

FemTec!

MOTIVACIÓ
COL·LABORACIÓ
EQUIP
RESPECTE
EMOCIONS
COMUNICACIÓ
AUTOCONeixEMENT
HABILITATS



Taller G6T1 mémociONES



Diputació
Barcelona

Àrea d'Educació,
Esports i Joventut

DESconcert

TALLER G6T1

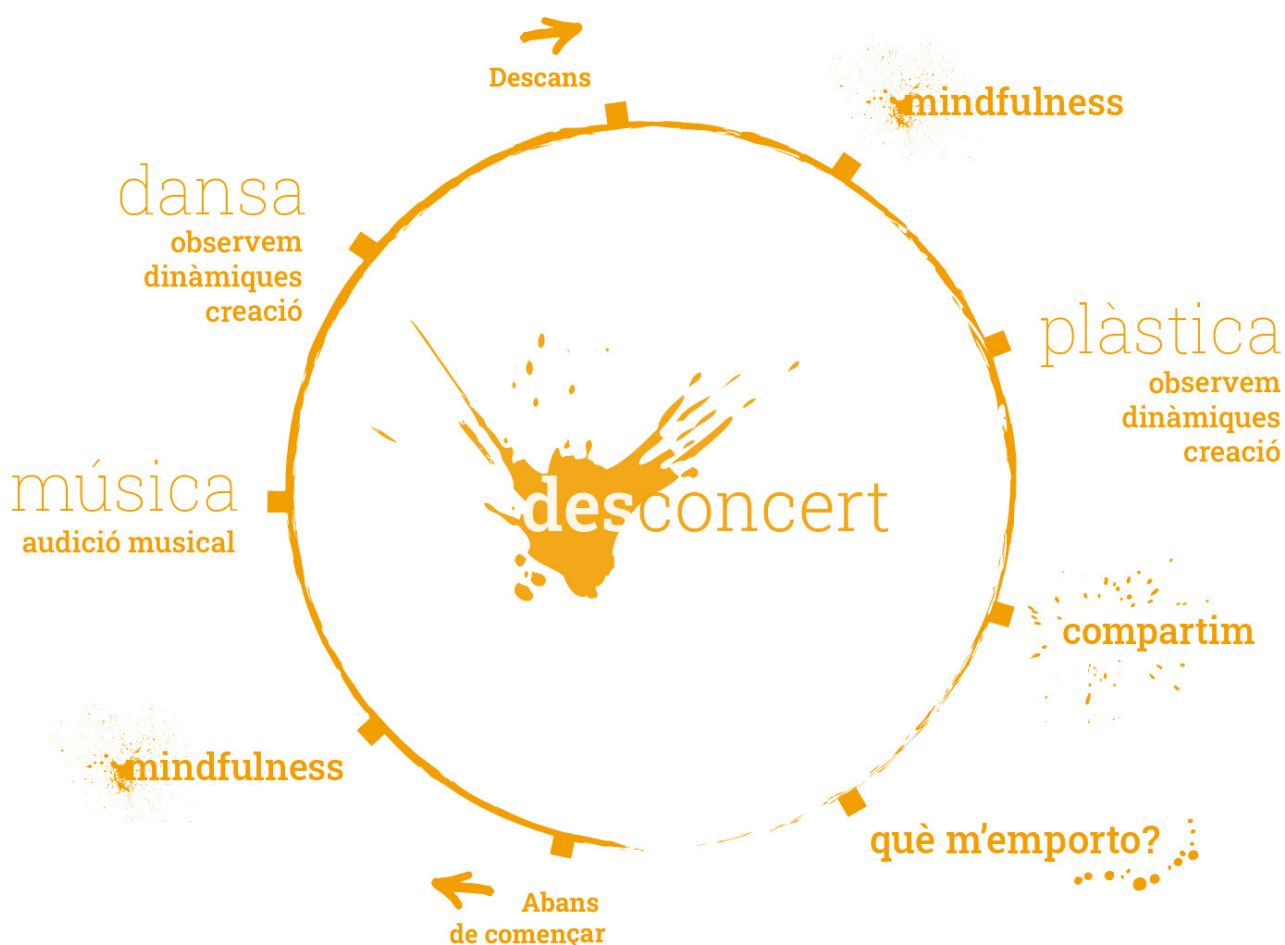
Objectius del taller

Experimentar amb les emocions de la família de la sorpresa.

Adquirir recursos (vocabulari i tècniques d'expressió plàstica i gestual) per descriure i expressar aquestes emocions.

Activitats

Aquest taller està pensat per fer-lo en quatre hores, totes seguides o en més d'una sessió. La durada pot variar en funció de les preferències del grup de joves i de l'interès que mostrin. Aconsellem seguir el ritme que marqui el grup. En qualsevol cas, com més temps es pugui dedicar a la identificació i a la introspecció de les emocions viscudes, més aprofitaran l'experiència els nois i noies.



Conceptes clau

SORPRESA: emoció causada per un fet o una situació inesperada que serveix per a posar-nos en alerta i preparar-nos per a la novetat, pel canvi. Aquesta emoció no és positiva ni negativa en si mateixa, és neutra. El sentit el dona l'emoció que la segueix: alegria, tristesa, ira, enuïg...

Funció: la seva funció és adaptativa a l'entorn i ens permet afrontar situacions vitals inesperades i les seves conseqüències.

Fets que poden provocar sorpresa

- Nous estímuls.
- Algun fet que no satisfà les nostres expectatives.
- La interrupció inesperada d'una activitat.
- Els canvis bruscos en la intensitat d'algun estímulo (per exemple, quan algú ens està parlant i de sobte ens fa un crit).

Possibles canvis al cos

- Dilatació de les pupil·les.
- Canvis en la freqüència cardíaca.
- Obertura de la boca.
- Descens mandibular.
- Elevació de les celles i la parpella superior.
- Genolls encorbats.
- Cos inclinat endavant.
- Rigidesa muscular.

Possibles expressions i accions

- Quedar-se quiet.
- Abraçar gent.
- Fer un petit salt.
- Parlar amb un to més alt.
- Pronunciar frases curtes o onomatopeies.

Pensaments que pot desencadenar

- Ens preguntem què succeirà.
- Imaginem situacions exagerades, aparentment impossibles.

