



## TALLER G3T2 – M'ESCOLTO

---

### OBJECTIUS DEL TALLER

1. Prendre consciència del nostre diàleg intern i de la seva capacitat de generar missatges motivadors.
2. Comprendre que podem relativitzar els problemes i adversitats que ens trobem.

### MATERIALS

#### Sessió 1

- 2 metres de filferro d'alumini per a cada jove
- 2 de rotlles d'alumini de filferro de color diferent (rosa, verd, daurat, negre... el que vulgueu: un rotlle de cada color)
- eines per treballar el filferro
- 1 rotlle de fil de pescar i tisores (aproximadament 1m per a cada jove)

#### Sessió 2

- llanes, cintes, cordills, teles, papers de diferents textures i colors, cartrons, elements petits ...etc. Quanta més varietat de materials millor.

#### Materials alternatius:

Si no podem comprar filferro d'alumini, podem fer-ho amb el de ferro però costa més de treballar i es faran imprescindibles les eines. Sobretot cal tenir en compte que no sigui massa prim perquè aleshores no es veurà prou bé el perfil.

Pel que fa als materials per fer l'interior oferim una petita varietat del que tinguem al taller. Els mateixos nois i noies també poden portar el que els vagi bé de casa. També es pot oferir l'opció de fer alguns elements amb filferro de colors com ara arracades, ulleres, llavis...

### CONCEPTES CLAU

Les activitats del taller estan dissenyades per treballar sobre els conceptes que us presentem, sintèticament, a continuació:

**Diàleg intern:** la majoria de nosaltres som conscients dels nostres pensaments i mantenim un «diàleg» amb nosaltres mateixes. Tothom té un diàleg intern que **funciona tot el temps com una presència constant** en el cervell o, fins i tot, una conversa en curs. Podríem dir que és la petita veu que hi ha a la nostra ment que ens fa comentaris sobre nosaltres mateixes, sobre la vida que vivim, com ens sentim, com veiem als altres, etc. És

la forma en què compartim amb nosaltres mateixes les nostres vivències, o donem una explicació a allò que està passant, tot i que a vegades pugui estar esbiaixada o modulada per les nostres emocions o experiències anteriors.

Una manera de prendre consciència del nostre diàleg intern és tractar de **concentrar-nos en els nostres pensaments**. Algunes persones saben prestar més atenció a aquest diàleg i tenen més pràctica a conduir-lo, com si fos una conversa, mentre que per a d'altres persones pot resultar més difícil connectar-hi.

Aquest diàleg intern pot tendir a la positivitat o a la negativitat. Quan som més conscients del que estem pensant i el tipus de patrons que els nostres pensaments tendeixen a seguir, podem fer alguna cosa per canviar-los si és necessari. És important evitar caure en el parany del pensament negatiu, criticant-nos o invalidant-nos sovint en el nostre diàleg intern, doncs això pot fer baixar la nostra autoestima i ens pot fer perdre força a l'hora de solucionar problemes. Per evitar-ho, **podem canviar els nostres pensaments de forma conscient** (per exemple, en lloc de pensar en allò que hem fet malament una i altra vegada, intentar pensar en allò que podríem fer diferent la propera vegada, o el que hem après de l'error comès).

A vegades el diàleg intern és tan present que hi ha persones que el realitzen en veu alta i sembla que parlin soles. Sovint es tracta de missatges per donar-nos instruccions per organitzar i realitzar una tasca (primer compraré el material, aniré a casa, buidaré la taula...) o bé per donar-nos ànim i motivar-nos a fer una activitat (sé que puc fer-ho, només cal que posi fil a l'agulla!). També hi ha persones que parlen amb elles mateixes en tercera persona (ànims Laura! Que ja ho tens!). Aquest allunyament serveix per veure les coses més objectivament i amb més distància, afavorint que no es generi tanta ansietat davant de les coses que es proposen fer.

**Automotivació:** és la capacitat de fer el que ens convé sense que sigui necessària la influència d'altres persones o situacions que ens motivin a fer-ho. Tenim la capacitat d'automotivar-nos si podem trobar una raó i força per completar una tasca, superar un problema o complir els nostres objectius.

L'automotivació és vital per portar una vida positiva. Les persones amb un diàleg intern positiu i encoratjador són més segures, motivades i decidides. Tot i que hi ha persones que de forma innata son més automotivades que d'altres, l'automotivació és una capacitat que es pot estimular i desenvolupar.

**Relativitzar:** és comparar o posar en relació una cosa amb una altra. Una mateixa situació no és percebuda de la mateixa manera per totes les persones: mentre que per a una persona una situació pot semblar insalvable, per a una altra pot no tenir la més mínima importància. Això és perquè la percepció de les situacions que tenim cadascú de nosaltres ve determinada per la nostra valoració personal, que alhora dependrà de les nostres experiències i vivències passades.

