



TALLER G3T5 – EM RESPECTO

OBJECTIUS DEL TALLER

1. Promoure les conductes d'autorespecte.
2. Assajar l'actitud assertiva en les relacions interpersonals.

MATERIALS

Sessió 1

- paper d'embalar blanc (dos metres per jove)
- llapis i ceres de colors
- formulari de reconeixement de límits ([4_G3T5_FEM_TEC_annex1](#))
- mirall de cos sencer (opcional)

Sessió 2

- paper d'embalar marró o paper d'esbós
- cola de barra i tisores
- ceres de colors
- fil d'estendre i agulles

Recomanacions:

- Oferir ceres d'una gama de colors subtils, sortir dels colors bàsics i buscar-ne de secundaris per aconseguir més riquesa en els retrats.

CONCEPTES CLAU

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

Autorespecte: el respecte és una de les qualitats més importants en les interpersonals, també en la relació amb nosaltres mateixes. Tenir respecte per nosaltres mateixes és vital per mantenir una imatge d'identitat positiva i una bona autoestima. L'autorespecte es basa en reconèixer el nostre valor i tenir la capacitat d'allunyar-nos de les persones que no ens tracten correctament o de situacions que no ens convenen. També suposa tenir el coratge de defensar-nos quan algú ens tracta com a inferiors: la capacitat de tenir orgull de si mateix és l'aspecte primordial de l'autorespecte. Si no estiguéssim orgulloses de qui som o del que hem fet a la nostra vida, podríem deixar-nos endur per males influències a curt o llarg termini i comprometre els nostres valors.

L'autorespecte és el fonament de totes les decisions que prenem, de com ens tractem i de com permetem que els altres ens tractin. A mesura que anem creixent, moltes persones pensem massa vegades en complaure als altres oblidant el complaure'ns a nosaltres mateixes. Si realment volem respectar-nos a nosaltres mateixes, hem d'acceptar-nos i esforçar-nos per convertir-nos en la persona que volem, fer els passos per sentir-nos satisfetes amb qui som i fer que els altres ens tractin com volem ser tractades.

Les persones amb una **actitud assertiva**, o que treballen per a ser-ho, tendeixen a tenir les següents característiques: se senten lliures d'expressar els seus sentiments, pensaments i desitjos, són capaces d'iniciar i mantenir relacions confortables amb altres persones, coneixen els seus drets, tenen control sobre la seva ira (la canalitzen de forma raonada) i escolten de forma activa a la resta de persones. Practiquen la comunicació assertiva, respectant els límits que establím nosaltres mateixes i els altres. Aquesta comunicació fa èmfasi en expressar els sentiments, pensaments o opinions de forma immediata, però de manera que no resulti violenta encara que contesti punts de vista contraris. Es conceptualitza com a punt entremig entre respostes ineficaces:

- El **comportament passiu** consisteix en no expressar-se, deixar que els demés decideixin per tu i et diguin allò que has de fer. La persona no té en compte les seves necessitats, opinions i desitjos, afavorint que algú se'n pugui aprofitar.
- El **comportament agressiu** es basa en aconseguir resultats a curt termini sense tenir en compte com es pot sentir l'altra persona. Criticar els demés, fent-los sentir malament i aconseguint despertar l'emoció de la por.

L'assertivitat intenta transcendir aquests extrems apel·lant a l'interès compartit de totes les parts: si les accions dels altres amenacen els límits d'un, es comunica això per evitar l'escalada. L'assertivitat és una de les habilitats que formen part de la intel·ligència emocional i és l'expressió d'una sana autoestima. Això ens demostra una vegada més la importància de tenir una bona autoestima a l'hora de fer-se respectar quan hi ha conductes abusives, posar límits i defensar els propis drets.

Posar límits: sempre s'ha d'intentar tractar als demés amb respecte i dignitat fins i tot quan, en una relació, no estem d'acord en algun aspecte. Si notem que alguna vegada ens tracten amb falta de respecte i dignitat, hem d'aprendre a protegir-nos establint límits saludables.