Possibles conseqüències de la sorpresa

- Ajuda a resoldre les discrepàncies del nostre esquema mental davant les novetats.
- Ens adaptem: els mateixos estímuls que abans ens semblaven sorprenents, a força de repetir-se, es converteixen en neutres.
- Amplifica la nostra relació afectiva als esdeveniments.

Emocions relacionades amb la sorpresa

Desconcert: emoció vinculada a la confusió o atordiment que una persona experimenta quan no entén alguna cosa o quan no sap com actuar.

Estupefacció: reacció emocional intensa de sorpresa, admiració i meravella. Provoca perplexitat i fa que aturem la nostra acció durant uns instants per assimilar el fet que la causa.

Sobresalt: emoció produïda per un estímulo imprevist, generalment sensorial, que percebem com a amenaçador. També la pot provocar un estímulo neutre com a resultat del condicionament de la por.

Estranyesa: emoció que es desencadena quan considerem que alguna cosa se surt de la norma (o és diferent del que entenem per habitual). Hi ha sentiments difusos, sensacions que creen confusió i que ens indiquen un cert grau de desorientació o d'incomoditat.

Admiració: emoció més forta que la sorpresa. És el que sentim quan tenim una consideració especial per algú o alguna cosa, per l'afecte o les qualitats que té, segons correspongui.

01.

Abans de començar

Per introduir el contingut del taller, podem preguntar al grup quina emoció els suggereix el nom del taller i si els ve de gust experimentar amb aquesta emoció.

El nom del taller [DESconcert] correspon a una de les emocions de la família de la sorpresa i el joc de majúscules i minúscules vol fer referència a la sorpresa que pot generar qualsevol activitat «sense ordre ni concert».

Al **canal de Spotify de l'Oficina del Pla Jove** trobareu les peces musicals proposades en aquest document.

<https://bit.ly/DESconcert>



Spotify

02.

La sorpresa en el 'mindfulness'

Explicarem als nois i noies que, per centrar-nos en el taller que farem, començarem amb una activitat breu de *mindfulness*; una activitat de consciència plena que implica participar-hi deixant-nos portar pel moment, amb curiositat i sense jutjar.

Com que el taller d'avui està dedicat a la sorpresa, intentarem sorprendre'ns els uns als altres: assenyalarem una altra persona del cercle sense utilitzar les mans. És probable que sentin sorpresa per aquesta proposta i que s'enriolin. Recordarem que és important que hi participem al 100 % i que mantinguem el silenci. La intenció és fusionar-nos al màxim amb l'activitat, deixant de banda els judicis envers nosaltres i les altres persones, tant si es tracta de judicis positius com negatius.

Després d'aquesta explicació breu, ens posarem drets, formarem un cercle (tothom mirant cap al centre) i ens prepararem comptant fins a tres:

- L'1 serà el senyal per adoptar **la posició de *mindfulness*** (l'esquena recta, els peus plans a terra i les mans sobre les cuixes).
- El dos serà el senyal per fer una **respiració profunda** (inhalant pel nas i exhalant per la boca).

- Quan arribem al tres, qui dinamitzi l'activitat **assenyalarà un noi o noia del cercle sense utilitzar les mans**: ho podem fer amb qualsevol altra part del cos. Tothom haurà de parar atenció a observar com cadascú rep el senyal i el reenvia al seu torn. Qui hagi estat assenyalat repetirà el moviment «tornant el senyal» i després assenyalerà una altra persona, i així successivament fins que tothom hagi rebut i enviat un senyal.
- Direm **stop** per acabar l'activitat i cadascú se situarà còmodament en un espai per fer l'audició musical.

03.

La sorpresa en la música

Iniciarem el taller experimentant el potencial emocional de la música. Proposarem als nois i noies que observin les sensacions corporals, pensaments i emocions que els genera l'audició d'una peça musical.

La sorpresa és una de les emocions que desperten més perplexitat pel fet que es manifesta de forma inesperada, més enllà de si té una direcció positiva o negativa. El desvetllament d'aquesta emoció implica un abans, anterior a la manifestació de l'emoció, i un després, una vegada ja hem sabut integrar l'emoció.

Us proposem una selecció de peces musicals que poden ser sorprenents per al grup de joves. En triarem una i, abans de fer l'audició, proposarem que escoltin la música que compartirem amb la mateixa actitud que l'activitat de *mindfulness* que acabem de fer: sense jutjar i observant quines sensacions, pensaments o records ens desperta. Explicarem que, abans i després de l'audició, crearem un temps de silenci per aconseguir un ambient propici a l'escolta i per poder observar les nostres sensacions.

Espai d'experimentació

- Crearem un temps de silenci d'aproximadament un minut.
- Escoltarem la peça musical.
- Un cop finalitzada l'audició, crearem un nou temps de silenci, d'aproximadament un minut, per ordenar les idees sobre el que la música ens ha transmès i per extreure del nostre interior les emocions nascudes.
- Convidarem els nois i noies a compartir la seva experiència. Si cal, podem animar la reflexió amb preguntes com ara: aquesta música us ha transportat a alguna situació viscuda? Com definiríeu aquest record? Us ha generat sensacions corporals? On les heu sentit del vostre cos? Potser ha activat altres sentits: una olor, un gust...? També Podem explicar quina peça musical hem escoltat i perquè l'hem seleccionada.

De ben segur que les respostes seran molt diverses i que no tothom haurà sentit el mateix. És normal! La música té un gran potencial per despertar emocions i cadascú les sent d'una manera diferent. També dependrà de l'estat anímic, del grau d'atenció, de l'ambient en què es produeix i del grau de coneixement de la peça musical, entre altres factors. En general, no estem gaire acostumats a observar les reaccions del nostre cos, però val la pena que ho intentem perquè la informació que ens pot transmetre és molt rica i ens ajudarà a prendre decisions. Esperem que, amb la pràctica, n'anem aprenent!

Selecció de música clàssica

1.

SOBRESALT - Franz Joseph Haydn (1732-1809): «Die vorstellung des chaos» de *La Creació*

L'oratori *La Creació (Die Schöpfung)* de Haydn s'inicia amb un acord no preparat que desencadena en una pàgina plena de confusió a través d'un llenguatge musical on trobem dissonàncies, ritmes variats, inestabilitat harmònica, etc. Aquest llenguatge és el que contribueix a induir un sobresalt permanent en l'oient.

2.