Quan parlem d'aprendre a relativitzar les situacions, especialment les que ens suposen un problema, no ens referim al fet que ens hem d'oblidar d'elles o ignorar-les, sinó que aprenguem a atorgar la importància que realment tenen, i no, com passa sovint, donar una importància major a la que mereixen. No sempre diferenciem bé entre problema important, urgent, greu, banal, resoluble, etc. Molts d'aquests «problemes» són meres circumstàncies que hem d'afrontar i resoldre.

L'actitud que prenem davant del que ens passa i com gestionem cada circumstància i problema incideix directament en el nostre estat d'ànim i autoestima.


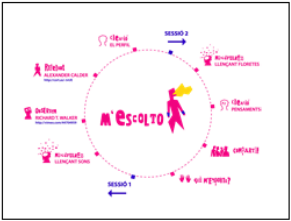

## TEMPORALITZACIÓ

Dues sessions de dues hores cadascuna, organitzades de la següent manera:

### SESSIÓ 1

5'	5'		Abans de començar la sessió
5'	10'		<b>MINDFULNESS:</b> Llançant sons!!!
10'	20'		Pas 1 – OBSERVEM: El diàleg de Richard T. Walker
10'	30'		Pas 2 – REFERENT: Alexander Calder
80'	110'		Pas 3 – Creant perfil
10'	120'		Què m'emporto avui?

### SESSIÓ 2

5'	5'		Abans de començar la sessió
5'	10'		<b>MINDFULNESS:</b> Llançant floretes!!!
60'	70'		Pas 4 – Representem els pensaments
45'	115'		Pas 5 – COMPARTIM: Instal·lació d'autoretrats
10'	125'		Què m'emporto avui?

Aquesta temporalització està pensada tenint en compte que les activitats plàstiques necessiten temps de preparació, experimentació, acció, revisió i recollida. També dependrà de quants educadors participin al taller i de les condicions de treball de l'espai que utilitzem. En qualsevol cas, com més temps puguem dedicar-hi, molt millor per al desenvolupament del taller i el seu aprofitament per part dels nois i noies.

No tingueu pressa per realitzar totes les activitats en una sessió, observeu el grup i deixeu durar les activitats tot el temps que necessitin! També us animem a donar un cop d'ull a les activitats complementàries, potser n'hi ha una que us agrada més o bé que us pot ser útil per preparar alguna sessió!

## DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS. SESSIÓ 1

### Abans de començar la sessió (5')

<b>Material:</b> ---
<b>Síntesi de l'activitat:</b> explicació general del taller.
<b>Què volem treballar:</b> despertar l'interès dels nois i noies per les activitats que anem a realitzar.
<b>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</b> Una vegada que hàgim comprovat el bon estat del grup i hàgim triat guaites (de manera voluntària, no és imprescindible que hi siguin), oferirem als nois i noies l'oportunitat d'explicar alguna experiència derivada del taller anterior. <b>Han compartit amb algú el seu súper?</b> Què els ha semblat? Com s'han sentit davant de la seva resposta? Han dedicat una estona cada dia a recordar les seves fortaleses? Com s'han sentit? Creuen que ha valgut la pena? Els ha ajudat a sentir-se millor i amb més seguretat? Escoltarem totes les aportacions i les donarem per bones.  També presentarem el taller d'avui on observarem el nostre <b>diàleg interior</b> . N'han sentit a parlar mai? Estan a punt?  És important que durant el taller parem atenció perquè ningú no es vegi obligat a anar més enllà del que es veu capaç. En aquest tipus d'activitats poden sorgir qüestions sensibles per a les persones que hi participen, de fet és normal que passi. En aquest cas tranquil·litarem la persona afectada dient que no cal que faci res que no vegi clar, que el que volem és que se senti bé durant el taller i que n'aprofiti fins allà on se senti còmode.

## **MINDFULNESS: Llançant sons!!! (5')**

**Material:** ---

**Síntesi de l'activitat:** activitat d'activació. Exercici de *Mindfulness*.

**Què volem treballar:** concentrar-nos en el taller que anem a realitzar, enfocar-nos en aprofitar les activitats.

### **Desenvolupament i aspectes a tenir en compte**

Explicarem als nois i noies que, com cada sessió, la iniciarem amb un exercici de *Mindfulness*. Aquesta activitat de **consciència plena**, implica participar deixant-nos emportar pel moment.

Avui **ens llançarem sons entre nosaltres i jugarem a capturar els sons**. Ens col·locarem a peu dret fent un cercle (mirant de cara endins) i, d'un en un, utilitzarem la veu per llançar un so, com si es tractés d'una pilota, a una altra persona. La persona que reculli el so, el repetirà i enviarà un nou so a una altra persona, i així contínuament. Es tracta d'un exercici en què l'atenció és molt important. Hem d'explicar que ens hem de fusionar al màxim amb l'activitat i deixar de banda els judicis envers nosaltres i les altres persones, tant si es tracta de judicis positius com negatius. S'ha de participar al 100%.

