

# desconsol

## Taller G6T4 mémociONES



# desCONSOL

TALLER G6T4

## Objectius del taller

**Experimentar amb les emocions de la família de la tristesa.**

**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

**TRISTESA:** emoció provocada per una sensació de pèrdua (personal o material), d'impotència o de frustració davant de la realització d'alguna cosa. Ens situa en una etapa de dol, necessària per assimilar la pèrdua, per establir nous objectius i per motivar-nos cap a una reintegració personal. La duració de la tristesa és limitada i depèn de la importància que donem a la causa que l'ha motivat.

**Funció:** ens ajuda a centrar-nos en nosaltres mateixos i a esbrinar què ens importa i, alhora, ens ajuda a descobrir què fer quan sentim una pèrdua que considerem valuosa. També és un senyal cap als altres que necessitem ajuda.

### Fets que poden provocar tristesa

- La mort d'algú que estimem.
- Perdre irremediament algú o alguna cosa.
- Estar separats d'algú que ens importa.
- Descobrir que no tenim autoritat o que som incapaços de fer alguna cosa.
- Ser rebutjats, no acceptats o exclosos.
- Estar sols, aïllats o marginats.
- Descobrir que les coses no són com esperàvem o volíem.
- No aconseguir el que creiem necessari a la vida.
- Estar amb algú que està trist o que passa per un mal moment.
- Llegir o sentir els problemes d'altra gent arreu del món.
- Pensar en les pèrdues.
- Pensar en el fet de trobar a faltar algú.

### Possibles canvis en el cos i sensacions

- No poder parar de plorar o pensar que, si es comença, no es podrà parar mai.
- No poder respirar.
- Tenir dificultats per empassar-se el menjar.
- Sentir un dolor o buit al pit o a la panxa.
- Sentir buidor.
- Sentir-nos cansats i amb poca energia.
- Sentir-nos abaltits i voler quedar-nos tot el dia al llit.
- Sentir que ja no hi ha res agradable.

### Possibles expressions i accions

- Arrufar les celles i no somriure.
- Sanglotar, plorar o ploriquejar.
- Parlar poc o gens.
- Parlar amb veu baixa, lenta o monòtona.
- Dir coses tristes.
- Fer moviments lents o arrossegar-se.
- Enfonsar-nos.
- Estar deprimits, capcots o desanimats.
- Actuar de manera poc eficaç, quedar-nos al llit o ser inactius.
- Evitar fer activitats que es feien per passar-s'ho bé.
- Apartar-se del contacte social.
- Abandonar-nos a nosaltres mateixos i no intentar millorar.

### Pensaments que pot desencadenar

- Creure que la separació d'algú durarà molt de temps o per sempre.
- Pensar que no aconseguirem el que volem o el que necessitem a la vida.
- Creure que som inútils o no valorar-nos.
- Pensar que la vida o, tot en general, no té sentit.

### Possibles conseqüències de la tristesa

- No ser capaços de recordar coses alegres.
- Pensar en esdeveniments tristos del passat.
- Tenir una actitud negativa.
- Estar dèbils, irritables o irascibles.
- Anhelar o buscar el que s'ha perdut.
- Culpar-nos o autocríticar-nos.
- Tenir insomni.
- Patir trastorns de l'alimentació o indigestió.

## Emocions relacionades amb la tristesa

**Nostàlgia:** l'origen etimològic de la paraula nostàlgia és fruit de la suma de dos vocables grecs: *nostas*, que pot traduir-se com a 'retorn', i *algos*, que és sinònim de 'dolor'. La *nostàlgia* pot definir-se com la pena que se sent per una cosa que s'ha tingut i que en l'actualitat ja no es té. És una tristesa malenconiosa que sorgeix pel record d'una pèrdua.

**Solitud:** sentiment que neix de la percepció subjectiva d'una persona que les relacions que estableix al seu entorn no són tan satisfactòries com desitjaria. La solitud pot ser un sentiment negatiu que afecti l'autoestima. És una experiència subjectiva: podem sentir-nos sols estant en soledat i també en companyia d'altres persones.

