



TALLER G3T3 – M'ACCEPTO

OBJECTIUS DEL TALLER

1. Aprendre a acceptar les limitacions pròpies i les dels altres sense jutjar.
2. Reconèixer la sinceritat i acceptar la mirada de l'altre.

MATERIALS

Sessió 1

- papers de diferents colors i gramatges mida DIN A4
- llapis de grafit i llapis de colors
- cronòmetre
- fustes per suport pel paper (opcional)

Sessió 2

- acetats transparents mida DIN A4
- retoladors permanents
- celo

Recomanacions:

Es recomana que la varietat de colors i llapis no sigui gaire estrident, més aviat colors rosats, ataronjats, sorra, terra, colors força orgànics, i pel que fa als llapis també.

CONCEPTES CLAU

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

Debilitats personals: les debilitats personals són tot el contrari a les nostres forteses. Una debilitat personal és allò que se'ns resisteix, que no se'ns dona bé fer i que ens fa no ser eficaços en allò que volem o decidim. És una aptitud o característica que no ens ajuda a avançar en la nostra forma de ser. Tothom té debilitats personals. El secret de la millora personal és descobrir-les i corregir-les o, encara millor, trobar la manera de convertir-les en punts forts.

Intolerància als errors: quan les coses no surten com esperem, o davant un error o situació que vivim com a fracàs (encara que potser no ho sigui), podem sentir emocions que no ens resultin agradables i tendir a pensar en negatiu. Tothom ha sentit frustració i incomoditat d'aquest tipus en algun moment. El problema està quan la nostra reacció a això que ens frustra ens genera excessiu malestar o ens adrecem missatges negatius de

forma recurrent. Això ens fa perdre eficàcia a l'hora d'aconseguir allò que volem i a migllarg termini pot fer baixar la nostra autoestima i augmentar la nostra desvaloració.

Una persona amb intolerància a fallar, és probable que desisteixi en el primer intent. Una persona amb tolerància a cometre errors no es desanimarà a la primera dificultat que es trobi. Persistirà i provarà diferents estratègies per resoldre el problema, fins que ho aconsegueixi. Per exemple, si t'has proposat aprendre a tocar la guitarra, no et sortirà a la primera. Et costarà aprendre les notes, les cançons... Al principi no seràs capaç de tocar peces complexes. Si ets una persona amb tolerància a cometre errors, seguiràs practicant tot i les dificultats i l'esforç, i intentaràs mantenir dins teu un diàleg intern d'encoratjament i automotivació.

Descriure en lloc de jutjar: hi ha dos tipus de judicis: els que ens faciliten la vida i els que ens poden crear dificultats. Hi ha judicis que ens permeten discriminar i prendre decisions segons paràmetres reals i que poden ser compartits (com per exemple, la llet està dolenta i per això no en beuré). També hi ha els judicis que avaluen a partir d'opinions o suposicions personals no lligades a cap norma i no són compartits per tothom (per exemple, aquesta persona és una inculta, no n'ha encertat ni una). Els judicis que avaluen no tenen perquè ser certs (més aviat tenen molta probabilitat de ser erronis, perquè els fonamentem més en emocions que en observacions) i és millor evitar-los perquè poden portar a malentesos i situacions no volgudes. En lloc de jutjar és millor descriure, també amb el que fem nosaltres mateixos. Per exemple: «He suspès l'examen perquè soc un desastre estudiant» és un judici avaluador, mentre que «He suspès l'examen perquè he estudiat els capítols equivocats» és un judici descriptiu.




Honestedat: sovint pensem que l'honestedat significa «no dir mentides», però l'honestedat significa més que no mentir. L'honestedat és parlar i actuar amb veritat. Per aclarir-ho, podem incorporar al concepte d'honestedat el rebutjar fer coses que són moralment censurables. L'honestedat significa dir la veritat, explicar com va passar una situació realment, admetent les nostres accions fins i tot si ens trobem en problemes. Si una persona se salta les normes o oculta el que està fent perquè creu que tindrà problemes, probablement no sigui honesta.