DESCONCERT - Jordi Savall (1941): *Bataille Français & Bourguignon (extret de la BSO Jeanne la Pucelle de Jacques Rivette)*

En aquesta batalla (*bataille*) entre francesos i borgonyons es produeix un desconcert: al camp de batalla hi podem escoltar els instruments de metall-vent dels conjunts instrumentals dels dos exèrcits que estan afinats a diferents temperaments i que donen lloc a una situació d'absolut desconcert sonor.

3.

ESTRANYESA - Jean-Féry Rebel (1666-1747): «Le Chaos» de *Les éléments*

Malgrat haver passat gairebé tres-cents anys de la seva estrena, encara avui quan escoltem l'inici de *Les éléments* del compositor barroc francès Jean-Féry Rebel ens situa en una òrbita d'estranyesa que es correspon a la descripció del caos, d'allò que no té ordre.

4.

ESTUPEFACCIÓ - Josep Maria Mestres Quadreny (1929): «Concert per a mecanògraf» de *L'Estro Aleatorio*

L'estupefacció ens la proporciona una insòlita pàgina del catàleg de la música europea de la segona meitat del segle XX com és el «Concert per a mecanògraf i orquestra» del compositor

manresà Josep Maria Mestres Quadreny. A la raresa d'emprar un mecanògraf, cal sumar-hi l'assoliment d'una atmosfera sonora no menys estranya que crea, certament, estupefacció.

5.

ADMIRACIÓ - Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791): *Allegro del Concert per a piano i orquestra núm.9 K 271*

Per a l'admiració, el Concert *Jeunehomme* de Mozart ens permet materialitzar ja no només l'emoció esmentada, sinó un assoliment continu de sorpresa a causa del diàleg infreqüent establert entre el piano i l'orquestra. A més, no podem oblidar que Mozart va compondre aquest concert com a mostra d'admiració per una pianista francesa que tenia per cognom Jeunehomme.

Selecció de música moderna

6.

SORPRESA - Queen: *Bohemian Rhapsody (A Night at the Opera, 1975)*

Heus aquí una cançó que ha esdevingut un clàssic del pop, principalment per la seva originalitat i capacitat de sorprendre. El que primer sembla una balada sentimental amb una lletra certament inquietant es transforma de manera inesperada en un pastitx operístic llampant i autoparòdic; un autèntic *tour de force* a escala vocal per desembocar en un clímax clarament entroncat en els paràmetres del rock dur.

7.

SORPRESA - Kate Bush: «Wuthering heights» (*The Kick Inside, 1978*)

Kate Bush va encetar la seva trajectòria musical amb una cançó que no s'assemblava a res ni a ningú. Que ho fes amb només disset anys encara deixava més perplex el públic. El seu barroquisme melòdic, la referència literària a la novel·la *Cims borrascosos* i aquesta veu ingràvida que semblava banyada en heli van transformar una raresa en un èxit impossible.

Selecció de música tradicional

8.

ASTORAMENT - Fenya Rai!: *El terrisser* (del disc homònim, 2018)

Irreverents i frescos, Fenya Rai! passen el cançoner popular pel seu propi taller de planxa i pintura, amb l'objectiu de reintroduir algunes cançons del nostre patrimoni a la memòria col·lectiva actual. El que sembla la història innocent d'un ase i el seu amo, fa un gir inesperat, quan ens explica els afers poc ortodoxos del rector del poble.

9.

SORPRESA - Maria del Mar Bonet: *Blancaflor* (Cançons de Festa, 1976)

La cantant mallorquina Maria del Mar Bonet és una de les grans veus de la música tradicional de casa nostra, i ha explorat les melodies i tonades d'arreu del Mediterrani. A *Blancaflor*, interpreta la conversa entre una dama i un cavaller. Ella espera el retorn del seu gran amor i no sap que ja el té al davant...

10.

DESCONCERT - La Nova Euterpe: *Va anar a fer cuieres* (del disc homònim, 2009)

Heus aquí una demostració d'una deformació tradicional d'una peça culta. Un himne a la Mare de Déu que, mitjançant la transmissió oral, acaba convertint-se en la frase: "*Va anar a fer cuieres*". La Nova Euterpe, un quartet d'homes dedicat a la polifonia tradicional, ens explica i interpreta amb veu expansiva i timbrada aquesta història.

11.

ESTUPEFACCIÓ - Pep Gimeno Botifarra i Quico el Cèlio, El Noi i el Mut de Ferreries: *Ai, mare, jo vull casar-me* (La Barraca, 2011)

De Xàtiva i de les terres de l'Ebre, ens arriben dues de les grans figures dedicades a la música tradicional. Per una banda, Pep Gimeno *Botifarra*, que ha realitzat una gran tasca de recollida i interpretació

del repertori valencià. De l'altra, Quico el Cèlio, El Noi i el Mut de Ferreries, grup tortosí que ha demostrat sobradament la seva estima per la cultura popular del territori. Junts presenten aquest cant de batre que, amb poc més de mig minut, ho diu tot: "Ai, mare, jo vull casar-me perquè em pica el tirorí; tin paciència, filla meua, que antes m'ha picat a mi."

12.

SOBRESALT - Cor Lieder Camera: *Somni* (Nadales i cançons, 2005)

Són diverses les emocions que ens pot provocar la sardana *Somni*, de Manel Saderra. Escrita l'any 1947, ha estat considerada com una veritable obra mestra, molt sol·licitada tant pel públic com pels balladors. En aquesta versió interpretada pel Cor Lieder Camera en podem apreciar el misteri en la lletra i algun sobresalt sonor.

Selecció de música d'arrel

13.

ESTUPEFACCIÓ - Arnau Obiols. *Vaig a bosc* (Tost, 2019)

"Tost" és un riu, una vall i un poble deshabitada de l'Alt Urgell, i el sobrenom que els companys d'ofici van posar a un pastor i tractant de bestiar que vivia en aquell indret. Era el padrí del músic de la Seu d'Urgell Arnau Obiols, que ens ofereix una visió personal i contemporània de la música tradicional del Pirineu català. La improvisació, l'electrònica artesanal i els paisatges sonors inesperats donen lloc a un cant modern a la natura.

14.

ESTRANYESA - Biflats. *Pèl a les aixelles* (Catalan Fanfare!, 2017)

S'autoanomenen "la cobla més despreocupada de Catalunya". Biflats van néixer el 2015 a Blanes i han esdevingut una de les cobles més trencadores, amb cançons que surten d'allò "políticament correcte" com aquesta, que ens parla despreocupadament dels pèls de les aixelles.

