



**Taller G6T3**  
me emociONas



# rePULSIÓN

TALLER G6T3

## Objetivos del taller

**Experimentar con las emociones de la familia del asco.**

**Adquirir recursos (vocabulario y técnicas de expresión plástica y gestual) para describir y expresar estas emociones.**

## Actividades

Este taller está pensado para hacerlo en cuatro horas seguidas o en más de una sesión. La duración puede variar en función de las preferencias del grupo de jóvenes y del interés que muestren. Aconsejamos seguir el ritmo que marque el grupo. En cualquier caso, cuanto más tiempo se pueda dedicar a la identificación y la introspección de las emociones vividas, más aprovecharán la experiencia los chicos y chicas.



## Conceptos clave

**ASCO:** emoción que nos produce un rechazo hacia algo, persona, hecho, etc. Provoca que intentemos alejarnos de lo que nos la produce.

**Función:** el asco nos aleja del estímulo desagradable para preservar nuestra salud física y mental. Rechazamos los estímulos a los que consideramos que no nos podemos adaptar.

### Hechos que pueden provocar asco

- La falta de higiene.
- Las secreciones corporales: como las heces o el sudor.
- Ciertos alimentos, como la comida podrida.
- Algunos animales, como las ratas y las cucarachas.
- Fragmentos corporales, como las vísceras.
- El contacto con animales muertos.
- Algunas conductas sociales no aceptadas o injustas.
- Ciertas conductas sexuales inapropiadas, como las derivadas de la zoofilia o el incesto

### Posibles cambios en el cuerpo y sensaciones

- Tensión muscular.
- Malestar gastrointestinal.
- Ganas de vomitar.
- Aumento de la frecuencia respiratoria.
- Aumento de la frecuencia cardíaca.

### Posibles expresiones y acciones

- Apartar la mirada del estímulo.
- Reducción acentuada de la apertura de los párpados.
- Nariz arrugada.
- Elevación de la barbilla.
- Interrupciones en el habla.
- Sudor o transpiración.
- Alejamiento inmediato del estímulo.
- Subida del tono de voz.

### Pensamientos que puede desencadenar

- Imaginar, teniendo en cuenta los cinco sentidos, alguna situación que nos pueda provocar asco.

### Posibles consecuencias del asco

- Pensamiento obsesivo hacia el estímulo desencadenante.
- Reducción de la atención.
- Estado de alerta constante.
- Inquietud interna.
- Pérdida de la concentración.
- Pérdida del control.
- Tratamiento discriminatorio hacia otras personas.

### Emociones relacionadas con el asco

**Disgusto:** sentimiento negativo que se experimenta por una desilusión, desagrado, desengaño u otro tipo de contrariedad. Se puede decir que surge cuando una persona recibe una mala noticia o no está cómoda en una situación.

**Aversión:** reacción subjetiva de repulsión ante un estímulo externo que provoca cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, aunque en muchos casos también influidos por la experiencia. Tiene una función original de protección ante algo o situación que se percibe como negativa, perjudicial o peligrosa para la persona, ya que la incita a apartarse.

**Repugnancia:** sensación subjetiva de intensidad elevada relacionada con el asco. Reacción de oposición o contradicción entre dos cosas. Aversión que se siente o resistencia que se opone a consentir o hacer algo.

**Antipatía:** sentimiento de desafección, rechazo y ánimo adverso hacia algún objeto, persona, lugar o situación. Contrario a la simpatía. Generalmente la antipatía se genera cuando se perciben señales de agresión por parte de un sujeto a otro.

**Malestar:** conjunto de sensaciones subjetivas inespecíficas que impactan negativamente en la calidad de vida y el bienestar personal y que generan vulnerabilidad en todas las áreas del individuo. El malestar emocional surge cuando se percibe una amenaza, y su intensidad y duración dependen de la forma en que la persona interpreta el mundo, sus recursos y el tipo de evento al que se enfrenta.

# 01.

## Antes de empezar

**Para introducir el contenido del taller, podemos preguntar al grupo qué emoción les sugiere el nombre del taller y si les apetece experimentar con esta emoción.**

El nombre del taller [rePULSIÓN] corresponde a un estado emocional de la familia del asco y el juego de mayúsculas y minúsculas se refiere a que el asco suele generar un impulso para rechazar el estímulo que la ha originado o huir (PULSIÓN), y que puede perdurar en el tiempo (re) aunque el estímulo que la ha desencadenado haya desaparecido.

En el **canal de Spotify de l'Oficina del Pla Jove** encontrarás las piezas musicales propuestas en este documento.

<https://bit.ly/rePULSIO>



Spotify

# 02.

## El asco en el *mindfulness*

**Explicaremos a los chicos y chicas que, para centrarnos en el taller que vamos a realizar, empezaremos con una actividad breve de *mindfulness*; una actividad de conciencia plena que implica participar dejándonos llevar por el momento, con curiosidad y sin juzgar.**

Como el taller de hoy está dedicado al asco, nos imaginaremos que estamos ante algo muy asqueroso. Recordaremos que es importante que participemos al 100% y que mantengamos el silencio. La intención es fusionarnos al máximo con la actividad, dejando de lado los juicios hacia nosotros y hacia los demás, tanto si se trata de juicios positivos como negativos.

