



Taller G2T1 - Coneguem, en equip, el cervell

Aquest és el primer taller de la guia «El meu cervell». Plantegem una guia específica per introduir als i les joves al coneixement del nostre cervell amb el convenciment que la consciència sobre els processos que regeixen l'òrgan més important, i un dels més desconeguts del nostre cos, els pot ajudar en el seu creixement personal.

No ens proposem que els i les joves coneguin en profunditat el cervell com a òrgan vital, sinó que el nostre objectiu és facilitar informacions bàsiques que puguin resultar interessants i profitoses. Partim de la base que comprendre moltes de les nostres reaccions (com prenem algunes decisions, perquè ens sentim feliços o alterats...) pot esdevenir una eina per dominar millor el propi comportament.

OBJECTIUS DEL TALLER

1. Prendre consciència de les parts del cervell i del seu funcionament
2. Conèixer el concepte «fluir» tal com el va definir Mihaly Csikszentmihalyi

CONCEPTES CLAU

Fluir: *flow* o *fluir*, va ser definit per Mihály Csikszentmihályi (psicòleg destacat pels seus estudis sobre la felicitat i la creativitat), com aquell estat mental en què una persona es troba abstreta, concentrada totalment en allò que està fent, perdent fins i tot la noció de l'entorn i del temps i experimentant una gran felicitat difícil de definir.

Recordeu la darrera vegada que el temps us va passar volant, què estàveu fent i com us va sentir? Segurament tots i totes ho hem experimentat en alguna ocasió: hem estat jugant, llegint, passejant,... i, quan ens n'adonem, el temps ha passat volant sense que ho haguéssim advertit! Segons l'autor, aquest estat és molt proper a la felicitat.

Alguns dels consells que ha donat Mihály Csikszentmihályi per assolir un estat de fluïdesa són:

- . plantejar-se una fita
- . encarar la realització d'una tasca com si fos un joc i passar-ho bé
- . concentrar-se plenament en la realització de la tasca

Visualització: consisteix en recrear imaginàriament una situació (que pot ser inventada o real). Es tracta, seguint les pautes i amb un alt nivell de concentració, d'anar-se submergint en allò que es vol visualitzar. Sovint, per aconseguir un nivell de concentració òptim, es realitzen exercicis de relaxació prèviament a la visualització.

TEMPORALITZACIÓ

10'	10'	Activitat 1 – Visualitzo el meu cervell
40'	50'	Activitat 2 – Creació col·lectiva
10'	55'	Activitat 3 – Què m'emporto avui?
5'	60'	Activitat 4 – Publiquem les nostres impressions

PRESENTACIÓ

(per passar durant el taller - document [3_Presentació_G2T1_FEM_TEC_coneguem_el_cervell](#))



DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS

<p>Abans de començar aquest taller</p> <p>Presentació diapositiva 1</p>	<p>Explicarem al grup que encetem una nova guia, «El meu cervell». Aquesta guia és molt especial perquè normalment no es parla del cervell fora de l'assignatura de biologia. El que farem durant les 8 sessions de la guia serà conèixer el nostre cervell, d'una forma divertida i pràctica, amb l'objectiu que el cervell sigui el nostre gran aliats.</p> <p>[NOTA: Aquest taller és molt vivencial. Serà bo invitar tots els i les joves a participar i que sigui el professional qui faci el paper de guaita.]</p>
<p>Activitat 1 Visualitzo el meu cervell (10')</p> <p>Presentació diapositiva 2</p>	<p>Síntesi de l'activitat Visualització dels tres cervells.</p> <p>Què volem treballar La capacitat d'imaginar una part del nostre cos sense veure cap imatge, només creant-la nosaltres del no res.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Les primeres vegades que intentem fer visualitzacions amb joves costa una mica perquè no hi estan acostumats. Si durant la visualització algú no pot mantenir-se en silenci, s'enriola, li costa tancar els ulls,... ens hi acostem, toquem i li fem un senyal de silenci, des de la complicitat, això pot ajudar a què es relaxi. Vosaltres, millor que ningú, sabeu quin tipus de joves teniu i quina serà la millor estratègia per a què la sessió funcioni. Demanem a tothom que sigui en rotllana, en cadires o a terra, que tanquin</p>

els ulls i facin silenci. És important incidir en què els ulls han d'estar tancats durant la pràctica de la visualització. Amb els ulls oberts seria molt difícil perquè la vista ens connecta amb la realitat i no ens permetria concentrar-nos en crear imatges.

