



## Taller G6T7

me emociONas



# bienESTAR

TALLER G6T7

## Objetivos del taller

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

**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

**AMOR:** el afecto demostrado en las relaciones sociales. Desde la estimación que podemos sentir por un compañero hasta el amor materno o paterno hacia los hijos, el filial de los hijos hacia los padres, el fraternal entre hermanos, el de la pareja, el de la amistad, etc.

**Función:** nos motiva a acercarnos a personas o cosas. Se justifica cuando los que amamos mejoran nuestra supervivencia y bienestar.

### Hechos que pueden desencadenar el amor

- Conocer una persona que:
  - Nos ofrece o nos da algo que queremos, necesitamos o deseamos.
  - Hace lo que queremos o lo que necesitamos que haga.
  - Hace cosas que valoramos o admiramos especialmente.
- Sentir atracción física por alguien.
- Pasar mucho tiempo con alguien.
- Compartir una experiencia especial con alguien.
- Tener muy buena comunicación con alguien.
- Sentir que nos lo pasamos bien con alguien.

### Posibles cambios en el cuerpo y sensaciones

- Cuando estamos con alguien o pensamos en alguien:
  - Se nos acelera el pulso.
  - Nos sentimos felices, alegres y exuberantes.
  - Nos sentimos acogidos, confiados y seguros.
  - Nos sentimos relajados y calmados.
  - Nos sentimos emocionados y llenos de energía.
  - Nos sentimos seguros de nosotros mismos.
  - Nos sentimos invulnerables.
- Queremos lo mejor para alguien.
- Queremos dar cosas a alguien.
- Queremos tener una proximidad física o intimidad.

- Queremos tener una cercanía emocional.
- Queremos ver a alguien o pasar tiempo con él/ella.
- Queremos pasar la vida con alguien.

### Posibles expresiones y acciones

- Sonreír.
- Tener contacto visual y hacerse miradas.
- Tocarnos, abrazarnos y acariciarnos.
- Expresar sentimientos positivos hacia alguien.
- Decir «te quiero».
- Compartir tiempo y experiencias con alguien.

### Pensamientos que puede desencadenar

- Creer que una persona nos ama, necesita o aprecia.
- Pensar que la personalidad de alguien es maravillosa, agradable o atractiva.
- Creer que podemos contar con alguien o que siempre estará cuando le necesitemos.

### Posibles consecuencias del amor

- Estar distraídos, olvidadizos y soñar despiertos.
- Sentirnos receptivos y seguros.
- Sentirnos «vivos» y capaces.
- Saber ver sólo la parte positiva de una persona.
- Recordar a la gente que hemos estimado.
- Recordar a la gente que nos ha amado.
- Recordar e imaginar otros posibles acontecimientos positivos.
- Creer en nosotros mismos y que somos maravillosos, capaces y competentes.

## Emociones relacionadas con el amor

**Agradecimiento:** sentimiento que nos abre camino a expresar nuestro reconocimiento hacia una acción, palabra, beneficio o favor que se nos ha hecho o querido hacer, y a corresponderlo de alguna manera.

**Ternura:** afecto, amor o amabilidad que una persona expresa y demuestra para determinadas cosas, animales o personas. Es un sentimiento que se caracteriza por el afecto y el desinterés que impulsa a querer a alguien, protegerlo y cuidarlo, entre otros.

**Enamoramiento:** estado mental que surge cuando conocemos a una persona que nos atrae, que nos genera confianza y con quien nos sentimos cómodos. Se siente un fuerte anhelo de intimar con esa persona y tener contacto físico: abrazarla, acariciarla, besarla o tener relaciones sexuales. Se despierta un deseo de reciprocidad, temor al rechazo, falta de concentración, pensamientos recurrentes sobre la otra persona, nerviosismo y gran interés y atención hacia esa persona.

**Pasión:** sentimiento muy intenso, que involucra el deseo y el entusiasmo por algo. Refleja un gran interés hacia una causa, idea, actividad, persona u objeto.

**Confianza:** estado mental que hace que tengamos seguridad sobre la acción futura de otra persona. Consiste en creer una hipótesis que se espera sin incertidumbres; es decir, teniendo la seguridad de que alguien actuará o que algo sucederá de una determinada manera. El mantenimiento o no de la confianza depende de que se haga realidad la acción esperada en el futuro.

