p>Quan s'hagi llegit el darrer enunciat, tothom s'ha de quedar assegut a terra per iniciar la reflexió final.</p> <p>Elements per a la reflexió</p> <p>El desenvolupament de la pròpia activitat ja provoca un procés reflexiu i d'anàlisi dels enunciats llegits. Serà interessant veure si hi ha hagut gaire canvis d'opinió entre la primera i la segona lectura dels enunciats. Es pot anar repassant enunciat per enunciat, demanant que s'aixequi qui hagi canviat d'opinió (entenem que a partir de la navegació per la web i dels comentaris amb els companys i companyes).</p> <p>Hi ha molta gent que s'ha aixecat? Qui ha canviat d'opinió és de la mateixa banda de l'habitació o d'ambdós costats (d'acord i en desacord)? Demanarem que ens diguin quina era la seva primera creença i com aquesta ha canviat i perquè. Intentarem que es comparteixen el màxim d'opinions possibles. Si es pot, serà bo escoltar totes les veus.</p>
<p>Activitat 3 Què m'emporto avui? (10')*</p> <p>Presentació diapositiva 5</p> <p><i>* aquest apartat és comú per a tots els tallers</i></p>	<p>Síntesi de l'activitat Recull de l'opinió dels i les joves participants.</p> <p>Què volem treballar Reflexió sobre el taller d'avui.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Oferim als i les joves l'oportunitat de manifestar les seves impressions sobre el taller.</p> <p>Valoració Només escoltem les respostes, sense comentar-les: totes les respostes són bones.</p>
<p>Activitat 4 Publiquem les nostres impressions (5')*</p> <p>Presentació diapositives 6 i 7</p> <p><i>* aquest apartat és comú per a tots els tallers</i></p>	<p>Síntesi de l'activitat Fer difusió d'allò que hem fet al taller.</p> <p>Què volem treballar Promoure la capacitat del grup per compartir les seves activitats.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Proposarem als i les joves que, individualment o en equip, comparteixin a les xarxes socials una impressió sobre el taller d'avui (per exemple, què s'han emportat, què els ha agradat més, quina idea els ha suggerit, algun vídeo o web relacionada...) utilitzant l'etiqueta #fem_tec</p>

<p>Activitat alternativa 1 «La ment tancada» i «L’elefant encadenat» (15')</p> <p>Material 4_G1T4_FEM_TEC_annex2 4_G1T4_FEM_TEC_annex3</p>	<p>Síntesi de l’activitat Lectura de dos contes i debat.</p> <p>Què volem treballar Reconeixement de la influència que les creences tenen en el comportament.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Fem dos equips. A un equip li donarem una còpia del conte “La ment tancada” (document 4_G1T4_FEM_TEC_annex2) i a l’altre equip del conte “L’elefant encadenat” (document 4_G1T4_FEM_TEC_annex3). Tothom ha de llegir el conte de forma individual. Mentre es realitza la lectura del conte, per part del dinamitzador/a, serà important l’observació de com estan llegint i de com reaccionen. La comunicació no verbal en aquest cas és important. Finalitzada la lectura, cada equip disposarà de 5 minuts per posar en comú les diferents impressions i escollir un o una representant que serà l’encarregat/da d’explicar el conte a l’altre equip i de compartir les conclusions a les que han arribat. Quan ambdós equips hagin compartit les seves impressions, intentarem, conjuntament, consensuar una definició del què és una creença.</p> <p>Elements per a la reflexió Quina és la creença de la que parla el conte «La ment tancada»? S’assembla en algun aspecte a la creença que es tracta en el conte «L’elefant encadenat»? Es tracta de creences individuals o col·lectives? Com influeixen aquestes creences en el comportament dels protagonistes? Els protagonistes dels contes poden actuar de forma diferent si ignoren aquesta creença? Serà important observar com defineixen creença. Probablement es tracta d’un concepte que els és poc conegut i, si l’entenen, els aportarà una mirada diferent d’ells mateixos i dels altres.</p>
<p>Activitat alternativa 2 L’equip petit (25')</p>	<p>Síntesi de l’activitat Visualització d’un vídeo i debat.</p> <p>Què volem treballar Reflexionar sobre les creences que tenim en referència al significat de guanyar o perdre i com aquestes creences influeixen en el nostre comportament en l’àmbit esportiu.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Farem una petita enquesta entre els i les participants demanant:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Imaginem (accentuem que es tracta d’una situació fictícia) que hem acabat la temporada esportiva i ens preparem per a la següent. Posem per cas que es tracta d’un equip de futbol: la trajectòria de

l'equip, enguany, ha estat de 250 gols en contra i 75 a favor (podeu adaptar aquest resultat al bàsquet, tennis, dames,... però sempre amb una superioritat molt remarcable de l'equip contrari). Penseu que l'any que ve seguireu jugant amb el mateix equip o buscareu una alternativa? Canviant d'equip, canviant d'esport,...