Después de esta breve explicación, nos levantaremos, formaremos un círculo (todos mirando hacia el centro) y nos prepararemos contando hasta tres:

- El uno será la señal para adoptar la **posición de *mindfulness*** (la espalda recta, los pies bien apoyados en el suelo y las manos sobre los muslos).
- El dos será la señal para hacer una **respiración profunda** (inhalando por la nariz y exhalando por la boca).
- Cuando lleguemos al tres, nos imaginaremos durante un minuto que estamos frente a algo que nos da mucho asco y que hace muy mala olor. **Empezaremos a hacer muecas.** Podemos hacer las muecas con todo el cuerpo: encogiendo los brazos y los hombros, retorciéndonos sobre el estómago, etc.
- Diremos **stop** para finalizar la actividad y cada uno se situará cómodamente en un espacio para realizar la audición musical.

# 03.

## El asco en la música

**Iniciaremos el taller experimentando el potencial emocional de la música. Propondremos a los chicos y chicas que observen las sensaciones corporales, pensamientos y emociones que les genera la audición de una pieza musical.**

Se trata de una de las emociones más difíciles de precisar con música. Posiblemente porque es una emoción muy marcada por la subjetividad y los gustos personales. Ya lo sabemos: lo que puede gustar mucho a una persona puede ser asqueroso para otra.

Hemos intentado, en la medida de lo posible, hacer una selección que pueda «justificar» de manera objetiva la sensación de asco. Elegiremos una pieza y, antes de realizar la audición, propondremos que escuchen la música que vamos a compartir con la misma actitud que la actividad de *mindfulness* que acabamos de realizar: sin juzgar y observando qué sensaciones, pensamientos o recuerdos nos despierta. Explicaremos que, antes y después de la audición, crearemos un tiempo de silencio para lograr un ambiente propicio a la escucha y para poder observar nuestras sensaciones.

### Espacio de experimentación

- Crearemos un espacio de silencio de aproximadamente un minuto.
- Escucharemos la pieza musical.
- Una vez finalizada la audición, crearemos un nuevo espacio de silencio, de aproximadamente un minuto, para ordenar las ideas sobre lo que la música nos ha transmitido y para extraer de nuestro interior las emociones nacidas.
- Invitaremos a los chicos y chicas a compartir su experiencia. Si es necesario, podemos animar la reflexión con preguntas como: ¿esta música os ha transportado a alguna situación vivida? ¿Cómo definiríais este recuerdo? ¿Os ha generado sensaciones corporales? ¿Dónde las habéis sentido? Quizás la música ha activado otros sentidos ¿un olor, un sabor ...? También Podemos explicar qué pieza musical hemos escuchado y por qué la hemos seleccionado.

Seguro que las respuestas serán muy diversas y que no todo el mundo habrá sentido lo mismo. ¡Es normal! La música tiene un gran potencial para despertar emociones y cada uno las siente de una manera diferente. También dependerá del estado anímico, del grado de atención, del ambiente en que se produce y del grado de conocimiento de la pieza musical, entre otros factores. En general, no estamos muy acostumbrados a observar las reacciones de nuestro cuerpo, pero vale la pena que lo intentemos porque la información que nos puede transmitir es muy rica y nos ayudará a tomar decisiones. ¡Esperamos que, con la práctica, iremos aprendiendo!

## Selección de música clásica

1.

**AVERSIÓN - Serguei Prokófiev (1891-1953): «Danza de los caballeros» del ballet *Romeo y Julieta*, opus 64**

Esta danza del ballet *Romeo y Julieta*, más allá de tener la función de permitir bailar a los caballeros, manifiesta claramente la aversión entre las familias rivales de los Capuleti y los Montecchi, protagonistas de la celeberrima tragedia *Romeo and Juliet* (1597), de William Shakespeare (1564-1616).

2.

**DISGUSTO - Frédéric Chopin (1810-1849): «Preludio op. 28 núm. 20»**

Los veinticuatro *Preludios*, algunos compuestos en la cartuja de Valldemossa durante el invierno de 1838-1839 cuando Chopin vivió allí, se han analizado desde diferentes prismas. Posiblemente uno de los más acertados sea el del compositor y crítico musical Robert Schumann (1810-1856), que dijo que eran verdaderas materializaciones del alma. Quizás por su tonalidad (do menor) y su brevedad (no llega a dos minutos), este preludio parece ser la composición de alguien que quiere mostrar algún disgusto profundo.

3.

**MALESTAR - Nicolai Rimski-Kórsakov (1844-1908): «El vuelo del moscardón»**

Este interludio orquestal, que pertenece a la ópera *La historia del zar Saltan* de Rimsky-Korsakov, es una de las páginas de música descriptiva más populares de Occidente. Todos sabemos la incomodidad que nos provoca un moscardón con su zumbido. Este malestar es lo que intenta describir musicalmente el compositor ruso.

4.

**REPUGNANCIA - Luigi Russolo (1885-1947): *Intonarumori: ululatore***

A partir de 1913, el pintor Luigi Russolo, adscrito al movimiento de vanguardia del Futurismo, comenzó a inventar una familia de instrumentos musicales con los que quería generar ruido acústico. Toda esta familia formaba parte de lo que él bautizó como *orquestra futurista*. Cuando lo escuchamos, esperamos sonidos y nos encontramos con estos ruidos que llegan a repugnarnos.

5.