# 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 [bienESTAR] corresponde a una sensación vinculada al amor y el juego de mayúsculas y minúsculas hace referencia a que nos sentimos bien cuando tratamos a alguien amorosamente o cuando nos tratan de esta misma manera.

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

<https://bit.ly/benESTAR>



# 02.

## El amor 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 amor, crearemos un círculo para transmitir el calor de la amistad. Para poder concentrarnos mejor en nuestras sensaciones, propondremos realizar la actividad con los ojos cerrados. No tienen que preocuparse, porque nos encontramos en un espacio de confianza y nosotros estamos allí para acompañarlos; pero si alguien no lo ve claro, puede hacer la actividad con los ojos abiertos. 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** (inhalandos por la nariz y exhalando por la boca).
- Cuando lleguemos al tres, daremos un paso adelante para hacer el círculo más pequeño, de manera que los hombros casi se toquen, **cerraremos los ojos y nos tomaremos de la mano entrelazando los dedos** para que podamos notar la palma de la mano de las personas que tenemos al lado. En silencio, observaremos la temperatura de sus manos. Pasados unos segundos, quien dinamice la actividad guiará el grupo para inspirar y espirar todos juntos tres veces.
- Diremos **stop** para finalizar la actividad y cada uno se situará cómodamente en un espacio para realizar la audición musical.

# 03.

## El amor 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.**

La emoción del amor es una de las más fáciles y objetivas. La música nos lleva, misteriosamente, a la revelación de un «más allá» que se hace presente en el «aquí y ahora».

Os proponemos una selección de piezas musicales que pueden inspirar afecto al grupo de jóvenes. Elegiremos una 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.

### **AGRADECIMIENTO - Johann Sebastian Bach (1685-1750): «Dona novis pacem» de la Misa BWV 232**

El oficio litúrgico de la misa católica finaliza con el conocido «Señor, danos la paz». Bach, un luterano que decidió componer una extensísima y magistral *Gran Misa Católica*, decidió coger las palabras finales de la mencionada misa (*dona nobis pacem*) para construir una composición coral de gran belleza que quiere llevarnos a un estado de paz y agradecimiento por esta paz.

2.

### **TERNURA - Robert Schumann (1810-1856): «Träumerei» de Kinderszenen, opus 15**

Quizá por la constitución de nuestra estructura psíquica, los sentimientos de ternura que vivimos y desplegamos a lo largo de nuestra vida tienen su origen en la infancia. Los sueños de niño son rebosantes de inocencia y de ternura que manifiesta este movimiento de las *Escenas infantiles* de Robert Schumann.

3.

### **ENAMORAMIENTO - Franz Liszt (1811-1886): Liebesträume S. 541**

A diferencia de lo que nos podemos llegar a imaginar, no experimentamos la vida y sus experiencias como una elección personal libre, sino que esta elección tiene que ver con cómo nuestras generaciones anteriores han vivido determinadas emociones. No debe quedar ninguna duda de que esta página romántica para piano de Liszt es la que ha marcado en el imaginario colectivo lo que es un enamoramiento: un sueño de amor.

4.

### **PASIÓN - Robert Schumann (1810-1856): «Nicht zu schnell» del Concierto para violoncelo y orquesta en la menor, opus 129**

Compuesto el mismo año que la anterior obra pianística lisztiana que hemos identificado con

el enamoramiento, el inicio del *Concierto para violoncelo*, opus 129 de Schumann manifiesta la pasión infinita del sentimiento romántico. Compuesto unos años antes de que su creador cayera en las tinieblas de la locura, lo cierto es que todo el primer movimiento despliega una pasión que no se es capaz de decir de otra manera que no sea con música.

5.

### **CONFIANZA - Edvard Grieg (1843-1907): «La mañana» de Peer Gynt**

Original como música incidental para la obra de teatro homónima del dramaturgo Noruego Henrik Ibsen (1828-1906), con los años el compositor hizo dos suites; la primera de las cuales (1888) se inicia con «La mañana», una obra llena de luz, vitalidad y confianza.

## Selección de música moderna

1.