**Patiment:** resposta emocional i cognitiva davant d'un dolor físic o davant d'una situació dolorosa. És un conjunt de pensaments i emocions desagradables que s'entrellacen, i que adquireixen molta intensitat i durada. Apareix davant d'una situació molt dura, quan sentim incapacitat per resoldre-la i el convenciment de no tenir els recursos necessaris per vèncer-la. Genera una sensació d'indefensió, un grau important d'incertesa i de no poder-ho suportar. Tot això es manifesta en la intensificació de diferents emocions desagradables.

**Derrota:** sentiment relacionat amb el fracàs i amb la sensació o el fet d'haver perdut enfront d'un rival o d'una situació concreta. Resposta emocional que es desencadena en sentir-se vençut.

**Depressió:** estat mental caracteritzat per una tristesa profunda que provoca incapacitat per gaudir de cap situació aparentment agradable, i que es manifesta amb abaltiment patològic (mental i físic), amb un profund pessimisme i amb alteracions de la son, el descans i l'alimentació.

# 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 [desCONSOL] correspon a una de les emocions de la família de la tristesa i el joc de majúscules i minúscules vol fer referència al fet que la tristesa perdurarà mentre no hi hagi cap element que ens consoli.

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

<https://bit.ly/desCONSOL>



Spotify

## 02.

# La tristesa 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 tristesa, ens consolarem els uns als altres. 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 **posarà la mà a l'espatlla de la persona que tingui a la seva dreta i li dirà unes paraules de consol en veu alta de manera que tothom les pugui sentir** (per exemple: «em sap greu, anima't / espero que aviat estiguis millor / avui és dilluns, aquesta setmana segur que serà millor / que siguis feliç em fa sentir bé / què puc fer perquè et sentis millor?»). Qui rebí el consol, farà una inspiració profunda mentre escolta les paraules de consol i, en acabat, posarà la mà a l'espatlla de la persona que tingui a la dreta i farà el mateix. No retirarem les mans, de manera que anirem construint un cercle continu a mesura que vagi avançant la dinàmica. Tothom haurà de parar atenció a escoltar les paraules de consol i a fer-ho quan li arribi el torn.
- Quan el cercle quedi tancat, tots junts i sense desfer el cercle, direm en veu ben alta **«GRÀCIES!»** cap al centre del cercle
- Direm **stop** per acabar l'activitat, i cadascú se situarà còmodament en un espai per fer l'audició musical.

# 03.

## La tristesa 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.**

Malgrat la seva connotació negativa, el cert és que és una de les emocions més interessants, ja que és una de les més difícils de precisar i definir amb paraules. D'aquí que els compositors, d'ençà del Romanticisme, hagin sentit la necessitat d'expressar aquesta emoció tan intensa. Això no vol dir que, anteriorment, no existissin peces musicals que es puguin definir com a tristes. És per això que hem incorporat a la nostra selecció un compositor que no és pas del segle XIX, com ho és el barroc Marin Marais. La resta, en efecte, són pàgines adscrites al Romanticisme i al Postromanticisme.

Us proposem una selecció de peces musicals que poden inspirar tristesa. 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 els 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 ens ha transmès la música 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 per què 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.

**PENA - Marin Marais (1656-1728): «Le Badinage» del IV Llibre de peces per a viola de gamba (1717)**

La música per a viola de gamba, adscrita a la cort de Versalles en el període comprès entre el darrer terç del segle XVII i els primers anys del segle XVIII, constitueix un dels universos sonors més fascinants per expressar el dolor d'una aristocràcia esclavitzada per Lluís XIV (1638-1715). Una de les maneres per expressar aquest dolor era compondre peces com aquesta de «Le Badinage», per a un instrument com la viola de gamba.

