



Taller G10T2 – #mestimoelmeucos

OBJECTIUS DEL TALLER

1. Promoure el reconeixement i acceptació del propi cos.
2. Estimular un comportament amable cap al propi cos.

CONCEPTES CLAU

Consciència corporal: Entenem per consciència corporal l'adonar-se de les múltiples sensacions físiques que acull l'organisme i que podem percebre a través de l'aparell sensorial. Ens permet escoltar el nostre organisme i rebre la informació que ens envia (set, gana, temperatura corporal, tensió, dolor, excitació sexual, i l'estat intern del cos). Ser conscients del nostre cos ens permet donar-li l'atenció necessària i cobrir les seves necessitats. Si tenim consciència corporal podem incorporar aquesta informació, que tècnicament es coneix com informació interoceptiva, és a dir, de l'interior del cos.

A més de ser molt important per a mantenir un estat saludable, una consciència corporal desenvolupada, ens permetrà ser conscients del moment present, millorar la gestió emocional, l'empatia, l'autoconeixement... podríem dir que ens ajuda a relacionar-nos millor amb nosaltres i amb els altres, així com millorar la nostra sensació de benestar i felicitat.

Imatge corporal: La imatge corporal és la representació mental que fem del nostre cos a través de la percepció dels sentits, pensaments i actituds que tenim sobre el cos. Podem definir l'autoimatge com la percepció que té cada persona del seu cos, dels seus atributs i característiques, del seu aspecte físic. L'autoimatge té tres aspectes essencials: com cada persona es percep a sí mateixa, com considera que la perceben els demés i com afecta la percepció dels demés en la seva pròpia percepció.

Autoestima corporal: L'autoestima corporal es refereix a la valoració que la persona fa de la seva autoimatge. Respondria a la pregunta de quina opinió té sobre el seu aspecte. Les persones amb una bona autoestima corporal són capaces de valorar i apreciar el seu cos i demostren sentir-se segures i còmodes amb ell. L'autoestima de la persona, a més d'aquesta valoració positiva del propi cos, també incorpora una percepció positiva sobre la pròpia personalitat o forma de ser.

TEMPORALITZACIÓ

30'	30'	Activitat 1 – <i>Incredible body</i>
30'	60'	Activitat 2 – Mirallet, mirallet,...
60'	120'	Activitat 3 – Estima't!
10'	130'	Activitat 4 – Què m'emporto avui?
5'	135'	Activitat 5 – Publiquem les nostres impressions

PRESENTACIÓ

(per passar durant el taller – document 3_Presentació_G10T7_FEM_TEC_mestimoelmeucos)



DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS

<p>Abans de començar aquest taller</p> <p>Presentació diapositives 1 i 2</p>	<p>Explicarem als i les joves que aquest és el segon taller de la guia #socialudable, dedicada al foment dels hàbits saludables en la nostra vida quotidiana.</p> <p>Podem preguntar als nois i noies què n’opinen sobre el títol del taller. Quin contingut deu tenir?</p> <p>En el taller d’avui, #mestimoelmeucos, realitzarem activitats per reconèixer el propi cos i promoure un comportament amable respecte a la pròpia imatge.</p>
<p>Activitat 1 <i>Incredible body</i> (30')</p> <p>Presentació diapositiva 3</p> <p>Material paper d’embalar, cartolines,</p>	<p>Síntesi de l’activitat Construcció en equip d’un <i>incredible body</i>.</p> <p>Què volem treballar Observar el propi cos i reconèixer les seves funcions. Consciència corporal.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Treballarem en equips de quatre o cinc. El repte és, entre tots els equips, construir una gran figura humana. Cada equip s’encarregarà d’una part concreta del cos: cames, peus, braços, mans, tronc i cap (aquesta distribució està pensada per fer 6 equips i es pot adaptar en funció del nombre de participants a l’activitat).</p>