Una vegada que hàgim realitzat aquesta petita explicació, recordarem que ens prepararem tot comptant fins a 3 per a començar:

- Quan diem 1, és el senyal per mantenir-nos amb l'esquena recta i els peus plans a terra, en cercle, i les mans reposant sobre les cuixes (**posició *Mindfulness***).
- Quan diem 2, és el senyal per fer una **respiració profunda** (inhalant pel nas i exhalant per la boca).
- Quan diem 3, ja podem **començar l'activitat**. Comença l'exercici el dinamitzador o dinamitzadora enviant un so a un noi o noia del cercle.

Al cap de 2 minuts direm «stop» per acabar l'exercici i tothom podrà tornar a seure on vulgui.

**OBSERVACIÓ:** si és possible, seria ideal fer aquesta activitat a l'aire lliure, on els nois i noies se sentin lliures de cridar.

### **Elements per a la reflexió**

Atès que és una activitat eminentment vivencial i d'activació de l'atenció, no esperem una gran reflexió d'aquesta activitat. Tanmateix, és possible que alguns nois o noies sentin la necessitat d'explicar la seva experiència. Els escoltarem i compartirem les opinions amb el grup.

## Pas 1 – OBSERVEM: El diàleg de Richard T. Walker (10')

**Material:** ---

**Síntesi de l'activitat:** visualització de vídeo i reflexió.

**Què volem treballar:** observar com parlem amb nosaltres mateixes i quines coses ens diem.

### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte



Visualitzarem el vídeo *Successive inconceivable events*, 2005 (*excerpt*) al canal Richard T. Walker (2:10)

<https://vimeo.com/44704959>

En aquesta *performance*, l'artista Richard T. Walker parla amb el paisatge, tot explicant com se sent però com si s'activés pel que està veient. El vídeo és en anglès. Si voleu, podeu utilitzar la traducció al català del document [4\\_G3T2\\_FEM\\_TEC\\_annex1](#):

...gairebé com un malentès o alguna cosa. Vull dir que, realment, t'admiro, saps? Tot i que, ja ho saps, crec que hi ha alguna cosa sobre tu lleugerament... impersonal. Realment, tu... no ho sé, noto que... no ets totalment sincer sobre això. Sembles... Bé, tal com he dit, sembles distant, desafectat. No ho sé, pensava que potser hi havia alguna cosa... Pensava que hi hauria una mica més de calidesa, ja ho saps... I que em trobaria més a gust. Però, no ho sé, de fet... Crec que fas que em senti una mica aïllat i, fins i tot, alienat. No ho sé, tinc la sensació que realment mai no arribaré a conèixer-te del tot. Sembla que sempre t'estiguis amagant. Has de... no ho sé, és com si... Podries... No ho sé, podries ser una mica més compassiu, o més sensible, potser. Em sembla que estàs sent molt dur. Vull dir que, certament, sento que no hi ha gens... no percebo cap mena d'afecte.

En acabat, preguntarem als nois i noies què opinen sobre el vídeo? Què els ha transmès? Algú vol compartir el que ha sentit? Segur que hi haurà opinions molt diverses. Els podem explicar que, en general, en la seva obra, Richard T. Walker explora la relació entre sinceritat i experiència, sentiment i comprensió, música i llenguatge.

Preguntarem al grup de joves que intentin recordar si, de manera similar com fa l'artista en el vídeo, en algun moment de la seva vida han tingut una conversa amb ells mateixos, un diàleg intern. Per a guiar-los en la reflexió, els podem aclarir que aquesta conversa pot ser en format pregunta-resposta (diàleg), en format monòleg, amb pensaments tipus frases soltes, o bé amb imatges. Quan haguem escoltat les seves intervencions, els proposarem respondre a les següents preguntes i anotar les respostes:

- Alguna vegada parlem amb nosaltres mateixos?
- Què em dic quan m'equivoco?
- I quan vull fer quelcom i no puc?
- I quan no m'atreveixo a fer alguna cosa?...
- I quan em vull animar a fer alguna cosa?

Ens imaginarem en aquestes situacions i escriurem automàticament què ens ve al cap, sense rumiar-hi. Ho farem de manera individual, no cal que ho compartim, però sí que ens portarà a fer una sèrie de descobriments personals que ens seran útils al llarg del taller. També anotarem com en sento quan em dic això? M'ha ajudat a aconseguir el que volia? Si voleu, podeu utilitzar el formulari d'«escriptura automàtica».

([4\\_G3T2\\_FEM\\_TEC\\_annex2](#)).