### 2.

**SOLIDUT - Ludwig van Beethoven (1770-1827): Adagio sostenuto de la Sonata per a piano núm.14, opus 27 núm. 2**

Sense entrar en les llegendes èpiques que rodegen aquest moviment, conegut com a «Clar de Lluna», és plausible que tot ell sigui un immens lament carregat de malenconia i tristesa. I aquests estats de l'ànima només poden viure's en la solitud més íntima.

### 3.

**PATIMENT - Gustav Mahler (1860-1911): Adagio de la Simfonia núm. 9**

Si hi ha un compositor que va saber convertir el seu dolor i patiment vital en grans testaments musicals és Gustav Mahler. En la que es considera la seva darrera simfonia, deixant de banda els esbossos d'una *Desena Simfonia* que s'ha intentat acabar diverses vegades, Mahler mostra, certament, com el patiment arriba a cotes exacerbades fins al punt d'escriure al manuscrit autògraf de l'obra aquestes paraules provinents dels evangelis: «Déu meu, Déu meu. Per què m'has abandonat?...»

### 4.

**DERROTA - Frédéric Chopin (1810-1849): Nocturn núm.20 en do sostingut menor, opus posthum**

De vegades, la història i les experiències acaben determinant la naturalesa d'una música. Aquest és el cas del *Nocturn opus posthum*, conegut amb aquest nom perquè no es va publicar fins al 1875; això és, vint-i-sis anys després de la mort del compositor. S'explica que una supervivent de l'Holocaust, Natalia Karp, va tocar-la per al comandant d'un camp de concentració nazi, Amon Goeth. Amb aquella música, certament, Karp va poder expressar la seva derrota absoluta; la seva convicció que aviat moriria. Allò va tocar el cor de l'objecte comandant i li va salvar la vida.

### 5.

**DEPRESSIÓ - Franz Schubert (1797-1828): Andantino de la Sonata núm. 20 en la major, D959**

Possiblement, un dels estats més indefinibles sigui el de la depressió. I ho és perquè és una de les experiències més subjectives i radicals. Possiblement, cadascuna de les persones vivents té la seva música per quan està «depre». Per fer-nos una composició del lloc d'aquesta obra, ens hem d'imaginar el compositor totalment afeblit per la sífilis i l'alcohol des de feia sis anys, i refugiat a casa del seu germà. El 19 de novembre de 1828, només unes setmanes després d'haver finalitzat aquesta obra, al setembre, moria possiblement a causa del tifus.

[Altres peces musicals relacionades amb la tristesa](#)

**Frédéric Chopin (1810-1849): Estudi opus 10 núm.3 «Tristesa»**

**Maurice Ravel (1875-1937): Pavane pour une infante défunte**



## Selecció de música moderna

6.

**TRISTESA - Sinéad O'Connor:**  
***Nothing compares to you***

Sota un coixí de cordes i una base rítmica austera i cerimonial, Sinéad O'Connor expressa de manera colpidora la tristesa inconsolable de l'absència de l'amor perdut en aquest himne compost per Prince. Impossible escoltar-la sense recordar la llàgrima que cau rodolant per la galta de la protagonista en un videoclip absolutament icònic.

7.

**TRISTESA - Jaques Brel: *Ne me quitte pas***

La cançó més recordada del cantant belga és un prodigi de sensibilitat, gràcies a la seva interpretació descarnada, a una lletra plena de desesper i a una instrumentació despullada i sentida recolzada en un piano melangiós i juganer.

8.

**SOLITUD - Randy Newman:**  
***i think it's going to rain today***

Poques cançons expressen millor la sensació de solitud emocional a altes hores de la nit, quan l'enyor t'amara com la pluja, com aquesta primerenca cançó de Randy Newman. Menció especial a l'arranjament de corda i la seva capacitat dramàtica, cortesia del mateix compositor.

9.