Per definició, un límit és qualsevol cosa que marca una delimitació. Els límits psicològics defineixen la dignitat personal. Quan diem: «T'has passat de la ratlla!», estem parlant d'un límit psicològic que marca la distinció entre el comportament que no provoca danys emocionals i el comportament que sí. Els límits, doncs, són maneres conscients i saludables de protegir-nos del dany emocional. L'ideal de la vida és la cooperació mútua, però si hem d'interactuar amb altres persones que no són cooperatives i que són més hostils o manipulables, és necessari establir límits clars per protegir-nos.




Hi ha diverses àrees on es poden aplicar els límits: els límits sobre aspectes materials determinen si proporcionem o prestem coses (com ara diners, roba, llibres, menjar, estris personals); els límits físics corresponen al nostre espai personal, privadesa i cos (em ve de gust una abraçada?); els límits mentals s'apliquen als nostres pensaments, valors i opinions (puc mantenir una conversa amb una persona que té una opinió que sé que no coincideix amb la meua? O que defensa uns valors amb els que no combrego?).

Posar límits saludables en les nostres relacions interpersonals preserva una autoestima alta i sana.



TEMPORALITZACIÓ

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

SESSIÓ 1

5'	5'		Abans de començar la sessió
10'	15'		<i>MINDFULNESS</i> : Escoltem música
10'	25'		Pas 1 – OBSERVEM: Jordi Fulla
70'	95'		Pas 2 – CREAció: Retrats de cos sencer
20'	115'		Pas 3 – Posant límits
5'	120'		Què m'emporto avui?

SESSIÓ 2

5'	5'		Abans de començar la sessió
10'	15'		<i>MINDFULNESS</i> : Escoltant la nostra música
70'	85'		Pas 4 – CREAció: Construint el mur
25'	110'		Pas 5 – COMPARTIM: Per què no posem límits?
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 en una sessió, observeu el grup i deixeu durar les activitats 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 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**. Han ensenyat a algú el seu llibre d'autor? Què els ha semblat? Com s'han sentit davant de la seva resposta? Han pensat en crear el seu refugi real o imaginari? L'han utilitzat? En quina situació? Això els ha ajudat a sentir-se millor o a assolir els seus objectius?... Escoltarem totes les aportacions i les donarem per bones.

També presentarem el taller d'avui on **parlarem de murs i de límits** i de com els podem utilitzar per mantenir un adequat **respecte cap els altres i cap a nosaltres mateixos**.

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: Escoltem música (10')

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 al grup que, com cada sessió d'aquesta guia, 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 coneixeran el protocol de *Minfulness* que realitzem i no necessitarà massa explicacions.

Per a fer aquesta dinàmica hem d'escollir una música que no sigui coneguda o popular entre els joves del nostre grup, de manera que pugui representar una experiència innovadora per a la majoria d'ells. Pot ser música instrumental de bandes sonores de pel·lícules antigues, música jazz «suau», música tradicional...

Explicarem que avui **practicarem el *Minfulness* a través de la música**. El que farem és escoltar música conscientment, observant-la. Podem començar dient que en aquesta pràctica escoltarem i respectarem la música i que és molt probable que la que anem a escoltar no sigui una música que acostumen a escoltar. El propòsit d'aquest exercici és escoltar la música, el to, el ritme, la melodia, els canvis de volum, els instruments que sonen, la lletra, o qualsevol altra cosa que puguem observar mentre escoltem, sense jutjar. Si notem que la nostra ment marxa de la música, tornem a ella. Si ens venen al cap judicis positius o negatius sobre la música, intentem abandonar-los i tornar a escoltar la música amb atenció.

Cadascú pot triar si fa aquest exercici amb els ulls tancats o oberts, com li vingui més de gust (sempre i quan es mantinguin centrats en el que estem fent). Comentarem que a vegades els demanem que tanquin els ulls per facilitar l'observació, però que vivim les nostres vides amb els ulls oberts i ho podem fer igualment amb consciència plena.