### **Elements per a la reflexió**

Quan els nois i noies hagin omplert el formulari, els demanarem si volen compartir alguna reflexió respecte les seves respostes. Com ha anat? Els ha sorprès alguna cosa? Quines de les caselles del formulari han quedat més plenes? Quan us dieu coses, són majoritàriament positives o negatives? Us han ajudat a aconseguir els vostres objectius els pensaments negatius? I els positius?

Hem elaborat el formulari amb més preguntes negatives que positives perquè molt sovint ens costa menys veure els nostres defectes i el que hem fet malament, que no pas les nostres virtuts ni ens felicitem per haver fet bé les coses. El que volem evidenciar amb aquesta activitat (i les dues sessions del taller) és que els joves s'adonin que els pensaments d'encoratjament envers un mateix/a ens ajuden a sentir-nos millor emocionalment (ja que els pensaments i les reaccions emocionals estan connectats) i això ens ajudi a l'hora d'aconseguir els objectius que ens proposem, així com a no exagerar el problemes amb els que ens anem trobant al llarg de la vida.

## **Pas 2 – REFERENT: Alexander Calder (10')**

**Material:** ---

**Síntesi de l'activitat:** plantejar l'eix del taller: fer-nos un autoretrat per fora i per dins!

**Què volem treballar:** conèixer l'obra d'Alexander Calder per tenir referents a l'hora d'elaborar el nostre autoretrat.

### **Desenvolupament i aspectes a tenir en compte**

Explicarem al grup que en aquest taller farem el nostre autoretrat. Serà un autoretrat especial, que pugui contenir en el seu interior tots els pensaments. Per això el farem amb volum. Com s'imaginen que pot ser? Com ho podem fer per representar els pensaments? Si es volguessin representar amb els pensaments que acaben d'escriure en el paper, com ho farien? Quan haguem escoltat les seves propostes, els presentarem l'artista Alexander Calder, i el seu treball amb filferro com al referent que prendrem per fer el nostre retrat amb volum. Calder era enginyer però poc a poc va anar creant escultures en moviment que el van fer internacionalment conegut. Escultures que amb la il·luminació adequada dibuixen traços de tinta canviants a les parets:

 <http://bit.ly/2q5HXzf>

Més informació sobre l'autor: <https://www.wikiart.org/es/alexander-calder>

### Elements per a la reflexió

Aquesta activitat és bàsicament informativa per adquirir elements per elaborar l'autoretrat utilitzant la tècnica adequada. No obstant, segur que hi hauran observacions sobre l'obra de l'artista. Les escoltarem i les compartirem.

Us sembla bé intentar fer el nostre autoretrat buit? Som-hi!

Si algun noi o noia vol realitzar una proposta diferent, l'animarem a que ho faci. En definitiva, el treball reflexiu serà el mateix.

### Pas 3 – Creant el perfil (80')

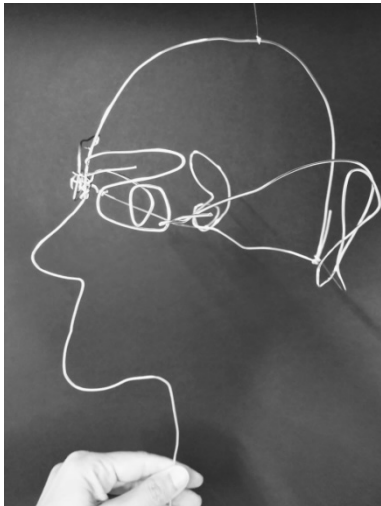
#### Material:

- 2m de filferro d'alumini per cada jove
- eines per treballar el filferro (opcional)

**Síntesi de l'activitat:** elaborar el contorn del cap amb filferro.

**Què volem treballar:** reconèixer els beneficis dels pensaments positius davant d'un repte nou.

#### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte



Ens disposem per **parelles** per ajudar-nos. Per fer el retrat del nostre cap ens hem d'imaginar dos eixos que el conformen, l'un vertical i l'altre horitzontal, que seran aquestes dues línies de filferro treballat, com es veu a la imatge.

Agafem un bon tros de filferro i **perfilarem el cap** de la nostra parella. Primer de tot, la línia que va des de darrera a mitja alçada del crani fins a sota la barbata resseguint les formes de la cara (front, nas, boca, barbata).

Veureu que no és molt complicat resseguir el contorn del cap amb el filferro, però té la seva dificultat: cal tenir paciència i anar amb cura perquè el filferro adopti la forma que li volem donar; el filferro és delicat i pot trencar-se.... Caldrà anar emetent missatges positius i reforçant el grup dient-los que estan avançant en l'elaboració de l'autoretrat, que amb cura i paciència els sortirà molt bé... A més, els nois i noies que fan de «motlle», hauran d'estar molt quiets i se'ls pot fer pesat. Estarem al cas especialment de qui veiem que es posa nerviós per acompanyar-los amb missatges positius respecte la seva actitud



i la feina que estan fent.