**ANTIPATÍA - Carl Orff (1895-1982): «Fortune plango vulnera» del *Carmina Burana***

Considerada como una de las obras más cargadas de épica musical, a la vez que muy próxima al nazismo, en el segundo número musical de esta cantata profana nos encontramos con un coro que llega a crearnos antipatía directa por una construcción musical que combina un estilo salmódico cargado de sarcasmo para expresar el dolor por las ofensas de la Fortuna.

## Selección de música moderna

6.

**ASCO - Matthew Sweet - *Sick of myself***

Bajo una ración de pop pluscuamperfecto con guitarras gruesas, Matthew expone la perfección de su amada y la contrapone de manera nada halagadora con el miedo y desafección que siente hacia él mismo.

7.

**ASCO - Lily Allen - *Fuck you***

Bajo una melodía juguetona con sabor eurovisivo, la cantautora inglesa expresa sin rodeos su miedo dirigida al presidente George Bush y sus políticas reaccionarias con un alegato empoderado y animado.

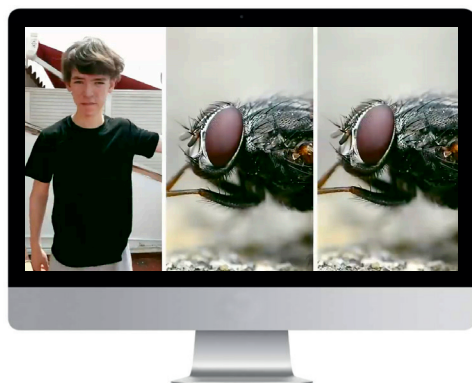
# 04.

## El asco en el cuerpo

**Cuando todo el mundo haya podido compartir su experiencia en la audición, nos dispondremos a expresar estas emociones a través de la gestualidad, el ritmo y el movimiento.**

Para empezar, visualizaremos **rePULSIÓN [en movimiento]** (2:00).

[http://bit.ly/rePULSI0\\_moviment](http://bit.ly/rePULSI0_moviment)



Para preparar el espacio de creación espontánea y ayudar a los chicos y chicas a encontrar sus propios recursos expresivos experimentando con el asco, realizaremos algunas dinámicas corporales durante tres o cuatro minutos (o lo que dure la música).

Es importante prestar atención al movimiento, a las sensaciones del cuerpo y a la música. Se trata de concentrarnos en lo que sentimos en nuestro cuerpo e intentar expresar, a través del movimiento, las sensaciones que la música nos sugiere. Igual como en la actividad de *mindfulness*, es importante participar al 100%, disfrutando de la música y del movimiento, y dejando de lado los juicios que nos vengan al pensamiento, tanto si se trata de juicios positivos como negativos.

### **Dinámica corporal 1**

#### **AVERSIÓN - Serguei Prokófiev: «Danza de los caballeros» del ballet Romeo y Julieta.**

Caminaremos hacia atrás mirando a un punto fijo. Haremos cambios de dirección de manera brusca, que pueden ser:

- Provocados por la cabeza: miramos a otro punto y nos alejamos de este nuevo punto.
- Provocados por el resto del cuerpo: la espalda se dirige hacia la nueva dirección y, posteriormente, lo hace el resto del cuerpo (la cabeza, los hombros, la pelvis, etc.).

Utilizaremos los acentos y cambios musicales para hacer los cambios de dirección.



## Dinámica corporal 2

**MALESTAR - *Flight of the Bumblebee* - Nikolai Rimski-Kórsakov, Isaac Stern, Milton Katims, Orquesta Sinfónica de Columbia (1) *Flight of the Bumblebee* - Nikolai Rimski-Kórsakov, Dinu Lipatti, Antonio Janigro (2) *Flight of the Bumblebee* - Nikolai Rimski-Kórsakov, André Previn, Orquesta Sinfónica de Londres (3)**

Adoptaremos una posición corporal estática. Mantendremos la posición y tensaremos toda la musculatura durante quince segundos. Buscaremos una posición nueva y volveremos a tensar la musculatura durante quince segundos.

Repetiremos el ejercicio con las tres versiones musicales e identificaremos las diferencias.

## Dinámica corporal 3

**DISGUSTO - *Chopin Preludes op. 28 Núm.20* - Frédéric Chopin, John Reed**

Practicaremos el movimiento de antepulsión del cráneo (echando la cabeza atrás y tocando con la barbilla las clavículas como si fuéramos gallinas!). Desde la repetición continuada del movimiento, intentaremos hacerlo lo más extenso posible, añadiendo otras partes del cuerpo y llegando a involucrar todo el cuerpo. No hay pausas, nos moveremos todo el rato. Los acentos musicales nos darán el ritmo del movimiento.

## Dinámica corporal 4

**REPUGNANCIA - *Sick of Myself* - Matthew Sweet (1) / *Intonarumori: ululatore (hooter)* - 1977 Recording - Luigi Russolo (2)**

- Identificaremos la gestualidad arquetípica del asco (las cejas hacia adentro y la nariz hacia arriba).
- Definiremos una secuencia de movimientos que integren estos dos movimientos, juntos y por separado (por ejemplo: las cejas adentro - la nariz hacia arriba - la nariz hacia arriba - las cejas adentro - las cejas adentro).