retoladors, cinta adhesiva i tisores	<p>Cada equip té tres tasques:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Construir físicament la part del cos que li ha tocat (pot ser un dibuix en paper d'embalar i, si es disposa de material, donar-li més o menys volum). També hauran d'incorporar parts internes del cos que no s'observen a simple vista com el cor, els pulmons, les venes, els nervis,... Per realitzar aquesta tasca (i la següent) poden consultar tot el que necessitin (internet, llibres,...). ▪ Fer un llistat de les funcions d'aquesta part del cos i indicar què ens permet fer tot deixant una ampli marge a la seva creativitat (per exemple, el cap serveix per somiar, pensar, escoltar, menjar, dormir, fer petons,... o bé les mans serveixen per acaronar, dibuixar, menjar, jugar, lluir anells,...). La llista no cal que sigui una llista exhaustiva!!. <p>Aclarem que amb aquesta activitat no busquem explícitament el reconeixement dels diferents sistemes funcionals i aparells de l'organisme, però que seria adequat representar els sistemes que formen part de cada peça. Per si cal donar un cop de mà a algun equip, adjuntem un quadre esquemàtic de les funcions que realitzen els diferents sistemes del cos humà i que més o menys haurien de formar part del nostre <i>incredible body</i> (podent aparèixer a més d'una de les peces):</p> <table border="1" data-bbox="450 1095 1442 2007"> <thead> <tr> <th>Sistema</th> <th>funcions</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Sistema tegumentari</td> <td>(format per la pell, cabells,...) Ens separa, protegeix i informa del medi que ens envolta</td> </tr> <tr> <td>Sistema esquelètic i sistema ossi</td> <td>L'esquelet sosté el cos i li dona forma. També protegeix els òrgans interns.</td> </tr> <tr> <td>Sistema muscular</td> <td>Genera el moviment (voluntari i involuntari)</td> </tr> <tr> <td>Sistema nerviós</td> <td>Capta, integra i coordina els estímuls (del medi extern i del medi intern) i elabora les respostes més adequades per al bon funcionament de l'organisme.</td> </tr> <tr> <td>Sistema endocrí o sistema hormonal</td> <td>S'encarrega de diverses funcions metabòliques de l'organisme.</td> </tr> <tr> <td>Aparell digestiu</td> <td>Transforma els aliments en substàncies simples per obtenir energia.</td> </tr> <tr> <td>Aparell respiratori</td> <td>Possibilita la respiració.</td> </tr> <tr> <td>Aparell circulatori</td> <td>Regula la temperatura i transporta oxigen, nutrients, hormones...</td> </tr> <tr> <td>Aparell excretor</td> <td>Expulsa els productes residuals procedents del metabolisme.</td> </tr> <tr> <td>Aparell reproductor</td> <td>Possibilita la reproducció.</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Crear una frase de reconeixement adreçada a aquesta part del cos i les funcions que realitza. Per exemple, l'equip que s'encarrega de les mans 	Sistema	funcions	Sistema tegumentari	(format per la pell, cabells,...) Ens separa, protegeix i informa del medi que ens envolta	Sistema esquelètic i sistema ossi	L'esquelet sosté el cos i li dona forma. També protegeix els òrgans interns.	Sistema muscular	Genera el moviment (voluntari i involuntari)	Sistema nerviós	Capta, integra i coordina els estímuls (del medi extern i del medi intern) i elabora les respostes més adequades per al bon funcionament de l'organisme.	Sistema endocrí o sistema hormonal	S'encarrega de diverses funcions metabòliques de l'organisme.	Aparell digestiu	Transforma els aliments en substàncies simples per obtenir energia.	Aparell respiratori	Possibilita la respiració.	Aparell circulatori	Regula la temperatura i transporta oxigen, nutrients, hormones...	Aparell excretor	Expulsa els productes residuals procedents del metabolisme.	Aparell reproductor	Possibilita la reproducció.
Sistema	funcions																						
Sistema tegumentari	(format per la pell, cabells,...) Ens separa, protegeix i informa del medi que ens envolta																						
Sistema esquelètic i sistema ossi	L'esquelet sosté el cos i li dona forma. També protegeix els òrgans interns.																						
Sistema muscular	Genera el moviment (voluntari i involuntari)																						
Sistema nerviós	Capta, integra i coordina els estímuls (del medi extern i del medi intern) i elabora les respostes més adequades per al bon funcionament de l'organisme.																						
Sistema endocrí o sistema hormonal	S'encarrega de diverses funcions metabòliques de l'organisme.																						
Aparell digestiu	Transforma els aliments en substàncies simples per obtenir energia.																						
Aparell respiratori	Possibilita la respiració.																						
Aparell circulatori	Regula la temperatura i transporta oxigen, nutrients, hormones...																						
Aparell excretor	Expulsa els productes residuals procedents del metabolisme.																						
Aparell reproductor	Possibilita la reproducció.																						

	<p>pot escriure una frase del tipus «Gràcies mans perquè acaroneu a les persones estimades» o «Ens agrada de les nostres mans que ens permeten escriure i expressar-nos». Escriurem la frase sobre la part del cos o bé, si no tenim espai, farem una etiqueta i l'hi enganxarem.</p> <p>Quan haguem acabat, formarem l'<i>incredible body</i> unint totes les parts del cos i penjant-lo d'una paret de l'espai o bé estirant-lo al terra, de manera que tothom el pugui veure.</p> <p>Cada equip explicarà a la resta del grup quines són les funcions de la part del cos que han treballat, llegiran la frase que han elaborat i compartiran una mica la seva experiència (si els ha resultat més o menys fàcil trobar les funcions, si s'han posat ràpidament d'acord en com havia de ser la frase d'agraïment, si és la part del cos que més els agrada,...).</p> <p>Elements per a la reflexió</p> <p>En realitat, la realització de l'activitat ja comporta reflexió en ella mateixa. Com comentàvem, l'activitat no té l'objectiu d'aprofundir en els coneixements fisiològics del cos, sinó que allò que es pretén és sensibilitzar sobre la necessitat d'observar el propi cos i reconèixer tot allò que ens permet fer: el nostre cos és molt més que l'aparença externa que projectem. Cadascú de nosaltres tenim un <i>incredible bod</i> i és important tenir-ne cura, perquè cuidant-lo vetllem pel bon funcionament del tots els sistemes que el constitueixen.</p> <p>Ara que sabem per a què serveixen les parts del nostre cos, ens les mirem amb uns altres ulls? Ens les estimem una mica més?</p>
<p>Activitat 2 Mirallet, mirallet,... (30')</p> <p>Presentació diapositiva 4</p> <p>Material bolígrafs, retoladors, colors i DINA4</p>	<p>Síntesi de l'activitat Autoretrat i reconeixement en la imatge que el altres fan de nosaltres.</p> <p>Què volem treballar Descobrir la diferència entre com ens veiem i com ens veuen els demés. Autopercepció.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</p> <p>Demanem a cada noi i noia que agafi un full en blanc. La primera part de l'activitat consisteix a demanar als i les participants que s'imaginin que el paper que tenen al davant és un «mirall». Volem que facin un autoretrat, es descriguin, dibuixin,... ens diguin com es veuen.</p> <p>La segona part de l'activitat consisteix en fer la descripció d'un altre membre del grup (en un altre full). Es pot fer elaborant una llista de característiques o atributs, un dibuix, núvol de paraules, ... de manera que sigui més o menys fàcil reconèixer a qui s'ha descrit. Tindrem una segona consigna: la descripció ha de ser identificable i cal que la fem amb el mateix respecte que esperem que els altres ens descriguin a nosaltres (no es poden incloure paraules malsonants, ni insults, ni menysprear a ningú).</p>