15.

ESTUPEFACCIÓ – Germà Negre. *La jota del peix barato* (Picants, obscenes, amor i penes, 2021)

El títol del disc de Germà Negre, una de les principals bandes de folk del país, *Picants, obscenes, amor i penes*, ja presagia un àlbum engrescador. Aquesta cançó popular de taverna no només ens fa aturar per assimilar la lletra sinó també perquè quan sembla que ja ha passat tot, arriba un canvi sonor que l'acaba d'arrodonir.

16.

ESTUPEFACCIÓ – El Pony Pisador. *Oriol, el cargol que fa cant mongol* (Jaja Salu2, 2021)

És un dels grups més sorprenents de l'escena catalana. La seva barreja de músiques d'arrel d'arreu del món ens transporta a cavall de la música celta, les havaneres, el *bluegrass* i també el iòdel. Aquesta cançó conté una lletra breu però fa palès no només el seu sentit de l'humor sinó també el domini de les seves veus, amb el sempre sorprenent cant mongol o harmònic.

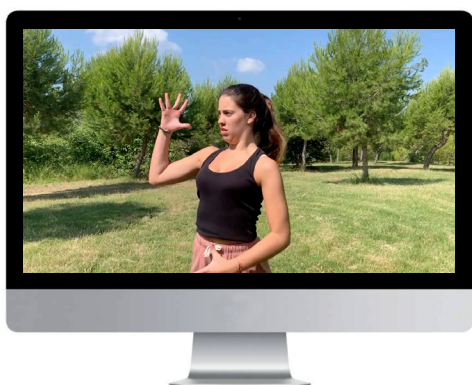
04.

La sorpresa en el cos

Quan tothom hagi pogut compartir la seva experiència en l'audició, ens disposarem a expressar aquestes emocions a través de la gestualitat, el ritme i el moviment.

Per començar, visualitzarem **DESconcert [en moviment] (1:31)**.

http://bit.ly/DESconcert_moviment



Per preparar l'espai de creació espontània i ajudar els nois i noies a trobar els seus propis recursos expressius, tot experimentant amb la sorpresa, farem algunes dinàmiques corporals almenys durant tres o quatre minuts (o el que duri la música proposada).

És important prestar atenció al moviment, a les sensacions del cos i a la música. Es tracta de concentrar-nos en el que sentim al nostre cos i intentar expressar, a través del moviment, les sensacions que la música ens suggereix. De la mateixa manera com hem fet a l'activitat de *mindfulness*, és important participar-hi al 100 %, gaudint de la música i del moviment i deixant de banda els judicis que ens vinguin al pensament, tant si es tracta de judicis positius com negatius.

Dinàmica corporal 1

ESTRANYESA - Josep Maria Mestres Quadreny: Concert per a mecanògraf

Caminarem per tot l'espai en línia recta, fent canvis de direcció de manera brusca que poden estar:

- Provocats pel cap: primer mirem a on anem i, després, la resta del cos s'orienta a la mateixa direcció.
- Provocats pel tors: el pit s'orienta cap a la nova direcció i, posteriorment, ho fa la resta del cos (cap, pelvis, genolls i peus).

Dinàmica corporal 2

DESCONCERT - Wolfgang Amadeus Mozart: Allegro del Concert per a piano i orquestra núm.9 K 271

Sense desplaçar-nos, el tors va adoptant posicions diferents a l'espai. Orientem el pit a les infinites direccions que travessen el nostre cos.

Dinàmica corporal 3

ESTUPEFACCIÓ - Franz Joseph Haydn: «Die vorstellung des chaos» de La Creació

Per a aquesta dinàmica, ens disposarem en cercle i farem el moviment individualment. Inspirarem fent soroll i exhalem amb el so d'una onomatopeia (ah!).

El primer noi o noia inspirarà fent soroll i exhalarà emetent una onomatopeia. Quan es quedi sense aire, començarà qui tingui al costat. Així successivament fins que torna a començar la ronda. Començarem tranquil·lament, a poc a poc. A partir de la segona ronda, anirem accelerant el ritme.

Dinàmica corporal 4

SOBRESALT - Dillinja: «Hard Noize» (Break Remix)

Partint de la respiració ràpida, provocarem espasmes a diferents parts del cos a través de contraccions musculars (mà dreta, braç esquerre, espatlla, genoll, pelvis, etc.).

- Farem contraccions només a una part del cos (com si fos un motor).
- Farem contraccions a diverses parts del cos simultàniament (diversos motors que es van superposant).

Ens fixarem que la resta del cos estigui relaxada. Posarem especial atenció a no fer ganyotes, a menys que treballem la contracció de la cara (les celles, les galtes o els músculs d'aquesta part del cos).

Dinàmica corporal 5

ADMIRACIÓ - X-Que vol.8: When I Sleep

Elaborarem una seqüència de moviments amb aquests tres gestos i l'anirem repetint:

- Obrir la boca.
- Aixecar les celles.
- Saltar.

Exemple: obrir la boca - obrir la boca - obrir la boca - alçar les celles - saltar - alçar les celles - saltar.

Tothom s'anirà movent per l'espai repetint la seqüència que hagi creat.

Espai de creació espontània

És interessant que el grup mateix seleccioni un tema per expressar la sorpresa a l'espai de creació espontània. Com a alternativa, us proposem utilitzar **Bohemian Rhapsody de Queen**.

Demanarem als nois i noies que, mentre duri aquest tema i de manera lliure, expressin la sorpresa en moviment. Poden utilitzar els moviments que acabem de practicar o inventar les seves pròpies maneres de transmetre la sorpresa. Els convidarem a fer servir la música com a motor per desenvolupar l'expressió corporal. No cal premeditar el que farem: ho anirem descobrint mentre ho fem. Una cosa ens portarà a l'altra, i el final de la música ens indicarà que ha acabat l'exercici.

L'objectiu és experimentar al màxim, prendre consciència del que ens inspiren la música i el moviment i de com ho sentim al nostre cos. Insistirem en el fet que ens hem de fusionar al màxim amb l'activitat, deixant de banda els judicis i evitant fer comentaris mentre la música està sonant. Podem recordar al grup que, en anglès i en francès, **jugar** és sinònim d'**actuar**. La proposta que els farem és que ocupin l'espai de creació espontània mentre juguin; mentre actuïn. Si entren en una situació d'atabalament, poden sortir i entrar a l'espai de joc (delimitat) sempre que vulguin, però no poden estar dins l'espai de joc sense estar jugant; si no volen actuar, han de sortir de l'espai de joc i observar—en silenci— el que està passant a dins.

