

Cía. MARTÍN
**MELIN
ISKY**

L'INIC

DOSSIER PEDAGÒGIC



INDEX

1. Pròleg i funcionament de la guia
2. Presentació de l'espectacle "Únic"
3. Justificació de la guia educativa
4. Objectius de la guia
5. Competències
6. Metodologia
7. Bloc 1: igualtat i diferència
8. Bloc 2: les emocions
9. Bloc 3: la superació dels conflictes
10. Bloc 4: la imaginació i la creativitat
11. Glossari
12. Recursos



1. PRÒLEG I FUNCIONAMENT DE LA GUIA

Aquesta guia està pensada per ser una eina de suport per al professorat de primària i secundària sobre diferents continguts que apareixen a l'espectacle Únic. És una proposta de continuïtat a l'aula per treballar diverses temàtiques socials i de gestió emocional presents a la història.

Es divideix en quatre blocs temàtics amb la idea de facilitar-ne la lectura i de tenir diferents recursos pedagògics per treballar amb el grup classe. El primer bloc es centra a treballar la igualtat de drets i oportunitats de totes les persones i la diferència, com allò que ens fa ser únics. El segon, aborda les emocions i la seva gestió positiva. El tercer bloc tracta sobre la visió positiva dels conflictes i el quart s'endinsa en la imaginació i la creativitat com a eines educatives i de transformació social. La majoria de capítols presenten la mateixa estructura; un marc teòric que engloba les temàtiques a treballar, i una segona part amb les dinàmiques i les activitats per a fer a l'aula.

A banda d'aquests quatre blocs, també es presenta un glossari i diversos recursos web sobre les temàtiques presents a la guia. Us recomanem llegir la guia sencera abans de portar a terme qualsevol activitat i seguir l'ordre temàtic establert com un viatge cap a l'interior dels infants i joves. Les activitats estan pensades per ser facilitades per una persona adulta i per ser desenvolupades a l'aula o a casa. Algunes activitats comporten un cert grau d'exposició al grup classe, per aquest motiu cal tenir cura de crear espais segurs i sense judici i mai forçar a cap alumne/a més enllà d'on no se sent còmode.

Tota la guia té present la perspectiva de gènere i està basada en conceptes que promoguin la coeducació a les aules i alhora la intel·ligència emocional, temàtiques que pensem indispensables en aquest moment actual que vivim.

Esperem que gaudiu d'aquesta aventura!

2. PRESENTACIÓ DE L'ESPECTACLE "ÚNIC"

Què succeeix quan no t'acceptes tal com ets, no et creus suficient i et sents jutjat pels altres? Amb un caràcter còmic i poètic, i des del llenguatge del Clown gestual, Únic explica la història d'un maldestre oficinista, descontent amb el seu treball i la seva vida, i el viatge que empren cap a la seva pròpia validació, reconeixement i autoestima.

Una trobada amb les pors del passat, per portar llum al present i manifestar l'autenticitat pròpia i única del nostre ser. Una invitació a deixar brillar les nostres potencialitats i aprendre de les nostres vulnerabilitats. Un permís per a acceptar-nos tal com som, amb tots els matisos de la nostra personalitat.





SINOPSIS

Martinsky, un maldestre oficinista que contínuament es fica en problemes, viu entre els pols oposats de la seva realitat quotidiana i l'ensomni de ser un artista reeixit i triomfant.

L'avorriment que li genera la rutina el porta a jugar amb els seus elements de treball per a transportar-se a mons de fantasia, transformant la seva oficina en un circ on mostrar al públic les seves habilitats, i així sentir-se ple de valor i autoestima.

Aquesta realitat onírica es veu coartada quan sorgeixen els fantasmes del passat, les seves pors i pensaments limitants que el tornen a arrossegar a la realitat quotidiana de la seva oficina, i la frustració que això li genera. Durant el desenvolupament de l'espectacle, Martinsky descobreix que l'estima i reconeixement no arriben quan viu dins del seu món de fantasia basat sobre una imatge idealitzada del que ell voldria ser; sinó quan es permet ser ell mateix amb totes les seves qualitats i particularitats.



3. JUSTIFICACIÓ DE LA GUIA EDUCATIVA

Aquesta guia té el desig de compartir activitats que centrin el seu treball en temes actuals com la igualtat i la diferència, la coeducació, la gestió emocional i la creativitat des d'una òptica interdisciplinària i basada en la metodologia socioafectiva.

- Treballar a les aules **la igualtat i la diferència** facilita prevenir conductes racistes, masclistes, violentes, el bulling... entre els infants i joves. Reflexionar i entendre que tots i totes som iguals en Drets i oportunitats, però que la diferència, entesa com aquella suma de trets, fets, experiències i vivències, és la que ens porta a ser qui som i ens fa ser únics. Com el personatge de l'espectacle, que quan afronta les seves pors i accepta les seves vulnerabilitats aconsegueix sentir-se ple.

- Connectar amb **les emocions**, entendre-les, tenir eines per gestionar l'ansietat, l'estrès, la por... ha demostrat que facilita que les persones tinguin més èxit a la vida, entès aquest com la capacitat de portar a terme els somnis i tenir i mantenir relacions i vincles positius.

- Reflexionar i entendre que la vida sol ser una suma de fets i circumstàncies que anem vivint, i en determinats moments d'aquest viatge és possible que apareguin **conflictes i bloquejos** que ens fan sentir vulnerables, tristos, espantats, com al personatge d'Únic. Però com encarem aquests reptes, de quines eines disposem, són els que ens fan tirar endavant. Creiem que l'educació emocional i per la pau aporta eines i espais per poder reflexionar i trobar estratègies que ajudin a veure els conflictes com reptes i oportunitats d'aprenentatge i de creixement.

- Veure la imaginació i la creativitat com a motors del desenvolupament individual i col·lectiu. Si algú no hagués imaginat un ordinador, avui no el tindríem amb nosaltres. La imaginació en porta a nous mons i possibilitats, però la creativitat posa fil a l'agulla a la imaginació per fer-la real. Tenir una mirada creativa implica buscar eines, estratègies per trobar nous camins en el nostre dia a dia.

4. OBJECTIUS DE LA GUIA

- Dotar d'eines als professionals sobre les diferents temàtiques relacionades amb l'espectacle: la igualtat i la diferència, la gestió emocional, la resolució de conflictes i la imaginació i la creativitat.
- Oferir eines per crear espais segurs i reflexius a l'aula sobre les temàtiques exposades en els quatre blocs.
- Treballar la intel·ligència emocional a les aules escolars.
- Introduir la perspectiva de gènere en les activitats.
- Oferir recursos per treballar des d'un espectacle teatral diferents temes actuals i necessaris per als infants i joves.

5. COMPETÈNCIES

- EDUCACIÓ EMOCIONAL
- EDUCACIÓ ARTÍSTICA
- EDUCACIÓ PER LA PAU
- LLENGUA CATALANA, CASTELLA I ESTRANGERA.
- HISTÒRIA/ CIÈNCIES SOCIALS
- FEMINISME I IGUALTAT DE GÈNERE

6. METODOLOGIA

La metodologia que es presenta en aquesta guia parteix de l'educació socioafectiva on el professor/a acompanya als alumnes a un viatge intern i alhora grupal. La metodologia socioafectiva es basa en SENTIR- PENSAR- ACTUAR, per tant, totes les activitats estan pensades per ser viscudes i sentides, per participar activament, per treure la creativitat, veure l'art com a eina educativa i per crear cohesió de grup.

Les activitats centrades en l'educació Emocional, poden despertar bloquejos emocionals, inseguretats o resistències en alguns alumnes. Com a professionals que guiem al grup classe, cal tenir molta cura a l'hora de guiar aquestes dinàmiques, ser pacients, escoltar activament i acompanyar al grup. Obrir les emocions implica la creació d'espais molt segurs i de la possibilitat de fer un acompanyament a aquells infants o adolescents que ho necessitin.



7. BLOC 1: IGUALTAT I DIFERÈNCIA

Com el personatge d'Únic ens mostra, totes les persones som diferents, totes tenim quelcom que ens fa ser únics i especials. Aquests quelcom podríem dir que, és una amalgama de les nostres virtuts i potencialitats, però també, de les nostres vulnerabilitats, dels nostres “defectes” i de les experiències viscudes al llarg de la nostra vida.

Veure aquestes vulnerabilitats com una font de creixement és tot un acte de valentia i de llibertat, com ens mostra *Únic*. Abraçar i afrontar les nostres pors per a poder mostrar-nos sencers. Sovint, mostrem les nostres virtuts, però ens fa vergonya mostrar les nostres inseguretats o vulnerabilitats per por al rebuig, a no ser acceptats... Cal entendre i acceptar que aquest tot marcat pel nostre recorregut és el que ens fa ser diferents de la resta i especials. Al ser únics, cada persona té un món interior diferent, i per tant, una manera d'entendre i gestionar les emocions. Davant d'un mateix esdeveniment, cadascú viu la realitat segons les seves creences, la seva realitat personal.