Una gran part de l'honestedat és el que diem i com actuem de cara als altres. També forma part de l'honestedat el tracte que fem cap a nosaltres mateixos. Ser honest amb nosaltres mateixos significa que realment sabem per què estem actuant d'una manera determinada o si el que ens diem és cert. Per exemple, no estaríem fent una conducta honesta amb nosaltres mateixos si, després de mantenir una actitud que sabem que no és correcta, ens intentem convèncer que no hem fet res malament, o que no era tan dolent el que hem fet.




TEMPORALITZACIÓ

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

SESSIÓ 1

5'	5'		Abans de començar la sessió
5'	10'		<i>MINDFULNESS</i> : Observa la teva parella
10'	20'		Pas 1 – OBSERVEM: Alice Mizrachi
80'	100'		Pas 2 – Retrats Exprés
10'	110'		Pas 3 – Descubrim com ens han representat
10'	120'		Què m'emporto avui?

SESSIÓ 2

5'	5'		Abans de començar la sessió
5'	10'		<i>MINDFULNESS</i> : Paraules
50'	60'		Pas 4 – Mirades superposades
50'	110'		Pas 5 – COMPARTIM: Instal·lació de retrats
10'	120'		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, observeu el grup i deixeu-les durar tot el temps que necessitin!

DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS. SESSIÓ 1

Abans de començar la sessió (5')

Material: ---
Síntesi de l'activitat: explicació general del taller.
Què volem treballar: despertar l'interès dels nois i noies per les activitats que anem a realitzar.
Desenvolupament i aspectes a tenir en compte Una vegada que hàgim comprovat el bon estat del grup, oferirem als nois i noies l'oportunitat de compartir alguna experiència derivada del taller anterior . Han ensenyat a algú el seu autoretrat? Què els ha semblat? Com s'han sentit davant de la seva resposta? Han observat els seus diàlegs interns? Han estat molt freqüents al llarg de la setmana? En quines situacions se n'han adonat? Quina mena de missatges s'enviaven? Els missatges els han ajudat a assolir els seus objectius?... Escoltarem totes les aportacions i les donarem per bones. També presentarem el taller d'avui on ens observarem els uns als altres . Podríem dir que avui farem una «mirada cap enfora» per a descobrir una nova mirada cap als nostres companys i companyes i com ens veuen ells i elles. 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: Observa la teva parella (5')

Material: ---
Síntesi de l'activitat: activitat d'activació. Exercici de <i>Mindfulness</i> .
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 al grup que anem a fer un exercici de consciència plena , que consisteix en observar i descriure el que sentim. Si hem fet els anteriors tallers de la guia, ja serà el cinquè exercici de <i>Mindfulness</i> que realitzem i no necessitarà massa explicacions. Explicarem que avui practicarem el <i>Mindfulness</i> a través de l'observació de l'altre, per

això cal que cadascú trobi una parella i es distribueixin en l'espai (millor si es trien lliurement, però si veiem que el grup no s'organitza, es poden donar consignes del tipus: cadascú que busqui algú que hagi nascut en el mateix mes, dia de la setmana o de la seva alçada, color de vestuari...). Una vegada fetes les parelles, explicarem que l'activitat consistirà en **observar a la parella detingudament** de cap a peus i, quan hagi transcorregut un minut, avisarem que els membres de les parelles s'han de girar d'esquena l'un de l'altre. Aleshores, girats d'esquena, **cadascú es canviarà tres coses** (per exemple, canviar el rellotge de canell, treure'ns les ulleres, canviar el pentinat etc.). A continuació, quan tornem a donar l'avis, ens girarem, i tindrem un minut per **endevinar quins canvis han esdevingut** en l'altra persona (primer ho diu un membre de la parella i després l'altre).

Una vegada haguem fet aquesta explicació, direm 1, 2 i 3 i la resta d'instruccions en veu alta:

- Quan diguem 1, serà el senyal per posar l'esquena recta, els peus plans a terra, i les mans sobre les cuixes (**posició Mindfulness**) davant per davant de la nostra parella.
- Quan diguem 2, serà el senyal per fer una **respiració profunda** (inhalant pel nas i exhalant per la boca).
- Quan diguem 3, ja podem començar l'**observació de la nostra parella**.
- Al cap d'un minut, els direm «Gireu-vos», i hauran de donar-se la volta per quedar esquena per esquena i **canviar-se tres coses** ràpidament.
- Passat un minut, tornem a dir «Gireu-vos», i hauran de tornar a la posició inicial i **intentar descobrir quines tres coses ha canviat la parella**.