En acabar, els podem preguntar: Com ha anat? Com se senten? La música i els moviments els han ajudat a connectar amb la sorpresa? La perceben al mateix lloc del cos que quan hem fet l'audició musical inicial? Amb la mateixa intensitat? Escoltarem totes les propostes i, en acabar, farem un descans.

05.

La sorpresa amb els materials

En aquesta segona part, entrarem en contacte amb un altre llenguatge, el visual i plàstic, que s'expressa a través de les formes, les composicions, els colors i les textures. Per fer-ho, tindrem molt present com ens hem sentit en moure el cos durant la primera part del taller.

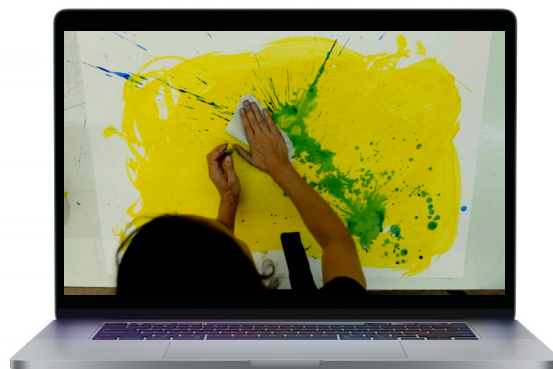
Material

- Paper blanc mida A1 o A2 (és important que sigui gruixut i prou gros).
- Pintura acrílica, anilines, lleixiu, una esponja i una espàtula.

Per tal de reprendre la concentració, **repetirem l'activitat de *mindfulness*** amb què hem iniciat el taller.

Visualitzarem **DESconcert [visual]** (2:13), on s'executen diverses propostes plàstiques per expressar la sorpresa.

http://bit.ly/DESconcert_visual



Les propostes plàstiques del vídeo utilitzen el CANVI com a detonant de la sorpresa, que pot presentar-se de diferents maneres: en forma d'atzar i generant descontrol, provocant una transformació o desvelant coses amagades.

Dinàmica plàstica 1: Atzar

Farem taques de manera que sigui l'atzar qui en marqui la forma. Un cop feta la taca, la mirarem en diferents direccions girant el full de paper per veure què hi veiem. Què ens suggereix?

Ho podem fer llançant la pintura amb força (amb pintura acrílica barrejada amb aigua perquè estigui prou líquida i s'escampi). També ho podem fer amb una esponja i crear una taca irregular prement-la contra el paper. En tots dos casos ens deixarem sorprendre pel que apareix, com si miréssim dibuixos als núvols. I un cop visualitzem alguna cosa, podem complementar el dibuix afegint-hi nous traços.

Dinàmica plàstica 2: Transformar

Aplicarem lleixiu sobre l'anilina (tint líquid) i observarem la transformació instantània dels colors, l'alteració del que hi ha i la decoloració. El que aparegui al paper escapa del nostre control i podrem experimentar cap a on ens porta i, així, anar creant la composició a mesura que anem veient els resultats.

Dinàmica plàstica 3: Desvelar

Hi aplicarem retalls o trepes de manera que, en pintar a sobre, generin una reserva i, en retirar-la, desveli una composició desconeguda. També es pot fer repetitivament a sobre d'una superfície ja pintada, de manera que, en retirar els retalls, es veurà el color aplicat amb anterioritat. Si ho fem diverses vegades, crearem un joc de veladures que s'entrecreuran.

Espai de creació espontània

Després de visualitzar el vídeo i explicar breument aquestes dinàmiques plàstiques, els proposarem que experimentin amb els materials, escoltant la música de les audicions i sentint-se lliures de fer proves.

Tot escoltant alguna de les músiques proposades per al taller d'avui, recordarem els moments del taller en que hem sentit sorpresa (durant el *mindfulness*, l'audició musical o la dinàmica de moviment) i els reviuem mentre pintem. Es tracta d'entrar en la pintura i en el plaer del gest i de la impressió de color.

No es tracta de fer un dibuix, ni de representar res en concret. Hem d'evitar caure en tòpics o símbols que ens allunyin de les nostres singularitats. No busquem representar l'emoció, sinó sentir-la mentre anem fent. D'aquesta manera, els traços vindran sols i expressaran com ens sentim. Es tracta de deixar-nos anar i de permetre que la música i els materials ens facin entrar en contacte amb l'emoció, parant atenció a on ens porten i amb què ho identifiquem.

06.

Compartim

Quan acabem, val la pena dedicar una bona estona a compartir l'experiència d'avui. Podem observar pausadament el resultat i descobrir coses de nosaltres mateixos.

Participar en el taller ens ha transformat? Amb quins ulls mirem el que ha passat? És molt interessant que tothom pugui explicar com s'ha sentit mentre experimentava amb els materials i com se sent observant-ne els resultats.

Podem comparar les sensacions evocades a través de la música, del moviment, el traç, el material o el color. Segur que hi haurà múltiples visions. Convidarem a cadascú a prendre consciència de com s'ha sentit en cada activitat i com li ha estat més fàcil expressar-se.

És possible que a alguns nois i noies els hagi costat centrar-se en el que feien i abandonar els pensaments i judicis que els venien al cap mentre feien les activitats. Pot ser que aquest fet els hagi dificultat sentir o experimentar les emocions. No han de patir: segur que amb la pràctica se'n sortiran!



És un bon moment per reconèixer, després d'haver-ho experimentat, com la música ens pot ajudar a expressar i canalitzar emocions.

A vegades, ens trobem en situacions en què ens pot costar identificar les emocions que sentim i expressar-les o canalitzar-les. D'altres, som nosaltres mateixos els que no ens permetem sentir-les i expressar-les o els que les bloquegem.

Les peces musicals que hem escoltat avui són una eina útil per entrenar-nos a observar i identificar l'emoció de la sorpresa i per intentar expressar-la i desbloquejar-la. També són un recurs interessant per quan sentim la necessitat d'expressar sorpresa i ens és difícil fer-ho.