### **AMOR - Van Morrison: Crazy love**

El fraseo inconfundible del León de Belfast reina de manera sentida en esta balada, ejemplo inmejorable del *soul* celta; la mezcla del *soul* afroamericano y del *folk* irlandés tan personal y característica de Van Morrison. Acompañada de un contrapunto de voces femeninas, esta declaración de amor absoluto es uno de los momentos más emocionantes de su cancionero.

2.

### **AMOR - Mishima: Com abans**

Un arpegio de guitarra cálido y minimalista sirve como prólogo de esta canción, marca de la casa del grupo barcelonés, que enmarca una crónica eufórica de los primeros momentos del enamoramiento en su Barcelona natal.

# 04.

## El amor 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 bienESTAR [en movimiento] (2:09).

[http://bit.ly/benESTAR\\_moviment](http://bit.ly/benESTAR_moviment)



Para preparar el espacio de creación espontánea y ayudar a los chicos y chicas a encontrar sus propios recursos expresivos experimentando con el afecto, 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

#### **CONFIANZA - Edvard Grieg: Suite Núm. 1 Le Matin**

Caminaremos con calma y seguridad, con la mirada abierta y ocupando el máximo espacio posible. Con los hombros abiertos y con todas las articulaciones y los músculos disponibles.

### Dinámica corporal 2

#### **TERNURA - Robert Schumann, Peter Aronsky: Kinderszenen, Op. 15: Núm. 7 «Träumerei»**

Nos acariciaremos a nosotros mismos:

- primero con las manos, buscando diferentes grados de presión sobre la piel y,
- después, con los pies y los codos.

### Dinámica corporal 3

**ENAMORAMIENTO - Franz Liszt, Jenő Jandó:**  
***Liebesträume, S541/R211 Núm. 3:***  
**«Nocturno en bemol mayor»**

- Mirando el techo, daremos vueltas sobre nosotros mismos hasta que no podamos más.
- Pararemos en seco e intentaremos mantenernos quietos.

### Dinámica corporal 4

**AGRADECIMIENTO - Johann Sebastian Bach,**  
**Orquesta Bach de Munich, Karl Richter, Coro**  
**Bach de Munich: *Misa en si menor BWV 232 /***  
**«Agnus Dei: Dona nobis pacem»**

Diremos «te quiero» siguiendo diferentes progresiones:

- Empezaremos con la boca muy cerrada hasta abrirla lo máximo posible.
- Con una sola vocal. Ex: ta quaara, te queere, tí quiiri, to quooro, tu quuuu.
- Sin vocales. Ej: tqr.
- Sin consonantes: Ex: EIEO..

### Dinámica corporal 5

**PASIÓN - Robert Schumann, Paul Tortelier,**  
**Yan Pascal Tortelier, Royal Philharmonic**  
**Orchestra: *Concierto para violoncelo en la***  
***menor, Op. 129: «I. Nicht zu schnell»***

Cada uno elegirá una acrobacia o más de una y la pondrá en práctica. Podemos redefinir las acrobacias como: ivolteretas y más!

Dividiremos el espacio en cuatro partes: en un cuadrante haremos «croquetas» por tierra; en otro, haremos volteretas hacia delante y hacia atrás; en la tercera sección, practicaremos las volteretas aéreas, y en el cuarto espacio inventaremos otras acrobacias de manera libre.

## Espacio de creación espontánea

Es interesante que sea el grupo quien seleccione un tema para expresar el amor en el espacio de creación espontánea. Como alternativa, proponemos utilizar **Com abans de Mishima**.

Propondremos al grupo que, mientras dure este tema y de manera libre, expresen afecto en movimiento. Pueden reproducir los movimientos que acabamos de practicar o inventar sus propias maneras de transmitir afecto. 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 amor? ¿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 amor 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

- Hilos, lanas y cordeles, recortes de telas, botones, etc.; materiales para usarlos solos o cosidos en un papel grueso.
- Agujas gruesas.
- Tijeras.
- Papel artesano o grueso (optativo).

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

Visualizaremos **bienESTAR [visual]** (2:21).