**DEPRESSIÓ - Nick Drake: *Black eyed dog***

Heus aquí una peça colpidora interpretada per un home incapaç de lluitar contra el seu estat depressiu, definit en aquest cas com un "gos d'ulls negres" que no para de trucar a la porta del seu pensament. Una guitarra percutiva posa el contrapunt perfecte a una veu fràgil i vulnerable.

10.

**DEPRESSIÓ - The Rolling Stones: *Paint it black***

En un rar moment d'introspecció els Rolling Stones ens parlen de la negror que inunda la realitat quotidiana en els moments de depressió, en un dels primers cops en què les sonoritats exòtiques del sitar s'incorporen en el món de la música pop.

## Selecció de música tradicional

11.

**PENA - Joan Manuel Serrat. *El testament d'Amèlia* (Cançons tradicionals, 2000)**

El reconegut cantant Joan Manuel Serrat interpreta una de les moltes versions que s'han cantat d'aquest romanç tradicional català, que relata la història d'una noia que és enverinada per la seva mare per interessos amorosos, ja que aquesta festejava d'amagat l'estimat de la filla.

12.

**PATIMENT - Joan Baez. *El Rossinyol* (The Complete A&M Recordings, 2003)**

Un plany d'una dona malcasada. Aquesta és la història d'*El rossinyol*, també coneguda com a *Rossinyol que vas a França*, una cançó tradicional catalana que ha mantingut la seva popularitat fins als nostres dies. Des de l'època medieval hi ha constància de cançons que posen de manifest els planys de noies obligades a casar-se per pactes dels pares, sense poder-hi fer res. La cantant de folk Joan Baez ens en va regalar aquesta senzilla però magnífica versió.

### 13.

#### **NOSTÀLGIA - Criatures. *Ball de l'àliga de la Patum* (Taumàtrop, 2017)**

La música del ball de l'àliga de la Patum de Berga té una música distingida i monumental. Presenta moltes semblances amb una dansa típica del Renaixement que podria tenir el seu origen al segle XVI, per bé que la seva línia melòdica sembla derivar d'un himne gregorià. Amb l'acordió i la gralla, Marçal Ramon i Ivó Jordà ens fan sentir tota la majestuositat i intensitat sonora d'aquesta peça tradicional catalana, amb una primera frase musical solemne en to menor, que acaba fent saltirons en una escala de regust oriental.

### 14.

#### **TRISTESA - Al Tall. *L'hereu Riera* (Cançó Popular al País Valencià, 1975)**

Al Tall, grup pioner en la reinterpretació de la tradició musical i sonora del País Valencià, ens canta la trista història de l'hereu Riera. Mentre el noi ballava amb dues donzelles, rep la notícia que Cecília, la seva promesa, pateix una greu malaltia i que ja la "van a combregar". Aquesta és una variant molt estesa de la cançó que s'ha fet més popular i que ballen els esbarts dansaires amb dos bastons en forma de creu a terra.

### 15.

#### **TRISTESA - Belda & Sanjosex. *La dida* (Càntut, 2016)**

Els primers acords en mode menor d'aquesta cançó presagien que en passarà una de grossa. L'atmosfera sonora és d'una gran tristesa i la lletra ens condueix per una història en què s'explica la mort tràgica d'un infant per un descuit de la seva dida.

## Selecció de música d'arrel

### 16.

#### **NOSTÀLGIA - Anna Ferrer. *Ploraràs* (Krònia, 2019)**

"Plou a fora i a dintre", canta l'artista menorquina Anna Ferrer en aquesta peça, que passa per diversos estats emocionals relacionats amb la tristesa. Impossible no sentir la pena fent-se un lloc a l'estómac quan et va repetint "ploraràs".

### 17.

#### **TRISTESA - Els Jovens. *El gol i la mort* (Romanç de Paco Alcácer) (del disc homònim, 2018)**

Malgrat la jota festiva d'algun passatge, *El gol i la mort* és una cançó de dol en què el grup de folk valencià Els Jovens expliquen la història del futbolista Paco Alcácer i "el gol més trist de tots". I és que, el dia que marcava el seu primer gol amb el València CF, el pare del jugador, present a l'estadi, moria d'un infart. Des de llavors, Alcácer assenyala el cel per celebrar els gols, des d'on creu que el seu pare mira els partits.