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 seure amb l'esquena recta, els peus plans a terra, i les mans sobre les cuixes (**posició *Mindfulness***).
- Quan diguem 2 serà el senyal per fer una **respiració profunda** (inhalant pel nas i exhalant per la boca).
- Quan diguem 3, **posarem la música i començarem a escoltar-la amb atenció**.

Al cap de dos minuts 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 com el fet d'haver-se concentrat en la música els ha permès tenir una experiència molt més rica del que habitualment senten quan escolten música i els ha ajudat a focalitzar-se en l'aquí i ara.

Pas 1 – OBSERVEM: Jordi Fulla (10')

Material: ---

Síntesi de l'activitat: observació de l'obra de Jordi Fulla.

Què volem treballar: reflexionar sobre el concepte de mur.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

En aquest taller és important que els joves s'adonin del valor d'actuar tenint en compte els seus propis principis, tot respectant-los i posant límits a les persones que no ho facin o que els condicionin perquè no ho faci.



Per introduir les activitats que proposem en aquest taller, mirarem el vídeo en que Jordi Fulla ens parla de la seva darrera exposició «Llindar i Celístia»: Jordi Fulla a l'Informatiu de RTVE al canal Fundació Vila Casas (2:29)



<https://youtu.be/prinfbArYJU>

Elements per a la reflexió

A l'inici del taller, hem comentat que avui parlarem de murs, de límits i de com els podem utilitzar per mantenir un adequat respecte cap els altres i cap a nosaltres mateixos. Per encetar la reflexió entorn del vídeo, podem preguntar al grup si troben que la visió de Jordi Fulla sobre les cabanes de pedra seca els invoca d'alguna manera aquests conceptes? Segurament que sorgiran aportacions del tipus: les cabanes poden ser refugis, amb les pedres es fan murs en el camp, els pagesos poden posar els murs on vulguin i els poden desfer si volen, les parets de la cabana i els murs poden representar els límits,... fins i tot pot ser que algú digui: «Aquest home fa *Mindfulness!*» referint-se al que comenta Jordi Fulla sobre concentrar-se en el que li interessa a força de repetir una mateixa acció. Escoltarem i compartirem totes les aportacions.

L'artista es va endinsar en el món de la pedra seca per expressar i reflexionar sobre l'ésser humà i la seva capacitat per modificar l'entorn i el paisatge. Els nostres

avantpassats van donar una utilitat a les pedres que dificultaven el treball del camp construint murs i cabanes, creant llindes i habitacles. Jordi Fulla contraposa la claror del cel amb la foscor de l'interior de la cabana, de la qual destaca que no té porta i que es troba, com l'home, entre el cel i la terra. Les cabanes són llocs que poden protegir i contenir les investides dels temporals, però que també poden ser asfixiants i claustrofòbics.

Tots aquests comentaris seran útils per relacionar l'obra de Jordi Fulla amb la nostra proposta, parlant dels murs necessaris que calen entre nosaltres, dels límits que podem posar per respectar el que volem viure.

Pas 2 – CREACIÓ: Retrats de cos sencer (70')

Material:

- paper d'embalar blanc (aproximadament dos metres per jove)
- llapis i ceres de colors
- mirall de cos sencer (opcional)

Síntesi de l'activitat: ens dibuixarem de cos sencer a mida natural.

Què volem treballar: autoobservació i reconeixement dels nostres límits físics.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Invitarem els nois i noies a dibuixar els seus límits: el que separa el seu interior del seu exterior. Com ho farem? Doncs elaborant un retrat a mida real del nostre cos, tal i com som avui i amb la roba que portem. Un cos que a la segona sessió del taller omplirem de maons que poc a poc ens ajudaran a construir el nostre mur d'autorespecte.