Per triar a qui descrivim, numerarem als participants començant pel més alt (per exemple) que tindrà el número 1. Cada participant escriurà el seu número i nom en un paperet, el plegarà, i el posarà dins d'una bossa. Sense mirar, cadascú agafarà a l'atzar de dins de la bossa un paperet on trobarà el nom de la persona a la que ha de descriure.

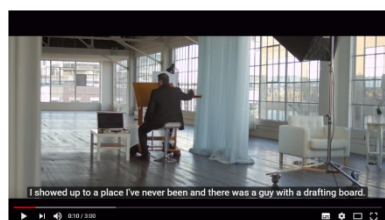
Quan estiguin fetes totes les descripcions (dibuixos,...) les escamparem per tot l'espai (penjades a les parets). Seran els «miralls» en què tothom es podrà anar a emmirallar per trobar la descripció que l'identifica.

Donarem uns minuts perquè llegeixin les descripcions i trobin el seu «mirall». No direm res fins que tothom s'hagi localitzat.

Començant pel número 1, demanarem al o la jove quin creu que és el seu «mirall» i perquè. Qui hagi fet el «mirall» haurà de verificar si l'ha encertat o no. Si és correcte, col·locarem l'autoretrat al costat. Si no, preguntarà al grup quin és el seu i col·locarà l'autoretrat al costat. Un a un anirem trobant la resta de retrats fins que tots els participants hagin localitzat el seu mirall.

Elements per a la reflexió

Abans d'iniciar la reflexió, mirarem el vídeo **You're more beautiful than**



you think [Canal Dove US, 3:00]

<https://youtu.be/XpaOjMXyJGk>

Vídeo en anglès subtitulat en anglès i francès. A la xarxa es pot trobar traduït al castellà.





Convidarem a que un o una voluntària ens expliqui què creu que vol mostrar el vídeo. El vídeo mostra la diferència entre com ens veiem nosaltres i com ens veuen els demés. Ho fa a partir dels dibuixos realitzats per un especialista forense, la descripció de la persona dibuixada i la descripció de les amistats d'aquesta persona.

A nosaltres ens ha passat el mateix? S'assemblen el nostre autoretrat i el «mirall» que ens han fet? Quin ens agrada més? Què ens ha estat més fàcil, pensar sobre com ens veiem a nosaltres mateixes o fer el dibuix/descripció dels altres?

Ha estat fàcil localitzar el nostre «mirall»? Ens hi reconeixem? Què ens ha fet pensar que érem nosaltres (una piga, el pentinat, una paraula...)? Això mateix (la piga, el pentinat, la paraula...) també apareix en l'autoretrat que hem realitzat? Què és el que han definit de nosaltres: les nostres actituds i comportaments o bé les característiques físiques?

En què ens hem fixat per fer l'autoretrat (aspectes físics, color dels ulls, pentinat, alguna paraula que sempre diem o algun comportament que sempre fem,...)? I el nostre «mirall», s'ha fixat en el mateix?

Tothom ha estat respectuós en la descripció dels demés? Considerem que és important que ens respectin? Aquest respecte influeix en la imatge que

	<p>tenim de nosaltres mateixes? I nosaltres, respectem a qui ens envolta?</p> <p>Les opinions dels altres ens han ajudat a reconèixer el nostre <i>incredible body</i>?</p>
<p>Activitat 3 Estima't! (60')</p> <p>Presentació diapositiva 5</p> <p></p> <p></p>	<p>Síntesi de l'activitat Visualització de vídeos i realització d'un vídeominut.</p> <p>Què volem treballar Autoestima. Acceptació de la pròpia imatge i empoderament en front dels altres.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Visualitzarem dos vídeos sense fer comentaris fins que els haguem vist tots dos. ATENCIÓ: el segon vídeo pot ser considerat molt dur per alguns nois i noies. L'activitat es pot fer igualment visualitzant només el vídeo I think you're beautiful! i adaptant la reflexió.</p> <div data-bbox="453 813 834 1025">  <p>I think you're beautiful! https://youtu.be/gW8wV_qaaQc [canal Gina Held, 4:25] Vídeo en anglès.</p> </div> <div data-bbox="453 1043 834 1256">  <p>You look disgusting https://youtu.be/WWTRwj9t-vU [canal My Pale Skin, 3:11] Vídeo en anglès. A la xarxa es pot trobar traduït al castellà.</p> </div> <p>1. Convidarem a que algú faci una síntesi dels missatges que volen transmetre els dos vídeos.</p> <p>2. Quan haguem escoltat els dos resums, entre tot el grup, cercarem un element comú als dos vídeos. Cal que es posi tothom d'acord, si no hi ha acord, podem fer una llista de les semblances detectades i anar-les eliminant fins que s'arribi a seleccionar un únic element comú. El que es vol posar de manifest amb aquesta reflexió és que en ambdós vídeos hi ha persones que reben comentaris del seu entorn.</p> <p>3. I la diferència? Segurament no tardarà gens a aparèixer que en el primer vídeo les paraules que s'adrecen als altres són boniques (i això fa que els i les protagonistes mostrin felicitat, així com l'autora del vídeo), mentre que en el segon vídeo el que més li diuen a la noia són insults i paraules grolleres (i això l'entristeix). També pot ser que el grup s'adoni que en el primer vídeo els comentaris agradables es fan personalment, mirant-se als ulls, mentre que en el segon vídeo s'aprofita l'anonimat i la distància que proporcionen les xarxes socials.</p> <p>4. Els i les protagonistes, han fet cas dels comentaris en el primer i el segon</p>