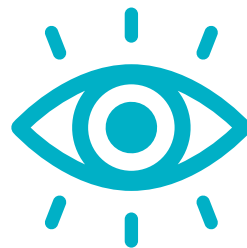
07.

Què m'emporto avui?

Aquest apartat és comú per a totes les activitats *fem tec!* L'objectiu és identificar les sensacions viscudes i els aprenentatges que hem adquirit en el taller.

Ens col·locarem en rotllana de manera que puguem veure les cares de tothom. Donarem la paraula al grup perquè tothom pugui fer la seva aportació sobre què li ha agradat més o què ha après, com se sent o qualsevol altra qüestió que vulgui manifestar.

Només escoltarem les respostes, sense comentar-les o fent comentaris de reforç positiu: totes les respostes són bones. Per acabar, si ens ho hem passat bé o ens ha agradat com ha anat el taller, ens aplaudirem per celebrar-ho!



08.

Documentem el taller

Us animem a documentar el desenvolupament del taller i a elaborar un vídeo. Fer-ho pot ser una altra manera d'identificar els aprenentatges i les dinàmiques relacionals creades durant el taller.

Abans de començar el taller cal determinar qui es responsabilitzarà de fer les gravacions. Les poden fer dos o tres participants (per tenir diversos enfocaments) o es poden col·locar càmeres o telèfons fixos perquè tothom pugui participar en el taller.

Quan acabi el taller caldrà fer-ne l'edició, triant els moments més significatius (no cal que s'inclogui tot el que s'ha gravat, només els minuts que es considerin més rellevants).

La visualització constituirà un moment important i val la pena dedicar prou estona a compartir la feina del grup, a identificar els moments que hem passat i on ens han portat i a valorar el procés realitzat durant el taller i l'elaboració del vídeo.

Quan hàgim visualitzat el vídeo amb tot el grup, entre tots i totes podem buscar un títol i pensar en una frase de tancament del vídeo que sintetitzi els aprenentatges o les sensacions que, com a grup, ens ha deixat el taller.

Us animem a compartir el resultat dels vídeos a l'espai per compartir èxits de la web de *fem tec!*: <https://www.diba.cat/web/fem-tec/compartint-exits>, enviant-nos l'enllaç dels vostres vídeos a opj.femtec@diba.cat. També us animem a fer fotografies del desenvolupament del taller. Tant el vídeo com les fotografies poden ser un bon record de la dinàmica. Si en publiqueu a les xarxes, recordeu etiquetar-nos! @joventutdiba #fem_tec

09.

Activitats alternatives

Afegim activitats per treballar les emocions des d'altres perspectives. Aquest apartat és pràcticament comú per a tots els tallers d'aquesta guia, amb petites adaptacions per a cada família d'emocions.

Activitat alternativa 1

Consigna

Material

- Cap

Síntesi de l'activitat

Elaborarem una expressió motivadora o consigna.

Què volem treballar

L'automotivació i la identificació del grup amb el desenvolupament de l'activitat.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

- Per parelles, pensaran en un gest, una paraula o una frase que ajudi a connectar amb la sorpresa, com una espècie de consigna.
- Passats uns minuts, amb dues parelles farem grups de quatre per compartir les expressions que hagin elaborat i consensuar-ne una o crear-ne una de nova.
- Uns minuts més tard, farem grups de vuit per compartir les expressions. Repetiran l'operació i crearan una nova expressió consensuada pel grup.

- Així, anirem doblant els grups fins que arribem a tenir un sol grup i consensuem una mateixa expressió que sigui compartida per tothom.
- Aquesta expressió (o consigna) la podem utilitzar per repetir-la cada vegada que assolim una fita com a grup. Si és una frase, també es pot representar en un cartell i penjar-lo a l'espai on duem a terme habitualment els tallers.

Elements per a la reflexió

Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar en finalitzar l'activitat:

- Com ha anat? Com us sentiu? Algú vol compartir alguna cosa?
- Ha estat fàcil trobar una consigna per expressar sorpresa com a parella?
- I com a grup? Ha estat fàcil consensuar-ne una?
- Com us heu sentit quan heu arribat a consensuar la consigna? Penseu que us representa?
- Li trobeu utilitat, a la consigna?

Activitat alternativa 2

Passejant per les emocions

Material

- Fulls DIN A4 de colors (tants colors diferents com grups es facin).
- Retoladors gruixuts.
- Annex 1

Síntesi de l'activitat

Cercarem maneres d'anomenar les emocions vinculades a la sorpresa i identificarem en quins moments ens hem sentit així.

Què volem treballar

Ampliar el vocabulari sobre la família d'emocions de la sorpresa.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

- Farem grups de quatre o sis joves i donarem un plec de fulls DIN A4 d'un color diferent a cada grup (un full i un exemplar de l'Annex 1 per jove).
- Demanarem que cadascú escrigui una paraula relacionada amb la sorpresa: una emoció o un estat emocional. No es pot repetir la paraula dins del grup (poden utilitzar l'Annex 1 o buscar-les amb el telèfon si no en recorden suficients).
- Quan tothom hagi escrit la seva paraula, pensaran en una situació que evoqui aquesta paraula. Ho poden fer en equip. Per exemple, *bocabadat/ada*: «davant d'un número espectacular de màgia, tothom queda bocabadat.»
- En acabar, cadascú escriurà al seu paper una frase que comenci per «A tu, que estàs llegint aquest paper, et desitjo que si et trobes en aquesta situació...» i ha de finalitzar la frase amb un desig.
- Deixarem uns minuts i, quan tothom hagi acabat, els demanarem que caminin per la sala amb el full a la mà (millor si ho fan escoltant la música

del taller), deambulant aleatòriament per l'espai i deixant els fulls escampats per la sala, en llocs visibles, cap per avall i sense que se'n llegeixi el contingut.

- Quan tots els fulls estiguin escampats, els indicarem que, sense pressa i seguint el ritme de la música en caminar, cadascú agafi un full que sigui d'un color diferent del del seu grup i que busqui un lloc per seure i llegir-lo.

Elements per a la reflexió

Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar en finalitzar l'activitat:

- Com ha anat? Com us sentiu? Algú vol compartir alguna cosa?
- Coneixíeu la paraula escrita al paper que heu recollit?
- Us heu trobat mai en una situació semblant a la descrita al full que heu recollit? Penseu que el desig que hi ha escrit us pot ajudar en una situació similar?
- Podem fer un recompte de les diferents emocions i situacions que han escrit. N'hi ha alguna que es repeteixi molt? N'hi ha alguna que només aparegui una vegada? Hem descobert maneres noves per referir-nos a la sorpresa?