Al cap d'un minut direm «stop» per acabar l'exercici.

Elements per a la reflexió

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

Serà interessant que entre tots i totes puguin reconèixer si el fet d'haver-se concentrat en el que estaven fent, els ha permès reconèixer els objectes intercanviats i si els ha ajudat a focalitzar-se en l'aquí i ara.

Pas 1 – OBSERVEM: Alice Mizrachi (10')

Material: ---
Síntesi de l'activitat: observació de retrats i reflexió.
Què volem treballar: reflexionarem sobre el concepte de retrat i els punts de vista.
Desenvolupament i aspectes a tenir en compte <p>En aquest taller és pretén ajudar els joves a reconèixer la importància de detectar allò que no els agrada d'ells mateixos (característiques personals, conducta o habilitats) i adonar-se que, si volen i és possible canviar allò que no els agrada, poden començar un procés de canvi personal per aconseguir una millora, o bé iniciar un procés d'acceptació dels aspectes que no son susceptibles de canvi, entenent que per ser efectius i sentir-nos millor, necessitem mantenir una actitud d'afrontament i de tolerància envers allò que no ens agrada de nosaltres mateixos.</p> <p>Proposem arribar a aquesta reflexió a través de l'observació dels altres i de descobrir la mirada dels altres sobre nosaltres. Per això proposem conèixer l'obra d'Alice Mizrachi, que explora la interconnexió dels individus. A través dels retrats figuratius recolza la identitat personal i comunitària, amb l'objectiu d'inspirar l'expressió creativa i un sentir d'humanitat compartida. És per això que el seu art públic involucra la comunitat local i reflexa respostes visuals a problemes socials.</p> <p>Visitarem el web de l'artista (http://www.alicemizrachi.com) i, mentre observem els retrats, i sobretot els murals, preguntarem al grup què n'opina. El més probable els que els nois i noies emetin judicis sobre el que veuen: Que ben fets! Que bons! Com en sap! (o que lletjos! Que mal fets...). També pot ser que exposen la seva opinió: Com m'agrada! Quins colors... Els retrats són hiperrealistes? O bé reflecteixen com l'artista veu les persones?</p>
Elements per a la reflexió <p>L'objectiu d'aquesta activitat és centrar l'atenció en com les obres artístiques són una interpretació de la realitat que reflecteixen la manera de veure de l'artista i el seu entorn. L'activitat en ella mateixa és un procés de reflexió. Per finalitzar l'activitat podem introduir la diferència entre judici i descripció, preguntant al grup: com definim ben fet i mal fet? Quins criteris utilitzem per a establir-ho? Potser seria millor descriure en lloc de jutjar? Com ho faríem? (es tractaria de dir com ens fa sentir l'obra, que ens transmet... en lloc de dir que està bé o malament, que és lleig o bonic. Si de cas, sóc jo que el trobo lleig, però segur que per a d'altres no ho és de lleig. Per tant, no és lleig).</p>

Pas 2 – Retrats Exprés (80')

Material:

- papers de diferents colors i gramatges
- llapis de grafit i llapis de colors
- cronòmetre
- fustes de suport (opcional)

Síntesi de l'activitat: ens dibuixarem del natural uns als altres.

Què volem treballar: autoobservació i reconeixement de les pròpies limitacions.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Abans del taller haurem disposat en una o diverses taules diferents tipus de papers i de llapis de colors. Aquesta varietat de colors i llapis es recomana que no sigui gaire estrident, més aviat colors rosats, ataronjats, sorra, terra, colors força orgànics, i pel que fa als llapis també. Aquesta limitació en els colors és per facilitar que l'atenció es centri en el dibuix i el traç, donat que estem fent retrats.

Demanarem els nois i noies que facin equips de 5 o 6 membres i es distribueixin per poder treballar cada equip en un racó de l'espai sense destorbar-se els uns als altres. Cada equip es situarà en semicercle i cada noi i noia disposarà, si és possible, d'una fusta o altre suport (carpeta...) per recolzar el full mentre fa el dibuix.