Expliquem que el silenci és molt important durant la visualització i que també ho serà després per dur a terme la següent activitat (cal mantenir el silenci entre ambdues activitats que farem de manera enllaçada).

Expliquem que sentiran la nostra veu i que hi haurà espais molt curts de silenci, d'alguns segons de durada, perquè puguin visualitzar amb tranquil·litat. No han de patir si els costa visualitzar alguna cosa: aquesta potser és la seva primera vegada! Segur que, encara que no visualitzin res, experimentaran sensacions que els permetran fer l'activitat com a la resta del grup.

Recordem als i les joves que estan en un espai de confiança i que l'única cosa que ocurrerà mentre tenen els ulls tancats és que sentiran les nostres explicacions per ajudar-los a imaginar que fan un viatge a un lloc molt especial.

Tot i que és preferible que guieu la visualització amb les vostres paraules, us fem una proposta de text per llegir durant la visualització:

Ja podeu anar tancant els ulls i posar-vos còmodes, sense creuar braços ni cames. Quan tots i totes estigieu amb els ulls tancats, us concentrareu en la meua veu que us anirà guiant.

Comença fent una bona respiració, ben profunda i, alhora que expulses l'aire, relaxa també tot el cos prenent-ne consciència. Relaxa les espatlles, si cal mou el cap per recol·locar les cervicals, posa l'esquena recta, relaxa els braços i les cames... Troba una postura que t'aporti comoditat i tranquil·litat.

Ara imagina que tens la capacitat de fer-te minúscul i d'entrar dins del teu cos, en concret dins del teu cervell. Imagina que vas amb una nau que et permet observar per la finestra i que et porta a la part del cervell que tens unida a la columna vertebral. És una part molt primitiva que es troba tot just on acaba el coll però ben endins del cervell. No és massa gran. Per sobre hi té dues capes més, una de mitjana i una de molt gran, la visualitzes com una part petita del teu cervell. Com que és el teu cervell més antic, m'agradaria que el visualitzis amb un color, una forma, fins i tot amb una olor especial. Mentre viatges per ell, sigues creatiu/va i intenta imaginar-lo com si fos un espai real. Recorda que és antic i petit, el teu primer cervell.

Deixem una estona perquè visualitzin això (uns 15 segons aproximadament)

Ara, de cop, el color d'aquest cervell comença a baixar per la columna vertebral, a escampar-se per tot el cos i el va inundant. Cada cop tens el cos més ple del color d'aquest cervell. Amb la petita nau, baixes per

la columna com arrossegat/da pel color del cervell i vas fins a les puntes del peus, les puntes de les mans, tot viatjant per tot el cos. Tens el cos ple del color del teu cervell més antic.

Deixem una estona perquè visualitzin això (uns 15 segons aproximadament)

Ara imagina que per sobre d'aquest cervell hi ha una altra part una mica més gran que envolta el petit. És un cervell més evolucionat que comparteixes amb tots els mamífers. Té una altra forma, un altre color, una altra olor.

Vull que facis el mateix que has fet abans: que t'imaginis viatjant per aquest cervell i que, de cop, el nou color d'aquesta part del cervell baixa per la columna i s'escampa per tot el cos. Tot baixant es barreja amb el primer color i el teu cos està ple dels dos colors i del color que resulta de la barreja dels dos.

Imagina durant una estona com viatges pel cos deixant-te arrossegat pels dos colors.

Deixem una estona perquè visualitzin això (uns 15 segons aproximadament)

De nou tornes al cervell: tens el cos ple de color, però et falta visitar el teu cervell més gran, el que envolta els altres dos... és gran i està arrugat sobre ell mateix... Visualitza el seu color, l'olor que fa i la forma que té. És el teu cervell més evolucionat, el cervell que et fa ser humà/na i envolta els altres dos: el petitó i més antic, i el mitjà i mamífer.

Vull que, com en les dues ocasions anteriors, visualitzis aquest nou cervell i com el seu color baixa per la columna, inunda el cos i es barreja amb els altres, creant un munt de colors que es reparteixen pel teu cos des de la columna fins a les extremitats, mans i peus. I, com que vas amb una súper nau, aprofita per viatjar per tot el cos!

Deixem una estona perquè visualitzin això (uns 15 segons aproximadament)

Ara, amb aquesta imatge que tens al cervell, intenta imaginar que ets capaç de crear un quadre gegant, de pintar en una gran tela tot el que has vist, les formes i els colors dels cervells, el teu viatge en la petita nau.