[http://bit.ly/benESTAR\\_visual](http://bit.ly/benESTAR_visual)



Las propuestas plásticas para el amor invitan a sentir la ternura en la creación. Nos hacen revalorizar lo que es BLANDO, ACOGEDOR y un REFUGIO. Nos permiten ver la fragilidad del afecto; el cosido o descosido que supone un vínculo. Es decir, jugar combinando los diferentes materiales y hacer la traducción abstracta de los tipos de amor que sentimos.

### **Dinámica plástica 1: Tacto**

Entraremos en contacto con los materiales blandos y observaremos las sensaciones a través del sentido del tacto. Simplemente tocaremos, acariciaremos y envolveremos y nos concentraremos en las sensaciones. Explorando el material nos vendrán las ideas, las ganas de hacer una acción u otra.

### **Dinámica plástica 2: Vínculo**

Intentaremos traducir a los materiales las diversas maneras como amamos a personas diferentes, a partir de las texturas, los colores, el tacto, la forma, etc. Coseremos un material con otro, haciendo capas o zurcidos, y los uniremos, vincularemos y entrelazaremos, entre otras posibles acciones. Representaremos la complejidad de la unión, que puede ser enrevesada, armoniosa, pasional, tierna, etc.

### **Dinámica plástica 3: Calidez**

El color es un elemento importante en el amor. La elección de los tonos marca enormemente las sensaciones cuando buscamos sentir amor. Podemos utilizar tonos cálidos donde está el reposo que da la confianza, tonos más rojizos para demostrar la pasión, tonos terrosos para referirnos al arraigo, entre otros. Cada uno debe encontrar sus colores propios para representar sus relaciones.

## **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 afecto (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 la emoción del amor y para intentar expresarla y desbloquearla. También son un recurso interesante para cuando sintamos la necesidad de expresar afecto, amor o estima y nos resulte difícil hacerlo.**

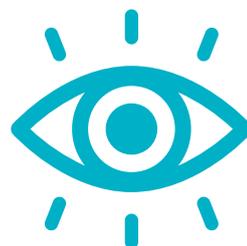
# 07.

## ¿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! [@joventutdiba](#) [#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 conectar con el afecto, 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 llegemos 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 decidamos; por ejemplo, para felicitar a alguien cuando hace algo que gusta al grupo. 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 estima 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 amor e identificaremos en qué momentos nos hemos sentido así.

### Qué queremos trabajar

Ampliar el vocabulario sobre la familia de emociones del amor.

### 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 afecto: 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, cariñoso/-sa: «me gusta ir a esta biblioteca porque el chico del préstamo es muy cariñoso con todo el mundo».
- 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 amor?

**Posibles respuestas:** es probable que el grupo haya descubierto palabras nuevas para referirnos a las consecuencias derivadas de las situaciones afectuosas (emociones y reacciones emocionales). Se trata de comprender que las reacciones emocionales son diferentes para cada uno y que un mismo hecho (por ejemplo, un abrazo) 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 hacen sentir bien.

### Qué queremos trabajar

Diversificar el vocabulario de emociones vinculadas a nuestras reacciones ante las demostraciones de afecto.

### Desarrollo y aspectos a tener en cuenta

- Cada uno recordará dos situaciones que alguien le ha demostrado afecto. 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: devoción, en lugar de gran admiración).
- 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 afecto» e identificará al menos cinco niveles (que pueden ir de la amabilidad o el respeto al amor incondicional y la veneración, 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 afecto», 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 afecto» 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 afecto» 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 afecto»? ¿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 afecto»?
- ¿Qué emociones se han representado más?
- ¿Habéis encontrado palabras nuevas para referiros al afecto? ¿Alguna os ha sorprendido?
- ¿Cuántos escalones tiene la «escala del afecto» del grupo?

**Posibles respuestas:** es probable que el grupo haya descubierto palabras nuevas para referirnos a las consecuencias derivadas de las situaciones que nos hacen sentir bien (emociones y reacciones emocionales). Seguro que elaborar la «escala del afecto» 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, un abrazo) 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 bienestar.

### 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 bienestar.
- 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 provoca ternura.
- 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? ¿Sabríais 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.