	<p>vídeo? Està clar que sí i que en el primer cas era més fàcil acceptar-los. El que és important que vegin és que la noia del segon vídeo finalment és capaç d'ignorar els comentaris que rep i decidir que és ella qui valora com se sent, el seu autoconcepte i autoestima milloren, en definitiva, s'estima a ella mateixa tal i com és.</p> <p>5. Ara ho provarem nosaltres! Escriurem paraules boniques que ens agradaria que ens diguessin. Les frases que hem adreçat a cadascuna de les parts del cos en la primera activitat ens poden servir d'inspiració i segur que se'ns n'acuden moltes més!. Amb el lema «Estima't», gravarem les reaccions dels nostres companys i companyes mentre els adrecem les paraules boniques que hem escrit (similar al primer vídeo que hem vist). Caldrà que ens organitzem: ordre de participació al vídeo, qui llegeix les paraules, qui grava, qui dirigeix,... Si el grup és molt nombrós, es poden organitzar diversos equips de gravació.</p> <p>[Si voleu compartir el resultat, existeix un espai per compartir èxits a la web fem-tec https://www.diba.cat/web/fem-tec/compartint-exits- Ens podeu enviar l'enllaç del vostre vídeominut a opj.femtec@diba.cat]</p> <p>Elements per a la reflexió</p> <p>Ens ha costat escriure coses boniques per dir? Què ens ha costat més, escriure-les o dir-les a algú? Potser no ho fem habitualment de dir coses boniques a qui ens envolta? Si això ens fa sentir bé (que ens diguin coses boniques i agradables), per què no ho fem més sovint? Per què no ho incorporem als nostres hàbits diaris? Podem provar-ho durant tot un dia! Cal que els demés ens diguin coses boniques per què ens les creguem? Provem de llegir el llistat que hem escrit tot mirant-nos al mirall i dient-nos-ho a nosaltres mateixes! Estimem-nos!</p> <p>Ens hem sentit al·ludits i al·ludides, a la primera activitat, quan hem parlat d'<i>incredible body</i>? I ara, després de realitzar aquestes activitats, ens sentim més a prop d'aquesta consideració?</p>
<p>Activitat 4 Què m'emporto avui? (10')*</p> <p>Presentació diapositiva 6</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 Ofereim als i les joves l'oportunitat de manifestar les seves impressions sobre el taller. Els podem convidar a opinar sobre què han descobert amb les activitats d'avui, què els ha sorprès més, què els ha agradat, que han après... Potser els ha desplaçat alguna cosa? Podem millorar?</p> <p>Valoració Només escoltem les respostes, sense comentar-les: totes les respostes són bones.</p>

<p>Activitat 5 Publiquem les nostres impressions (5')*</p> <p>Presentació diapositives 7 i 8 <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 Impressions, sensacions, i percepcions!!! (45')</p> <p>Material recipients (plats de plàstic,...), barretes de sàndal, panses, globus, pedres i guix</p>	<p>Síntesi de l'activitat Exploració de diferents objectes utilitzant els cinc sentits.</p> <p>Què volem treballar Prendre consciència de la informació de l'aparell perceptiu a partir de les sensacions provocades per diferents estímuls.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Demaneu al grup que segueixi a terra formant una rotllana. Prèviament haurem preparat un recipient per a cada participant amb els diversos objectes a explorar. Nosaltres us proposem cinc objectes (guix, barretes de sàndal, panses, pedres i globus) però podeu utilitzar els objectes que més a l'abast tingueu.</p> <p>Explicarem al grup que el nostre cos està carregat de «sensors i radars» per poder percebre què és allò que passa al nostre entorn i informar-ne al cervell per a què pugui prendre les decisions que convingui. Aquests sensors són les papil·les gustatives, els ulls, el nas, les orelles i la pell.</p> <p>Anem a fer una exploració sensorial (per apreciar els sentits de l'oïda, la vista, l'olfacte, el gust i el tacte) utilitzant els cinc elements que els mostrem: una pedra, un tros de guix, un globus inflable, una barreta de sàndal i una pansa.</p> <p>Demaneu al grup que indiqui quin sentit pensen que explorarem amb cadascun dels elements (es pot fer per votació a mà alçada, per exemple. Quin sentit explorarem amb la pansa? ...). Fem un quadre a la pissarra (en un paperògraf o un tros de paper) de manera que sigui visible per tothom, on hi anotarem els resultats de les previsions.</p> <table border="1" data-bbox="507 1778 1388 2096"> <thead> <tr> <th></th> <th>oïda</th> <th>olfacte</th> <th>tacte</th> <th>gust</th> <th>vista</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <th>pansa</th> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <th>guix</th> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <th>pedra</th> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <th>globus</th> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <th>sàndal</th> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		oïda	olfacte	tacte	gust	vista	pansa						guix						pedra						globus						sàndal					
	oïda	olfacte	tacte	gust	vista																																
pansa																																					
guix																																					
pedra																																					
globus																																					
sàndal																																					

ALERTA!, deixarem que decideixin lliurement, sense fer cap indicació ni donar-los cap pista sobre la possibilitat de què un element pot servir per explorar més d'un sentit.