Deixem una estona perquè visualitzin això (uns 15 segons aproximadament)

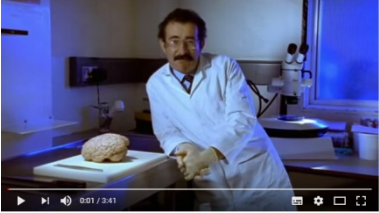
Visualitza aquesta imatge en el teu cervell, intenta retenir-la tan clarament com sigui possible. Ara respira profundament 3 vegades. Mou a poc a poc mans i peus, i tranquil·lament ves obrint els ulls, sense pressa, al teu ritme.

Mentre van obrint els ulls és important mantenir el silenci, per respectar la velocitat de cadascú, i deixem que s'observin entre ells.

Elements per a la reflexió

	<p>No farem valoració d'aquesta activitat. Pot ser algun/a jove se sorprèn amb el resultat de la visualització i té necessitat de compartir. Si és possible, és millor posposar l'espai per compartir per quan s'hagi acabat l'activitat 2.</p>
<p>Activitat 2 Creació col·lectiva (40')</p> <p>Presentació diapositiva 3</p> <p>Material Paper d'embalar i materials per pintar (ceres, colors, retoladors, pintures...)</p>	<p>Síntesi de l'activitat Es tracta d'una prolongació de l'activitat 1: entre tots i totes, farem una creació sobre allò que hem visualitzat (i que pugui quedar per a l'equipament, aula, servei...)</p> <p>Què volem treballar El treball cooperatiu, el treball en equip, la creativitat, l'estat de fluir.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Demanarem als i les joves com estan i, si tot va bé, els invitarem a compartir les seves visualitzacions a través de l'activitat.</p> <p>Posarem al terra un gran paper d'embalar o dos (els que calguin perquè tothom hi puguin seure al voltant) i també materials per a dibuixar: ceres, colors, retoladors, pintura... Els demanarem que seguin a terra al voltant del paper d'embalar i, durant deu minuts i sense parlar, dibuixin allò que han visualitzat. [NOTA: es preferible que el paper i el material estiguin col·locats prèviament a l'inici de l'activitat, evitant perdre concentració en l'enllaç entre aquestes dues activitats).</p> <div data-bbox="451 1104 715 1480" data-label="Image"> </div> <p>Tant hi fa que tinguem facilitat per dibuixar o no... allò que és important és que fluïm, que el temps desaparegui i que sense pensar gaire ens sentim plenament en el dibuix... Poden ser línies, colors, formes, paraules... també pot ser figuratiu o abstracte... Cal que la creació sigui en silenci, sense mirar què fa qui tinguem al costat. Allò que ens interessa no és el què estem dibuixant sinó allò què estem expressant: l'important no serà la forma sinó la intensitat que donem al dibuix.</p> <p>Quan hagin passat deu minuts proposarem que, en silenci, tothom s'aixequi i passegi pels altres dibuixos, mirant-los. Disposaran de quinze minuts més per dibuixar en un altre lloc del paper d'embalar, deixant-se portar pel que senten, per allò que els inspira el nou dibuix. Poden fer tantes aportacions com vulguin i dibuixar el que vulguin. L'objectiu és que el resultat final sigui una obra feta per tots i totes.</p> <p>Hem de deixar que, de forma lliure, facin les aportacions que vulguin. Només cal vetllar que no hi hagi ningú que destrueixi en comptes d'aportar, separant-lo/a del grup i, des de la complicitat, preguntant-li perquè ho està fent.</p> <p>Amb aquest exercici, a vegades surten històries personals a les que cal fer atenció i que potser seran expressades en el moment de la valoració.</p>

	<p>Elements per a la reflexió</p> <p>Invitarem als i les joves a què expliquin com s’han sentit durant el taller. Els ha agradat la visualització? Els ha sorprès? Hi ha algú que ho hagi fet per primera vegada? Quins colors han vist? Els ha estat fàcil identificar colors i olors? I el cos, han aconseguit visualitzar-lo?</p> <p>Què han dibuixat? Els ha estat fàcil? Senten que els seus dibuixos s’integren en els altres? Podem considerar-ho una obra col·lectiva? S’han sentit fluir? Els ha passat el temps volant?</p> <p>[La valoració d’aquesta activitat es pot fer conjuntament amb l’activitat 3.]</p>
<p>Activitat 3 Què m’emporto avui? (10’)*</p> <p>Presentació diapositiva 4</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 5 i 6</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 Ode to the Brain! (15’)</p>	<p>Síntesi de l’activitat Visualització de vídeo i anàlisi del contingut.</p> <p>Què volem treballar Conèixer més informació sobre el cervell humà.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Advertim que han de fer molta atenció perquè després parlarem sobre els continguts del vídeo.</p>