Possibles respostes: és probable que el grup hagi descobert paraules noves per referir-nos a les conseqüències derivades de les situacions sorprenents (emocions i reaccions emocionals). Es tracta que s'adonin que les reaccions emocionals són diferents per a cadascú i que un mateix fet (per exemple, un ensurt) pot generar una emoció o reacció diferent a cada persona.

Activitat alternativa 3

Escala d'emocions

Material

- Annex 1

Síntesi de l'activitat

Reconeixerem i posarem nom a les emocions mobilitzades en situacions que ens han sorprès.

Què volem treballar

Diversificar el vocabulari d'emocions vinculades a les nostres reaccions davant de la sorpresa.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

- Cadascú recordarà dues situacions que li han causat sorpresa (una positivament i l'altra negativament). També es pot tractar de situacions protagonitzades per persones famoses o personatges d'una pel·lícula, vídeo, notícia, etc. Promourem que s'utilitzi un vocabulari variat (per exemple: desolació, en lloc de sorpresa molt negativa o pletòric per sorpresa molt positiva).
- Per parelles, cadascú explicarà a l'altre les dues situacions que ha triat i per què. Què va passar? Quins sentiments i emocions va generar?
- Cada parella crearà una «escala de la sorpresa» i hi identificarà com a mínim cinc nivells (que poden anar de la sorpresa molt agradable a una gran decepció, per exemple), utilitzant les emocions enumerades a l'Annex 1. Aquesta escala haurà de complir una norma del tipus: totes les emocions comencen per la mateixa lletra, totes tenen el mateix nombre de síl·labes, totes tenen almenys dues lletres iguals, etc. (es tracta que juguin amb les paraules i els seus significats).
- Quan hagin elaborat la seva «escala de la sorpresa», ubicaran les quatre situacions que han descrit dins d'aquesta escala (un graó pot contenir més d'una situació, i no cal que totes es trobin en nivells diferents).
- Cada parella seleccionarà una de les situacions que ha ubicat a l'escala per representar-la, amb mímica o amb un petit diàleg que duri uns 30 segons.

- Després de deixar-los uns minuts perquè preparin les representacions, cada parella escriurà en un lloc visible per a tothom la seva «escala de la sorpresa» i la representarà davant de tot el grup. La resta haurà de posar nom a l'emoció que han representat i ubicar-la a l'«escala de la sorpresa» que han compartit. També hauran de descobrir quina és la regla que regeix aquesta escala.
- Per acabar, elaborarem una única escala i intentarem encabir-hi totes les paraules que hi ha a les diferents escales elaborades pel grup.

Elements per a la reflexió

Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar en finalitzar l'activitat:

- Com ha anat? Com us sentiu? Algú vol compartir alguna cosa?
- Us ha costat identificar i ubicar les situacions dins de la vostra «escala de la sorpresa»? I definir la norma? Com ho heu fet: primer l'escala i després la norma, o a la inversa?
- El grup ha identificat les emocions que es pretenien mostrar a les diverses representacions? Ha estat fàcil ubicar-les dins de les «escales de la sorpresa»?
- Quines emocions s'han representat més?
- Heu trobat paraules noves per definir la sorpresa? Alguna us ha sorprès?
- Quants graons té l'«escala de la sorpresa» del grup?

Possibles respostes: és probable que el grup hagi descobert paraules noves per referir-nos a les conseqüències derivades de les situacions sorprenents (emocions i reaccions emocionals). Segur que elaborar l'«escala de la sorpresa» no ha estat una feina fàcil. Es tracta que s'adonin que les reaccions emocionals són diferents per a cadascú i que un mateix fet (per exemple, un ensurt) pot generar una emoció o reacció diferent a cada persona.

Activitat alternativa 4

Música emocionant

Material

- DINA4 i bolígrafs

Síntesi de l'activitat

Explicarem per què una cançó ens evoca sorpresa.

Què volem treballar

L'observació de les emocions que ens evoca la música.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

- Farem un sorteig per crear parelles: ho farem donant un número a cadascú, que consideraran secret. Els números aniran de l'u fins a la meitat del nombre del grup, de manera que tots els números estaran repetits. Si el grup és imparell, el darrer número estarà repetit tres vegades.
- Cadascú pensarà en un tema musical que li evoqui sorpresa.
- Disposaran de deu minuts per elaborar un text breu de presentació del tema, que inclogui una explicació de per què han escollit aquest tema, què els recorda o què els evoca una sensació de sorpresa.
- Ho escriuran en un paper, el doblegaran (de manera que el text quedi a dins) i a la part exterior hi posaran el número que els ha tocat (sense deixar que ho vegi la resta del grup).
- En acabat, tothom seurà en un cercle amb el seu paper al davant i el número amagat (a la banda que toca a terra). Tothom alhora, deixarem el nostre paper a davant de qui tinguem a la nostra dreta i agafarem el paper de la nostra esquerra intentant que els números no es vegin.
- Abans de tornar a passar el paper cap a la dreta, espirem el número que hi ha escrit al paper que acabem de rebre. Si és el nostre, l'agafarem i ens retirarem del cercle; la resta seguirà rodant fins que li arribi el seu número.

- Quan tothom tingui el nou paper, refarem el cercle i cadascú llegirà en veu alta la presentació que hagi rebut.

Elements per a la reflexió

Aquestes són algunes de les preguntes que es poden plantejar en finalitzar l'activitat:

- Com ha anat? Com us sentiu? Algú vol compartir alguna cosa?
- Hi ha alguna cançó repetida? Gaires vegades?
- Esteu d'acord amb la presentació que heu rebut? S'assembla a la que heu fet vosaltres? Heu coincidit en la sensació que us provoca la cançó suggerida? Sabríeu dir qui del grup ho ha escrit?
- Quin element penseu que pesa més a l'hora de transmetre l'emoció que senti: el ritme, la melodia, el to, la lletra, el volum...?
- Creieu que la lletra de la cançó és important perquè evoqui una determinada emoció? Només és important la melodia d'aquesta cançó i, per tant, creieu que cantada en un idioma que no enteneu també us evocaria aquesta emoció?
- Penseu que la situació en què va sentir per primera vegada una cançó marca les emocions que us transmet?
- Us heu trobat mai que aneu recordant repetidament una determinada cançó durant dies? L'emoció que l'acompanyava quan la veu sentir per primera vegada també es repeteix?