Quan tinguem els resultats de les previsions, començarem l'exploració element per element. Cadascú ha de centrar-se en la seva pròpia exploració sensorial per poder percebre al màxim de sensacions. Aquesta activitat s'ha de realitzar ordenadament (tothom explorarà el mateix element a la vegada) i en silenci (per facilitar l'audició dels elements a explorar).

Per dinamitzar l'activitat, us proposem un ordre d'exploració sensorial, invitant als nois i noies que tanquin els ulls quan vulguin intensificar les sensacions que observen:

1. Agafem la pansa. Primer l'olorem, tranquil·lament, apreciament la seva olor. Mirem el seu color i la seva forma. Ens la posem a la boca i, sense mastegar-la, notem el seu gust, forma i textura a la boca. La forma que notem a la boca és la que hem percebut en mirar-la? La notem més gran, més petita, diferent, tal com havíem previst,...? Comencem a assaborir-la i notem com va canviant el gust a mesura que avancem en el tast. Notem com es va desfent a la boca oferint-nos una textura nova. Si parem molta atenció, podem provar d'escoltar els sorolls que fem quan la masteguem.
2. Agafem el guix. Pesa? Notem la sensació tàctil que ens produeix, quina temperatura té (és fred? calent?), la sensació que deixa en els nostres dits les partícules de guix que se'ns adhereixen al tocar-lo, com canvia el color de la nostra pell amb el seu contacte (aquest contrast serà més o menys visible depenent del color de les barres de guix). Trenquem-lo pel mig i escoltem el soroll que fa (crec!), notem la seva duresa (és tou o dur?). Podem ratllar-lo amb l'ungla? Amb cautela, olorem-lo (no es pot acostar molt al nas! Alerta amb les partícules de guix), fa olor? Escrivim damunt d'una superfície rugosa (un tros de roba) i observem la resistència que ofereix i si produeix cap so. Ara, escrivim damunt d'una superfície molt llisa (pissarra, rajoles) i notem com llisca i quin so fa. Si algú, involuntàriament, produeix aquell so grinyolant que a vegades fan els guixos i que a molta gent li produeixen esgarrifances, aprofitem-ho! Quina sensació ens deixa l'esgarrifança al cos? Provem de llepar-lo (només amb la punta de la llengua!!!). Quin gust trobem, quina sensació ens deixa?
3. Agafem la pedra. Notem la sensació tàctil que ens produeix, s'assembla a la que ens ha fet sentir guix? Notem la temperatura, el pes, la duresa, la pressió que hem de fer per estrènyer-la dins la mà. Notem com no deixa partícules en el contacte amb el nostres dits, no els taca (o sí, depèn de què sigui). Fem saltar la pedra dins la nostra mà (com si fos una pilota). Quina sensació tenim quan torna a caure dins la mà?

Provem-ho amb els ulls tancats? La notem més pesada amb els ulls tancats que quan veiem com salta i preveiem el seu contacte immediat amb la nostra mà? Fa olor? Quina olor fa? Mirem-nos-la: té gaires impureses o és ben llisa? De quin color és? I el gust? (si volem, la llepem només amb la punta de la llengua!!!). Té gust? Deixem que caigui a terra (la deixem anar, que caigui per gravetat, no la tirem!). Quin soroll fa? És el mateix que feia quan la botàvem dins la mà?

4. Agafem el globus. L'olorem. Quina olor fa? Què ens recorda? Ens evoca alguna imatge? Comprovem l'elasticitat. Apreciem el mateix tacte quan està en tensió el globus que quan està en repòs? Inflarem i desinflarem el globus, escoltant el soroll que fa. Canvia el pes del globus amb o sense aire? S'aprecia aquest canvi? I el desplaçament? És igual de fàcil moure el globus quan és ple d'aire que quan és buit? Notarem la sensació de l'aire que surt del globus sobre la nostra pell. Ens deixa algun gust a l'inflar-lo?
5. Agafem una barreta de sàndal i notem la sensació al tacte, la seva rugositat a la part on hi ha el sàndal i la diferència al tacte de la fusta del bastonet. L'olorem (alerta, solen tenir unes fragàncies molt fortes! No les acostem excessivament al nas). Com ens fa sentir aquesta olor, quines sensacions ens desperta? Sense tastar-lo, ens recorda algun gust conegut aquesta olor? Si és possible, encenem una barreta de sàndal al fer aquesta part de l'activitat. Notem una sensació diferent en l'ambient?

Elements per a la reflexió

Què us ha semblat l'exploració sensorial? N'havíeu fet cap abans?


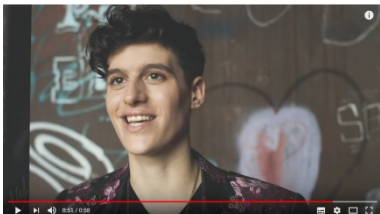
Us heu adonat que el nostre sistema sensorial està format per diversos sistemes?

Sistema sensorial	Què percep
visual	el color, les formes i el moviment
auditiu	sons
somatosensorial	qualitats com la pressió, la temperatura, la suavitat, la duresa,...
gustatiu	sabor i gust
olfactiu	olors
vestibular	equilibri i orientació espacial

Amb aquest exercici quins hem experimentat? Tots, fins i tot el vestibular (quan provàvem de fer botar la pedra amb els ulls tancats).