Utilizaremos la primera pieza musical para trabajar la pulsación y la secuencia, y la segunda para hacer repeticiones y graduar las intensidades.

## Dinámica corporal 5

**ANTIPATÍA - *Carmina Burana / Fortuna Imperatrix Mundi: «Fortune plango vulnera»* - Carl Orff, Brighton Festival Chorus, Royal Philharmonic Orchestra, Antal Doráti**

Buscaremos movimientos para negar o apartar algo:

- Con la cabeza y con los brazos, de manera más figurativa.
- Con las piernas, accediendo a la abstracción del movimiento cotidiano. Cuando hacemos que no con la cabeza y los brazos, se lee claramente la acción de negación. En el momento en que lo trasladamos a las piernas, esta claridad se ve difuminada. ¡Esto es lo que perseguimos!

## Espacio de creación espontánea

Es interesante que sea el grupo quien seleccione un tema para expresar el asco en el espacio de creación espontánea. Como alternativa, proponemos utilizar **Fuck You de Lily Allen**.

Propondremos al grupo que, mientras dure este tema y de manera libre, expresen el asco en movimiento. Pueden reproducir los movimientos que acabamos de practicar o inventar sus propias maneras de transmitir asco. Les invitaremos a usar la música como motor para desarrollar la expresión corporal. No debemos premeditar lo que haremos: lo iremos descubriendo mientras lo hacemos. Un movimiento nos llevará a otro y el final de la música nos indicará que ha terminado el ejercicio.

El objetivo es experimentar al máximo, tomar conciencia de lo que nos inspiran la música y el movimiento y de cómo lo sentimos en nuestro cuerpo. Insistiremos en que debemos fusionarnos al máximo con la actividad, dejando de lado los juicios y evitando hacer comentarios mientras la música está sonando. Podemos recordar al grupo que, en inglés y en francés, **jugar** es sinónimo de **actuar**. Invitaremos a ocupar el espacio de creación espontánea mientras jueguen; mientras actúen. Si entran en una situación de agobio, pueden salir y entrar del espacio de juego (delimitado) siempre que quieran, pero no pueden estar dentro del espacio de juego sin estar jugando. Si no quieren actuar, deben salir del espacio de juego y observar -en silencio- lo que está pasando dentro.

Al terminar, podemos preguntar: ¿Cómo ha ido? ¿Cómo se sienten? ¿La música y los movimientos les han ayudado a conectar con el asco? ¿Lo perciben en la misma parte del cuerpo que durante la audición musical inicial? ¿Con la misma intensidad? Escucharemos todas las propuestas y, al terminar, haremos un descanso.

# 05.

## El asco con los materiales

**En esta segunda parte, vamos a entrar en contacto con otro lenguaje, el visual y plástico, que se expresa a través de las formas, las composiciones, los colores y las texturas. Para ello, tendremos muy presente cómo nos hemos sentido al movernos durante la primera parte del taller.**

### Material

- Cola de celulosa y cola blanca.
- Fibra de algodón u otras fibras naturales (cáñamo, coco, etc.).
- Arena.
- Barro en polvo.
- Bolsas de basura de plástico.
- Cubos para hacer mezclas.
- 1 cartón rígido o una madera fina tamaño A3 para cada joven (debe ser rígido para aguantar bien los materiales y las colas).

Con el fin de retomar la concentración, **repetiremos la actividad de *mindfulness*** con que hemos iniciado el taller.

Visualizaremos **rePULSIÓN [visual]** (1:38).

[http://bit.ly/rePULSI0\\_visual](http://bit.ly/rePULSI0_visual)



Las propuestas plásticas del vídeo quieren mostrar repulsión hacia partes pervertidas del mundo que nos llevan a la aversión: SUCIEDAD, impurezas y TOXICIDAD. Estas dinámicas nos invitan a no huir de las sensaciones incómodas y a entrar en contacto con lo que nos provocan para identificar la emoción.

### **Dinámica plástica 1: Mezcla**

La arena y el barro pierden su entidad al mezclarlos, y generan impurezas y una mixtura indefinida. Mezclaremos arena y barro haciendo una mezcla inconcreta que nos conecte con lugares y cosas desagradables.

### **Dinámica plástica 2: Viscosidad**

La cola de celulosa es muy pegajosa. Añadiendo materiales que se deshilachen, podemos buscar lo NO armónico y pervertir la expresión natural del material. Empaparemos hilos, cordeles o elementos textiles con cola de celulosa y los esparciremos sin crear nada en concreto, sólo entrando en contacto con lo que es desagradable.

### **Dinámica plástica 3: Suciedad**

Las diferentes mezclas, junto con el elemento plástico de las colas y las bolsas, nos llevan hacia la incomodidad de lo que es contaminante, no natural.

## **Espacio de creación espontánea**

Después de ver el vídeo y explicar brevemente estas dinámicas plásticas, propondremos al grupo que experimente con los materiales, escuchando la música y sintiéndose libres de hacer pruebas.

Mientras escuchamos alguna de las músicas propuestas para el taller de hoy, recordaremos los momentos del taller en que hemos sentido asco (durante el *mindfulness*, la audición musical o la dinámica de movimiento) y los reviviremos mientras pintamos. Se trata de entrar en la pintura y en el placer del gesto y de la impresión de color.