Activitat alternativa 5

Cinefòrum

Material

- Cap

Síntesi de l'activitat

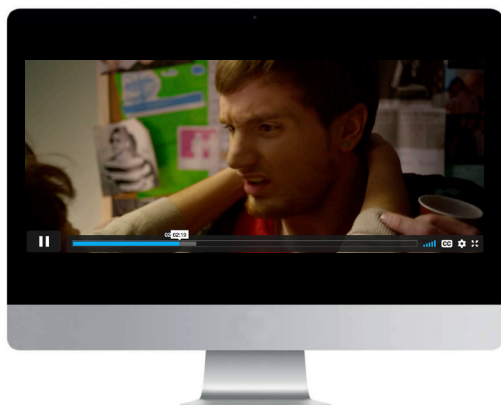
Visualitzarem un vídeo i en farem la reflexió.

Què volem treballar

L'observació de les emocions en una situació de sorpresa.

Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Visualitzarem el vídeo **Camello por sorpresa**
[Canal Vimeo de Gabriel Dorado, 7:29]
<https://vimeo.com/192447886>



Elements per a la reflexió

Proposarem als nois i noies iniciar un diàleg amb les seves impressions sobre el vídeo. Si no sorgeixen aportacions de manera espontània, els suggerirem algunes qüestions per conduir el diàleg, prioritzant que sigui el mateix grup qui vagi desgranant els temes, ja que el vídeo també introdueix altres qüestions i poden anar per un altre camí:

- Quina interpretació doneu al títol del vídeo?
Quantes situacions de sorpresa hi heu detectat?
Aquestes sorpreses afectaven els tres personatges

per igual? En tots els casos hi havia una intenció de sorprendre els altres? Heu identificat les emocions evocades en aquestes situacions? Eren les mateixes pels tres personatges?

Possibles respostes: els pares han volgut preparar una festa al fill i un regal (sorpresa positiva); els pares tenen una sorpresa negativa en anar descobrint elements que els fan sospitar de les activitats del seu fill (que genera ira en el pare), i també experimenten sorpresa quan van coneixent la vida del seu fill (està estudiant infermeria, consumeix drogues?). El fill té una sorpresa indefinida en trobar-los a l'habitació, una sorpresa negativa en veure que han remenat les seves coses (que li genera por) i que l'estan acusant (que li genera preocupació). També té una sorpresa positiva en adonar-se que la preocupació dels pares (pel suposat consum de drogues) és diferent de la seva (no saben quina és la seva identitat sexual) i que accepten la seva idea de dir que és consumidor (que genera descans en el fill com a mal menor). La mare sembla que s'ho mira tot amb una mica de distància i opta per la seva millor reacció: acceptar la voluntat del fill i del pare, encara que l'hagi d'enredar una mica. Estar tot junts li genera felicitat.

- Si us trobéssiu en el paper del pare, com hauríeu actuat? I en el de la mare? I en el del noi? Què us imagineu que passarà a continuació?

Proposarem al grup escriure paraules clau sobre la por en un Mentimeter (<https://www.mentimeter.com/>) i posar en comú els elements que consideren importants per reconèixer la sorpresa. La imatge generada servirà per recordar la dinàmica d'avui i com el grup entén la sorpresa. La podeu disposar en un lloc visible de l'espai on realitzeu el taller i compartir-la a les xarxes. Recordeu etiquetar-nos! @joventutdiba #fem_tec

Annex 1.

La família de la SORPRESA: emocions i reaccions emocionals



Sorpresa

Emoció causada per un fet o una situació inesperada que serveix per a posar-nos en alerta i preparar-nos per a la novetat, per al canvi. Aquesta emoció no és positiva ni negativa en si mateixa, és neutra. El sentit el dona l'emoció que la segueix: alegria, tristesa, ira, enuig, etc. La seva funció és adaptativa a l'entorn i ens permet afrontar situacions vitals inesperades i les seves conseqüències.

Desconcert

Emoció vinculada a la confusió o l'atordiment que una persona experimenta quan no entén alguna cosa o quan no sap com actuar.

Estupefacció

Reacció emocional intensa de sorpresa, admiració i meravella. Provoca perplexitat i fa que aturem la nostra acció durant uns instants per assimilar el fet que la causa.

Sobresalt

Emoció produïda per un estímul imprevist, generalment sensorial, que percebem com a amenaçador. També la pot provocar un estímul neutre com a resultat del condicionament de la por.

Estranyesa

Emoció que es desencadena quan considerem que alguna cosa se surt de la norma (o és diferent del que entenem per habitual). Hi ha sentiments difusos, sensacions que creen confusió i que ens indiquen un cert grau de desorientació o d'incomoditat.

Admiració

L'admiració és més que sorpresa. És el que sentim quan tenim una consideració especial per algú o alguna cosa, per l'afecte o les qualitats que té, segons correspongui.

Més emocions i estats emocionals vinculats a la sorpresa

Astorament
Atoniment
Atordiment
Embadaliment
Confusió
Decepció
Desconcert
Desorientació
Desolació
Desubicació
Ensurt
Esbalàiment
Esgarrifança
Esglai
Espant
Espaordiment
Estranyesa
Estupor
Incertesa

Inquietud
Meravella
Perplexitat
Plètorà
Torbament
Trasbals
Vacil·lació

2a edició: juny 2022
@ de l'edició: Diputació de Barcelona

Autoria:

Albert Bassas Rojas
Eva Navarro Campanera
Laura López Seguer
Lluís Gavalrà i Roig
M. Teresa Clotet Masana
Montserrat Clotet i Masana
Oriol Pérez i Treviño
Equip del projecte *Càntut. Cançons de tradició oral*:
Francesc Viladiu, Albert Massip, Adrià Dilmé i Alda Rodríguez.

Idea i coordinació:

Oficina del Pla Jove. Àrea d'Educació, Esports i Joventut
de la Diputació de Barcelona



**Diputació
Barcelona**

**Àrea d'Educació,
Esports i Joventut**

Oficina del Pla Jove
Carrer de l'Harmonia 24
08035 Barcelona
Tel. 934 022 556
o.plaj@diba.cat
www.diba.cat