### 18.

#### **TRISTESA - Sílvia Pérez Cruz. *Corrandes d'exili* (Vestida de nit, 2017)**

Amb una veu i una interpretació molt personal, Sílvia Pérez Cruz és capaç d'encomanar-nos qualsevol estat emocional. Amb aquestes *Corrandes d'exili* gairebé ens parteix l'ànima mentre travessem la frontera durant la postguerra. Peça devastadora que ens aboca a una gran tristesa per la pèrdua de la pàtria. Atents a la gairebé imperceptible picada d'ullet que fa a *El cant dels ocells*.

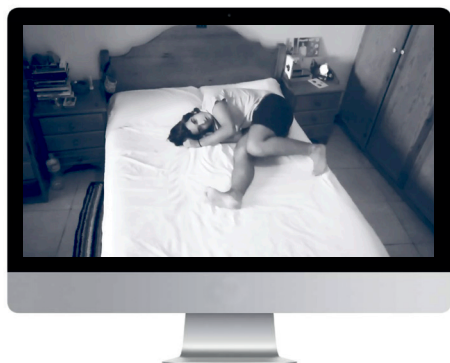
# 04.

## La tristesa 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 **desCONSOL [en moviment] (2:24)**.

[http://bit.ly/DESconsol\\_moviment](http://bit.ly/DESconsol_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 tristesa, 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

**DERROTA - Sonata per a piano núm. 20 en la major, D959: II. Andantino - Franz Schubert, Severin von Eckardstein**

Ens desplaçarem per l'espai a càmera lenta. Començarem caminant i anirem canviant de nivell (dempeus, a quatre grapes i arrossegant-nos per terra).

Un cop hàgim entès què significa el desplaçament a càmera lenta, buscarem mecàniques corporals per passar del nivell alt (dempeus) al nivell baix (estirats a terra), caurem a terra i ens tornarem a aixecar per tornar a caure.

### Dinàmica corporal 2

**DEPRESSIÓ - Chopin: Nocturn núm. 20 en do sostingut menor, op. post. - Frédéric Chopin, Mikhail Pletnev**

Sense desplaçar-nos, buscarem el moviment de la boca de l'estómac, enfocant-nos en la direcció i la velocitat dels moviments que generem. Entendrem aquests moviments com a impulsos que reverberen a la resta del cos. A poc a poc, permetrem que aquest motor de moviment es traslladi a altres parts del cos fins a arribar a posar tot el cos en moviment visible.

### Dinàmica corporal 3

**PENA - «Le Badinage» - Quart llibre de peces per a viola (Marin Marais) - Marin Marais, Rolf Lislevand, Jordi Savall**

En posició anatòmica (en vertical i amb els peus en paral·lel), agafarem aire i el retindrem dins els pulmons (el que s'anomena *apnea*).

Quan no puguem retenir l'aire durant més temps, n'aprofitarem l'expulsió per buscar sonoritats que remetin a l'acció de plorar.

Quan hàgim superat la vergonya, ens permetrem la llibertat de jugar amb aquests sons, canviant-ne el volum, el to, la modulació, etc.

És important que cada vegada que fem aquest exercici dediquem temps a omplir els pulmons d'aire i retenir-lo fins que no puguem més.

### Dinàmica corporal 4

#### **SOLITUD - Sonata per a piano núm. 14 en do sostingut menor, opus 27, núm.2**

Identificarem els gestos arquetípics de la cara trista (llavis avall, nas tancat i celles arrugades), els entrenarem per separat i posteriorment els unirem a través d'una seqüència coreogràfica.

Exemple: nas-boca-celles-nas-nas-boca i celles-nas-boca-boca-nas i celles.