- que alci el braç qui alguna vegada ha hagut de jugar un partit (de futbol, bàsquet, partida d'escacs, scrabble,...) en què de sortida, aparentment, era qui tenia menys oportunitats per guanyar (perquè coneixia la trajectòria de l'equip rival i francament era més bo, ...). Qui ha alçat el braç, abans d'aixecar-vos penseu amb sinceritat com us sentíeu:
 - que s'aixequi qui va anar a jugar el partit amb molts ànims perquè pensava que podien guanyar, tot saber que l'equip contrincant és molt superior (reiterem que cal contestar amb sinceritat)
 - ara que s'aixequi qui hi va anar perquè calia anar-hi i a més creia que tenia alguna remota possibilitat de guanyar
 - ara, qui hi va anar amb molts ànims tot i que sabia que era molt difícil guanyar
 - ara, qui coneixent l'equip rival hagués preferit no haver de jugar el partit doncs tenia clar que l'altre equip guanyaria i efectivament així va ser
 - algú no hi va anar perquè no li venia de gust després de conèixer l'equip adversari?

Escoltarem les aportacions sense fer comentaris ni valorar les respostes.




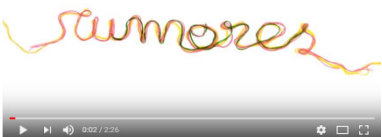

Ja podem seure tots i totes. Tot seguit visualitzarem el vídeo **L'equip petit** [canal el cangrejo, 9:25] on els nens i nenes de l'equip Margatania F.C. ens fan reflexionar sobre el que acabem de parlar.
<https://vimeo.com/25397042>


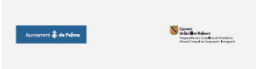
Elements per a la reflexió

Tot i que ja hem iniciat la reflexió abans de visualitzar el vídeo, serà interessant contrastar quines són les opinions expressades abans de veure el vídeo i després. Preguntarem:

- En què s'assembla el que hem vist en aquest vídeo amb el que hem parlat abans?
- Quines són les expectatives prèvies a l'inici del partit dels i les components de l'equip?
- Els nens i nenes diuen: "juguem contra nens més grans, més bons, estem molt nerviosos, el porter no les pot parar totes,...". Després de veure el vídeo, penseu que aquestes creences fan que no ho donin tot quan juguen?

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Us heu fixat que els nens i nenes verbalitzen, abans de començar el partit, que “perdran, perquè sempre perden”. Heu vist com jugaven? Us sembla que lluitaven o que era un equip amb actitud de perdedor? [L’entrenador comenta que, tot i que perden per molts gols, no els falten ànims (moral) per jugar, estan contents i mai marxen a casa enfadats.] ▪ Us ha passat mai una situació similar? Abans, quan hem plantejat què passava quan vosaltres us veieu com a part d’un equip inferior, ho donàveu tot quan jugàveu i pensàveu que podíeu guanyar? ▪ L’equip va aconseguir marcar un gol el darrer partit. El resultat de la temporada va ser de 271 gols en contra i 1 a favor. Quin ha dit que seria el proper objectiu de l’equip, us hi heu fixat? [«Tot i que no els treia el son, guanyar seria el seu proper objectiu»] Es gaire diferent a la resposta que heu donat al primer supòsit plantejat en aquesta activitat? Recordeu la vostra resposta? Penseu que la canviàrieu ara després d’haver vist el vídeo? ▪ Això que hem parlat, és traslladable a altres àmbits? Pensar que no podem resoldre un problema, assolir una fita, aconseguir un objectiu,... simplement perquè «creiem» que no en serem capaços? [Si la nostra predisposició inicial és limitada, no permet desplegar totes les nostres potencialitats per afrontar i acceptar els reptes.]
<p>Activitat alternativa 3</p> <p>No et deixis enredar (25’)</p>	<p>Síntesi de l’activitat</p> <p>Visualització d’un vídeo i debat.</p> <p>Què volem treballar</p> <p>Reflexionar sobre la visibilitat dels rumors.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</p> <div style="display: flex; align-items: flex-start;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>Visualitzarem el vídeo Segunda edición de la campaña No Te Dejes Enredar [canal CEAR-Euskadi, 2:26] https://youtu.be/8liQqM5R-Mw</p> <p>És molt recomanable convidar als i les joves a llegir la informació del vídeo perquè s’ubiquin i els sigui més fàcil interpretar el significat de les imatges (convidarem a algú a llegir-ho en veu alta o bé deixarem 30” als joves perquè ho llegeixin):</p> <p>«CEAR-Euskadi (Comisión de Ayuda al Refugiado en Euskadi) lanza un vídeo de animación que da continuidad a la campaña antirrumores “No te dejes enredar”. En este caso, el cortometraje hace hincapié en los prejuicios y estereotipos negativos sobre las personas refugiadas. Apelando a la emoción y la empatía, el vídeo anima a la ciudadanía a que no se deje enredar por bulos o comentarios xenófobos que identifican a solicitantes de asilo con yihadismo o abuso de ayudas sociales.»</p> </div> </div>