Contrastem les previsions que hem fet i els sentits que efectivament hem explorat amb cada element? Hi ha gaire diferència? (segurament sí, doncs probablement no se'ls ha acudit que el guix podia explorar-se amb el gust,...). Havíeu previst que exploraríem tots els elements amb els cinc sentits? (segurament no) Us ha sorprès?

	<p>Dels cinc sentits que hem explorat, quin us ha donat més informació? (podem demanar que alcin les mans per a cadascun dels sentits) Quin us ha esta més fàcil d'utilitzar? I el més difícil?</p> <p>Us havíeu adonat que els sentits ens evocuen records? Algú vol compartir records que li hagin vingut al cap mentre fèiem aquesta activitat?</p> <p>Habitualment, encara que no en siguem conscients, percebem amb els cinc sentits. En canvi, a l'hora de recuperar records, evocar un dels sentits ens pot ajudar a recuperar records. Si ens fixem en els cinc sentits quan fem les coses, més fàcil serà que es gravin a la nostra memòria i ens retornin els records més endavant. Voleu fer una prova? Algú recorda què sopa normalment per Nadal? Proveu a recordar-ne l'olor i segurament fins i tot podreu recordar com està parada la taula, els colors que té...</p>
<p>Alternativa 2 Escàner corporal (15')</p>	<p>Síntesi de l'activitat Exercici de consciència corporal.</p> <p>Què volem treballar Prendre consciència de les sensacions corporals en el moment present.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Explicarem al grup que ens disposem a fer un «escàner corporal» amb l'objectiu d'explorar el nostre cos.</p> <p>Els proposarem que es col·loquin en una postura còmoda: que s'asseguin a la cadira amb les plantes dels peus tocant a terra, l'esquena recta i les mans sobre les cames. Com que és una activitat individual, és important recordar que cadascú s'ha de centrar en la seva pròpia experiència sense fer atenció al que passa al seu voltant. El silenci és fonamental, ens ajudarà a sentir el nostre cos.</p> <p>Atenció: comencem! Es tracta de només pensar, sentir, adonar-nos de la nostra postura en aquest precís moment. Si ens fa sentir més còmodes, podem anar-la modificant a mesura que anem avançant. Sentim-nos confiats en aquest espai atès que jo (qui dinamitza l'activitat) vetllo perquè no hi hagi cap actitud incorrecta en el grup.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sense mirar, sent el peu dret, com el tens col·locat. No cal que el moguis, només sent la seva posició: si toca a terra, si els dits del peu miren endavant o bé en un angle, desplaçats cap a la dreta,... ▪ Fem el mateix amb el peu esquerre. ▪ I el genoll dret, com està col·locat? Notes l'angle que fa? És de 90º? Potser més de 90º? ▪ El genoll esquerre, està col·locat igual? ▪ Notes rigidesa a les cames o les trobes laxes, relaxades? ▪ Els glutis i els malucs estan recolzats en paral·lel a la cadira? T'estàs recolzant cap a una banda? ▪ I la columna? La sents ben vertical? Recolzada ala cadira? O bé la sents


	<p>desviada cap a una banda? inclinada cap endavant? Si ho vols, només si ho vols, modifica la postura per sentir-te còmode.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Els braços estan relaxats o en tensió? ▪ El braç dret està recolzat sobre la cama dreta? A quina alçada? Sobre la falda, els malucs,..? la mà dreta té els dits oberts, tancats? Estàs fent pressió amb els dits o estan relaxats? ▪ I el braç esquerre, està recolzat sobre la cama esquerra? A quina alçada? Sobre la falda, els malucs,..? la mà esquerra té els dits oberts, tancats? Estàs fent pressió amb els dits o estan relaxats? ▪ Les espatlles estan rectes o bé una està més alçada que l'altra? Estan tirades endavant o bé recolzades a la cadira? ▪ I el coll? Està recte o desviat cap a un costat? ▪ Cap a on està orientat el cap: mira endavant, cap a terra o cap al sostre? <p>Una altra possibilitat és utilitzar aquest vídeo que ofereix una sessió guiada</p> <p>Els Sentits Consciència Corporal</p>  <p>[canal Dolors Capellades Luna, 7:08] https://youtu.be/NkJ09snuDis</p> <p>Elements per a la reflexió</p> <p>Habitualment sou conscients de la vostra postura corporal? De com seieu, de si l'esquena està col·locada recta, de si camineu correctament,...?</p> <p>Mentre fèiem l'activitat, quines sensacions heu percebut? Us heu sentit bé? Us ha generat alguna emoció? Heu notat punts de tensió o algunes zones més relaxades que d'altres? Què heu experimentat? Podeu descriure alguna de les sensacions que heu tingut?</p>
<p>Alternativa 3 #MyBeauty MySay (15')</p>	<p>Síntesi de l'activitat Visualització de vídeo i reflexió.</p> <p>Què volem treballar Valoració i acceptació de la pròpia imatge.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Visualitzarem el vídeo Rain's story #MyBeautyMySay</p>  <p>https://youtu.be/D5I-H3fj8Rw [canal Dove US, 0:58] Vídeo en anglès (podeu accedir a la versió subtitulada en castellà https://youtu.be/D0rKd4YT-TI)</p> <p>Demanem que, en equips petits, facin un breu resum de qui és Rain (poden fer una cerca a internet). No cal una ressenya molt extensa, simplement que descobreixin com Rain, després de treballar en un parc de bombers i llicenciar-se en enginyeria genètica, degut a una juguesca ha acabat sent un</p>