A partir d'ara, repetirem aquestes operacions fins que tots els nois i noies hagin estat dibuixats pel seu equip (cada cicle durarà uns 10 minuts):

- escollirem un membre de l'equip que farà de model (assegut en una cadira o dempeus, cadascú com vulgui)
- la resta de membres del grup, seleccionarà el tipus de paper i colors que utilitzarà per fer el retrat del noi o noia que fa de model
- els membres de l'equip observaran atentament qui faci de model durant un minut o dos, tot imaginant com faran el retrat. Cada membre de l'equip tindrà 5 minuts per fer el retrat del model
- quan acabin el retrat, afegiran a baix una paraula que els hagi evocat el company o companya que faci de model en aquell moment, ja sigui per la postura que ha triat, la mirada... o alguna sensació que els ha transmès mentre dibuixaven. Cal evitar posar adjectius o descriure la persona a partir del que ja sabem d'ella.

La limitació del temps a deu minuts s'ha d'entendre com a quelcom que ens aporta frescor i personalitat al dibuix, encara que ens allunyi d'un retrat molt realista. Hem d'evitar que els nois i noies vegin aquest retrat com una missió impossible. Caldrà treure pressió als participants i ho podem fer donant consells i recomanacions per dibuixar la figura humana, que es molt complexa. L'esperit ha de ser observar la postura, els volums. Fixar-se en la línia de contorn del cos o en els espais buits entre les extremitats,

pot ajudar a calcular les distàncies entre les parts. També els pot ajudar fer un primer dibuix d'encaix utilitzant formes geomètriques, on distribuïm formes i dimensions, i després anar-hi aportant detalls, però sempre tenint en compte que només disposem de deu minuts! De fet es podrien donar més minuts per dibuixar cada retrat, depèn del temps del que disposem i de la quantitat de joves que participin al taller. Però és important tenir present que **el que busquem és l'essència de la persona i de la seva postura**, no un retrat detallat ni realista.

Abans de començar a dibuixar podem comentar als nois i noies que aquesta activitat ens permetrà afrontar el que potser entenem com a errors a l'hora de realitzar els retrats.

Els invitarem a prendre consciència de com se senten, a observar si toleren o no toleren bé el que consideren errors, i a optar per comprendre que els errors ens poden aportar aspectes positius quan es produeixen: en avisen sobre què podem intentar millorar, ens ajuden a ser més humils, i ens recorden que equivocar-se és inherent a l'ésser humà. Si en prenem consciència, **ens estarem entrenant en la tolerància als errors i en aprofitar les oportunitats d'aprenentatge que ens ofereixen.**

Repetirem el procés fins que tothom hagi dibuixat tots els companys i també hagi fet de model. Un cop feta tota la volta, donarem un parell de minuts per que **cadascú, de manera individual, revisi els diferents retrats que ha fet.** També per observar quins papers i colors ha triat, i perquè, i per rellegir les paraules que ha posat per referir-se a les persones que ha dibuixat. Les paraules reflecteixen el que ha observat mentre feia el retrat o bé corresponen a una informació que ja tenia sobre la persona retratada?

Elements per a la reflexió

Preguntarem els nois i noies com se senten i si volen compartir alguna cosa del procés que acabem de fer. Segurament que entre ells i elles s'hauran anat mirant els retrats i tindran molta curiositat per veure com els han dibuixat. És probable que expressin la seva sorpresa, conformitat o disconformitat sobre com els han vist els altres. Els explicarem que en la següent activitat i el proper dia ens centrarem en com ens han vist els altres i que **el que ara ens interessa és compartir com ha anat el procés de retratar els nostres companys i companyes.**

Els ha semblat un exercici difícil? Com s'han anat sentint mentre dibuixaven? S'han anat trobant cada vegada més còmodes? Han vist evolucionar la seva tècnica conforme anaven fent retrats? En què s'han fixat a l'hora de dibuixar? Quin paper han utilitzat? Han agafat el primer que han trobat o han tingut en compte qui havien de dibuixar a l'hora d'escollir el paper i els colors? Han sentit que el seu dibuix reflectia la persona dibuixada? Els ha costat imaginar els retrats acabats abans de començar? Els satisfà el procés de creació dels retrats? I les paraules que han utilitzat, són semblants per totes les persones que han retratat? Han descobert alguna cosa nova en les persones que han retratat, que no s'havien adonat fins ara?