Alhora però, totes les persones hem de poder gaudir de la igualtat en drets i oportunitats tal com esmenta la Declaració Universal dels Drets Humans en l'Article 1: “*Tots els éssers humans neixen lliures i iguals en dignitat i en drets...*” i en l'Article 2 “*Tothom té tots els drets i llibertats proclamats en aquesta Declaració, sense cap distinció de raça, color, sexe, llengua, religió, opinió política o de qualsevol altra mena, origen nacional o social, fortuna, naixement o altra condició...*”

Entendre la diferència com un valor i com una font d'enriquiment personal implica aprendre a mirar amb igualtat la diferència. Sentir-la com quelcom que ens enriqueix i ens dona la possibilitat de conèixer altres formes de ser, fer i habitar el món.

IGUALTAT I DIFERÈNCIA AMB PERSPECTIVA DE GÈNERE.

Durant segles, la societat s'ha basat en el sistema sexe- gènere. Aquest divideix els cossos de manera binària (home- dona) segons el sexe de les persones en néixer (mascle - femella). Aquesta divisió estableix una correspondència entre cos i identitat de gènere (cisgènere), fet que exclou a les persones que no s'identifiquen amb aquesta classificació com el col·lectiu LGTBI+.

Durant la infància i l'adolescència, els rols de gènere mostren com hauria d'actuar una persona en funció del seu sexe: com hauria de vestir, amb quines joguines hauria de jugar, com hauria d'expressar les seves emocions, etc. Les creences heretades de generació en generació, sobre com ha de comportar-se una persona en funció d'un grup, sexe, raça, o ètnia, és el que es coneix com els estereotips. Són idees preconcebudes que solen estar bastant arrelades en les societats, s'hereten a través de les tradicions i no tenen cap base científica.

Els rols i estereotips de gènere, basats en el sistema sexe- gènere, configuren una idea del que una persona hauria de ser, sentir, fer i comportar-se segons el seu sexe. Però canvien segons l'espai geogràfic, la cultura i el moment històric, això demostra que aquest model és una construcció i una representació

social i no una cosa biològica o científic. Com va afirmar Teresa de Laurentis en “*La tecnologia del gènere*”. Fet que demostra que el gènere és transformable.

El gènere s'entrecrua en pràcticament tots els àmbits de la vida des que naixem, per això, com a professionals a l'hora d'intervenir amb infants i joves i treballar des d'una perspectiva de gènere, és molt important tenir una mirada i una metodologia interseccional, que contempli el gènere, l'ètnia, la classe social, l'edat, amb una mirada més individual de les persones i que pugui detectar els encreuaments amb altres desigualtats i violències.

A continuació us proposem una sèrie d'activitats per realitzar amb el grup classe amb l'objectiu d'obrir la mirada i gaudir d'espais que promoguin acceptar i gaudir de la diferència i alhora sentir-nos iguals en drets i oportunitats.

ACTIVITATS

1. QUÈ ENTENEM PER DIFERÈNCIA I IGUALTAT?

Edats: de 8 a 15 anys.

Durada: 1 hora.

Assignatures recomanades: llengua catalana, llengua espanyola, llengua estrangera, tutoria, història, ciències socials, filosofia.

Objectius:

- Prendre consciència de la importància de sentir-nos únics abraçant les nostres vulnerabilitats i fent brillar les nostres potencialitats.
- Reflexionar sobre els conceptes d'igualtat i diferència.
- Treballar la cohesió de grup.
- Descobrir les coses que ens fan ser iguals i diferents.
- Introduir la Declaració dels Drets Humans.

Descripció: per enllaçar l'activitat amb l'espectacle farem un petit debat de 5 -10 minuts amb els infants o joves sobre l'espectacle d'Únic. Per què creuen que es titula *Únic* l'espectacle? Que significa ser únics? Quins trets destacarien en el personatge de l'espectacle que el fa ser “únic”? Quines emocions ens desperta el personatge al llarg de l'espectacle?

Després, es dividirà el grup classe en subgrups de 4 o 5 persones, es donaran uns 15 minuts perquè escriguin allò que ens fa ser iguals i allò que ens fa ser diferents entre les persones. Un cop tenen les llistes hauran d'elaborar una definició pel concepte d'igualtat i un altre pel concepte de diferència.

Després cada grup, exposarà totes les idees i la seva pròpia definició a la classe i el professor realitzarà dues llistes a la pissarra amb les idees que surtin. Una que plasmi les diferències i l'altre que plasmi el que els fa ser iguals amb l'objectiu de crear un debat a classe i poder definir entre tot el grup un concepte per igualtat i diferència. És de summa importància acompanyar al grup a reflexionar i entendre que tots i totes som iguals en drets i oportunitats sense cap excepció i alhora, poder veure en la diferència una font de riquesa.

Idees per la reflexió i el debat:

- **Sobre el personatge de l'espectacle:** quins trets el fan ser únic?, com gestiona els seus defectes al principi de l'obra?, i segons avança l'espectacle?
- **Coses físiques que ens fan ser únics:** ADN, iris dels ulls, altura, complexió física...
- **Experiències de vida que ens fan ser diferents:** on has nascut?, quants germans tens?, quin és el teu menjar preferit?, has viatjat?, coses apreses en viatges a altres països, amb cultures diferents...
- **Coses que ens fan ser iguals:** Els Drets Humans, moment per a introduir la declaració. Es pot treure la declaració dels Drets Humans i introduir els articles exposats en el marc teòric. Tots i totes en algun moment de la nostra vida hem sentit o sentirem por?, tristesa?, hem plorat alguna vegada?, ens ha fet mal la panxa de riure?... Es pot treure la declaració dels Drets Humans i introduir els articles exposats en el marc teòric. Físicament, tots tenim un cos, respirem, fem la digestió... però cada persona té un ritme i un cos diferent.
- **Emocions:** Què ens passa quan no sentim igualtat en el grup? Com ens sentim quan ens fan sentir especials? I quan sentim rebuig per ser "diferents" ?

Material necessari: fulls en blanc, bolígraf i pissarra.

2. COLLAGE DIFERÈNCIA I IGUALTAT

Edats: d'11 a 15 anys si es vol introduir la perspectiva de gènere i de 8 a 15 si no es vol introduir.

Durada: 1 hora.

Assignatures recomanades: llengua catalana, llengua espanyola, llengua estrangera, tutoria, història, ciències socials, filosofia, arts plàstiques.

Objectius:

- Treballar la cooperació i cohesió de grup.
- Obrir debat sobre la diferència i la igualtat.
- Treballar la creativitat i la imaginació a través de les arts plàstiques.
- Detectar estereotips i rols de gènere.

Descripció: es divideix el grup classe en subgrups de 5 persones. Cada grup haurà de fer un collage en una cartolina A3 o A4 representant aquests dos conceptes mitjançant les arts plàstiques en uns 40 min i escriure una frase o títol de l'obra. Després cada grup exposarà la seva obra i es farà una petita reflexió final sobre els conceptes i les imatges que han aparegut. Els murals quedaran penjats a l'aula o al passadís de l'escola.

Reflexió debat:

- Quines imatges ens han mostrat la igualtat i la diferència?
- Ha sigut difícil trobar imatges?
- Quines emocions ens despertaven les imatges escollides?
- Quin títol o paraules hem triat?
- Creieu que el col·lectiu LGTBI+ té les mateixes oportunitats?, i les persones amb malalties o discapacitats físiques o mentals? Han aparegut a les imatges?
- Hem caigut amb tòpics o estereotips? Aquí podem introduir el concepte de rols i d'estereotips.

Material necessari: revistes, diaris, cola, tisores, retoladors.

3. AUTORETRAT ÚNIC

Edats: de 8 a 13.

Durada: 1 hora.

Assignatures recomanades: tutoria, arts plàstiques.

Objectius:

- Prendre consciència de les nostres potencialitats.
- Treballar la vulnerabilitat com acte de valentia.
- Posar humor als nostres defectes o cosetes a treballar.
- Treballar la cohesió grupal.
- Reflexionar sobre l'autoconcepte.

Descripció: per iniciar la dinàmica es farà una breu introducció sobre el personatge de l'espectacle obrint debat a aquells trets que el feien ser únics i que primer rebutjava i al final de l'obra els abraça i accepta entenent que aquesta amalgama de qualitats, vulnerabilitats i defectes el fan ser únic.