No se trata de hacer un dibujo, ni de representar nada en concreto. Debemos evitar caer en tópicos o símbolos que nos alejen de nuestras singularidades. No buscamos representar la emoción, sino sentirla mientras practicamos con los materiales. De este modo, los trazos vendrán solos y expresarán como nos sentimos. Se trata de soltarnos y permitir que la música y los materiales nos hagan entrar en contacto con la emoción, prestando atención a donde nos llevan y con qué lo identificamos.

# 06.

## Compartimos

**Cuando acabemos, vale la pena dedicar un buen rato a compartir la experiencia de hoy. Podemos observar pausadamente el resultado y descubrir cosas de nosotros mismos.**

¿Participar en el taller nos ha transformado? ¿Con qué ojos miramos lo que ha pasado? Será muy interesante que todos puedan explicar cómo se han sentido mientras experimentaban con los materiales y cómo se sienten observando los resultados.

Podemos comparar las sensaciones evocadas a través de la música, del movimiento, el trazo, el material o el color. Seguro que habrá múltiples visiones. Invitaremos a cada uno a tomar conciencia de cómo se ha sentido en cada actividad y de cómo le ha sido más fácil expresarse.

Es posible que a algunos chicos y chicas les haya costado centrarse en lo que hacían y abandonar los pensamientos y juicios que les venían a la cabeza mientras realizaban las actividades. Puede que este hecho les haya dificultado sentir o experimentar las emociones. No deben preocuparse: ¡seguro que con la práctica lo conseguirán!



Es un buen momento para reconocer, después de haberlo experimentado, como la música nos puede ayudar a expresar y canalizar emociones.

A veces nos encontramos en situaciones en las que nos cueste identificar las emociones que sentimos y expresarlas o canalizarlas. Otras veces, somos nosotros mismos los que no nos permitimos sentir las y expresarlas o los que las bloqueamos.

**Las piezas musicales que hemos escuchado hoy son una herramienta útil para entrenarnos en la observación e identificación de la emoción del asco y para intentar expresarla y desbloquearla. También son un recurso interesante para cuando sintamos la necesidad de expresar asco o aversión y nos resulte difícil hacerlo.**

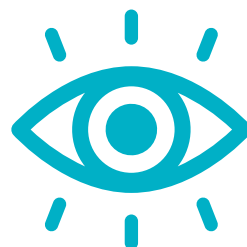
# 07.

## ¿Qué me llevo hoy?

**Este apartado es común para todas las actividades *fem tec!* El objetivo es identificar las sensaciones vividas y los aprendizajes que hemos adquirido en el taller.**

Nos colocaremos en corro de manera que podamos ver las caras de todo el mundo. Daremos la palabra al grupo para que, de uno en uno, todos puedan hacer su aportación sobre lo que más le ha gustado o bien lo que ha aprendido, cómo se siente o cualquier otra cuestión que quiera compartir.

Sólo escucharemos las respuestas, sin comentarlas o haciendo comentarios de refuerzo positivo: todas las respuestas son buenas. Para acabar, si nos lo hemos pasado bien o nos ha gustado la dinámica, inos aplaudiremos para celebrarlo!



# 08.

## Documentemos el taller

**Os animamos a documentar el desarrollo del taller y a elaborar un vídeo. Hacerlo puede ser otra manera de identificar los aprendizajes y las dinámicas relacionales creadas durante el taller.**

Antes de empezar el taller determinaremos quién se responsabilizará de realizar las grabaciones. Las pueden hacer dos o tres participantes (para disponer de varios enfoques) o se pueden colocar cámaras o teléfonos fijos para que todos puedan participar en el taller.

Cuando acabe el taller habrá que editar el vídeo, eligiendo los momentos más significativos (no es necesario que se incluya todo lo grabado, sólo los minutos que se consideren más relevantes).

La visualización constituirá un momento importante y vale la pena dedicar suficiente tiempo a compartir el trabajo del grupo, para identificar los momentos que hemos pasado y donde nos han llevado, y para valorar el proceso realizado durante el taller y la elaboración del vídeo.

Cuando hayamos visualizado el vídeo, entre todos y todas podemos buscar un título y pensar en una frase para el cierre del vídeo que sintetice los aprendizajes o las sensaciones que, como grupo, nos ha dejado el taller.

Os animamos a compartir el resultado de los vídeos en el espacio [¡Compartiendo éxitos!](#) de la web de fem tec!: enviándonos el enlace de vuestros vídeos a [opj.femtec@diba.cat](mailto:opj.femtec@diba.cat). También os animamos a hacer fotografías del desarrollo del taller. Tanto el vídeo como las fotografías pueden ser un buen recuerdo de las dinámicas. Si los publicáis en las redes, ¡no os olvidéis de etiquetarnos! [@joventuddiba](#) [#fem\\_tec](#)

# 09.

## Actividades alternativas

Añadimos actividades para trabajar las emociones desde otras perspectivas. Este apartado es prácticamente común para todos los talleres de esta guía, con pequeñas adaptaciones para cada familia de emociones.

### Actividad alternativa 1

#### Consigna

##### Material

- Ninguno

##### Síntesis de la actividad

Elaboraremos una expresión motivadora o consigna.

##### Qué queremos trabajar

La automotivación y la identificación del grupo con el desarrollo de la actividad.