És probable que els nois i noies manifestin que estaven preocupades per que no els

sortien els retrats com volien i que mica en mica s'han anat trobant millor. Potser fins i tot expliquen que cada vegada se sentien més còmodes dibuixant i ja no els preocupava tant fer algun traç que poguessin considerar com un error. És un fet habitual que després de fer uns quants dibuixos ens relaxem i comencem a fluir una mica més amb el que fem, tant si ens queda com volem com si no. Aquesta reflexió també ens pot ser útil per comentar la diferència entre judici i descripció.

Pas 3 – Descubrim com ens han representat (10')

Material: ---

Síntesi de l'activitat: recopilarem els retrats que han fet de nosaltres.

Què volem treballar: acceptar la mirada dels altres sense jutjar.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Sense desfer els equips, tothom lliurarà els retrats que ha fet a qui els ha servit de model, de manera que cadascú rebrà 4 o 5 retrats d'ell mateix.

Demanarem als nois i noies que observin atentament els retrats que han rebut i els pensaments que els venen al cap ens observar els dibuixos i les paraules. Per fer-ho amb més comoditat, els podem suggerir disposar els retrats fent una graella on cadascú pugui observar simultàniament tots els retrats i les paraules que han rebut.

Elements per a la reflexió

Passats uns minuts preguntarem al grup com ha anat. Com se senten observant els retrats i frases rebudes? Com ens veuen els altres? Coincideix amb la seva pròpia mirada? Es reconeixen en els retrats i paraules que han rebut? Han descobert alguna cosa al fer-ho?

Segur que hi haurà de tot: qui estigui conforme, content, enfadat o decebut per motius que poden ser molt diversos (és que no saben dibuixar!, hi ha massa poc temps!, no em coneixen, no m'hi veig gens!, ho ha fet per enfadar-me...). Si cal, insistirem en la diferència entre judici i descripció.

Quan els nois i noies hagin explicat les seves sensacions, els podem comentar que aquesta reflexió es pot abordar des de dos punts de vista diferents: des del punt de vista de l'observat per la resta de membres del grup (qui fa de model), i des del punt de vista del dibuixant. En qualsevol cas, els dos rols es troben en una exposició absoluta a imperfeccions, errors, judicis, interpretacions, a un autodiàleg negatiu, etc.

És important que parlem de la tolerància als errors de cadascú. En l'art no existeix l'error, però segurament ells s'estan jutjant en funció de si s'assemblen els seus dibuixos a la realitat o no. Caldrà posar èmfasi en l'acceptació del dibuix que hem realitzat i entendre que el dibuix els parla d'ells i de com veuen l'altre.

Podem repartir els joves en dos grups i demanar-los que un grup s'identifiqui amb el rol de model i l'altre amb el rol de dibuixant (sense canviar-se de lloc, només que s'identifiquin amb un grup o l'altre). A continuació proposar a cadascú que comenti un aspecte real del que ha sentit des de el rol que representa.

Aquest exercici de reflexió ens permetrà veure que molts membres del grup, facin el rol que facin, poden sentir vergonya, els pot desagradar alguna característica pròpia, es poden sentir poc hàbils, poc atractius, frustrats, poc còmodes amb les seves característiques personals, etc. Aquest exercici de grup millora l'autobservació del punts dèbils i alhora fa que els puguem relativitzar i afrontar més fàcilment, perquè tal com veïem en el nostre grup, tots els éssers humans tenim punts febles.

Abans de finalitzar el taller, és important que els nois i noies identifiquin els moments que més els han agradat del taller i, si és possible, prenguin consciència de com s'han sentit en observar els altres i les representacions que els altres han fet d'ells mateixos.

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')

Material: ---
Síntesi de l'activitat: explicació general del taller.
Què volem treballar: despertar l'interès dels nois i noies per les activitats que anem a realitzar.
Síntesi de l'activitat <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 compartir alguna experiència o idea respecte a la sessió anterior. 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 recuperarem els retrats que ens van fer i els modificarem al nostre gust.</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·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.</p>

MINDFULNESS – Paraules (5')