El primer que haurem de fer és observar-nos de dalt a baix, prestar-nos atenció. Idealment aquesta activitat s'hauria de fer amb miralls de cos sencer com els que hi acostuma a haver als gimnasos o sales de dansa, fins i tot als lavabos. Si no, es pot fer utilitzant un vidre que reflecteixi o amb miralls de sobretaula.

Començarem passant una estona observant com ens veiem i decidint com ens col·locarem per retratar-nos. Ens agrada el que veiem? Hi ha alguna part de nosaltres que no vulguem que es vegi? El nostre retrat, serà com un acte de posicionament, de declaració de com ens volem mostrar als altres i de validació del que veiem.

Pot ajudar a començar el dibuix, fer diverses marques en paper de punts que considerem claus per a fer el retrat. Aquesta feina es pot fer per parelles: un dels membres s'estira sobre el paper que utilitzarà i demanarà a la seva parella que amb un llapis faci marques dels límits del seu cos en el paper, com ara el contorn del cap i els peus, les espatlles, el contorn de la cintura... Llavors només faltará connectar les marques per anar dibuixant el contorn del cos i afegir els detalls que es vulguin mostrar en el retrat a mida real.

Intentarem que el dibuix sigui el màxim de detallat possible, es tracta de prestar-nos

atenció a nosaltres mateixos, fixar-nos en tot. Segurament descobrirem coses en les que no ens havíem fixat. Com per exemple, la forma de la nostra cara, l'arc de les celles... La clau per dibuixar és aprendre a mirar, i la feina de qui dinamitzi l'activitat serà suggerir una mirada cap allò que no es percebi en el dibuix, per suggerir que s'inclouï. Com en sessions anteriors, existeix el perill que la dificultat del dibuix ens porti a la frustració, però fins i tot aquesta és una oportunitat per treballar l'autorespecte, encara quan no aconseguim el que volem. Al principi pot costar, però poc a poc i amb acompanyament, aniran sentint-se més còmodes i el dibuix anirà fluïnt.

Elements per a la reflexió

Com se senten? Els satisfà el procés de creació del seu retrat? S'hi reconeixen?

Quan els nois i noies hagin explicat les seves sensacions, els podem fer veure que aquests dibuixos de mida sencera, representen la seva parcel·la vital, la seva pròpia zona. Una àrea que, com poden observar, està limitada per una línia que separa el seu interior de l'exterior. Això són els seus límits!!! De fet, serien els nostres límits físics visibles. En realitat cadascú posa els seus límits una mica més enllà, depèn de cada persona, però tots sentim que una part de l'espai que ens envolta forma d'alguna manera part de nosaltres. Alguna vegada han sentit que algú traspassava els seus límits físics sense tocar-los? Segur que hi haurà intervencions en aquest sentit.

És possible, i serà bo que així sigui, que algú qüestioni si el seu jo es limita a la seva persona física. És clar que no! Som més que un cos. El que fem amb aquest dibuix és marcar els nostres límits físics.

Passarem a la dinàmica següent en que reflexionarem sobre els límits i què significa posar límits.

Pas 3 – Posant límits (20')

Material:

- Una còpia del formulari de reconeixement de límits ([4_G3T5_FEM_TEC_annex1](#)) per a cada quatre participants

Síntesi de l'activitat: pensarem algun límit.

Què volem treballar: reflexionar sobre el concepte de límit.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Preguntarem al grup què creuen que significa posar límits en la seva vida diària. Els proposarem que pensin individualment sobre si acostumen o no a posar límits d'aquests que dèiem que no són físics i que ho comparteixin amb la resta. Segur que hi haurà aportacions molt diverses, des de dir 'no' a prendre acords sobre motius diversos (horari de la play, temps dedicat als deures...). Una vegada el joves hagin mostrat les seves

opinions, els demanarem que en grups de quatre validin les definicions de límit que els proposem en el formulari de reconeixement de límits (4_G3T5_FEM_TEC_annex1).