Cadascú escriurà la seva seqüència, la memoritzarà i l'executarà. Una altra opció és analitzar la música proposada i utilitzar la melodia com a base per crear la seqüència.

Exemple: quan sona una nota aguda, arrufem les celles; quan sona una nota greu, abaixem els llavis, i quan sona l'acento (tota l'estona), tanquem el nas, etc.

### Dinàmica corporal 5

#### **PATIMENT - Simfonia núm. 9 en d major Tempo: Adagio. «Sehr langsam und noch zurueckhaltend» - Gustav Mahler, Filarmònica de Berlín, Herbert von Karajan**

Ens estirarem a terra, amb la idea d'«estic estirat/ada al llit i no puc dormir». Buscarem els moviments que ens porten a escenificar aquest pensament. Partirem de la quotidianitat, d'una mostra il·lustrativa del que faríem al llit. A poc a poc, ens permetrem desdibuixar tot el que és reconeixible i abstraurem el moviment tant com ens atrevim.

## Espai de creació espontània

És interessant que el grup mateix seleccioni un tema per expressar la tristesa a l'espai de creació espontània. Com a alternativa, us proposem utilitzar **Ne me quitte pas de Jacques Brel**.

Demanarem als nois i noies que, mentre duri aquest tema i de manera lliure, expressin la tristesa en moviment. Poden utilitzar els moviments que acabem de practicar o bé inventar les seves pròpies maneres de transmetre la tristesa. 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 tristesa? 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 tristesa 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.**

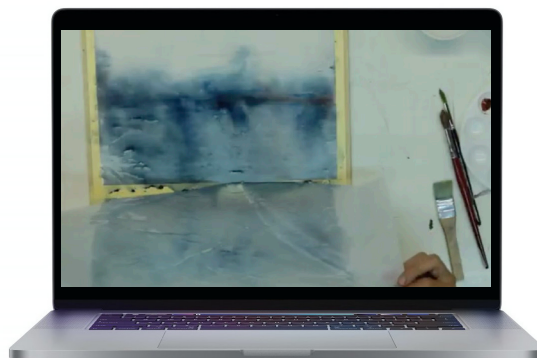
### Material

- Pintura
- Aquarel·la
- Paleta amb foradets
- Pinzells de pèl suau
- Paper de seda
- Cinta de pintor.

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

Visualitzarem **desCONSOL [visual]** (1:52) on s'executen diverses propostes plàstiques per expressar tristesa.

[https://bit.ly/desCONSOL\\_visual](https://bit.ly/desCONSOL_visual)



Les propostes plàstiques del vídeo utilitzen l'aigua com a vehicle d'una emoció que va calant i ho amara tot. Un sentiment lent i velat, on les coses no es veuen clares i on tot queda impregnat. Intentarem contactar amb aquesta atmosfera emocional i deixar-nos portar. L'AIGUA és el vehicle que ens pot ajudar a endinsar-nos-hi i que ens permet que vagin apareixent sensacions i records.

### **Dinàmica plàstica 1: Aigua**

La proposta és experimentar amb l'aquarel·la pintant a aiguades. Es tracta d'aigües molt l'aquarel·la per poder-la escampar pel full. Això ens permetrà fer córrer la pinzellada a través del paper i moure el color per crear capes fines.

### **Dinàmica plàstica 2: Contagi**

L'aigua i el pigment de l'aquarel·la van dansant i es van combinant per generar una gran bellesa a les taques. Es pot provar de mullar primer el paper i, després, passar-hi l'aquarel·la; o al revés, posar-hi l'aquarel·la primer i passar-hi el pinzell mullat després.

### **Dinàmica plàstica 3: Veladura**

Les veladures són capes molt fines de pintura creades amb l'aquarel·la, que fa aquesta sensació d'atmosfera melancòlica que evoca la superposició de colors. També podem fer servir el paper de seda blanc: xopant-lo amb aigua fa tota una pàtina que permet entreveure el que hi ha a sota, però cobrint-ho i silenciant-ho.