Material: ---
Síntesi de l'activitat: activitat d'activació. Exercici de <i>Mindfulness</i> .
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 <p>Explicarem al grup que, com les altres vegades, començarem la sessió concentrant-nos en l'exercici de <i>Mindfulness</i> que vam fer en la sessió anterior. Tal com vam fer en la primera sessió, repetirem la preparació de l'activitat amb els números 1 (que serà el senyal per seure amb l'esquena recta, els peus plans a terra, i les mans sobre les cuixes en posició <i>Mindfulness</i>) situats per parelles (no cal que sigui la mateixa que durant la primera sessió), 2 (que serà és el senyal per fer una respiració profunda (inhalant pel nas i exhalant per la boca) i en dir 3, direm en veu baixa a la persona que tenim al davant una paraula que ens suggereixi la seva presència, anirem dient paraules de manera alternativa cada membre de la parella, com si fos un diàleg, durant un parell de minuts. És important que les paraules es diguin en veu baixa per mantenir la nostra concentració i no destorbar la concentració de la resta del grup.</p>

Elements per a la reflexió

Atès que és una activitat eminentment vivencial, no esperem una gran reflexió d'aquesta activitat. Segurament que hi haurà qui vulgui compartir l'experiència o explicar quines paraules ha dit ho ha rebut. Això estarà molt bé. També hi haurà qui li hagi costat i que potser no se n'hagi sortit perquè no sabia què dir o s'ha enriolat. No s'hi ha d'amoïnar: per a fer aquesta mena d'exercicis també cal pràctica. De moment n'estem aprenent. Tindrem setze sessions d'aquesta guia per practicar.

Pas 4 – Mirades superposades (50')

Material:

- acetats transparents i celo
- retoladors permanents
- Retrats realitzats durant la sessió **1**

Síntesi de l'activitat: fer el nostre autoretrat a partir dels retrats rebuts.

Què volem treballar: acceptar les pròpies limitacions.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Aquesta activitat té dues parts, una primera que realitzarem en els mateixos equips que vam fer a la sessió 1 i l'altra individual.

Treball en equip: cada equip ocuparà la mateixa posició que l'altre dia i, per ordre, cada membre mostrarà a la resta de l'equip cadascun dels retrats que ha rebut, tot explicant-los com s'ha sentit en rebre cada retrat i cada paraula, si s'identifica amb el retrat i la paraula descriptiva... finalment explicarà a la resta del grup quin dels retrats i quina paraula descriptiva (no cal que siguin del mateix autor) considera que el representa millor.

Quan tots els membres de tots els equips hagin fet la seva explicació, iniciarem el treball individual: cadascú agafarà el retrat amb que es senti més identificat i hi enganxarà un acetat transparent a sobre amb una mica de celo per les vores. Amb retolador permanent hi afegirà la paraula descriptiva que més li hagi agradat. Si vol, hi pot afegir elements dibuixant, retocant el dibuix o escrivint alguna paraula més per tal que el retrat el representi encara millor.

Elements per a la reflexió

Segur que els nois i noies tenen ganes de parlar de com han modificat el seu retrat. 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 de retrats (50')

Material: elements per fer una exposició amb tots els retrats elaborats durant el taller.

Síntesi de l'activitat: presentació dels retrats retocats.

Què volem treballar: aprendre a descriure en lloc de jutjar.

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.

Si és possible disposarem tots els retrats per l'espai com si fos una sala d'exposicions i després farem una visita on cada noi o noia explicarà el seu retrat. Si no és possible, cada noi i noia mostrarà el seu dibuix de manera que el pugui veure tothom i en farà una explicació.

Proposarem als nois i noies que, individualment, presentin el seu retrat i si comentin com s'hi veuen representats. Si no tenen gaire clar com fer-ho, els podem fer una proposta de continguts:

- Com em sento davant el retrat?
- El retrat reflecteix com soc? O s'assembla més a com voldria ser? Hi ha diferència?
- Quins elements penso que m'identifiquen millor?
- Quines modificacions hi he fet? Perquè?
- He descobert alguna cosa nova sobre mi a través de la mirada dels altres?
- De quina part del retrat em sento més satisfeta?