Posteriorment, es demanarà al grup classe que tanquin els ulls i que es relaxin, que connectin amb la seva respiració i sentin/pensin en quines són les seves potencialitats, aquelles coses que les realitzen amb facilitat, quines coses del seu caràcter els agraden i els fan sentir bé. Com el personatge d'Únic, hem d'abraçar les nostres potencialitats, però també és de gran importància abraçar les seves vulnerabilitats o inseguretats actuals. Quines coses o situacions em fan sentir més tímid, amb més por? O incòmode?... Aquestes també cal mirar-les com fa el personatge de l'espectacle i ser capaços d'abraçar-les, sentir-les i poder compartir-les amb qui ens faci sentir segurs.

Cada persona haurà d'escollir com a mínim una potencialitat i una vulnerabilitat.

Posteriorment de la petita relaxació es convidarà a cada infant o adolescent a fer un autoretrat amb les coses que el fan ser únic (potencialitats i vulnerabilitats: poden ser tipus em fan por les aranyes, sóc despistat...). L'autoretrat es farà en una cartolina A4 mitjançant el collage o la pintura. Una variant pot ser que cada persona porti una fotografia seva per posar-la enmig de l'autoretrat i completar l'autoretrat amb collage o pintures.

Es pot explicar abans de començar la part artística, que el retrat i l'autoretrat és un gènere artístic que gira entorn de la idea de mostrar les qualitats físiques, morals o estats emocionals de les persones. Un retrat capta la personalitat, i fins i tot l'ànima de la persona transmetent el que està sentint a l'espectador. Un retrat no té perquè ser una cara, pot ser quelcom simbòlic que ens identifica en el moment actual. Al llarg de la història el retrat i l'autoretrat fet per fotògrafs, pintors, il·lustradors, escultors, escriptors, ha servit a molts artistes per plasmar les seves emocions o el seu món més subjectiu.

Un cop acabats els autoretrats, dividirem al grup en parelles i cada persona compartirà al seu company/a el seu collage. De forma optativa, per tancar la dinàmica cada parella es mirarà als ulls durant 1 min. S'ha d'intentar NO riure i un cop passat el minut, el professor donarà el senyal, s'haurà de dir la qualitat que més s'admira de la persona que tenim davant.

En tancar l'activitat es poden penjar tots els autoretrats a la classe.

Material necessari: revistes, cola, tissors., pintura, retoladors...

4. FOTOGRAFIES “CLOWN”

Edats: de 12 a 15.

Durada: 1 hora.

Assignatures recomanades: història, història de l'art, educació plàstica, tutoria.

Objectius:

- Crear un espai on compartir les vulnerabilitats.
- Sentir que tots tenim cosetes a treballar.
- Reflexionar sobre la informació que ens donen les xarxes socials i els anuncis, sobre els nostres cossos i sobre la realitat.
- Crear cohesió de grup.
- Potenciar la creativitat grupal.

Descripció: aquesta activitat es dividirà en tres parts. La primera es centrarà a convidar als alumnes a una petita reflexió de com les xarxes socials sovint estan plegades de selfies que ens mostren la part “guay” de les persones, ocultant en múltiples ocasions la tristesa, la vulnerabilitat, la por...que totes les persones en algun moment vivim. Així internet mostra una esfera personal que moltes vegades dista molt de la realitat social. A part, és molt comú trobar anuncis o imatges amb una gran cosificació del cos, sobretot amb dones, mostrant cossos i cares perfectes com a models a seguir. Aquesta activitat vol convidar als alumnes a trencar amb aquesta visió de les xarxes convidant al diàleg i a la reflexió.

- Els selfies que veiem a les xarxes socials quines emocions mostren en general?
- Es veu el món complet de les persones o només una part?
- Creieu que és la realitat?
- Sabeu la diferència entre selfie i autoretrat? (El selfie mostra una part de la persona i l'autoretrat aprofundeix en un concepte més ampli de les persones i del seu món interior)

La segona part es dividirà al grup classe en subgrups de 4-5 persones i es necessitarà que almenys una persona del grup tingui telèfon mòbil amb càmera de fotos. Cada persona escollirà un “defecte”, vulnerabilitat o por que li agradaria compartir amb el grup per exemple: arribo tard, tinc molta son al matí, sóc molt despistada, em fan por les aranyes... i hauran de realitzar un selfie grupal que representi cada vulnerabilitat. Cada persona compartirà la seva vulnerabilitat amb el seu grup, per exemple, em fan molta por les aranyes perquè de petit em va picar una molt gran. La persona que diu la por serà la qui farà el selfie, i els i les altres companyes hauran de representar la por a les aranyes segons el que la persona hagi explicat.

La tercera part es mostraran els selfies a la resta de la classe i es compartiran les experiències viscudes.

Reflexió debat:

- Com us heu sentit compartint les vostres vulnerabilitats?
- Ha sigut difícil trobar una expressió que mostri aquest sentiment?
- Parleu de les vostres inseguretats?
- Sabíeu la diferència entre selfie i autoretrat?
- Què creieu de les imatges que ens mostren les xarxes socials?
- Creieu que ens afecta d'alguna manera veure només una part de la realitat de les persones?
- Com el personatge de l'espectacle ens mostra tota la seva vulnerabilitat? Com les afronta?

Material necessari:

Una persona del grup amb càmera fotogràfica al telèfon mòbil.
En el cas que es pugui projectar o pissarra digital per projectar les imatges.

5. EL MEU PERSONATGE ÚNIC

Edats: de 8 a 15.

Durada: a decidir pel professor, recomanable 1 mes.

Assignatures recomanades: llengua catalana, llengua castellana, llengua estrangera, tutoria, educació plàstica, literatura.

Objectius:

- Potenciar la creativitat i la imaginació.
- Reflexionar sobre els nostres herois i heroïnes.
- Treballar la perspectiva de gènere.

Descripció: de forma individual, cada persona haurà de pensar amb el seu personatge preferit de la literatura, del còmic, del cinema... i fer una redacció reflexionant entorn de les següents preguntes:

- Quines són les qualitats que m'agraden?
- Quins defectes té? Es mostren?
- Com és el personatge en la seva intimitat?
- Com és la seva habitació?

Aquesta redacció ha d'anar acompanyada amb la creació de l'habitació del personatge. Aquesta es podrà realitzar amb una capsa de cartó i dibuixant els objectes, o bé, en format digital.

- Quins objectes té a la seva habitació?, on dorm?, on viu?, té animals?, de quin color són les parets?, com és el seu armari? Poden ser preguntes que ajudin als i les alumnes a fer el treball.

Les habitacions es podran exposar a classe.

Preguntes per reflexionar:

- Quins tipus de personatges han aparegut?
- Quines qualitats es repeteixen? Quines ens agradaria tenir a totes?
- Com gestiona les seves pors? Es mostren?
- Per introduir la perspectiva de gènere: quina identitat de gènere tenen? Hi ha més dones, homes? Surt algun personatge LGTBI+? Quins referents tenim del col·lectiu LGTBI+? Es repeteixen qualitats? Es repeteixen defectes?

6. ELS DETECTIUS

Edats: de 8 a 13

Durada: a decidir pel professor, recomanable 1 mes.

Assignatures recomanades: llengua catalana, llengua castellana, llengua estrangera, tutoria, educació plàstica, literatura.

Objectius:

- Fer una activitat familiar
- Re-cordar (passar pel cor) moments únics de la infància.
- Entendre la diferència vivencialment.

Descripció: fer una entrevista als pares o avis sobre les curiositats més tendres, més divertides... de la infància. Amb el material, els i les alumnes hauran de fer un vídeo, o una redacció, o un pòdcast, fancine, etc. I entregar-la al professor/a en el termini d'un mes.

Preguntes orientatives per l'entrevista?

- Quina és la curiositat més gran que vaig fer de bebè?
- Tenia alguna mania amb el menjar?
- Alguna vegada em vaig posar molt malalt?
- Quina emoció vas sentir quan vaig dir la primera paraula? Quina va ser?
- A quina edat caminava?
- Quina va ser la primera cançó que vaig atendre?
- Tenia un llenguatge propi per demanar o dir el nom de les coses quan començava a parlar? Quines recordes?

Aquesta activitat té la finalitat de ser en gran part una activitat familiar i més individual, per tant, es recomana que cada alumne entregui l'activitat al professor. El dia que s'entregui l'activitat es pot fer una petita reflexió grupal:

- Com us heu sentit entrevistant als pares i avis?
- Què us ha semblat l'activitat?
- Qui vol compartir quina va ser la primera paraula que vaig aprendre?
- Qui tenia un llenguatge propi?
- Veieu que tots ens passen les mateixes coses, però les vivim de forma diferent.