Passats uns minuts, una vegada tots els grups hagin triat les opcions del formulari, anirem comprovant si ho han 'encertat'. És possible que algunes de les definicions generin algun debat. Us hi hem afegit un comentari en la següent taula de respostes.

	cert	fals
És prendre les regnes, prendre partit.	X	
És dir NO quan no vull alguna cosa i SÍ quan ho desitjo o ho necessito.	X	
És dir FINS AQUÍ! No vull permetre això, em sento malament.	X	
És deixar-me portar fent el que els altres volen per no crear conflicte. - Formulació correcta: És NO deixar-me portar fent el que els altres volen per no crear conflicte.		X
És acabar fent els suggeriments dels altres - Formulació correcta: És NO acabar fent els suggeriments dels altres.		X
És deixar que envaeixin la meua intimitat. - Formulació correcta: És NO deixar que envaeixin la meua intimitat.		X
És donar per fet que qualsevol pot opinar, manipular i exigir sobre el meu espai personal. - Formulació correcta: És NO donar per fet que qualsevol pot opinar, manipular i exigir sobre el meu espai personal.		X
És distingir el que vull fer i el que no vull fer.	X	
És consentir que algú em falti al respecte, especialment quan sigui algú a qui atorgui cert «poder» o pertanyi a una jerarquia superior: caps, professors, tutors, pares, etc. - Formulació correcta: És NO consentir que algú em falti al respecte, encara que sigui algú a qui atorgui cert «poder» o pertanyi a una jerarquia superior: caps, professorat, tutors/es, pares/mares, etc.		X
És dir NO VULL encara que això representi cert dolor en l'altre. - Comentari: moltes vegades podem magnificar aquest dolor, que realment no és tant	X	
És dir NO VULL a les persones que més estimem - Comentari: sovint és amb qui més ens costa dir no vull.	X	
És deixar-me embolicar amb els xantatges emocionals, per por de quedar com a una persona «egoista» o «egocèntrica». - Formulació correcta: És NO deixar-me embolicar amb els xantatges emocionals, per por de quedar com a una persona «egoista» o «egocèntrica».		X
És acceptar que em confonguin amb frases com «ho faig pel teu bé». - Formulació correcta: És NO acceptar que em confonguin amb frases com «ho faig pel teu bé». Comentari: en aquest cas, les emocions ens poden descol·locar.		X
És tenir un ESPAI PROPI, una parcel·la privada sana que jo autogestiono per mantenir-me en un equilibri emocional.	X	

Elements per a la reflexió

Probablement, mentre anàvem repassant els resultats del formulari, ja s'haurà fet una bona reflexió sobre què són els límits i què no ho són i, el que és millor, els nois i noies ho hauran portat a la seva activitat quotidiana. Podem aprofundir en la reflexió comentant-los que els límits amb els altres ens estructurin com a persones, conformen la nostra identitat, defineixen la nostra manera de ser davant de l'altre. Donem forma a la nostra personalitat amb els límits i aquests límits poden ser emocionals o físics. El nostre món intern es projecta en les coses quotidianes que ens envolten: el menjar, la casa, l'economia, la roba, la gestió del temps... Per això posar límits físics a les coses (posar un límit al que mengem, a les drogues en cas d'addiccions, tancar la porta i que no entri ningú

si no vull, gestionar els meus horaris i el meu temps, obtenir els meus propis diners i fer el que jo cregui amb ells, etc.) ens ajuda a establir límits emocionals amb les persones.

Amb els límits es descobreix l'existència de l'altre i, per tant, es descobreix la pròpia existència. Ens permeten distingir fins on arribes tu i fins on arribo jo, com ets i com soc. També els altres et comencen a veure com algú amb presència i autonomia i és més probable que et respectin. Això és sa per al creixement personal.