Quan arribin a la zona de la gola, podran trencar el filferro doblant-lo un parell de vegades i tindrem l'eix vertical del contorn del cap. Amb la resta de filferro farem l'eix horitzontal.

Al primer perfil que hem elaborat li enllaçarem la resta de filferro des de la part de darrera el crani, anirem passant per les orelles i contornejant l'ull, trobarem el primer filferro a la zona del nas i seguint cap a l'altre costat resseguint l'altre ull i orella, cadascú amb el nivell de detall que vulgui. Aquesta segona línia és molt més complexa que l'anterior perfil perquè el treball dels ulls i de les orelles requereix de més dedicació, ens hem d'imaginar com si estiguéssim fent un dibuix i no poguéssim aixecar el llapis del paper.

Quan tinguem els dos eixos de filferro de l'autoretrat fet, qui fa de model, se'l treu i reinicia el procés **intercanviant papers** entre les parelles, de manera que tothom pugui elaborar un autoretrat en 3D.

En acabat, els dos membres de la parella, treballaran individualment el **perfeccionament** dels detalls de la cara (ulls, orelles, nas...). Si cal, podem afegir trossos solts de filferro per fer els acabats, com per exemple el contorn de la boca, donar volum al nas, afegir unes ulleres, etc.

### **Elements per a la reflexió**

Quan tots els membres del grup tinguin a punt els seus perfils, preguntarem als nois i noies com se senten. Els agrada el que hem fet avui? Segurament que no caldrà fer més preguntes per encetar les intervencions. Si veiem que costa participar, podem afegir preguntes com ara: Abans de començar, us ha semblat molt difícil el que anàvem a fer? Com ha anat? Heu trobat dificultats? Us sentiu bé amb el perfil que us ha resultat? Segurament hi haurà qui el trobi estrany o que digui que no li agrada o no s'hi reconeix. Això es normal perquè no ens hem vist mai d'aquesta manera. Segurament que quan finalitzin l'autoretrat en la propera sessió s'hi sentiran més identificats.

Cadascú acaba de realitzar el seu propi **perfil**. Aquest és un perfil elaborat amb filferro, però molt probablement tots i totes hauran fet altres perfils propis, no és així? (aquí esperem que parlin dels seus perfils a internet). Podeu dir alguna diferència entre els vostres perfils a les xarxes socials? Probablement hi haurà intervencions diverses i totes bones. Ens interessa bàsicament que parin esment a que en les xarxes socials el seu perfil va molt més enllà de la imatge: també mostra els seus gustos, emocions, preferències... Nosaltres també intentarem afegir informació al perfil que acabem de crear, **intentarem representar-hi el nostre diàleg intern** que, de fet, ens acompanya sempre: quan experimentem emocions, en la presa de decisions, quan actuem...

Per això **és IMPORTANT que la setmana vinent porteu materials** per a representar els pensaments en aquest diàleg intern. Han de ser materials de tot tipus: teles, papers de

diferents tipus i transparències, cartrons, plàstics, cordills, envasos, cargols, plomes, peces de fusta... cadascú que els triï en funció del que vulgui evocar, escollint el que li vagi millor. Cada material ens aporta sensacions i ens evoca conceptes que percebem amb el tacte i la vista. La seva textura, color i temperatura són aquelles característiques que ens ajudaran a parlar de nosaltres mateixos.

Durant la realització de l'exercici, com han anat les converses amb vosaltres mateixos? Algú n'ha tingut i la vol descriure? Segurament hi haurà qui voldrà explicar com ha anat trobant dificultats i s'enviava missatges positius o negatius i com els ha anat modulant fins aconseguir el que volia.

Finalment, podem emfatitzar la diferència entre els diàlegs, com cadascú troba el seu camí per a fer les coses i recordar que els missatges de format encoratjador resulten més beneficiosos per a viure la vida.

Per acabar, **invitarem els nois i noies a observar els seus diàlegs interns** fins a la propera sessió: quina mena de missatges s'envien, si són molt freqüents, si els ajuden a assolir els seus objectius...

### Què m'emporto avui? (10')

Aquest apartat és comú per a tots els tallers

**Síntesi de l'activitat:** recull de l'opinió dels i les joves participants.

**Què volem treballar:** reflexió sobre les experiències de la sessió d'avui. Identificació d'aprenentatges.

#### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Oferim a nois i noies l'oportunitat de **compartir les seves impressions** sobre el taller. Els demanarem que es col·loquin en rotllana de manera que tothom es pugui veure les cares. Donarem la paraula al grup per a que, d'un en un, facin les seves aportacions sobre què els ha agradat més avui, o bé què han après, com es troben o qualsevol altre qüestió que vulguin manifestar.

Si es tracta d'un grup que no està acostumat a respectar el torn de paraula, podem utilitzar una pilota per donar la paraula i només pot parlar qui tingui la pilota a les mans. Un cop feta la intervenció, cada noi passarà la pilota a un altre fins que tothom hagi pogut participar (de manera voluntària, és clar).