8. BLOC 2: LES EMOCIONS

Totes les persones segons la nostra història personal i els esdeveniments que ens van succeir anem creant una personalitat, que com hem dit, ens fa ser únics i diferents, però iguals amb drets i oportunitats. Les emocions són les diferents formes en què les persones encarem aquestes situacions que la vida ens porta: una discussió amb els pares o amb un amic, quan ens agrada algú i sentim vergonya, quan estem il·lusionats per quelcom... Les emocions i els sentiments formen part del nostre dia a dia, per tant, saber gestionar-les, entendre-les i transitar-les de manera positiva és essencial per estar amb pau amb nosaltres mateixos/es.

La paraula emoció deriva de la paraula llatina **E- MOVERE** que significa posar en moviment. Per tant, les emocions es fluctuen constantment i ens mouen a actuar d'una manera o d'una altra segons el que sentim. És molt comú encasellar les emocions en bones o positives, o dolentes o negatives segons les sensacions i estats als quals ens porten. Les emocions no són ni positives ni negatives, surten de forma innata i totes són necessàries pel nostre desenvolupament i supervivència. Sense la por, l'espècie humana no hauria sobreviscut fa milers d'anys.

La intel·ligència emocional ha demostrat que les persones que tenen una més bona gestió de les seves emocions i de reconèixer-les tenen més possibilitat d'èxit a la vida. Entès l'èxit, com una forma de vida amb relacions i vincles sans, amb il·lusió de complir els nostres somnis, amb les necessitats bàsiques cobertes ...

Daniel Goleman (1995), va definir la intel·ligència emocional com: *"... la capacitat de reconèixer els nostres propis sentiments i els dels altres, de motivar-nos i de manejar correctament les nostres relacions. Conjunt d'habilitats que serveixen per expressar i controlar els sentiments de manera adequada. Aquestes habilitats poden ser desenvolupades per mitjà de l'aprenentatge i l'experiència quotidiana". Segons Bisquerra i Pérez (2012), "la intel·ligència emocional és la capacitat per identificar les pròpies emocions i les dels altres, usar-les per facilitar el pensament, comprendre la complexitat de les emocions i regular-les de manera apropiada."*

La gestió emocional engloba doncs la capacitat de reconèixer les pròpies emocions: estic trist, estic emocionat, estic ansiós... i trobar els camins per regular-les, acceptar-les i abraçar-les, reconeixent que totes són vàlides i necessàries per al nostre desenvolupament.

L'Educació Emocional ens ofereix la possibilitat de dotar d'eines als infants i joves per saber gestionar de manera positiva les emocions que ens fan trontollar, amb actes d'autocura, d'autoacceptació, trobant formes a través de l'art, la creativitat, els vincles... Per tant, poder treballar-la a les aules és de summa importància.

ACTIVITATS

1. VOCABULARI EMOCIONAL

Edats: 8 a 15 anys.

Durada: 1 hora o 1 hora 30 min.

Assignatures recomanades: llengua catalana, llengua castellana, llengua estrangera, tutoria.

Objectius:

- Ser conscients de la varietat d'emocions que existeixen.
- Posar noms a les emocions.
- Ampliar el vocabulari emocional.
- Reflexionar sobre les emocions i quina idea tenim d'elles.

Descripció: de forma individual, fer una llista de totes les emocions que recordin que sent el personatge durant l'espectacle i una altra amb les emocions de tots els personatges que recordin de l'últim capítol d'una sèrie o pel·lícula que hagin vist. S'exposaran a classe i es farà una llista de totes a la pissarra.

Un cop feta la llista a la pissarra, es demanarà als i les alumnes si saben sinònims de les que han aparegut i antònims per ampliar el vocabulari.

Un cop estan totes les emocions que se'ns acudeixen, demanarem al grup classe com les agruparien en dos blocs. Normalment, diran en bones o dolentes, agradables o desagradables, positives o negatives. Cal aclarir i obrir debat que totes les emocions són necessàries. Sense la por no hauríem sobreviscut a l'època del paleolític, la tristesa ens mostra quelcom a canviar... Tots i totes en algun moment de la vida sentirem quasi totes les emocions, elles ens diuen i ens parlen, ens ajuden a conèixer-nos, a saber posar límits, a diferenciar quan ens sentim segurs i quan no. Però com el seu nom indica, cal treure-les, posar-les en moviment de manera positiva i no deixar que s'estanquin. Tenir por en un moment determinat ens ajuda a sobreviure, però viure amb por i convertir-lo en un sentiment constant ens fa malviure i estar angoixats constantment. No estancar-se en una emoció, entendre que totes passen i van canviant i que nosaltres podem treballar i contribuir a gestionar-les de manera positiva.

Reflexió debat:

- Utilitzem tot aquest vocabulari? Com expressem les emocions?
- És fàcil parlar d'emocions?, quines ens resulten més fàcils de compartir?, com ens sentim al compartir-les?
- Limitem les emocions a determinades paraules?

2. ON VIUEN LES EMOCIONS?

Edats: 8 a 15 anys

Durada: 1 hora o 1 hora 30 min

Assignatures recomanades: tutoria, educació plàstica, literatura

Objectius:

- Ser conscients de la importància d'escoltar el nostre cos.
- Reflexionar sobre com gestionem les emocions i quines eines tenim per transitar-les.
- Entendre que emoció i cos estan vinculats.
- Aprendre i compartir eines de gestió emocional.

Descripció: el professor escriurà 5 emocions que es volen treballar a l'aula, o que considera més difícils de gestionar en una targeta mida A6. En una cara s'escriurà l'emoció i en l'altre es pintarà d'un color. Per exemple: ràbia: vermell, por: blau, vergonya: verd, etc.

Es dividirà el grup classe en 5 subgrups i cadascun escollirà una targeta sense saber l'emoció que li pertoca i es repartirà un foli amb una silueta humana dibuixada. Es donarà 20 min a cada grup i hauran de:

- Definir què representa per a ells i elles aquella emoció.
- Quines sensacions físiques acompanyen aquella emoció: mal de panxa, mal de cap, tensió...
- On la senten al cos, hauran de pintar amb el color de la targeta aquelles parts del cos on la senten.
- Quan la senten o l'han sentit, què fan?, com l'expressen? I què necessitarien?

Un cop passats els 15 min, cada grup explicarà a la resta l'emoció que li ha tocat, els punts reflexius esmentats en el punt anterior i es farà una reflexió grupal de les idees que han sortit.

Idees per la reflexió /debat:

- On vien les emocions?
- Quan la sentim què fem? Ens agrada compartir-la? Ens és difícil? Tenim eines per gestionar-les? Ens avisa el cos? Estem acostumats a sentir els senyals que ens dona el nostre cos?
- El que fem i el que necessitem coincideix? Què necessitariem per viure-la millor?
- Coincideixen els senyals entre totes les persones o cadascú té uns símptomes diferents?
- Les eines que utilitzem són positives o evasives? Per exemple: estic trist i miro 1 hora Instagram. Em serveix?

Material necessari: full amb una silueta humana, targetes amb emocions, cartes SEER (si es tenen), folis, retoladors.

3. PICTIONARI, PASA-PAROLA I MÍMICA EMOCIONAL

Edats: 8 a 15 anys.

Durada: 1 hora o 1 hora 30 min.

Assignatures recomanades: llengua catalana, llengua castellana, llengua estrangera, tutoria, educació plàstica, literatura

Objectius:

- Ampliar el vocabulari emocional.
- Viure des de l'humor les emocions.
- Treballar la cohesió grupal.

Descripció: es divideix el grup classe en 4 o 5 subgrups. Agafarem un dau i el número 1 i 2, serà pictionari; el 3, 4, mímica i el 5, passa-paraula. Tirarà el dau el primer grup i el, o la professora escollirà la prova. En el cas de mímica i pictionari, sortirà un representant del grup i haurà d'escenificar o dibuixar a la pissarra el concepte que hagi escollit el, o la professora i la resta de l'equip endevinar-ho. El grup tindrà un màxim de 3 minuts per endevinar, si no passarà al següent grup. En la prova del passa-paraula podrà participar tot el grup.

PICTIONARI i MÍMICA: dibuixa o interpreta la tristesa, l'alegria, la por, la vergonya, el fàstic, l'assertivitat, l'amor, l'estima, sorpresa, esperança, seguretat, aversió, intranquil·litat, ansietat, tranquil·litat, remordiment, culpa, pudor, entusiasme, èxtasi, ànim, orgull, serenitat, goig, placidesa,

calma, tendresa, confiança, gratitud, indignació, impotència, rancor, còlera, enfado, gelosia, pànic, inseguretat, enveja, impotència, desesperació, nerviosisme, la vulnerabilitat, paciència.

PASAPALABRA-glossari.