Els límits físics i els límits emocionals estan molt relacionats ja que tots dos generen autoregulació i autonomia, que és una base per a una bona autoestima. No posar límits és deixar-me portar per la vida i pels altres i això genera sensació de descontrol que intenta compensar-se amb un excés de control en altres petites coses i entrar en un desequilibri emocional i d'autoconcepte.

Per tancar el taller, podem proposar als nois i noies que durant la setmana parin esment en els seus límits (físics i de comportament) i en els dels altres. Prendre'n consciència els ajudarà a mantenir una relació més respectuosa i assertiva amb les persones que els envolten.

Què m'emporto avui? (5') 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. Algú ha observat si posava límits o els hi posaven? 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 plasmarem en el nostre retrat els límits que volem marcar avui (això també canvia constantment: un estat d'ànim positiu o un ambient de confiança afavoreixen la relaxació dels límits; si tinc un dia amb la seguretat personal o l'autoestima baixes, posaré més límits...).</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 – Escoltant la nostra música (10')

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 començarem la sessió concentrant-nos en l'exercici de <i>Mindfulness</i> que vam fer en la sessió anterior.</p> <p>Els comentarem que aquesta vegada hem triat una peça de música popular entre els membres del nostre grup. Els convidarem a observar la música que han escoltat tantes vegades amb atenció. Probablement, si es focalitzen plenament en escoltar-la, hi descobriran nous elements en els que potser mai no havien parat atenció (segones veus, alguna paraula, algun silenci...).</p>

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 Mindfulness**), 2 (que serà és el senyal per fer una respiració profunda: inhalant pel nas i exhalant per la boca) i en dir 3 **posarem música i l'escoltarem**. Al cap de 2 minuts 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. Segurament que hi haurà qui vulgui compartir l'experiència redescobrir la peça musical que han escoltat amb algun descobriment. Això estarà molt bé. També hi haurà qui li hagi costat i que potser no se n'hagi sortit. No s'hi ha d'amoïnar: per a fer aquesta mena d'exercicis també cal pràctica. De moment estem practicant i aprenent.

Pas 4 – CREACIÓ: Construint el mur (70')

Material:

- ceres de colors
- paper d'embalar marró o paper d'esbós
- cola de barra i tisores
- retrats realitzats durant la **sessió 1**
- fil d'estendre i agulles (per construir el mur)

Síntesi de l'activitat: fer un mur de «maons» que representen els nostres límits.

Què volem treballar: reflexió sobre els límits que posem al nostre entorn.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

En la segona sessió, omplirem la part de darrera del nostre retrat amb els maons simbòlics, que omplirem de límits.

Després construirem els maons. Cadascú agafarà paper d'embalar o paper d'esbós i retallarà els maons de la mida i forma que prefereixi, potser algú prefereix construir el seu mur amb pedres, com la pedra seca que vam veure al vídeo de la primera sessió...

A mida que vagin tenint els maons a punt, en cadascun hi escriuran els límits que identifiquin. Començarem pels límits que vam estar comentant l'altre dia, els que posem habitualment i en tenim consciència, que són els que sortiran més ràpid, però també intentarem fer maons amb els límits que estem descobrint en aquest taller i que potser fins ara no posàvem i voldríem posar a partir d'ara. Si ens cal inspiració podem anar a veure quins límits escriuen els nostres companys o bé els podem compartir en veu alta.

Potser algú prefereix escriure límits que no li agrada que li posin i els vol tatxar, com si fes un forat al seu mur. Bé! Com deia el Jordi Fulla, serien els espais entre les pedres de la cabana seca, per on entra l'aire i la claror. Endavant! Es tracta de reflexionar sobre el

tema de la manera més creativa.

En acabat, o de manera simultània, anirem enganxant els límits a la part del darrera del nostre retrat.

Com a instal·lació final podem col·locar els retrats estesos, fent com una mena de paret penjada d'un fil d'estendre i que es pugui veure per les dues cares (cada espai tindrà les seves limitacions, es poden instal·lar fils d'estendre al voltant). Cadascú, si l'espai ho permet, anirà penjant el seu retrat a la distància que consideri del que hi ha penjat anteriorment: aquest espai també formarà part del seu límits.