#### Elements per a la reflexió

Només escoltem les respostes, sense comentar-les: totes les respostes són bones.

En acabar, proposarem a nois i noies 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, alguna foto, vídeo o web relacionada...) utilitzant l'etiqueta **#fem\_tec**.

## DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS. SESSIÓ **2**

### Abans de començar la sessió (5')

<b>Material:</b> ---
<b>Síntesi de l'activitat:</b> explicació general del taller.
<b>Què volem treballar:</b> despertar l'interès dels nois i noies per les activitats que anem a realitzar.
<b>Síntesi de l'activitat</b> <p>Una vegada que hàgim comprovat el bon estat del grup i hàgim triat guaites (de manera voluntària, no és imprescindible que hi siguin), preguntarem si algú vol <b>compartir alguna experiència o idea respecte a la sessió anterior</b>. Els donarem l'oportunitat de compartir breument què recorden del que vam tractar en la sessió anterior i explicarem que en la sessió d'avui <b>acabarem l'autoretrat en 3D</b> i farem una instal·lació amb tots els retrats.</p> <p>Us recordem que en aquest tipus d'activitats poden sorgir qüestions sensibles per a les persones que hi participen, de fet és normal que passi. En aquest cas tranquil·litzarem la persona afectada dient que no cal que faci res que no vegi clar, que el que volem és que se senti bé durant el taller i que n'aprofiti fins allà on se senti còmode.</p>

### **MINDFULNESS – Llançant floretes!!! (5')**

<b>Material:</b> ---
<b>Síntesi de l'activitat:</b> activitat d'activació. Exercici de <i>Mindfulness</i> .
<b>Què volem treballar:</b> concentrar-nos en el taller que anem a realitzar, enfocar-nos en aprofitar les activitats.
<b>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</b> <p>Explicarem als nois i noies que, com cada sessió, la iniciarem amb un exercici de <i>Mindfulness</i>. Aquesta activitat de <b>consciència plena</b>, implica participar deixant-nos emportar pel moment. Avui farem una variant de l'activitat que vam fer a la sessió 1. En lloc de llançar sons entre nosaltres, <b>ens llançarem paraules boniques</b> que ens animin a acabar l'autoretrat 3D que tenim començat.</p> <p>Com l'altre dia, ens col·locarem de peu en un cercle i d'un en un, utilitzarem la veu per enviar un missatge positiu a un company o companya. Ha de ser una paraula o missatge curt, com si es tractés d'una pilota, a una altra persona. Qui rebí el missatge, el repetirà i enviarà un nou missatge a una altra persona, i així contínuament. Recordarem que es tracta d'un exercici en què l'atenció és molt important i que hem de deixar de banda els</p>

judicis envers nosaltres i les altres persones, tant si es tracta de judicis positius com negatius. S'ha de participar al 100%.

Una vegada que hàgim realitzat aquesta petita explicació, recordarem que ens prepararem tot comptant fins a 3 per a començar:

- Quan diem 1, és el senyal per mantenir-nos amb l'esquena recta i els peus plans a terra, en cercle, i les mans sobre les cuixes (**posició Mindfulness**).
- Quan diem 2, és el senyal per fer una **respiració profunda** (inhalant pel nas i exhalant per la boca).
- Quan diem 3, ja podem **començar l'activitat**. Comença l'exercici el dinamitzador o dinamitzadora enviant un missatge a un noi o noia del cercle.

Al cap de 2 minuts direm «Stop» per acabar l'exercici i tothom podrà tornar a seure on era.

### Elements per a la reflexió

Atès que és una activitat eminentment vivencial, no esperem una gran reflexió d'aquesta activitat. És possible que alguns nois o noies sentin la necessitat d'explicar la seva experiència. Els escoltarem i compartirem les opinions amb el grup.

## Pas 4 – Representem els pensaments (60')

### Material:

- materials de tot tipus: teles, papers de diferents tipus i transparències, cartrons, plàstics, cordills, envasos, plomes...
- 1 rotlle de fil de pescar i tisores (aproximadament 1m per jove, dependrà d'on els pengem)
- formulari d'«escriptura automàtica» i perfils en filferro elaborats en la **sessió 1**

**Síntesi de l'activitat:** realització de la part interna de l'autoretrat en 3 D.

**Què volem treballar:** identificar el tipus de missatges que ens enviem (diàleg intern).

### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

En la sessió anterior vam elaborar el perfil exterior del nostre autoretrat. Avui elaborarem la part interior, la que representa els nostres pensaments. Recuperarem el material de la primera sessió ([4\\_G3T2\\_FEM\\_TEC\\_annex1](#) i perfils en filferro). Si no vam tenir temps d'acabar el perfil, ara és el moment de fer-ho.