Elements per a la reflexió

Abans de finalitzar el taller, amb tots els retrats exposats, recordarem la diferència entre descriure el que veiem, només el que veiem, o bé de jutjar-ho posant etiquetes, o realitzant crítiques poc constructives. Qui dinamitzi l'activitat por utilitzar un parell dels retrats exposats per posar un exemple: primer fent-ne una descripció i després jutjant-los. En acabat, demanarem quines sensacions ha tingut cadascú escoltant les dues intervencions, i especialment quines sensacions han experimentat qui hagi fet els dibuixos utilitzats com a exemple. El més probable és que tothom, tant si són autors dels dibuixos com si no, s'haurà sentit pitjor davant del missatge crític, que potser trobaven injust o bé no coincidien amb el judici. Si preguntem quina visió és més realista de les dues (descripció o judici), és d'esperar que el grup coincideixi en la primera.

Per acabar, seria bo fer la reflexió que sovint vivim la vida des de la interpretació de la nostra ment. Ella ens segueix allà on anem, donant-nos a cada segon un informe del que vivim, incloent una avaluació contínua de si és bo o dolent, millor o pitjor que una altra

cosa i què hauria o hauríem de canviar. Interpretem la realitat i, en base al que ens expliquem, l'experimentem d'una manera o altra. Segons el que pensem, sentim, i segons això, actuem. A més, moltes persones vivim amb una tendència a la negativitat, el que vol dir que el nostre cervell està sempre fixant i registrant el negatiu de les experiències (evolutivament, aquest comportament ha tingut sentit per protegir-nos dels perills). Així que quan parlem de descriure sense jutjar, estem parlant d'un grau molt fi d'observació, comprensió, crítica i alhora de donar-nos compte de la tendència que tenim a jutjar bastant ràpid: «m'agrada», «no m'agrada», «ho vull», «no ho vull», i reconèixer que això crea un tipus de vel o filtre davant els nostres ulls que no ens permet veure les coses tal com són, sinó a través de les ulleres de les nostres pròpies idees i opinions, per tant, molt esbiaixades. Per això **és important que intentem prendre consciència de quan estem fent un judici i intentem descriure sense jutjar**, per poder sentir-nos millor i prendre millor les decisions.

Proposarem els nois i noies que durant la setmana intentin prendre consciència dels moments en que els seus pensaments els porten a emetre judicis o fer descripcions. Podem facilitar uns exemples perquè els puguin practicar a l'hora de fer observacions sobre qualsevol tema:

- M'adono que ...,
- Penso que...,
- Tinc la sensació que ...,
- Estic pensant en...,
- He notat que..., etc.

Què m'importo 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.

ALTRES RECURSOS

Si us interessa aprofundir en el treball de l'autoestima, o bé realitzar activitats per a preparar la realització d'aquesta guia, trobareu més activitats fem tec! orientades al treball de l'autoobservació i autoestima en aquests tallers:



G1T7 - m'estimo - <https://www.diba.cat/web/fem-tec/m-estimo-t7>



G10T2 - #mestimoelmeucos -
<https://www.diba.cat/en/web/fem-tec/mestimoelmeucos>

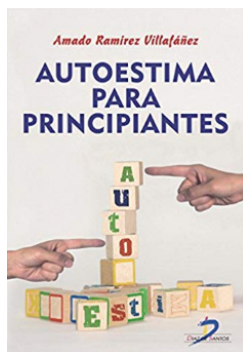


G10T8 - #socunaestrella - <https://www.diba.cat/web/fem-tec/socunaestrella>

PER SABER-NE MÉS



Los demonios caca. Fabienne Loodt. Hotelpapel ediciones (2015). És un quadern il·lustrat en què l'autora ens proposa reflexionar sobre aquelles parts de nosaltres que no ens agraden i que potser volem amagar. O potser ens atrevim a enfrontar-les i avançar?



Autoestima para principiantes. Amadeo Ramírez. Ediciones Diaz de Santos (2013). Se'ns desvetllen les eines pràctiques per ampliar la nostra consciència i enfortir una autoestima mobilitzadora i independent, que ens permeti integrar sense conflictes la vessant animal, social i espiritual en una vida plena. No és una simple anàlisi teòrica sobre les múltiples àrees de l'autoestima, sinó un relat precís i pedagògic que va més enllà dels llocs comuns que solen associar aquesta qualitat del caràcter a l'èxit i al reconeixement social. Vol ajudar en la resolució de conflictes personals amb l'origen en la inseguretats i la por.

QUI TREBALLA AMB... Dove. Projecte #Muéstranos <https://www.dove.com>