Reflexió debat:

- Som conscients de la quantitat d'emocions que existeixen?
- Tenim tot aquest vocabulari o limitem el nostre vocabulari emocional?
- Com ens hem sentit en interpretar o dibuixar les emocions?

4. L'ART COM A EINA DE GESTIÓ EMOCIONAL AMB PERSPECTIVA DE GÈNERE.

4.1 Creem una emoció.

Edats: de 8 a 15 anys.

Duració: 1 mes o a determinar pel professor/a.

Assignatures recomanades: educació plàstica, tutoria, història.

Objectius:

- Profunditzar en una emoció
- Investigar sobre una emoció
- Canalitzar una emoció a través d'alguna disciplina artística.

Descripció: aquesta activitat es realitzarà si anteriorment s'ha fet les activitats de gestió emocional descrites a la guia.

Es farà una petita introducció de l'obra i de com el personatge d'únic canalitza les seves emocions a través del món del circ mitjançant la imaginació i la creativitat. S'obrirà debat amb els infants o joves sobre què pensen de l'art i si aquest ens transmet emocions o ens ajuda a canalitzar les emocions de manera positiva. Cada alumne haurà d'escollir un format artístic i fer un treball sobre una emoció, pot ser qualsevol de les esmentades en l'activitat anterior. El format pot ser: vídeo, escultura, pintura, fotografia, teatre, monòleg, poesia, música, dansa, un meme, circ... L'objectiu és plasmar l'emoció escollida mitjançant un procés creatiu i artístic.

4.2 Artistes inspiradores.

Edats: de 8 a 15 anys.

Duració: a determinar pel professor/a.

Assignatures recomanades: educació plàstica, tutoria, història, llengua castellana, llengua catalana, llengua estrangera.

Objectius:

- Visibilitzar les dones i el col·lectiu LGTBI+ a l'art.
- Reflexionar com l'art és una eina de gestió emocional.

Descripció: buscar alguna artista dona o del col·lectiu LGTBI+ que les hagi inspirat la seva obra, fet pensar, reflexionar o que creguin que amb el seu art expressa el seu món interior i fer una petita ressenya. Pot ser de qualsevol disciplina artística.

4.3 Les dones a l'art.

Edats: de 8 a 15 anys.

Duració: a determinar pel professor/a.

Assignatures recomanades: educació plàstica, tutoria, història, llengua castellana, llengua catalana, llengua estrangera.

Objectius:

- Reflexionar sobre la invisibilitat de la dona a l'art.
- Debatre sobre la igualtat de gènere.
- Detectar i entendre els rols i estereotips de gènere en oficis.

Agafar la fitxa de l'espectacle únic i mirar quantes dones participen. Buscar fitxes espectacles teatrals o musicals (orquestrades simfòniques sobretot) actuals a la ciutat o poble i veure quantes dones participen i quines tasques desenvolupen i comparar les fitxes.

Reflexió:

- Hi ha major quantitat d'homes o de dones a les fitxes artístiques?
- Es repeteixen funcions segons el gènere?
- Quines activitats/funcions fan les dones o els homes?
- Quina informació ens donen aquestes fitxes?
- Què vol dir igualtat de gènere?
- Què són els rols i estereotips de gènere?

5. LA VERGONYA

Edats: 8 a 15 anys.

Durada: a determinar pel professor/a.

Assignatures recomanades: tutoria, llengua castellana, llengua catalana, llengua estrangera.

Objectius:

- Empatitzar amb les emocions de les altres persones.
- Desenvolupar la creativitat i la imaginació.
- Trobar solucions als problemes i conflictes.

Descripció: per fer aquesta activitat, primerament es farà una petita reflexió sobre l'escena de l'espectacle on el personatge d'Únic apareix mitjançant un vídeo de petit, dalt d'un escenari realitzant un espectacle on surt ballant amb un vestuari de circ davant d'un suposat públic. Enmig de l'actuació el públic es riu d'ell, i l'infant, incapaç d'afrontar la situació, abandona l'escenari avergonyit i trist. Aquest fet, marca al personatge perquè se sent rebutjat i no acceptat. D'adult torna a mirar el vídeo, es posa el vestit de circ de quan era nen i reviu tot el que va fer de petit, però superant la por i la vergonya, seguint i tirant endavant l'espectacle fins al final i abraçant aquell moment d'incertesa.

Després d'aquesta introducció de l'espectacle es farà una reflexió sobre com a vegades ens afecta la pressió de grup, el què pensen els altres de nosaltres, i com la vergonya, en algun punt de la nostra vida se'ns ha aparegut o se'ns pot aparèixer. Segons la Gran Enciclopèdia Catalana la vergonya és: *“Torbament de l'ànim que sol fer enrojolar, en sentir-se hom objecte de l'atenció d'algú.”* O, *“Torbament de l'ànim per una falta comesa, per una humiliació rebuda.”* Les eines de gestió emocionals que tinguem davant d'una d'aquestes situacions, que literalment ens *“torba l'ànima”*, així com la resposta

dels nostres afins ens farà resoldre-la d'una forma positiva o, com li va passar al personatge, deixar-li un buit i un sentiment de vergonya.

Com a activitat d'aquest bloc es convidarà als infants i joves a escriure una història inventada d'una possible situació de vergonya on apareguin totes les emocions que han sortit a l'escena de l'espectacle: il·lusió, vergonya, frustració, por... però amb un desenllaç on el personatge supera el moment d'incertesa i torbament.

Normalment, la vergonya té una dinàmica: vivim una situació que ens fa sentir inseguretats i apareixen dubtes de com posicionar-nos. Podem sentir por, ansietat, estrès... llavors, ens podem bloquejar i marxem corrents, o som capaços de gestionar les emocions i, per tant, la situació. Per superar-la ens pot ajudar buscar els sentiments oposats: autoconfiança, relaxació, seguretat amb els vincles...

La història o conte ha de tenir un inici, un nus i un desenllaç i ha d'aparèixer:

- Un personatge principal.
- Mínim de dos personatges secundaris (família, amics, desconeguts, animal...)
- Un escenari (ciutat, bosc, piscina, platja, estiu...)
- Una situació on el personatge pateix una situació de vergonya o rebuig i com la supera.

Una variant pot ser continuar la història d'Únic des del punt de vista de l'infant no marxant de l'escenari, acabant el seu ball i sense que l'afectessin les risses com li passa en l'adulthood. Com hauria marxat a casa?, quins sentiments i emocions tindria?, amb qui ho compartiria?, com hagués seguit la seva vida fins a l'edat adulta?

Material necessari: bolígraf i folis o llibreta.

6. LA POR

Edats: 11 a 15 anys.

Durada: l'activitat es pot realitzar en 1 hora o deixar una setmana de preparació.

Assignatures recomanades: tutoria, història, llengua castellana, llengua catalana, llengua estrangera.

Objectius:

- Reflexionar sobre l'emoció de la por grupalment.
- Expressar i compartir les idees/ sentiments sobre la por.
- Potenciar la imaginació i la creativitat.
- Treballar la cooperació i la cohesió de grup.

Descripció: la por és una emoció que ens pot bloquejar, però que també ens pot salvar d'un perill. Segons la Gran Enciclopèdia Catalana, la por és aquell *"torbament de l'ànim, sentiment d'inquietud i commoció psicofisiològica que hom experimenta davant un perill concret, sigui aquest real o simplement pensat, imaginat."*

Davant de qualsevol por real o imaginària el nostre sistema nerviós té una resposta involuntària amb uns símptomes físics: taquicàrdia, sudoració, pujada de la temperatura, del cortisol, de l'adrenalina. El cortisol, o l'hormona de l'estrès té un paper fonamental davant la por. Una pujada de cortisol ens prepara per fugir o per lluitar davant d'un perill, per tant, ha sigut indispensable per a la supervivència humana. Però el cervell, no diferencia quan la por és real o és imaginària. Despertarà pràcticament els mateixos símptomes. Físicament, es pot donar: sudoració, taquicàrdia, problemes gastrointestinals, caiguda del cabell, dolors musculars... Psicològicament, tindríem exemples com: trastorn de la son, tristesa, irritabilitat, falta de concentració, apatia.

Com hem comentat en aquest mòdul, cos i emoció van junts. Un estat d'alerta o por constants debilita el sistema immunitari i pot crear una resposta inflamatòria. Per tant, saber gestionar la por i discernir entre aquelles reals i aquelles que encara no han succeït ens ajuda a evitar situacions d'estrès i angoixa.

L'única manera de poder superar la por és com fa el personatge d'Únic, afrontant-la. Posant totes les eines i recursos per traspasar-la, acceptar-la i a poc a poc abraçar-la.