## **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 tristesa (durant el *mindfulness*, l'audició musical o la dinàmica de moviment) i els reviurem 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. Evitarem caure en tòpics o símbols que ens allunyin de les nostres singularitats. No busquem representar l'emoció, sinó sentir-la mentre anem fent i 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, el 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 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 tristesa i per intentar expressar-la i desbloquejar-la. També són un recurs interessant per quan sentim la necessitat d'expressar tristesa o desànim 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!

Us animem a fer fotografies del desenvolupament del taller. Poden ser un bon record d'aquesta dinàmica. Si en publiquem a les xarxes, recordeu etiquetar-nos! @joventudiba #fem\_tec





# 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](mailto: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 publiquem 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, pensarem en un gest, una paraula o una frase que ajudi a connectar amb la tristesa, 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 el grup ho decideixi; per exemple, quan vulguem animar algú a superar una dificultat. 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?
- Us ha estat fàcil trobar una consigna per expressar tristesa 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 tristesa i identificarem quan ens hem sentit així.

### Què volem treballar

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

### 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 tristesa: 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, *musti/mústia*: «van arribar al cine i la pel·lícula ja havia començat. Tot i que van entrar a veure una altra pel·lícula, estava ben musti perquè no era la que esperava veure».
- 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, indicarem que, sense pressa i mantenint 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 noves maneres per referir-nos a la tristesa?

**Possibles respostes:** és probable que el grup hagi descobert paraules noves per referir-nos a les conseqüències derivades de les situacions tristes (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, una pèrdua material) 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 entristit.

### Què volem treballar

Diversificar el vocabulari d'emocions vinculades a les experiències que ens causen tristesa.

### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

- Cadascú recordarà dues situacions que l'han entristit. 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: *compungit/ida* o *melangiós/osa* en comptes de *trist/a*).
- 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 tristesa» i hi identificarà com a mínim cinc nivells (que poden anar de l'enyorament a la consternació, 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 tristesa», ubicaran les quatre situacions que han descrit dins d'aquesta escala (un graó pot contenir més d'una situació, 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 tristesa» 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 tristesa» 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 emocions per fer la vostra «escala de la tristesa»? 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 tristesa»?
- Quines emocions s'han representat més?
- Heu trobat paraules noves per definir la tristesa? Alguna us ha sorprès?
- Quants graons té l'«escala de la tristesa» del grup?

**Possibles respostes:** és probable que el grup hagi descobert paraules noves per referir-nos a les conseqüències derivades de les situacions que ens han entristit (emocions i reaccions emocionals). Segur que elaborar l'«escala de la tristesa» 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, una pèrdua material) 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 tristesa.

### 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 tristesa.
- 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 com és que els evoca una sensació de tristesa.
- 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 acabar, 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, espiaem 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 sentiu: 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? I 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

Reflexionar sobre les situacions que ens poden causar tristesa.

### Desenvolupament i aspectes a tenir en compte

Visualitzarem el vídeo **Tanca els ulls (Videoclip Oficial)** [Txarango Oficial, 5:24]

<https://youtu.be/W1Lq3rjg8R4>

Recomanem que activeu els subtítols per poder llegir la lletra de la cançó.



### Elements per a la reflexió

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:

- Us esperàveu aquest tipus d'imatges per a la lletra de la cançó? I la música?

**Possibles respostes:** la música és melancòlica, però té un missatge ple de vitalitat i esperança per conjurar els moments tristos. Les imatges corresponen a aquesta actitud.

- Quins elements de la cançó ens fan pensar en la tristesa? Quines solucions dona la cançó per superar-la?