##### Desarrollo y aspectos a tener en cuenta

- Por parejas, pensarán en un gesto, una palabra o una frase que ayude a expresar asco, como una especie de consigna.
- Pasados unos minutos, cada dos parejas harán grupos de cuatro para compartir las expresiones que hayan elaborado y consensuar una o crear una nueva.
- Unos minutos más tarde, con el mismo sistema, haremos grupos de ocho para compartir las expresiones. Repetirán la operación y crearán una nueva expresión consensuada por el grupo.
- Así, iremos doblando los grupos hasta que lleguemos a tener un solo grupo y consensuemos una expresión compartida por todos.

- Esta expresión (o consigna) la podemos utilizar para repetirla cada vez que lo decida el grupo, por ejemplo, para demostrar desacuerdo con una situación. Si es una frase, también se puede representar en un cartel y colgarlo en el espacio donde habitualmente llevamos a cabo los talleres.

##### Elementos para la reflexión

Estas son algunas de las preguntas que se pueden plantear al finalizar la actividad:

- ¿Cómo ha ido? ¿Cómo os sentís? ¿Alguien quiere compartir alguna cosa?
- ¿Ha sido fácil encontrar una consigna para expresar asco en pareja?
- ¿Y cómo grupo? ¿Ha sido fácil consensuar una?
- ¿Cómo os habéis sentido cuando habéis llegado a consensuar la consigna? ¿Pensáis que os representa?
- ¿Creéis que esta consigna puede sernos útil como grupo?



# Actividad alternativa 2

## Paseando por las emociones

### Material

- Papel DIN A4 de colores (tantos colores diferentes como el número de grupos).
- Rotuladores gruesos.
- Anexo 1.

### Síntesis de la actividad

Buscaremos maneras de nombrar las emociones vinculadas al asco e identificaremos en qué momentos nos hemos sentido así.

### Qué queremos trabajar

Ampliar el vocabulario sobre la familia de emociones del asco.

### Desarrollo y aspectos a tener en cuenta

- Haremos grupos de cuatro o seis jóvenes y daremos hojas DIN A4 de un color diferente a cada grupo (una hoja y un ejemplar del Anexo 1 por joven).
- Pediremos que cada uno escriba una palabra relacionada con el asco: una emoción o un estado emocional. No se puede repetir la palabra dentro del grupo (pueden utilizar el Anexo 1 o buscarlas con el móvil si es necesario).
- Cuando todos hayan escrito su palabra, pensarán en una situación que evoque esa palabra. Lo pueden hacer en equipo. Por ejemplo, repugnancia: «los berberechos que nos sirvieron empezaban a estar pasados. Desde entonces me repugnan».
- Al terminar, cada uno escribirá en su papel una frase que empiece por «A ti, que estás leyendo este papel, te deseo que si te encuentras en esta situación ...» y debe finalizar la frase con un deseo.
- Dejaremos unos minutos y, cuando todo el mundo haya terminado, les pediremos que caminen por

la sala con la hoja en la mano (mejor si lo hacen escuchando la música del taller), deambulando aleatoriamente por el espacio y dejando las hojas esparcidas por la sala, en lugares visibles, boca abajo y sin que se lea el contenido.

- Cuando todas las hojas estén esparcidas, indicaremos que, sin prisa y siguiendo el ritmo de la música al caminar, cada uno coja una hoja que sea de un color diferente al de su grupo y que busque un lugar para sentarse y leerla.

### Elementos para la reflexión

Estas son algunas de las preguntas que se pueden plantear al finalizar la actividad:

- ¿Cómo ha ido? ¿Cómo os sentís? ¿Alguien quiere compartir alguna cosa?
- ¿Conocíais la palabra escrita en el papel que habéis recogido?
- ¿Os habéis encontrado alguna vez en una situación similar a la descrita en la hoja que habéis recogido? ¿Creéis que el deseo que hay escrito os puede ayudar en una situación similar?
- Podemos hacer un recuento de las diferentes emociones y situaciones que han escrito. ¿Hay alguna que se repita mucho? ¿Hay alguna que sólo aparezca una vez? ¿Hemos descubierto maneras nuevas para referirnos al asco?

**Posibles respuestas:** es probable que el grupo haya descubierto palabras nuevas para referirnos a las consecuencias derivadas de las situaciones que nos provocan asco (emociones y reacciones emocionales). Se trata de comprender que las reacciones emocionales son diferentes para cada uno y que un mismo hecho (por ejemplo, una arcada) puede generar una emoción o reacción diferente en cada persona.

# Actividad alternativa 3

## Escala de emociones

### Material

- Anexo 1

### Síntesis de la actividad

Reconoceremos y pondremos nombre a las emociones movilizadas en situaciones que nos han provocado asco.

### Qué queremos trabajar

Diversificar el vocabulario de emociones vinculadas a nuestras reacciones ante el asco.