Ja tenim el retrat fet, ara cal omplir el crani per dins amb el nostre relat intern. Ho farem de manera simbòlica, fent ús de materials i formes que ens evoquin quin tipus de relat intern tinc, i fent ús si cal d'alguna paraula recurrent. Pot ser el relat intern que sento o bé com m'agradaria que fos.

Posarem a disposició dels nois i noies els materials de tot tipus que han dut entre tots: teles, papers de diferents tipus i transparències, cartrons, plàstics, cordills, envasos, cargols, plomes, peces de fusta... i cadascú, en funció del que vulgui evocar anirà escollint el que li vagi millor. Els penjarem del filferro amb fil de pescar més o menys llarg segons com els vulguem mostrar. Podem utilitzar el que vam escriure en el Formulari d'«escriptura automàtica» que vam omplir a la sessió 1 per inspirar-nos en quins continguts volem posar en el nostre relat intern (o per fer-los ben diferents!).

En acabar, posarem un fil de pescar en la part més alta de l'autorretrat per penjar la peça acabada, fent que els elements que hi hem afegit quedin suspesos dins de l'escultura de filferro.

Quan pengem els perfils ens adonarem que els caps estan sempre en moviment, així com ho estan els mòbils que creava l'Alexander Calder i els nostres pensaments.

### **Elements per a la reflexió**

Segur que els nois i noies tenen ganes de parlar del seu autorretrat. Per això, si no és que algú manifesta la necessitat de parlar en aquest moment, passarem a l'activitat següent perquè constitueix la reflexió en ella mateixa.

## **Pas 5 – COMPARTIM: Instal·lació d'autorretrats (45')**

**Material:** els autorretrats elaborats al llarg del taller. Idealment, alguna mena de suport per penjar-los tots en una instal·lació (ex: un o diversos fils estesos de banda a banda de l'espai dalt el sostre).

**Síntesi de l'activitat:** presentació dels autorretrats.

**Què volem treballar:** comprendre que podem modular el nostre relat intern.

### **Desenvolupament i aspectes a tenir en compte**

Aquest és un moment molt important al que val la pena dedicar una estona on puguem **admirar la feina de cadascú, valorar el procés** realitzat fins ara, tots els moments que hem passat i on ens han portat. Cadascú hauria de poder mostrar el seu treball individualment i fer-ne una petita presentació. Per iniciar la reflexió la persona que dinamitzi pot recollir, de manera inclusiva, les diferents propostes de perfils que els nois i noies han creat invitant-los a fixar-se en els detalls: potser n'hi haurà que només han fet servir un material, o que n'ha fet servir de molt diferents, altres que seran més plens i potser alguns molt buits, també la diversitat de materials emprats per cadascú, els tipus de perfil elaborats, més detallats o menys... Si no hi ha temps de fer una presentació individual de tots els retrats, és important fer com a mínim aquesta reflexió global que inclogui algun comentari referit a cadascun d'ells, independentment de la feina que hagin fet.

Proposarem als nois i noies que, individualment, presentin el seu autoretrat i com s'han representat. Si no tenen gaire clar com fer-ho, els podem fer una proposta de continguts:

- Com em sento davant el que he fet?
- Com m'he mostrat per fora? I per dins?
- Com he volgut representar el meu diàleg intern i els meus pensaments? Perquè he utilitzat aquests materials, colors i textures? Què m'ha inspirat?
- He descobert alguna cosa nova sobre el meu diàleg intern durant aquest taller?
- Què opino del que he fet? I del procés de realització?

Seria molt recomanable buscar un lloc del centre on exposar tots els autoretrats durant uns dies. Hauria de ser davant d'una paret amb fons llis (perquè contrastin) i amb una il·luminació que projecti les ombres en moviment a la paret.

### **Elements per a la reflexió**

Quan tots els membres del grup tinguin a punt els autoretrats, preguntarem als nois i noies com se senten. Els agrada el que han creat? Segurament que no caldrà fer més preguntes per encetar les intervencions. Si veiem que costa participar, podem afegir preguntes com ara: Abans de començar, us ha semblat molt difícil el que anàvem a fer? Com ha anat? Heu trobat dificultats? Com heu fet per representar els vostres pensaments? Algú ha representat un diàleg? Us sentiu bé amb el resultat? Durant la realització de l'exercici, com han anat les converses amb vosaltres mateixos? Algú n'ha tingut i la vol descriure? Segurament hi haurà qui voldrà explicar com ha anat trobant dificultats i s'enviava missatges positius o negatius i com els ha anat modulant fins aconseguir el que volia.

Per acabar el taller, podem explicar al grup que sovint la conducta humana depèn més dels sistemes de creences individuals i de les formes d'interpretar les situacions, que de les condicions objectives. El pensament humà i la reacció emocional no constitueixen dos processos separats o diferents, sinó que es troben molt relacionats. El que anomenem emocions i comportaments no només s'originen de les reaccions de les persones i del nostre entorn, sinó també dels nostres pensaments, creences i actituds davant aquest ambient. El pensament crea l'emoció.