L'activitat proposada per aquest apartat és que els infants o joves facin un vídeo informatiu d'un minut o un podcast sobre la por en parelles o grups de tres. On aparegui una reflexió sobre com la por els pot salvar d'un perill, però com també la por imaginària o un estat d'alerta constant en pot afectar. Poden aparèixer exemples de personatges d'alguna sèrie, pel·lícula o llibre. Pel grup de 8 a 12 anys hauran de realitzar un vídeo sobre què ells pensen sobre la por, i pel grup d'edats de 12 a 15 es pot convidar a fer una petita investigació més acurada sobre els efectes físics i psicològics de la por.

Material necessari: telèfon mòbil.



9. BLOC 3: LA SUPERACIÓ DELS CONFLICTES



Hi ha una tendència a pensar que els conflictes són quelcom negatiu i moltes vegades tenim una tendència a eludir-los. Però els conflictes i reptes que ens porta la vida, també poden ser una palanca i una eina de transformació personal i col·lectiva. Moltes vegades els conflictes els relacionem des d'una perspectiva on està present la violència directa/física o la psicològica pel fet que en moltes ocasions, tenim poques eines per abordar-los i els intentem solucionar en el pitjor moment, quan el conflicte ha esclatat en forma de crits, malestar, desavinences.

Els conflictes normalment neixen com a problemes, però si s'evadeixen i no es gestionen poden esdevenir en conflictes. El conflicte té la seva pròpia dinàmica. Si no es resol va creixent amb el temps, fins que un dia esclata i es fa visible i és quan, normalment, intentem solucionar-lo. Els conflictes acostumen a ser xocs de necessitats. Cada part/persona té unes necessitats que es veuen amenaçades per l'altra part/persona. Ataquem a la persona abans que al conflicte. Cal separar persona- procés- conflicte o necessitats.

Els conflictes provoquen canvis, i sovint, aquests provoquen certes resistències perquè necessiten treball personal i temps de veure's, de mirar-se, de comunicar-se. Però el conflicte podríem dir que és consubstancial en les relacions humanes, és molt probable que al llarg de la nostra vida ens trobem persones amb les quals discrepem o tenim diferents opinions o visions de les coses. La diferència, com hem vist al bloc 1, és un valor, cosa que ens ajuda a construir nous punts de vista. És una oportunitat per aprendre. També és probable que apareguin conflictes interns amb nosaltres mateixos. Sentiments contradictoris que ens fan dubtar de nosaltres mateixos. El repte és aprendre a gestionar-los de forma no-violenta i amb assertivitat i això és vàlid tant com pels conflictes interns, amb nosaltres mateixos, com externs, amb altres persones.

Normalment, davant d'un conflicte sorgeixen diferents fases: primer la negació: eludir el problema, no voler veure'l (no! Això no està passant!, sento tal emoció, però no li faig cas, penso que ja passarà). Fins que normalment aquestes emocions reprimides exploten i apareix la ràbia que és la fase on es fa més visible la violència. Després, acostuma a aparèixer la tristesa: el "*bajón*", ho he fet malament, no ho solucionaré, plorar, estar decaigut... i d'aquí, després d'un procés personal intern arriba l'acceptació de la situació tal com és i per últim l'agraïment per l'aprenentatge experimentat per la vivència. El conflicte, tant intern com extern amb altres persones, és un procés i necessita temps i atenció.

Davant el conflicte podem utilitzar diferents rols: competitiu (jo guanyo- tu perds), l'evasiu (jo perdo- tu perds), el sumís (jo perdo- tu guanyes) i el cooperatiu (jo guanyo- tu guanyes). El rol pel qual optem dependrà de la situació i de les nostres eines. Per exemple si ens topem amb un taxista malhumorat que ens crida perquè plou i li hem mullat el cotxe, el més senzill serà eludir-lo i no avivar el foc. Però si tenim una desavinença amb un amic o moments d'incertesa amb nosaltres mateixos caldrà ser cooperatiu.

Aprendre a separar procés, persona, conflicte i necessitats, poder expressar les emocions que ens neixen davant d'un conflicte sense atacant a l'altre i saber quin paper jugar segons el conflicte, ens obre la porta a entendre'l de manera positiva i a poder-los gestionar de manera no-violenta.

ACTIVITATS

1. LA DINÀMICA DELS CONFLICTES.

Edats: de 10 a 15 anys.

Durada: 1 hora.

Assignatures recomanades: tutoria, història, llengua castellana, llengua catalana, llengua estrangera, educació plàstica.

Objectius:

- Separar violència de conflicte.
- Reflexionar sobre com els mass-media ens mostren el conflicte lligat a la violència directa.
- Incentivar la creativitat i la imaginació.
- Treballar la cooperació i cohesió de grup.
- Veure la part positiva dels conflictes.

Descripció: aquesta activitat serveix per detectar la visió dels i les alumnes sobre el conflicte. Sense donar cap introducció sobre què és un conflicte, es dividirà el grup classe en subgrups de 6 persones. Cada grup haurà de crear un collage que mostri, des del seu punt de vista, un conflicte en tots els àmbits: individual (com vivim un conflicte amb nosaltres mateixos), personal (com el vivim amb amics, família, éssers propers), un conflicte al món (què sentim, com el vivim) amb imatges de diaris i revistes. Les dues directrius claus serien: què entenem per conflicte i quines emocions es deriven. Per facilitar la feina, els subgrups de 6 es poden dividir en grups de dos i cadascun crea un dels àmbits del conflicte.

Reflexió debat:

- Com vivim el conflicte en els diferents àmbits?, quina informació ens dona del conflicte?
- Vivim els conflictes igual quan estem involucrats o no?
- Quins sentiments ens desperten?, quines eines tenim per gestionar-les?, com reaccionem?
- Quina visió del conflicte tenim?, quines emocions ens desperta la paraula?
- Relacionem conflicte amb violència?
- Quines violències existeixen? Es pot introduir l'iceberg de la violència.
- Què és la no-violència?

Material necessari: revistes, diaris, tisores, cola i cartolines.

2. RESOLENT CONFLICTES AMB PERSONATGES

Edats: 10 a 15 anys.

Durada: 1 hora.

Assignatures recomanades: tutoria, història, llengua castellana, llengua catalana, llengua estrangera, educació plàstica.

Objectius:

- Analitzar un conflicte.
- Despertar la imaginació per trobar solucions i consells.
- Treballar la reflexió sobre la gestió dels conflictes a través del cine.
- Incentivar a gestionar els conflictes de manera creativa i positiva per ambdues parts.

Descripció: per a portar a terme aquesta dinàmica és aconsellable haver fet la dinàmica anterior o fer un debat reflexiu amb el grup classe sobre què és un conflicte i com ens posicionem quan vivim un. L'activitat consisteix a convidar als i les alumnes a escollir una pel·lícula o sèrie, llibre, còmic que hagin vist o llegit recentment i buscar un conflicte que hagi patit algun dels seus personatges. Aquest pot està resolt o no. Els infants o joves de manera individual hauran de fer una fitxa on analitzin:

- FET: què ha passat, quin conflicte s'ha generat, amb qui, quan va començar?
- SENTIMENTS: quins sentiments ha experimentat el personatge, com els ha mostrat, amb qui els ha compartit?
- NECESSITO: què necessitava el personatge per poder-lo solucionar?
- QUÈ VA FER: el va resoldre, com?, va demanar ajuda?, qui el va ajudar, com?, totes les parts guanyaven?
- QUIN CONSELL LI DONARIES? Se t'acudeixen noves solucions? Si fos un gran amic teu, com l'acompanyaries?

Reflexió debat:

- Us ha sigut fàcil fer aquest exercici?
- Hi ha alguna part de la fitxa que us ha costat més?
- Us ha sigut fàcil donar consells no-violents?
- El que va fer i com va actuar és el que necessitava?
- Segons com hagi afrontat el conflicte, té noves realitats i camins?

Material necessari: folis, bolígraf.





10. BLOC 4: LA IMAGINACIÓ I LA CREATIVITAT

La imaginació i la creativitat són dues paraules que a vegades utilitzem com a sinònims, però si les analitzem bé veurem que són ben diferents. La imaginació és una capacitat mental, la Gran Enciclopèdia Catalana la defineix com la “*Facultat de formar imatges o continguts mentals que deriven de la percepció sensible.*” La imaginació, per tant, és un procés abstracte, es queda en una idea onírica. Gràcies a la imaginació tenim tot el que ens rodeja; si algú no hagués imaginat un cotxe, un ordinador, un avió... segurament no existirien. Però si només s’haguessin quedat en la imaginació, no serien reals, es quedarien en el món de les idees i la ment. No els podríem viure. Per a esdevenir reals, la imaginació ha d’anar acompanyada de la creativitat.