### Desarrollo y aspectos a tener en cuenta

- Cada uno recordará dos situaciones que le han provocado asco. También se puede tratar de situaciones protagonizadas por personas famosas o personajes de una película, vídeo, noticia, etc. Promoveremos que se utilice un vocabulario variado (por ejemplo: aversión o repugnancia).
- Por parejas, cada uno explicará al otro las dos situaciones que ha elegido y por qué. ¿Qué pasó? ¿Qué sentimientos y emociones generó?
- Cada pareja creará una «escala del asco» e identificará al menos cinco niveles (que pueden ir del recelo a la repugnancia, por ejemplo), utilizando las emociones enumeradas en el Anexo 1. Esta escala deberá cumplir una norma del tipo: todas las emociones empiezan por la misma letra, todas tienen el mismo número de sílabas, todas tienen al menos dos letras iguales, etc. (se trata de que jueguen con las palabras y sus significados).
- Cuando hayan elaborado su «escala del asco», ubicarán las cuatro situaciones que han descrito dentro de esta escala (un escalón puede contener más de una situación, y no es necesario que todas se encuentren en niveles diferentes).
- Cada pareja seleccionará una de las situaciones que ha ubicado en la escala para representarla con mímica o con un pequeño diálogo que dure unos 30 segundos.
- Tras dejar unos minutos para que preparen las representaciones, cada pareja mostrará en un

lugar visible para todos su «escala del asco» y la representará ante todo el grupo. El resto tendrá que poner nombre a la emoción que han representado y ubicarla en la «escala del asco» que han compartido. También deberán descubrir cuál es la regla que rige esta escala.

- Por último, elaboraremos una única escala e intentaremos acomodar todas las palabras que aparecen en las diferentes escalas elaboradas por el grupo.

### Elementos para la reflexión

Estas son algunas de las preguntas que se pueden plantear al finalizar la actividad:

- ¿Cómo ha ido? ¿Cómo os sentís? ¿Alguien quiere compartir alguna cosa?
- ¿Ha costado identificar y ubicar las situaciones dentro de vuestra «escala del asco»? ¿Y definir la norma? Cómo lo habéis hecho: ¿primero la escala y luego la norma, o a la inversa?
- ¿El grupo ha identificado las emociones que pretendían mostrar las diversas representaciones? ¿Ha sido fácil ubicarlas dentro de las «escalas del asco»?
- ¿Qué emociones se han representado más?
- ¿Habéis encontrado palabras nuevas para referiros al asco? ¿Alguna os ha sorprendido?
- ¿Cuántos escalones tiene la «escala del asco» del grupo?

**Posibles respuestas:** es probable que el grupo haya descubierto palabras nuevas para referirnos a las consecuencias derivadas de las situaciones repulsivas o asquerosas (emociones y reacciones emocionales). Seguro que elaborar la «escala del asco» no ha sido un trabajo fácil. Se trata de comprender que las reacciones emocionales son diferentes para cada uno y que un mismo hecho (por ejemplo, una arcada) puede generar una emoción o reacción diferente en cada persona.

# Actividad alternativa 4

## Música emocionante

### Material

- DINA4 y bolígrafos

### Síntesis de la actividad

Explicaremos por qué una canción nos evoca algo.

### Qué queremos trabajar

La observación de las emociones que nos evoca la música.

### Desarrollo y aspectos a tener en cuenta

- Haremos un sorteo para crear parejas: lo haremos dando un número a cada uno, que considerarán secreto. Los números irán del uno hasta la mitad del número del grupo, de manera que todos los números estarán repetidos. Si el grupo es impar, el último número estará repetido tres veces.
- Cada cual pensará en un tema musical que le evoque situaciones desagradables.
- Dispondrán de diez minutos para elaborar un texto breve de presentación del tema, que incluya una explicación de por qué han elegido este tema, qué les recuerda o por qué les transmite una sensación de algo.
- Lo escribirán en un papel, lo doblarán (de forma que el texto quede dentro) y en la parte exterior pondrán el número que les ha tocado (sin dejar que lo vea el resto del grupo).
- Luego todo el mundo se sentará en un círculo con su papel en frente y el número en la parte que toca al suelo (escondido). Todos al mismo tiempo, dejarán su papel delante de quien tenga a su derecha y tomará el papel de la persona de su izquierda intentando que los números no se vean.
- Antes de volver a pasar el papel hacia la derecha, espíará el número que está escrito en el papel que acaba de recibir. Si es igual que el suyo, lo cogerá y se retirará del círculo; el resto seguirá rodando hasta que le llegue su número.

- Cuando todos tengan el nuevo papel, reharemos el círculo y cada uno leerá en voz alta la presentación que haya recibido.

### Elementos para la reflexión

Estas son algunas de las preguntas que se pueden plantear al finalizar la actividad:

- ¿Cómo ha ido? ¿Cómo os sentís? ¿Alguien quiere compartir alguna cosa?
- ¿Hay alguna canción repetida? ¿Muchas veces?
- ¿Estáis de acuerdo con la presentación que habéis recibido? ¿Se parece a la que habéis hecho vosotros? ¿Habéis coincidido en la sensación que os provoca la canción sugerida? ¿Sabrías decir quién del grupo ha escrito el mensaje que habéis recibido?
- ¿Qué elemento pensáis que pesa más a la hora de transmitir la emoción que sentís: el ritmo, la melodía, el tono, la letra, el volumen ...?
- ¿Creéis que la letra de la canción es importante para evocar una determinada emoción? O en cambio ¿Pensáis que es más importante la melodía de esta canción y, por tanto, cantada en un idioma que no entendáis también os evocaría esta emoción?
- ¿Pensáis que la situación en que oísteis por primera vez una canción marca las emociones que os transmite en la actualidad?
- ¿Alguna vez os viene a la cabeza una determinada canción repetidamente durante días? ¿Y la emoción que la acompañaba cuando la oísteis por primera vez también se repite?