Les persones sempre ens parlem a nosaltres mateixes i les diferents coses que ens diem, i la forma en que les diem, afecta moltíssim a les nostres emocions, a les nostres accions i algunes vegades ens pot portar a sentir-nos pertorbades emocionalment. Els estats d'ànim depenen de la cognició. Els estats d'ànim de les persones depenen moltíssim del que creuen o del que es diuen a si mateixes. Quan es diuen a si mateixes i creuen en idees optimistes, esperançadores i alegres, tendeixen a estats de felicitat, joia, alegria o serenor. Quan es diuen o creuen en idees pessimistes, cíniques, desesperades i prediuen un futur ombrívol, tendeixen a sentir tristesa, mal humor, desgràcia i depressió.

Les persones no només tenim la capacitat de pensar (i generalitzar) sinó de pensar sobre els nostres pensaments i de pensar sobre el pensament dels nostres pensaments. Ressaltarem que la consciència de saber que tenim autodiàleg i que podem autoindicar-nos, és molt positiu, ja que si creiem que el nostre diàleg intern no ens beneficia, podem plantejar-nos començar a canviar-lo.

Plantejarem al grup si han pogut detectar si el seu autodiàleg tendeix a ser positiu o a negatiu (tant en aquest exercici en concret com en el dia a dia en general), i obrirem un espai per compartir si creuen que el seu diàleg intern els ajuda a assolir els seus objectius, o bé si creuen que caldria modificar alguna cosa. A algú li agradaria fer un compromís amb si mateix/a per a intentar realitzar canvis en el seu diàleg intern? Només cal que s'ho proposi. Pot recordar l'autoretrat que ha fet avui per ajudar-se a aconseguir-ho. Tenir-lo a la vista pot resultar un recurs útil per modificar el seu diàleg intern en el sentit que vulgui.

### **Què m'emporto avui? (10')** Aquest apartat és comú per a tots els tallers

**Síntesi de l'activitat:** recull de l'opinió dels i les joves participants.

**Què volem treballar:** reflexió sobre les experiències de la sessió d'avui. Identificació d'aprenentatges.

#### **Desenvolupament i aspectes a tenir en compte**

Oferim a nois i noies l'oportunitat de manifestar les seves impressions sobre el taller. Els demanarem que es col·loquin en rotllana de manera que tothom es pugui veure les cares. Donarem la paraula al grup per a que, d'un en un, facin les seves aportacions sobre què els ha agradat més avui, o bé què han après, com es troben o qualsevol altre qüestió que vulguin manifestar.

Si es tracta d'un grup que no està acostumat a respectar el torn de paraula, podem utilitzar una pilota per donar la paraula i només pot parlar qui tingui la pilota a les mans. Un cop feta la intervenció, cada noi passarà la pilota a un altre fins que tothom hagi pogut participar (de manera voluntària, és clar).

#### **Elements per a la reflexió**

Només escoltem les respostes, sense comentar-les: totes les respostes són bones.

En acabar, proposarem a nois i noies 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, alguna foto, vídeo o web relacionada...) utilitzant l'etiqueta **#fem\_tec**.

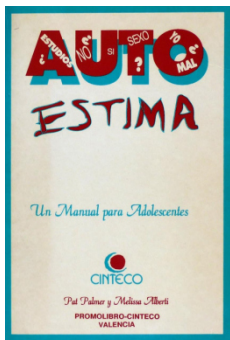
## PROPOSTA ALTERNATIVA

Si no volem utilitzar filferro, es pot fer una adaptació amb paper. En aquest cas doblegarem un DIN A3 de cartolina blanca per la meitat perquè s'aguanti sol. Dibuixarem el nostre perfil, potser ajudant-nos d'una foto que ens hàgim fet prèviament. Retallarem la silueta i deixarem l'interior del cap buit. L'interior el farem igual com es proposa a la sessió 2, simplement tenint en compte que tindrem més limitacions de pes i d'espai.

## PER SABER-NE MÉS



**1 En qué piensas.** Laurent Moreau, Editorial Kókinos.



**2 Autoestima: un manual para adolescentes.** Pat palmer i Melissa Alberti, CINTECO. Aquest llibre no va a dir-te el que has de voler o el que hauries de fer per ser feliç. Parla de les coses que pots fer per estar content amb el que ets. Creiem que està bé que t'agradis, que et defensis i que tinguis control de la teva vida. Potser decideixis treballar molt, marcar-te un objectiu i, de veritat, anar a per això. O potser vols prendre-ho diferent i prioritzar la tranquil·litat. Qualsevol cosa és possible. Tens moltes alternatives.

## QUI TREBALLA AMB...

Associació Ambar. <http://www.ambarassociacio.org>