**Possibles respostes:** diversos elements de la lletra evocuen la tristesa: la pluja, la guerra interior, la sensació d'estar perdut, la partida, les ferides, la confusió, la por, etc. També ens proposa diferents recursos per combatre-la: estar en companyia, compartir, cantar, buscar referents, creure en si mateix, atrevir-se a actuar, sentir esperança, tenir una actitud vital, etc.

Proposarem al grup escriure paraules clau sobre la tristesa en un Mentimeter (<https://www.mentimeter.com/>) i posar en comú els elements que ens inspiren malenconia. La imatge generada servirà per recordar la dinàmica d'avui i com el grup entén la tristesa. 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 TRISTESA: emocions i reaccions emocionals



### Tristesa

Emoció provocada per una sensació de pèrdua (personal o material), d'impotència o de frustració davant de la realització d'alguna cosa. Ens situa en una etapa de dol, necessària per assimilar la pèrdua, per establir nous objectius i per motivar-nos cap a una reintegració personal. La duració de la tristesa és limitada i depèn de la importància que donem a la causa que l'ha motivat. La seva funció és ajudar-nos a centrar-nos en nosaltres mateixos i esbrinar què ens importa; a descobrir què fer quan sentim una pèrdua que considerem valuosa. També és un senyal cap als altres que necessitem ajuda.

### Nostàlgia

L'origen etimològic de la paraula nostàlgia és fruit de la suma de dos vocables grecs: nostos, que pot traduir-se com a 'retorn', i algos, que és sinònim de 'dolor'. La nostàlgia pot definir-se com la pena que se sent per una cosa que s'ha tingut i que en l'actualitat ja no es té. És una tristesa malenconiosa que sorgeix pel record d'una pèrdua.

### Solitud

Sentiment que neix de la percepció subjectiva d'una persona que les relacions que estableix al seu entorn no són tan satisfactòries com desitjaria. La solitud pot ser un sentiment negatiu que afecti l'autoestima. És una experiència subjectiva: podem sentir-nos sols estant en soledat i també en companyia d'altres persones.

### Patiment

Resposta emocional i cognitiva davant d'un dolor físic o davant d'una situació dolorosa. És un conjunt de pensaments i emocions desagradables que s'entrellacen, i que adquireixen molta intensitat i durada. Apareix davant d'una situació molt dura, quan sentim incapacitat per resoldre-la i el convenciment de no tenir els recursos necessaris per vèncer-la. Genera una sensació d'indefensió, un grau important d'incertesa i de no poder-ho suportar. Tot això es manifesta en la intensificació de diferents emocions desagradables.

### Derrota

Sentiment relacionat amb el fracàs i amb la sensació o el fet d'haver perdut enfront d'un rival o d'una situació concreta. Resposta emocional que es desencadena en sentir-se vençut.

### Depressió

Estat mental caracteritzat per una tristesa profunda que provoca incapacitat per gaudir de cap situació aparentment agradable, i que es manifesta amb abaltiment patològic (mental i físic), amb un profund pessimisme i amb alteracions de la son, el descans i l'alimentació.

## Més emocions i estats emocionals vinculats a la tristesa

Abaltiment  
Abandonament  
Afllicció  
Agonia  
Aïllament  
Amargura  
Ansietat  
Apatia  
Avorriment  
Cansament  
Compunció  
Consternació  
Decaïment  
Decepció  
Desànim  
Desconnexió  
Desconsol  
Desemparament  
Desesperació  
Desesperança  
Desgana  
Desil·lusió  
Disgust  
Dol  
Dolor

Enyorament  
Ensopiment  
Ferida  
Foscor  
Fracàs  
Frustració  
Incapacitat  
Incertesa  
Indefensió  
Infelicitat  
Irritabilitat  
Insatisfacció  
Inseguretat  
Insuportable  
Llanguiment  
Llàstima  
Malenconia  
Malestar  
Marciment  
Melangia  
Misèria  
Mustiguesa  
Naufragi  
Pena  
Pesar

Pessimisme  
Rebuig  
Resignació  
Silenci  
Sofriment  
Soledat  
Venciment



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