La definició de creativitat és la “*Capacitat de crear amb l’intel·lecte o la fantasia.*” La creativitat és una capacitat humana que ens permet crear, fer real, inventar i donar forma a allò que hem imaginat. La creativitat s’expressa amb fets reals i no imaginaris. Es pot palpar, tocar, sentir i compartir. Per tant, requereix constància, perseverança i pràctica. D’un temps de cocció, d’investigar, provar, experimentar. Com ve deia Picasso “*Que la inspiració et trobi treballant*”, i és que la creativitat s’aprèn i s’entrena com s’aprèn a caminar, llegir o a tocar un instrument.

CREAR és vital per a l’ésser humà. És una palanca de transformació en tots els sentits. Totes les persones d’alguna manera, són creatives. Sovint pensem que creativitat va lligada o vinculada amb algun procés artístic, però la creativitat va molt més enllà i té cabuda en qualsevol àmbit: personal, social, polític, emocional, científic...

Diferents autors defineixen la creativitat com el procés de donar llum a quelcom nou i alhora útil, com l’habilitat d’inventar i desenvolupar idees, coses o conceptes nous, originals o diferents per trobar solucions a problemes, crear noves realitats o materialitzar els somnis i canvis.

ACTIVITATS

1. TAROT DE LA IMAGINACIÓ I LA CREATIVITAT.

Edats: 8 a 15 anys.

Durada: 1 hora.

Assignatures recomanades: tutoria, història, llengua castellana, llengua catalana, llengua estrangera, educació plàstica, geografia, matemàtiques, ciències socials.

Objectius:

- Entendre la diferència entre imaginació i creativitat.
- Treballar la cooperació i el treball grupal.
- Entendre que la imaginació i la creativitat es troben a totes les esferes de les nostres vides.

Descripció: aquesta activitat serveix sobretot per veure quins conceptes té l'alumnat sobre la imaginació i la creativitat i obrir debat i reflexió sobre ambdues idees. Per a realitzar-la, es necessitarà el joc de cartes *Dixit* o algun joc de cartes il·lustrat. Si no es té el joc, es poden imprimir o retallar imatges oníriques de revistes o d'internet i paraules. Es reparteixen totes les cartes, imatges o paraules a terra i cada persona ha d'agafar dues cartes; una que per ella representi la imaginació i l'altre que representi la creativitat.

Es divideix el grup en petits grups de 4 o 5 persones i a continuació es donen 15 minuts a cada grup per debatre sobre les cartes que han escollit i hauran de seleccionar, amb acord de tot el grup, una que representi la creativitat i l'altre la imaginació.

Cada grup exposarà les seves 2 cartes i explicarà a la resta els motius de l'elecció.

Reflexió debat

- Sabíem la diferència entre imaginació i creativitat?
- Pensàvem que la imaginació i la creativitat anaven lligades només a l'art?
- On posem la imaginació en acció?
- On pensem que som creatius en la nostra vida?
- On podríem ser més creatius?
- Què ens ha aportat al món la imaginació i la creativitat?

Material necessari: cartes *Dixit*.

2. ÚNIC

Edats: 8 a 15 anys.

Durada: 1 hora.

Assignatures recomanades: tutoria, història, llengua castellana, llengua catalana, llengua estrangera, educació plàstica, geografia, matemàtiques, ciències socials.

Objectius:

- Despertar la imaginació i la creativitat.
- Posar en pràctica la creativitat.
- Treballar la cohesió de grup i la cooperació.

Descripció: per a fer aquesta activitat es recomana haver completat l'activitat anterior o fer una petita reflexió sobre les diferències entre la imaginació i la creativitat. Al llarg de l'espectacle, el personatge d'Únic inventa diferents escenes i personatges amb objectes quotidians. Amb la llum del seu escriptori crea un ninot que és funambulista i camina per una corda fluixa que ha tret de la seva màquina d'escriure. Amb la jaqueta i el barret, crea un personatge que és el presentador del circ. Amb l'entrepà i els tappers crea un cargol que li dóna un petó i s'acaba convertint amb un violí per fer un concert improvisat. Amb la màquina d'escriure crea un projector de cine... Molts d'aquests personatges i escenes reflecteixen la imaginació del personatge i la vida que li agradaria tenir. El personatge és capaç d'imaginar una escena i representar-la amb diversos objectes de la seva quotidianitat.

Per a fer aquesta activitat es dividirà el grup classe en grups de tres o quatre persones i se'ls demanarà que imaginin i escriguin una escena de circ, fantasia o d'alguna pel·lícula dins de l'aula amb elements que es trobin només dins de l'aula tal com fa el personatge d'Únic. Poden imaginar i utilitzar qualsevol cosa, que la pissarra vola com una catifa, que els llibres són vaixells... Es donarà una mitja hora a cada grup.

La redacció ha de descriure una petita escena com per exemple: Cinc bolis de Paula són cinc personatges que tenen una catifa màgica voladora que és la pissarra, que els porta als mons imaginaris que s'amaguen dintre del llibre de...

Una variant de l'activitat és crear a casa en el termini de dues setmanes o un mes, un personatge mini robot amb coses que ja no s'utilitzin de casa seva o reciclades. Descriure'l: qui és, com es diu?, què fa?, com és el seu dia a dia?, quines qualitats té?... Es pot plantejar l'activitat en parelles, grups o de manera individual.

Després es poden presentar a classe.

Reflexió debat:

- Què us ha semblat l'exercici?
- Us ha costat?
- Quins han sigut els passos de la imaginació a la creativitat?
- Seria possible fer-ne un real?

Material necessari: boli, folis.

A casa: qualsevol cosa reciclada, que ja no s'utilitzi...



11. GLOSSARI



GÈNERE (extret de la guia “Desaprenent. Una mirada feminista a l’etapa de secundària” de Candela, coeducació Cooperativa i l’Ajuntament de Barcelona)

Desigualtats de gènere: les desigualtats de gènere són la distribució de rols i poders a la nostra societat que atorga un valor superior a un gènere (masculí) envers l’altre (femení), de manera que estableix una sèrie de privilegis i reconeixement social als homes per sobre de les dones. És la societat sencera qui sustenta aquest punt de partida desigual.

Estereotips de gènere: els estereotips de gènere es refereixen a models, valors, comportaments i actituds associades a homes i dones, sense tenir en compte la seva individualitat.

Expressió de gènere: desenvolupament de rols, aparença i comportaments considerats “masculins” o “femenins”.

Gènere: és una construcció cultural assignada a cada categoria sexual. Són les maneres de fer, pensar i sentir que culturalment s’espera i s’ensenya a cada persona segons el seu sexe.

Identitat de gènere o identitat sexual: autoconcepció d’un/a mateix/a com a home, dona, les dues coses o cap.

Sexisme: discriminació basada en el sexe d’una persona pressuposant que només hi ha dues opcions i que aquestes són oposades entre si.

Sistema sexe-gènere: és el sistema de relacions socials asimètriques que transforma la sexualitat biològica en una identitat o rol a la societat. També defineix quines són les normes de comportament, el que és normal i el que és patològic, i els càstigs socials per a qui surt de la norma.

Socialització de gènere: la socialització de gènere és un procés d’aprenentatge diferencial, mitjançant el qual es transmeten les creences, els valors i els comportaments desitjables segons sigui un nen o una nena. Els diferents agents socialitzadors contribueixen a reproduir estereotips de gènere i rols de gènere.

EMOCIONAL

Alegria: sentiment de plaer que neix generalment d’una viva satisfacció d’ànima i es manifesta amb signes exteriors (en la cara, paraules, etc).

Amor: afecte intens que se sent per una persona, un animal, una cosa o una idea

Ànim: estat psíquic de l’individu condicionat per les circumstàncies que l’envolten d’una part i, de l’altra i per la seva situació intrapsíquica.

Ansietat: sentiment de neguit, de tensió nerviosa, causat principalment per l’espera d’un esdeveniment futur o incert.

Apatia: absència de passions.

Atordir: fer perdre la serenitat, la presència d’esperit, el cap.

Autoconfiança: confiança amb un mateix.

Autoestima: capacitat humana d’autovaloració, essencial per a la supervivència psicològica.

Aversió: repugnància, repulsió violenta, envers algú o alguna cosa.

Assertivitat: capacitat personal d'expressar els sentiments, les emocions o els pensaments propis de manera positiva, lliure i amb seguretat, sense negar els drets dels altres i sense que els altres vegin en aquestes expressions conductes agressives.

Còlera: irritació violenta contra algú que ens ha inferit o creiem que ens ha inferit un insult, una injúria, un dany, etc.

Calma: estat d'allò que està exempt d'agitació, de presses.

