

MAPES D'EMOCIONS I LÍMITS

Emocions, autoescolta i escolta dels i les altres

OBJECTIUS

- Promoure el coneixement del propi cos com una forma d'autocura.
- Donar eines d'autoescolta i autocura, i d'escolta i cura dels i les altres.
- Obrir un espai on explicitar les emocions i els afectes sense jutjar-nos.
- Celebrar la diversitat corporal.
- Aprofitar la creativitat i la màgia de la infància per ampliar els imaginaris d'allò possible en les nostres maneres de ser i de relacionar-nos.

DURADA

Entre 1 i 3 hores (en 2 sessions).

PERSONES DESTINATÀRIES

Infants de cicle mitjà (3r i 4t) i superior (5è i 6è) de primària.

ESPAI

Una sala prou àmplia perquè puguem seure en taules. En el cas de grups-classe, l'aula ordinària en general serà suficient.

MATERIAL

- Curt sobre les emocions i l'amistat "[Monsterbox](#)"
- Pissarra i guix o rotulador
- Annex 01. Silueta. Una còpia per persona
- Llapis o boli i colors (verd, groc i vermell)
- Conte "[Malena la Balena](#)"

CONCEPTES CLAU

- | | |
|-------------------|---------------|
| ■ Cossos | ■ Emocions |
| ■ Màgia | ■ Límits |
| ■ Autoconeixement | ■ Comunicació |
| ■ Autoescolta | |

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

1. Comencem connectant amb els nostres cossos. Expliquem que els nostres cossos tenen màgia, sobretot quan els connectem amb el poder de la nostra creativitat i la nostra imaginació. Proposem un truc de màgia que té a veure amb això: ajuntem verticalment els palmells de les dues mans fixant-nos que els dits cor quedin a la mateixa alçada. Ara, amb els palmells junts, tanquem els ulls i ens imaginem que el dit de la ma dreta creix i creix. Tornem a obrir els ulls i, si ha funcionat, veurem el dit de la ma dreta una mica més llarg. Podem fer qualsevol altre joc que connecti els nostres cossos amb la màgia o que, simplement, ens faci connectar amb el cos (una relaxació o una visualització també poden servir).
2. Tot seguit, expliquem que els nostres cossos tenen màgia perquè ens permeten fer trucs, però també perquè ens expliquen moltes coses que passen a fora i a dins nostre, ens donen molta informació del nostre entorn i també de nosaltres mateixes. Però perquè puguin fer aquesta màgia, necessitem escoltar-los una mica, cosa que no sempre fem. La sensació de fred i calor poden ser alguns exemples d'aquesta informació que ens dona el cos, i la sensació d'incomoditat en pot ser un altre. Per aprendre a escoltar-nos una mica millor, treballarem amb el curt sobre les emocions i l'amistat "[Monsterbox](#)".
3. Visualitzem el curt i l'anem aturant cada vegada que apareix una emoció o sentiment, i els preguntem quin és, com s'estan sentint les protagonistes. Anem apuntant les emocions que surten a la pissarra.
4. A continuació els repartim una còpia de la silueta a cadascú i anirem explorant emoció per emoció, si saben quina és, si l'han sentit alguna vegada, si poden recordar una situació on l'hagin sentit, i a quina part del cos la sentien. Un cop identifiquen a quin lloc del cos, els demanem que la representin (per exemple escrita) a sobre la silueta. D'aquesta manera anirem representant un mapa emocional dels nostres cossos.
5. Ara explicarem que, a més de sentiments, els nostres cossos també perceben sensacions. I que aquestes ens poden resultar agradables o desagradables depenent de molts factors. Un exemple de sensacions que poden ser agradables o desagradables és el contacte amb les altres persones, depenent de la confiança que hi tinguem i de la part del cos que entri en contacte. Per pensar sobre quins contactes ens resulten agradables o desagradables pintarem, a la mateixa silueta, de color vermell les parts del nostre cos que considerem íntimes, i que només volem tocar nosaltres o persones de molta confiança; de color groc les parts del cos que poden ser tocades per persones que coneixem i considerem properes a nosaltres i de color verd les parts que no ens incomoda que siguin tocades per persones, tant conegudes com desconegudes. Aquesta activitat ens pot servir per reflexionar tant sobre el concepte d'intimitat com sobre què entenem per persones de confiança i què és el que fa


que una persona ens doni confiança. Podem treballar també què fem si algú traspassa els nostres límits i com ho fem per no traspassar els de les demés persones.

- Finalment treballarem amb el conte "[Malena, la Balena](#)", que parla de diversitat corporal, del poder màgic de la nostra imaginació en connexió amb el nostre cos, i de la celebració dels nostres cossos, siguin com siguin.

CRONOGRAMA

ACTIVATAT	TEMPS
Truc de màgia o activitat de cos	10 min.
Mosterbox + Llistat emocions	15 min.
Mapa d'emocions	25 min.
Mapa de límits	20 min.
Conte "Malena la Balena"	15 min.
Tancament	5 min.

+ INFORMACIÓ

-  [Incorporació dels mandats de gènere a la infància: avaluació d'una prova pilot d'educació sexual a educació primària](#). SIDA STUDI. 2019

POSSIBLES ADAPTACIONS

La proposta de temporalització és orientativa. Hi ha grups que amb una sessió d'una hora els dona per treballar aquests continguts, mentre que d'altres en necessiten com a mínim dues d'una hora i mitja. Hi ha molts factors que hi tenen a veure, com ara la cohesió del grup i la facilitat o dificultat de treballar temes que no s'acostumen a treballar, el seu nivell de maduresa, el grau de cura i respecte que s'aconsegueixi o els missatges previs que hagin rebut sobre el tema. És important donar temps suficient per poder treballar a gust.