

SENTO, DONCS EXISTEIXO

Treballant les nostres emocions

OBJECTIUS

- Identificar emociones i sentiments i la seva relació amb allò que fem o no fem
- Entrenar la capacitat empàtica
- Treballar el procés que ens porta de les situacions a las decisions: veig-penso-sento-necessito-actuo

DURACIÓ

1 hora.

PERSONES DESTINATÀRIES

La dinàmica és adaptable a diferents espais de realització i a nivells d'atenció i maduresa diversos. S' ha dut a terme amb joves d'entre 14 i 21 anys en els següents espais:

- Espais d'educació formal (centres de secundaria obligatòria y post-obligatòria, universitats, etc.)
- Espais d'educació no formal (educació en el temps lliure)
- Espais comunitaris (casals de joves, espai de barri)
- Centres de justícia juvenil
- Centres Residencials d'Acció Educativa (CRAE)

ESPAI

Una sala suficientment àmplia per a que les persones assistents puguin seure en semicercle o al voltant d'una taula i puguin moure's.

MATERIAL

- Vídeos "Inteligencia emocional adolescentes" i "La rabia de Hache"
- Ordinador, projector, altaveus
- ANNEX 01. Targetes d'emocions
- ANNEX 02. Situacions
- ANNEX 03. El camí de les decisions

CONCEPTES CLAU

- Sentiments
- Necessitats
- Estereotips de gènere
- Desigualtat de gènere

- Decisions
- Auto escolta
- Auto cura

- Relacions de bon tracte
- Drets

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

1. Expliquem i pactem les normes de l'espai: respecte, escolta, confidencialitat, no judici. És important tenir en compte que el pacte funciona en dos sentits: entre les i els joves; d'elles i ells cap a la persona referent; però també d'aquesta persona cap a les i els joves. Per exemple, seria especialment contraproductiu que els i les joves se sentissin jutjades per la persona referent.
2. Posem els vídeos "Inteligència emocional adolescents" i "La rabia de Hache". A continuació repartim totes les targetes amb les emocions (Annex 01) al grup i preguntem quines de les emocions que els han tocat apareixen en els fragments que acabem de veure, en quin moment apareixen, i comentem com se senten aquestes emocions, si són agradables o desagradables, en quina part del cos les notem... És interessant preguntar-nos si els nois i les noies vivim les emocions igual i el per què d'aquestes diferències.
3. Una vegada hem entrat en l'esfera emocional, expliquem que reconèixer emocions i necessitats determina les decisions que prenem en les nostres vides, i que dedicar-nos temps d'auto escolta ens permetrà prendre millors decisions per a nosaltres mateixes. Per posar-ho en pràctica col·loquem al terra les "rajoles" del "Camí de les decisions" (Annex 03), expliquem breument què significa cada rajola i a recórrer el camí usant les situacions de l'Annex 02. La proposta és demanar un voluntari o voluntària que es posi en la pell de la persona protagonista de la "situació", i que recorri el camí pensant, en la situació concreta, el o la protagonista: què és el que veu/escolta/percep, què és el que pensa, quina emoció-sentiment li genera, què sent que necessita i com decideix actuar. Hi ha algunes situacions en les quals hi ha dos personatges, que poden anar recorrent el camí en paral·lel. Diferents persones poden identificar pensaments i sentiments diferents per a la mateixa situació, que els poden portar a decisions diferents, i aquesta és la grandesa de la dinàmica. Uns exemples poden ser:

Situació	Veig/escolto/percebo	Penso	Sento	Necessito	Actuo
La Maria creu que ja no està enamorada del Thiago	<ul style="list-style-type: none"> - M'avorreixo quan estem junts - Prefereixo fer altres coses que estar amb ell - Em diu coses que em fan sentir malament sovint. Sento que no em tracta bé ... 	<ul style="list-style-type: none"> - Que potser ja no estic enamorada d'ell - Que potser és una fase - Que jo el que vull és ser feliç ... 	<ul style="list-style-type: none"> - Dubte -Inseguretat -Em sap greu per ell (empatia) - Avorriment - Malestar ... 	<ul style="list-style-type: none"> - Sentir que sóc mestressa de la meua vida - Un temps per pensar - Tornar a sentir-me bé - Que s'acabi 	<ul style="list-style-type: none"> - Me'n vaig una setmana a veure la meua cosina al poble - Decideixo parlar amb ell

				aquesta relació ...	- Demano consell a les meves amigues ...
--	--	--	--	------------------------	---

Situació	Veig/escolto/percebo	Penso	Sento	Necessito	Actuo
- El noi amb qui s'està enrotllant la protagonista (i que li encanta) no vol fer servir condó	- Em diu que no vol fer servir condó - Pregunta si no confio en ell ...	- Que no em vull quedar prenyada - Que pel tema de les malalties tampoc passa res perquè és col·lega d'una amiga meva - Que no vull que pensi que no confio en ell - Que m'està fent xantatge - Que està pensant només en ell i en el seu plaer ...	- Por - Inseguretat - Malestar - Confort (si em dóna confiança, per exemple) - Alegria (m'ha escollit a mi) - Empipament (no m'està tenint en compte) ...	- Sentir-me segura quan tinc sexe - Sentir que el continuo agradant - Sentir que em té en compte ...	- Fem la marxa enrere, per una vegada no passarà res - Le dic que si no hi ha condó no hi ha penetració - M'enfado i li dic que jo passo dels "tius" que em fan xantatge, agafo les meves coses i marxo ...

Quan acabem de recórrer el camí amb una situació, podem preguntar al grup: algú pot identificar un altre sentiment o una altra necessitat possible? Com podria ser en aquest nou cas la decisió que prendria el o la protagonista?

La proposta és triar 3 o 4 de les situacions proposades i, a partir d'aquí, preguntar si algú vol compartir (a través de la dinàmica del "camí de les decisions") alguna situació que li generés una emoció forta i en la qual no va saber què fer. En cas que ningú del grup vulgui, es pot continuar amb les situacions proposades en l'Annex 02.



CRONOGRAMA

ACTIVITAT	TEMPS
Vídeos + targetes emocions	20 min.
Camí de les decisions	35 min.

Avaluació

5 min.

+ INFORMACIÓ

-  [Recursos pedagògics online per la igualtat](#). Ajuntament de Barcelona. (Accés gratuït però cal registrar-se)
-  [Els](#). Sobre masculinitat i emocionalitat al blog Karici.es de Rosa Sanchís