	<p>Elements per a la reflexió</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Estan d'acord amb la definició de rumors? (mentre debatem la qüestió podem aturar el vídeo al minut 0:37) <p style="margin-left: 40px;">«RUMORES: noticias o comentarios que circulan entre la gente sin que se sepa el origen ni la veracidad. Suelen ser ofensivos hacia personas de otras culturas.»</p> ▪ Tenen exemples de rumors que hagin sentit en el seu entorn? A l'escola, a casa, a la televisió,... tant és. Analitzem-los, s'adeqüen a la definició que ens ha proposat el vídeo? En coneixem l'origen? Són ofensius? Coneixem més gent que creu que aquest rumor és cert? [Sovint, si no disposem d'informació, creurem allò que la gent del nostre entorn creu, malgrat es tracti d'un rumor]. ▪ Els fils que apareixen al vídeo, què volen representar? Com es comporten? [Els fils representen els rumors i passen volant al voltant (de forma etèria o no: tant pot ser que els hagin sentit en una conversa d'altri o bé els n'hagi parlat algú directament,...) dels protagonistes que els capten i se'ls creuen (simbolitzat per la bola de llana a la gola, al cap,...)]. ▪ Quan el fil de llana divideix la pantalla entre dos dels protagonistes què vol simbolitzar? ▪ I quan apareix un personatge que parla per la televisió? I els diaris? Us heu fixat que cada vegada hi ha més llana a la pantalla? [segurament els joves s'adonaran que es tracta de dos personatges de la política internacional. Sovint els mitjans de comunicació donen veu i esdevenen grans amplificadors dels missatges.] <p style="text-align: right;">Si voleu continuar l'activitat, podem visualitzar la segona part d'aquest vídeo: No te dejes enredar [canal CEAR-Euskadi, 2:26] https://youtu.be/5Zo30Q10rjE</p> 
<p>Per saber-ne més</p>	 <p>1 Guia pràctica per a l'agent antirumors. Com combatre els rumors i estereotips sobre la diversitat cultural a Barcelona. Ajuntament de Barcelona, 2016. http://ajuntament.barcelona.cat/bcnacciointercultural/sites/default/files/ficheros/Guia%20pr%C3%A0ctica%20per%20a%20l%27Agent%20Antirumors%20Barcelona%202016%20CAT.pdf</p> <p>[url escurçada: http://bit.ly/2qoC64k]</p>

	 <p>TALLER: Descarreguem la motxilla de prejudicis</p> <p>Palma Educa • Temps d'Educació</p> 	<p>2 Descarreguem la motxilla de prejudicis. Ayuntamiento de Palma, 2011. https://www.palma.cat/portal/PALMA/RecursosWeb/.../1/0_91894_1.pdf</p> <p>[url escurçada: http://bit.ly/2EFRwWZ]</p>
<p>Qui treballa amb...</p>	<p>Antirumors, Estratègia antirumors per prevenir el racisme http://www.antirumors.com/cat</p>	