	<p>model d'èxit.</p> <p>Elements per a la reflexió</p> <p>Qui protagonitza el vídeo? Probablement hi haurà un petit debat. Es tracta de Rain, una model que manifesta de forma ambigua el seu gènere. No li preocupa aquesta qüestió. Precisament ens volem fixar en això: en la preocupació o desinterès que hem de tenir respecte al que els altres opinen sobre com som nosaltres.</p> <p>Creiem que a Rain està preocupada pel què diran els demès? Comença el vídeo comentant que li deien que era «baronívola i lletja» i que constantment la confonen amb un home. Manifesta que això no la preocupa, està convençuda de què ningú li pot dir quin aspecte ha de tenir. Com se sent Rain? Ella és considerada, se sent, perfecta.</p> <p>Què penseu, és bonica? Rain comenta que no és una noia convencional, però això no vol dir que ella no sigui una noia bonica. O que qualsevol noi o noia no siguin bonics. Tothom és bonic, som nosaltres mateixos que hem de valorar la nostra bellesa i no dependre del que els altres ens poden dir o de les fesomies que és habitual veure a la publicitat.</p>
<p>Alternativa 4 50 persones 1 qüestió (15')</p> <p>Material paper i bolígraf</p>	<p>Síntesi de l'activitat Visualització de vídeo i reflexió.</p> <p>Què volem treballar Valoració i acceptació de la pròpia imatge.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</p> <p>Demanarem, als nois i noies que apuntin en un paper la resposta a la següent pregunta: «Suposeu que la ciència ha avançat prou com per modelar-nos com vulguem. Si tinguéssiu l'oportunitat de canviar alguna cosa del vostre cos, què canviariéu?»</p> <p>Els deixarem un parell de minuts perquè cadascú pensi què respondre i anotar-ho, comentant que aquesta informació és personal, que no caldrà compartir-la si no es vol.</p> <p>Elements per a la reflexió</p> <p>Ha estat fàcil respondre a aquesta pregunta o bé us ha costat decidir-vos? Algú vol compartir quina cosa canviaria del seu cos? (potser que ens diguin que no, llavors seguim amb la reflexió).</p> <div data-bbox="451 1749 831 1962" data-label="Image"> </div> <p>Visualitzarem el vídeo Comfortable: 50 People 1 Question https://youtu.be/f0tEcXLDDd4 [canal Jubilee, fins 2:57] Vídeo en anglès, subtítulat en castellà.</p> <p>Una vegada vist el vídeo, canviariéu d'opinió respecte el que heu apuntat abans al paper? El canvi que proposeu és del mateix tipus que proposen els infants del vídeo? Trobeu que, de la gent que hem vist al vídeo, tothom ha</p>

	<p>respost de la mateix amanager? A qui li costava més decidir-se sobre què volien canviar? Els més menuts i joves, hem vist que consideraven que no calia canviar res, que ja els agradava tal i com eren. En canvi, la gent de més edat deia que sí, que volia canviar coses del seu cos.</p> <p>Per quins motius aquesta gent deu voler canviar coses del seu cos? (Comentaven que la gent es burlava d'ells quan eren menuts i unes altres deien que es veien diferents de la resta).</p> <p>Quines diferències hi ha entre les propostes de canvi que han donat? (Els nens i nenes proposen canvis com ales per volar, una boca de tauró per menjar més, orelles punxegudes, el poder de teletransportar-se, etc., però cap diu que no li agrada el seu cos, ja s'agraden tal i com són. En canvi, les persones adultes, volen canviar les seves orelles, la seva pell,...)</p> <p>Per què penseu que els nens i nenes no tenen problemes amb la imatge del seu cos i les persones adultes sí? Pot ser que estigui relacionat amb el què diuen els demès i amb la pressió dels mitjans sobre els paràmetres de la imatge «adequada» («cal ser alta i prima, i dur els cabells llargs per a ser guapa» o «cal ser fort, tenir abdominals i practicar esport per a ser un noi atractiu»)? No ens hem de deixar endur per les etiquetes, hem de valorar el què en realitat importa i ser nosaltres mateixes. Cadascú és diferent i únic, no hi ha persones iguals.</p> <p>Cal que ens acceptem i ens valorem tal i com som? No ens cal intentar seguir uns cànons de bellesa dictats per la publicitat i l'entorn per trobar la nostra pròpia bellesa, siguem nosaltres mateixes!.</p>
<p>Activitat alternativa 5 Diguem NO! (30')</p>	<p>Síntesi de l'activitat Visualització de vídeo, recerca i anàlisi.</p> <p>Què volem treballar Influència de la publicitat en el concepte d'imatge corporal.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</p> <div data-bbox="451 1480 831 1697" data-label="Image"> </div> <p>Visualitzarem el vídeo El cos de les dones, un negoci en la publicitat [canal CCOOCatalunya, 3:06] https://youtu.be/1Qt3_PnJ2Vs</p> <p>Podem ampliar la informació del vídeo amb l'anàlisi del tríptic que l'acompanyava en la campanya: «La publicitat ens enganya?» https://www.ccoo.cat/pdf_documents/2017/triptic_salut_dones_publicitat.pdf</p> <p>En petits equips, analitzarem els personatges que apareixen en anuncis (els podem cercar a internet o en la publicitat dels diaris, revistes). Cada equip ha de trobar 5 anuncis i analitzar-los des del punt de vista del respecte a les persones que hi apareixen.</p> <p>Penjarem els anuncis per les parets de l'espai o els ubicarem de manera que siguin visibles per tot el grup. Cada equip explicarà perquè ha triat</p>