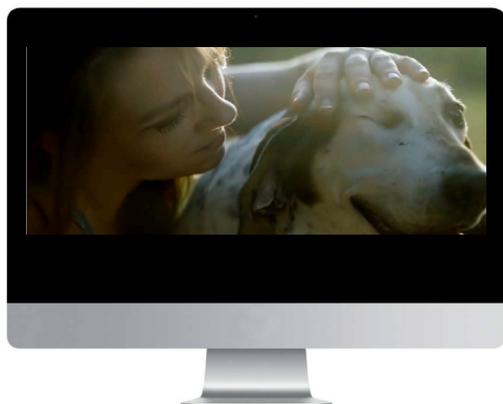
### Qué queremos trabajar

La observación de diferentes modos de amar.

### Desarrollo y aspectos a tener en cuenta

Visionaremos el vídeo **Love Someone** [Lukas Graham, 3:57]

<https://youtu.be/dN44xpHjNxE>



### Elementos para la reflexión

Para la reflexión, propondremos a los chicos y chicas iniciar un diálogo con sus opiniones sobre el vídeo. Previamente los habremos indicado que, si no conocen la letra de la canción, la pueden leer en el anexo 2.

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 introduce otras cuestiones y sus reflexiones podrían ir por otro camino:

- ¿Consideráis que el título de la canción (Ama a alguien) y la letra se corresponden con el contenido del vídeo? ¿Cómo los podemos vincular? ¿Por qué se habla tanto del miedo?

**Posibles respuestas:** el vídeo muestra maneras muy diversas de amar: la amistad, la familia, el enamoramiento, el amor por una mascota, etc. La música de la canción es muy romántica y liga con la letra, que parece una declaración de amor de un chico a una chica. Sin embargo, muchas de las cosas que se dicen también se podrían decir a un amigo al que quieres mucho, o a un hijo o hija, por ejemplo. Puede llegar a ser increíble conocer a alguien con quien nos llevamos muy bien, pero no necesariamente debe surgir del enamoramiento. Lo mismo ocurre entre padres e hijos. Como dice la letra de la canción, cuando amas a una persona, le haces lugar en tu corazón y de alguna forma te hace crecer. Precisamente la conciencia de este bienestar nos puede hacer temer perderla en un futuro.

- ¿Podemos reconocer esta diversidad de afectos en las relaciones con las personas de nuestro entorno? ¿Cómo nos relacionamos? ¿Somos conscientes del bienestar que nos genera el vínculo o su presencia?

Propondremos al grupo escribir palabras clave sobre el amor en un Mentimeter (<https://www.mentimeter.com/>) y poner en común los elementos que consideran importantes para construir el afecto y el amor. La imagen generada servirá para recordar la dinámica de hoy y como el grupo entiende el amor. 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 AMOR: emociones y reacciones emocionales



### Amor

El afecto demostrado en las relaciones sociales. Desde la estimación que podemos sentir por un compañero hasta el amor materno o paterno hacia los hijos, el filial de los hijos hacia los padres, el fraternal entre hermanos, el de la pareja, el de la amistad, etc. El amor nos motiva a acercarnos a personas o cosas. Se justifica cuando los que amamos mejoran nuestra supervivencia y bienestar.

### Agradecimiento

Sentimiento que nos abre camino a expresar nuestro reconocimiento hacia una acción, palabra, beneficio o favor que se nos ha hecho o querido hacer, y a corresponderlo de alguna manera.

### Ternura:

Afecto, amor o amabilidad que una persona expresa y demuestra para determinadas cosas, animales o personas. Es un sentimiento que se caracteriza por el afecto y el desinterés que impulsa a querer a alguien, protegerlo y cuidarlo, entre otros.

### Enamoramiento

Estado mental que surge cuando conocemos a una persona que nos atrae, que nos genera confianza y con quien nos sentimos cómodos. Se siente un fuerte anhelo de intimar con esa persona y tener contacto físico: abrazarla, acariciarla, besarla o tener relaciones sexuales. Se despierta un deseo de reciprocidad, temor al rechazo, falta de concentración, pensamientos recurrentes sobre la otra persona, nerviosismo y gran interés y atención hacia esa persona.

### Pasión

Sentimiento muy intenso, que involucra el deseo y el entusiasmo por algo. Refleja un gran interés hacia una causa, idea, actividad, persona u objeto.