Confiança: relació existent entre persones que es tenen mútuament confiança, franquesa. Seguretat d'aquell que compta amb el caràcter, la capacitat, la bona fe, la discreció d'algú.

Diferència: qualitat de diferent, allò per què una persona o cosa difereix d'una altra.

Desesperació: estat de greu pertorbació de l'ànim deguda a la pèrdua de tota esperança de salvació, a la consideració d'un mal irreparable, de la impotència de reeixir.

Empoderament: procés pel qual individus o grups socials recuperen i incrementen la seva capacitat de decisió i de lideratge amb relació al seu propi desenvolupament i al seu propi esdevenir.

Enutjar: sentir un fort desplaer, un sentiment d'enuig, de malestar.

Entusiasme: estat d'ànim de la persona que se sent molt alegre i excitada i que ho expressa, generalment, amb rialles, gestos i una gran agitació.

Enveja: desig d'allò que un altre posseeix.

Esperança: confiança d'aconseguir una cosa, o que una cosa que desitgem ha de realitzar-se.

Estima: bona opinió que hom té del que val algú o alguna cosa, de la seva bondat, del seu mèrit.

Èxtasi: estat mental caracteritzat per una contemplació profunda i una expressió absorta de serenitat.

Fàstic: sentiment desagradable que causa una cosa que repugna.

Gelosia: sentiment recelós del qui tem que un altre li pot ser preferit.

Goig: emoció causada per la contemplació d'una cosa que plau granment, per l'esperança d'obtenir allò que abelleix, per l'adquisició del bé desitjat.

Gratitud: sentiment afectuós que hom té envers el qui li ha fet un bé, un servei, un favor; agraïment.

Igualtat: semblança que hi ha entre les característiques de dues o més persones o coses.

Impotència: falta de força, poder o competència per fer alguna cosa.

Indignació: sentiment d'enuig intens provocat per un acte considerat injust, ofensiu o perjudicial.

Inseguretat: presència de perill o risc. Falta de valor o fermesa en el caràcter o la manera de fer. Mancat de seguretat.

Intranquil·litat: manca de tranquil·litat, inquietud.

Nerviosisme: estat d'excitació nerviosa, d'inquietud, o de manca de tranquil·litat.

Orgull: sentiment legítim de la pròpia dignitat o de les pròpies obres. Excés d'estima de si mateix, dels propis mèrits, que fa que hom es cregui superior als altres.

Pànic: terror, gran por agafada sobtadament i sense raó suficient.

Pau: estat de tranquil·litat o quietud no torbat per fatics, molèsties, etc.

Penediment: pena o disgust que se sent per haver fet una cosa que no es considera bona o adequada.

Placidesa: que està tranquil o que transmet sensació de pau.

Por: torbament de l'ànim, sentiment d'inquietud i commoció psicofisiològica que hom experimenta davant un perill concret, sigui aquest real o simplement pensat, imaginat. Aprensió que hom té que li esdevingui algun mal, que s'esdevingui alguna cosa contrària a allò que desitja.

Pudor: sentiment de reserva o d'aversion pel que fa al sexe, que es manifesta en els ulls, en el capteniment, etc. I que sol provocar reaccions instintives d'incomoditat, de disgust o de defensa.

Tranquil·litat: estat de serenitat i d'assossec que sent una persona o que predomina en un lloc o en una situació determinats.

Tristesa: estat d'ànim d'una persona que sent pena o malenconia i que no té alegria ni il·lusió per les coses.

Rancor: sentiment contingut de disgust o d'enuig provocat pel record d'una ofensa o d'un dany rebuts.

Remordiment: pena, neguit, que hom experimenta en sentir-se culpable d'una acció tinguda per dolenta.

Seguretat: absència de perill o de mal. Confiança en una cosa. Certesa o coneixement d'una cosa. Actitud serena i confiada davant d'una situació compromesa, una dificultat o un problema.

Serenitat: estat d'ànim de tranquil·litat i de calma. Absència d'agitació, de moviment o de soroll.

Sorpresa: alteració emocional que causa una cosa que no s'espera. D'una manera inesperada.

Tendresa: afeció plena de dolcesa que hom sent envers algú.

Vergonya: torbament de l'ànim que sol fer enrojolar, en sentir-se hom objecte de l'atenció d'algú. Torbament de l'ànim per una falta comesa, per una humiliació rebuda.

D'EDUCACIÓ PER LA PAU

Conflicte: un conflicte és una situació de desacord o no concordança entre dues o més idees, actituds o comportaments, d'una persona (conflicte intern) o de diferents persones o grups.

No-violència: filosofia i estratègia per al canvi social que rebutja l'ús de cap mena de violència física, psicològica, estructural ni judicial.

Violència: l'ús de la força o de poder usat per a dominar, coaccionar, malmetre, destruir o matar, implicant sofriment o fins i tot destrucció d'elements naturals, béns humans, etc. En general pot ser descrit com a "violent" qualsevol comportament, ideologia, actitud o conducta agressiva no amistosa, no-bel·ligerant, enemiga, que provoca dolor o sofriment, físic o psicològic.

Violència física: comprèn qualsevol acte de força contra el cos d'una persona o ser viu amb el resultat o el risc de produir-li una lesió física o un dany.

Violència psicològica: comprèn tota conducta o omissió que produeix en una persona una desvaloració o un patiment, per mitjà d'amenaques, humiliació, vexacions, menysteniment, menyspreu, exigència d'obediència o submissió, coerció verbal, insults, aïllament o qualsevol altra limitació del seu àmbit de llibertat.

Violència visible: aquella que és visible en el dia a dia, en els mitjans de comunicació, etc.

Violència invisible: aquella que es manté a través d'estructures socials o polítiques i que queda amagada.

12. RECURSOS I BIBLIOGRAFIA

EDUCACIÓ EMOCIONAL

WEB:

- SEER: <https://salutieducacioemocional.com/ca/>
- Cartes: <https://salutieducacioemocional.com/ca/producte/mapes-emocionals/>
- Pòster: <https://salutieducacioemocional.com/ca/producte/poster-mapa-emocional/>
- Ecologia emocional: <https://ecologiaemocional.org/>
- Bullying: https://www.dropbox.com/s/x5d9ckqcsrvim0v/guia_de_bullying_cjb_2014.pdf?dl=0
- Gènere: <https://salutsexual.sidastudi.org/es/registro/a53b7fb3689e6744016a0cfb452d0660>

JOCS DE CARTES

- Joc de cartes Dixit.
- Joc de cartes EMOTIO.
- Joc de cartes IKONIKUS.

VÍDEO

Curt “*El circo de las mariposas*”: <https://www.youtube.com/watch?v=od2lg1ZC20s>
Superació de la por primària: https://www.youtube.com/watch?v=_nKs1UUJ5u8

LLIBRES SOBRE EDUCACIÓ I GESTIÓ EMOCIONAL

- *El diari de les emocions*, Anna Llenas. Grupo Planeta.
- *Ecologia Emocional*. Jaume Soler, M. Mercè Conglada. Editorial Amat.
- *Como hacer que te pasen cosas buenas*, Marian Rojas Estapé. Espasa.
- *Encuentra tu persona vitamina*, Marian Rojas Estapé. Espasa.
- *Acercarse a la generación Z*, Isa Duque. Zenith, 2022
- *Viatge a l'optimisme. Les claus del futur*. Eduard Punset. Editorial Destino
- *L'educació de l'empatia és possible. Intel·ligència emocional per a un món millor*. Anna Carpena. Eumo Editorial
- *Emocionario*, Cristina Núñez Pereira, Rafael R. Varcárcel. Palabras Aladas.

EDUCACIÓ PER LA PAU:

Llibre: *Educación en y para el conflicto*, Paco Cascón. Càtedra Unesco. <https://pacoc.pangea.org/documentos/educarenyparaelconflicto.pdf>

IMAGINACIÓ I CREATIVITAT

Llibre: *El camino del artista*, Julia Càmeron.

Web: <https://www.sirkenrobinson.com/>

Vídeos:

<https://www.youtube.com/watch?v=WP8WSK-6Pj0&t=4000s>

<https://www.youtube.com/watch?v=-np-1YQI1xY&t=181s>

<https://www.youtube.com/watch?v=y4z2FZHZNSc>

Guia realitzada per Malaika Comet.
Educatora Social per la UAB, Formació en Teràpia Creativa per
l'ISEP, acabant el Màster de Comunicació i Gènere de la UAB i
Il·lustradora i creativa.



Martín Melinsky
34+ 697702802
martin@melinsky.com
www.melinsky.com



La creació d'aquesta obra ha rebut el suport de l'Institut d'Estudis Baleàrics



AJUNTAMENT DE
SANTA EULÀRIA DES RIU