<p>Material 4_G2T1_FEM_TEC_annex1 i 4_G2T1_FEM_TEC_annex1b</p>	<p>Visualitzarem el vídeo Ode to the Brain! by Symphony of Science [al canal melodysheep, 3:41] https://youtu.be/JB7jSFeVz1U Aquest vídeo és en anglès (es poden seleccionar els subtítols en castellà)</p>  <p>Una vegada visualitzat el vídeo, repartim la fitxa perquè omplin els espais buits (4_G2T1_FEM_TEC_annex1). Poden fer-ho individualment o bé per equips.</p> <p>Passats cinc minuts, podem visualitzar una segona vegada el vídeo per omplir els espais buits i verificar si és correcta la informació que ja han omplert. Tant és si aprofiten aquesta segona visualització per omplir tots els camps, l'objectiu de l'activitat no és que memoritzin la informació del vídeo, sinó descobrir informació sobre el cervell i poder-ho comentar.</p> <p>Elements per a la reflexió</p> <p>Algú o algun equip ha omplert la fitxa correctament a la primera? Coneixíeu tota aquesta informació sobre el cervell?</p> <p>Trobarem les respostes correctes al document 4_G2T1_FEM_TEC_annex1b</p> <p>Les podem anar repassant i comentant els aspectes que trobin més desconeguts i sorprenents.</p>
<p>Activitat alternativa 2 Què en diu la xarxa? (20')</p> <p>Material ordinadors, tauletes o mòbils amb accés a internet</p>	<p>Síntesi de l'activitat Recerca d'informació sobre el concepte fluir.</p> <p>Què volem treballar Descobrir les múltiples vessants des de les que s'aborda el concepte fluir i els diferents significats que pot tenir.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Com que dos dels conceptes d'aquesta sessió són el treball en equip i el concepte fluir, proposem una animar als i les joves a cercar a internet vídeos que parlin de fluir.</p> <p>A part dels diferents programes de caràcter científic que trobaran, també hi ha diversos grups musicals que en el títol de les seves cançons hi ha inclòs la paraula fluir. Estaria bé escoltar les lletres i veure si realment el concepte està ben utilitzat...</p> <p>Elements per a la reflexió</p> <p>Després de la cerca, podem fer un resum del que per a ells i elles suposa el concepte fluir? Hi ha més d'una opinió? Podem fer un núvol de paraules amb les diferents aproximacions que proposin.</p> <p>Quan han fet la cerca, els han aparegut de manera recurrent articles que contenien altres conceptes? Segurament felicitat, però també és possible que apareguin termes com relaxació, mindfulness,... Saben què vol dir? (El</p>

	<p>mindfulness és un estat mental d'atenció plena basat en l'entrenament de la concentració, l'atenció i la consciència)</p> <p>Com creuen estan relacionats aquests conceptes amb el fluir? Consideren que el mindfulness i la relaxació ens poden ajudar a fluir o bé a ser més feliços?</p> <p>Es pot acabar l'activitat fent algun exercici de relaxació.</p>
<p>Per saber-ne més</p>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: flex-start;">   </div> <p>1 Fluir (flow): Una psicologia de la felicitat. Mihaly Csikszentmihalyi, Kairos, 1997. Un dels primers impulsors de a psicologia positiva, el seu camp d'investigació són els aspectes positius del pensament com l'optimisme, la creativitat, la felicitat, la motivació intrínseca i la responsabilitat.</p> <p>2 Tècniques de relaxació. Àrea de Salut Pública i Consum. Diputació de Barcelona. Breu recull de consells per superar les tensions físiques i mentals de la vida diària. https://www.diba.cat/documents/124901139/169417577/tècniques+de+relaxació/10dc6337-c485-4cf4-b10b-73340840856a [url escurçada: https://bit.ly/2HdxUPs]</p>
<p>Qui treballa amb...</p>	<p>Institut de neurociències Universitat autònoma de Barcelona http://inc.uab.cat</p>