Elements per a la reflexió

Quan tinguem els retrats penjats, podem fer una primera revisió general tot observant els límits que hem fixat entre nosaltres. Com ens hem distribuït en l'espai? Estem molt junts? (això seria senyal d'un ambient de confiança i bona autoestima en el grup) estem tots a la mateixa distància? Probablement hi haurà amics o amigues que s'hauran penjat quasi tocant-se o algú que estigui de mal humor i hagi deixat més distància... totes les propostes són bones.

En acabat proposarem que cadascú expliqui com es va dibuixar i com ha volgut plasmar els seus límits. Si no tenen gaire clar com fer-ho, els podem fer una proposta de continguts:

- Com em vaig voler mostrar? M'agrado?
- Com he representat el meu límit físic, és molt ample?
- Amb quin objectiu he construït el meu mur?
- Com he distribuït els maons en la meua paret? És sòlida? És espessa? Té molts maons?
- Els límits es veuen clars observant el mur? (la mida de lletra, cal·ligrafia...) què diuen de mi?

Podem finalitzar aquesta activitat amb la reflexió que malgrat hi ha límits necessaris per protegir-nos, molts dels límits que posem són pors i ens distancien dels que són diferents a nosaltres. Pot ser una reflexió que ens porti també a parlar sobre desigualtats i desconfiances cap a «l'altre». Com dèiem en iniciar el taller, en funció de la nostra autoestima ens serà més fàcil acceptar l'altre i també sostenir-nos quan algú no ens respecti.

També podem preguntar què pot significar la construcció que hem elaborat en ajuntar tots els murs individuals. La idea és fer referència a que cadascú amb el seu tros de mur ha expressat i posat els seus límits a l'espai, límits que afectaran a les seves relacions personals (per bé i per mal, com acabem de comentar). I en posar-los de costat, hem construït un mur col·lectivament, en què s'impedeix el pas a través de prejudicis, bàsicament d'origen social i cultural. Aquests murs afecten a persones que ni tan sols coneixem i amb les que potser ens entendríem prou bé si no haguéssim interposat

prèviament el mur cultural. En qualsevol cas, nosaltres tenim la capacitat de decidir si aquest mur construït a partir de desconeixement, prejudicis, estereotips, generalitzacions... és permeable per a nosaltres o no.

Pas 5 – COMPARTIM: Per què no posem límits? (25')

Material: ---

Síntesi de l'activitat: identificar situacions en que ens costa posar límits.

Què volem treballar: els límits i l'autorespecte.

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 parlar dels límits que ha identificat.

Preguntarem al grup sobre els límits que acabem d'escriure en els maons. Els posem sovint? Ens adonem que hi ha qui ens posa límits a nosaltres? Segurament que hi haurà aportacions diverses i que sorgeixin opinions que més aviat es troben que els posen límits que no pas els posen ells o elles. Una vegada el grup ha compartit les seves opinions, si no ha sorgit de manera espontània, llançarem la reflexió: tot i saber que és tant important posar límits pel nostre benestar, perquè a vegades és tant costós fer-ho? Si veiem que els costa participar, podem triar unes deu persones per a que cadascú pugui dir en veu alta un motiu, amb el nostre suport. Haurien de sorgir aportacions del tipus:

- Perquè no ens adonem pensant «no m'importa, no em costa res» i es va acumulant mica en mica, començant a originar-nos malestar.
- Per por de ser egoistes i males persones.
- Per omnipotència, i creure que podem amb tot.
- Per por de les solitud.
- Per a agradar als altres i quedar bé fent que la nostra actuació encaixa amb la que altres volen.
- Per automatisme, funcionar sense pensar, deixant-nos portar.
- Perquè en el fons ens costa posar-nos límits a nosaltres mateixos, o que altres ens els posin.
- ...