# Actividad alternativa 5

## Cinefórum

### Material

- Ninguno

### Síntesis de la actividad

Visionaremos un vídeo y realizaremos una reflexión.

### Qué queremos trabajar

La observación de las emociones en un corto.

### Desarrollo y aspectos a tener en cuenta

Visionaremos el vídeo **Garden Party [Short of the Week, 7:21]**

<https://youtu.be/bX8GaZ304-Q>



### Elementos para la reflexión

Propondremos al grupo iniciar un diálogo con sus opiniones sobre el vídeo. Si no surgen aportaciones de manera espontánea, proponemos algunas cuestiones para conducir el diálogo, priorizando que sea el mismo grupo el que vaya desgranando los temas, ya que el vídeo también introduce otras cuestiones y sus reflexiones podrían ir por otro camino:

- ¿Qué os ha parecido el vídeo? ¿Pensáis que su objetivo es provocar asco?

**Posibles reflexiones:** la animación representa una serie de elementos que producen asco a la mayoría de la gente: desorden, suciedad, comida en descomposición, anfibios, ver cómo un animal intenta comer a otro, e incluso un cadáver humano. Sin embargo, está muy bien hecha y es muy detallista. Se alternan elementos limpios y relucientes, que parecen nuevos, con otros sucios y rotos. Esto nos condiciona y sorprende continuamente. La incorporación del lenguaje humorístico ayuda a mantener el interés a pesar de la escatología de la temática. Al final, la música alegre y las luces hacen que la aparición del cadáver sea entre divertida y asquerosa por su estado de descomposición.

- ¿os ha generado alguna sensación de asco? ¿Alguien ha sentido asco hasta el punto de somatizar-lo? ¿Habéis notado un nudo en el estómago? ¿Ganas de vomitar? ¿Habéis cerrado los ojos para no verlo? ¿Deseáis explicar alguna situación que os genera asco habitualmente? **Posibles reflexiones:** cuando hayamos escuchado unas cuantas respuestas, muy probablemente nos daremos cuenta de que no todo el mundo siente asco por las mismas cosas. También se puede hacer una especie de estadística de las cosas que producen asco a los miembros del grupo. Por ejemplo, alguien empieza diciendo algo curioso que le hace asco: «a mí me dan asco los huevos fritos, a alguien más le pasa lo mismo?», Y cada uno da su opinión.

Propondremos al grupo escribir palabras clave sobre el asco en un Mentimeter (<https://www.mentimeter.com/>) y poner en común los elementos que les provocan repulsión. La imagen generada servirá para recordar la dinámica de hoy y como el grupo entiende el asco. Lo podéis disponer en un lugar visible del espacio donde se lleva a cabo el taller y compartirla en las redes. ¡Recordad etiquetarnos! @joventudiba #fem\_tec

# Anexo 1.

## La familia del ASCO: emociones y reacciones emocionales



### Asco

Emoción que nos produce un rechazo hacia algo, persona, hecho, etc. Provoca que intentemos alejarnos de lo que nos la produce. El asco nos aleja del estímulo desagradable para preservar nuestra salud física y mental. Rechazamos los estímulos a los que consideramos que no nos podemos adaptar.

### Disgusto

Sentimiento negativo que se experimenta por una desilusión, desagrado, desengaño u otro tipo de contrariedad. Se puede decir que surge cuando una persona recibe una mala noticia o no está cómoda en una situación.

### Aversión

Reacción subjetiva de repulsión ante un estímulo externo que provoca cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, aunque en muchos casos también influidos por la experiencia. Tiene una función original de protección ante algo o situación que se percibe como negativa, perjudicial o peligrosa para la persona, ya que la incita a apartarse.

### Repugnancia

Sensación subjetiva de intensidad elevada relacionada con el asco. Reacción de oposición o contradicción entre dos cosas. Aversión que se siente o resistencia que se opone a consentir o hacer algo.

### Antipatía

Sentimiento de desafección, rechazo y ánimo adverso hacia algún objeto, persona, lugar o situación. Contrario a la simpatía. Generalmente la antipatía se genera cuando se perciben señales de agresión por parte de un sujeto a otro.

### Malestar

Conjunto de sensaciones subjetivas inespecíficas que impactan negativamente en la calidad de vida y el bienestar personal y que generan vulnerabilidad en todas las áreas del individuo. El malestar emocional surge cuando se percibe una amenaza, y su intensidad y duración dependen de la forma en que la persona interpreta el mundo, sus recursos y el tipo de evento al que se enfrenta.

## Más emociones y estados emocionales vinculados al asco:

Aburrimiento

Animadversión

Aprensión

Basca

Contrariedad

Decepción

Desafección

Desagrado

Desasosiego

Desazón

Displacer

Escrupulosidad

Hostilidad

Inquietud

Malevolencia

Manía

Molestia

Náusea

Oposición

Recelo

Rechazo

Repulsión

Tirria

1a edició: julio de 2021  
@ de la edició: Diputació de Barcelona

**Autoria:**

Albert Basses i Seguer  
Eva Navarro Campanera  
Laura López Seguer  
Lluís Gavalrà i Roig  
M. Teresa Clotet Masana  
Montserrat Clotet i Masana  
Oriol Pérez i Treviño

**Idea y 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