### Confianza

Estado mental que hace que tengamos seguridad sobre la acción futura de otra persona. Consiste en creer una hipótesis que se espera sin incertidumbres; es decir, teniendo la seguridad de que alguien actuará o que algo sucederá de una determinada manera. El mantenimiento o no de la confianza depende de que se haga realidad la acción esperada en el futuro.

## Emociones y estados emocionales vinculados al amor:

Aceptación

Admiración

Adoración

Afección

Afecto

Afinidad

Agradable

Altruismo

Amabilidad

Amistad

Anhelo

Atención

Atracción

Autoestima

Bienestar

Calidez

Calma

Capricho

Comodidad

Compartición

Compasión

Compenetración

Cordialidad

Curiosidad

Deseo

Devoción

Empatía

Esperanza

Estima

Fascinación

Fraternidad

Generosidad

Gratitud

Honestidad

Ilusión

Impulsividad

Interés

Intimidad

Magnetismo

Paz

Preocupación

Reciprocidad

Reconocimiento

Respecto

Seguridad

Sensibilidad

Simpatía

Solidaridad

Tranquilidad

Valoración

Veneración

Vínculo

Vínculo paterno filial

Vitalidad

# Anexo 2.

## Lukas graham - Love someone

(traducción propia)



There are days  
I wake up and I pinch myself  
You're with me, not someone else  
And I am scared, yeah, I'm still scared  
That it's all a dream

'Cause you still look perfect as days go by  
Even the worst ones, you make me smile  
I'd stop the world if it gave us time

'Cause when you love someone  
You open up your heart  
When you love someone  
You make room

If you love someone  
And you're not afraid to lose 'em  
You've probably never loved someone like I do  
You've probably never loved someone like I do

When you say  
You love the way I make you feel  
Everything becomes so real  
Don't be scared, no, don't be scared  
'Cause you're all I need

And you still look perfect as days go by  
Even the worst ones, you make me smile  
I'd stop the world if it gave us time

Hay días  
en los que me despierto y me pellizco.  
Tú estás conmigo, no con otra persona.  
Y yo tengo miedo, sí, todavía tengo miedo  
de que sea todo un sueño.

Porque tú te sigues viendo perfecta  
incluso en los peores días, me haces sonreír.  
Pararía el mundo si eso nos diera tiempo.

Porque cuando amas a alguien,  
abres tu corazón.  
Cuando amas a alguien,  
le haces un lugar.

Si amas a alguien,  
y no tienes miedo a perderle  
Probablemente nunca has amado a nadie como lo  
hago yo.  
Probablemente nunca has amado a nadie como lo  
hago yo.

Cuando dices  
que te encanta cómo te hago sentir,  
todo se convierte en algo tan real.  
No temas, no, no temas,  
porque eres todo lo que necesito.

Y tú te sigues viendo perfecta  
incluso en los peores días, tú me haces sonreír.  
Pararía el mundo si eso nos diera tiempo.

'Cause when you love someone  
You open up your heart  
When you love someone  
You make room

If you love someone  
And you're not afraid to lose 'em  
You've probably never loved someone like I do  
You've probably never loved someone like I do

All my life  
I thought it'd be hard to find  
The one 'til I found you  
And I find it bittersweet  
'Cause you gave me something to lose

But when you love someone  
You open up your heart  
When you love someone  
You make room

If you love someone  
And you're not afraid to lose 'em  
You've probably never loved someone like I do  
You've probably never loved someone like I do  
You've probably never loved someone like I do

Porque cuando amas a alguien,  
abres tu corazón.  
Cuando amas a alguien,  
le haces un lugar.

Si amas a alguien,  
y no tienes miedo a perderle.  
Probablemente nunca has amado a nadie  
como lo hago yo.  
Probablemente nunca has amado a nadie  
como lo hago yo.

Toda mi vida,  
creí que sería difícil encontrar al amor de mi vida,  
hasta que te encontré.  
Y lo encuentro agridulce  
porque me has dado algo que puedo perder.

Pero cuando amas a alguien,  
abres tu corazón.  
Cuando amas a alguien,  
le haces un lugar.

Si amas a alguien,  
y no tienes miedo a perderle.  
Probablemente nunca has amado a nadie  
como lo hago yo.  
Probablemente nunca has amado a nadie  
como lo hago yo.  
Probablemente nunca has amado a nadie  
como lo hago yo.

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