A continuació, amb el mateix procediment, preguntarem com podríem fer per posar límits de manera eficaç. Haurien de sorgir aportacions del tipus:

- Primer cal començar per detectar les situacions, encara que no puguem canviar res.
- Estar alerta i detectar quan alguna cosa em faci sentir malament (de vegades

reaccionem tan automàticament que no pensem si ens agrada o no el que ens estan dient).

- A poc a poc, acostumar-me a posar un límit cada vegada.
- Recordar que seguim apreciant a aquesta persona, que NO ÉS NEGATIU posar un límit! Ho Hem de tenir clar internament, i amb entrenament acabarà sortint automàticament.
- Intentar tolerar la culpa inicial.
- Confiar en un mateix, en que podem aconseguir-ho, tots som persones igual de valuoses. El valor te'l dones tu mateix.
- Entendre que tot no es pot, decidir o renunciar és una forma d'avançar.
- Tenint una actitud assertiva: dir el que penso, amb educació i cura però amb fermesa, això em fa sentir coherent amb mi mateix, produeix tranquil·litat, seguretat i respecte.
-

Elements per a la reflexió

Recordarem que aquest treball amb els límits és la base de l'autorespecte, fonament de l'autoestima i seguretat en nosaltres mateixos.

Finalitzarem la sessió preguntant com se senten després d'haver fet aquest treball amb els límits. Pensen que els pot ajudar a detectar en quines àrees de la nostra vida és convenient posar límits? Els podem proposar que a partir d'ara intentin prendre consciència de la seva capacitat, posant límits, per frenar situacions que podrien resultar-los desagradables.

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

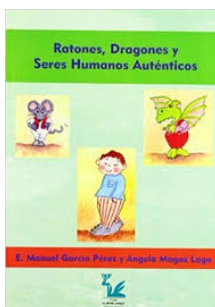
Només escoltem les respostes, sense comentar-les: totes les respostes són bones.

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.

PROPOSTA ALTERNATIVA

En lloc de dibuixar el mur es podria realitzar a partir de retrats fotogràfics i fer un treball de construcció de la nostra identitat amb diferents imatges que d'alguna manera sobreposen per fer el retrat, o escollint una sola imatge després de fer una sessió fotogràfica de plató. Seria interessant fer-la també per equips per tenir la oportunitat de veure el tractament de la llum, l'enfocament, la posició, el contrast i la composició fotogràfica. La part del taller en la que construïm el nostre propi mur d'autorespecte, es podria fer sobre la imatge fotogràfica, inspirant-nos en la feina de Shirin Neshat, escrivint sobre la persona, com tatuant-la: <http://bit.ly/3bnnkS9>.

PER SABER-NE MÉS



1 Ratones, dragones y seres humanos auténticos: manual de entrenamiento asertivo: estrategias para aumentar la autoestima de jóvenes y adolescentes. Eladio Manuel García Pérez i Ángela Magaz Lago, COHS, Consultores en Ciencias Humanas, S.L (1998). L'assertivitat és la capacitat que tenen les persones d'expressar els seus sentiments, el que pensen i senten sense ofendre a ningú, sense deixar-se manipular i sense manipular els altres. Aquest llibre ens familiaritza amb aquest concepte a través d'una metàfora vinculada a un ratolí, a un drac i l'ésser humà.



2 Sé un adolescente feliz. Andrew Matthews. ALAMAH (2001). Aquest llibre coneix i comprèn la problemàtica dels joves i, a més, té la capacitat de comunicar-s'hi de manera senzilla i directa per ajudar-los en aquesta etapa de la seva vida. Entre d'altres, reprèn temes com l'autoestima, la confiança, les drogues, la família, els amics i els enemics. Cada un dels aspectes de la vida adolescent està il·lustrada per l'autor amb caricatures que reforcen certs conceptes i que ridiculitzen algunes actituds.

QUI TREBALLA AMB...

Fundació Imatge i Autoestima. <http://www.f-ima.org>