	<p>aquestes imatges i si consideren que el tracte dels personatges que hi apareixen és correcte (respectuós, han rebut retocs fotogràfics,...).</p> <p>Elements per a la reflexió</p> <p>Per tancar la reflexió que han encetat amb l'anàlisi dels anuncis seleccionats, comentarem un parell d'aspectes (si és que no han aparegut en la reflexió dels anuncis seleccionats):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ El vídeo i el fulletó se centren exclusivament en el cos de les dones. Creieu que això només afecta a les dones? Creieu que els cossos dels nois són tractats de la mateixa manera? És cert que si fem un anàlisi dels anuncis publicitaris que ens arriben diàriament (a la televisió, premsa, tanques publicitàries,...) en la majoria les protagonistes són dones, però cal tenir en compte que no només són les dones les que es veuen afectades per aquesta visió que la publicitat ofereix del cos, afecta a homes i dones de totes les edats (inclosos nens i nenes), doncs el bombardeig publicitari és tan gran que acaba confonent a algunes persones que es deixen portar pels paradigmes que els mitjans de comunicació ens volen imposar sobre com hem de ser els homes i les dones: com hem de ser físicament per tenir èxit, fer amistats i per sentir-nos millor. ▪ El que es veu en els anuncis és tot cert? Hem vist com es modifiquen les imatges en el vídeo. La publicitat ens vol fer creure que existeixen cossos perfectes però en realitat no ho són, generalment es tracta de modificacions realitzades amb aplicacions de retoc d'imatges! Aquests missatges, directament o de forma subliminal, van creant un imaginari que ens pot fer confondre, modelant la nostra percepció del que és bonic i del que no ho és. No hem d'intentar repetir allò que ens mostren els anuncis perquè, com hem vist, sovint no es tracta de cossos reals. Recordeu: tothom, tothom, tothom és bonic, cadascú a la seva manera.
<p>Activitat alternativa 6 Rapejant (60')</p> <p>Material paper, bolígrafs</p>	<p>Síntesi de l'activitat Escriure la lletra d'un un rap.</p> <p>Què volem treballar Conèixer les funcions corporals.</p> <p>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</p> <div data-bbox="451 1727 831 1935" data-label="Image"> </div> <p>Visualitzarem el vídeo Barreras cutàneas [canal ICIPtube, 3:10] https://youtu.be/QAO5KAZU218 Videoclip creat per joves del Consell Comarcal de l'Alt Empordà, premiat al Concurs ICIP de Hip-hop per la Pau 2017.</p> <p>Imaginem que ens han convidat a participar en una sessió de creació musical, concretament d'improvisació de rap. Els requisits de l'obra són:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ha de parlar del cos i de les seves funcions (ho hem treballat a

	<p>l'activitat 1 d'aquest taller).</p> <ul style="list-style-type: none"> la durada màxima és de dos minuts poden utilitzar les bases de música de rap lliures que es troben a la xarxa. <p>Respectant aquestes dues consignes per fer el rap, poden rimar totes les paraules que els passin pel cap 😊</p> <p>Seria interessant gravar les actuacions de cada grup i editar els vídeos per compartir-los a la xarxa. Recordeu que existeix un espai per compartir èxits a la web fem-tec https://www.diba.cat/web/fem-tec/compartint-exits- Ens podeu enviar l'enllaç del vostre vídeo a opj.femtec@diba.cat).</p> <p>Elements per a la reflexió</p> <p>Us ha costat fer el rap? Què us ha costat més, seleccionar les funcions corporals o trobar les rimes? Dels raps que hem escoltat, quin considereu que ha trobat la funció del cos més original?</p>
<p>Per saber-ne més</p>	<div data-bbox="464 869 730 1131"> <p>1 Que no t'atrapin!. Servei de Salut Pública de l'Ajuntament de Santa Coloma de Gramenet. Fullet, adreçat a adolescents i joves, sobre la imatge corporal, la bellesa, l'agressió que poden suposar les operacions d'estètica, la moda, l'alimentació i les dietes, i la influència que es té en companyes o companys.</p> <p>http://www.diba.cat/documents/713456/60577154/StaColoma_QueNoTatrapin.pdf/5f7ae0ec-b1d8-4e0b-aba7-884e1e0a9637</p> <p>[URL escurçada: http://bit.ly/2yPGGAf]</p> </div> <div data-bbox="464 1288 730 1653"> <p>2 Prevenció inespecífica dels trastorns de conducta alimentària. Materials per treballar amb adolescents i joves de 12 a 16 anys. Mòdul 3: imatge corporal.</p> <p>http://www.acab.org/fitxer/694/prevencio_inespecifica_TCA.pdf</p> <p>[URL escurçada: http://bit.ly/2lyQl4N]</p> </div> <div data-bbox="464 1736 730 2004"> <p>3 Preguntes freqüents sobre la imatge corporal. Departament de Salut, Generalitat de Catalunya.</p> <p>http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/home_canal_salut/ciudadania/la_salut_de_la_a_a_la_z/t/TCA/documents/FAQ_imatge_corporal.pdf</p> <p>[URL escurçada: http://bit.ly/2lesIHC]</p> </div>

	 <p>4 Quiérete, Cruz Roja Española. App que permet cuidar el nostre benestar i el de les persones que ens envolten. Ofereix informació i activitats, pautes alimentàries, consells per controlar les emocions i exercicis per mantenir-nos en forma. Aquesta aplicació es pot descarregar gratuïtament a Google play o Apple Store.</p>
Qui treballa amb...	Fundació Imatge i Autoestima http://www.f-ima.org/ca