

## OBJECTIUS

- Identificar les diferents emocions que apareixen quan ens deixen.
- Identificar les connexions entre la ràbia i la tristesa.
- Reflexionar sobre la necessitat de teixir vincles segurs amb les nostres amistats on ens puguem mostrar vulnerables sense rebre cap judici.
- Compartir diferents estratègies per gestionar emocions com la tristesa i la ràbia.

## PERSONES DESTINATÀRIES

De 12 a 17 anys

## MATERIAL

- Pissarra (com a alternativa es pot utilitzar paleògraf), guixos/retoladors de colors, ordinador, projector, connexió a internet, so, material per a avaluar.

## CONCEPTES CLAU

- Sentiments i emocions
- Ràbia
- Tristesa
- Frustració
- Dolor
- Dol
- Acompanyament
- Benestar

# HAWÁI BY MALUMA

## DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVITAT

Expliquem i pactem les normes de l'espai: respecte, escolta, confidencialitat, no judici. És important tenir en compte que el pacte funciona en totes les direccions: entre les persones que formen el grup i d'aquestes cap a la persona referent; així com d'aquesta persona cap al grup.

Informem que assenyalem aquelles actituds que considerem que poden fer mal o incomodar. Recordem que, quan fem això, assenyalem com a no vàlida en aquest espai una actitud determinada però no a la persona: "aquesta actitud no és benvinguda en aquest espai, però tu sí".

Si el grup mostra actituds masclistes i lgtbifòbiques hem assenyalar-ho. Les estratègies per assenyalar i frenar aquestes actituds poden ser diverses en funció del moment, la relació amb el/la jove i/o el tipus de comentari. I poden anar des de girar el comentari amb humor, oferir arguments per la reflexió, frenar amb contundència i continuar l'activitat per després fer una intervenció individual, expulsió de la persona o persones del grup, etc. La persona referent de l'activitat valorarà què fer i com, però és important que els comentaris masclistes i lgtbifòbics tinguin algun tipus de resposta.

### ACTIVITAT 1

Expliquem al grup que volem parlar sobre les ruptures de parella i que per fer-ho utilitzarem la cançó de Maluma "Hawai". Podem parlar durant uns minuts sobre què passa quan una persona trenca amb nosaltres: què se'ns mou per dins? quines emocions apareixen? Anem anotant a la pissarra aquestes emocions.

---

Dividim el grup en grups de 3-4 persones, i posem el vídeo: [Maluma - Hawái \(Official Video\)](#). Després donarem uns minuts perquè cada grup respongui a les següents preguntes:

- Quines emocions de Maluma apareixen al vídeo? *Podem ajudar anomenant algunes emocions/sentiments: ràbia, por, tristesa, sorpresa, frustració, odi, ressentiment, inseguretat, seguretat, amor, alegria, desesperació, confusió, plaer, culpa, covardia, soledat, confiança, tranquil·litat...*
- Quina és la emoció més present?
- Maluma aquí està sol però, com penseu que explica la història als seus amics?
- Què li diries a Maluma si fos el teu amic?

Prepara una petita representació d'una conversa de Maluma amb un amic seu.

Cada grup exposa el que ha treballat. En aquesta part de l'activitat volem parlar sobre les nostres emocions en les ruptures, què podem fer per donar sortida a allò que sentim, i quin paper juguen les amistats en tot aquest procés. També compartirem estratègies que ens puguin ajudar a passar per aquest moment que comporta emocions diverses, intenses i difícils.

Primer parlarem sobre les emocions i després treballarem a partir del teatre.

Veiem quines emocions ha identificat cada grup i quina és l'emoció més present en el vídeo.

---

Anotem algunes preguntes que poden ajudar a la reflexió sobre les emocions:

Us heu sentit alguna vegada trist perquè us han deixat?

Què heu fet? Compartim experiències de què fem quan estem tristos, visibilitzant que algunes accions ens ajuden o ens fan sentir millor (ex: plorar amb una persona amb qui ens sentim bé) i d'altres potser no ens ajuden tant (ex: discutir-nos amb persones a qui estimem).

- Per què quan estem tristos no ho diem i/o estem de mal humor?
- Per què Maluma es mostra tan enfadat si està trist?
- Per què Maluma es mostra agressiu cap a la noia si se l'estima i vol estar amb ella? "Puede que no te haga falta ná" (cop de puny)/Mis felicitacions (assenyala amenaçant /fa la botifarra).
- Per què apareixen tantes actituds de menyspreu cap a la noia i la vida que la noia ha triat?

En aquest punt és important reflexionar com aquesta ràbia i menyspreu fa mal a l'altra persona però també a qui sent aquesta emocions perquè no permeten connectar-nos amb el que la ràbia i l'agressivitat tapa: tristesa, decepció, etc. Utilitzem la ràbia per desconnectar-nos d'emocions que no ens fan sentir bé.

- Per què ens costa tant dir que estem tristos i plorar amb amics?

- Penseu que Maluma té por? De què té por?
- Què passa quan plorem davant de la gent?
- Què passa quan plorem davant de la nostra exparella? En aquest punt es possible que ens diguin que la gent pot riure de tu si et veuen plorar o que la gent pensarà que ets feble. Això pot passar i no podem negar-ho, però també és real que hi ha persones que no pensen això i que quan ells han acompanyat a una amistat en un mal moment, segurament no han pensat que plorar era de febles.

## ACTIVITAT 2

Per últim, demanarem als grups que facin una petita representació teatral.

Es important vetllat perquè cap grup se senti jutjat en la seva representació. No es tracta d'assenyalar allò que "no volem" com per exemple, un personatge violent cap a la noia i l'entorn, o uns amics amb missatges superficials que encara alimenten més aquesta emoció. Es tracta de rescatar en la representació aquelles emocions o diàlegs que ens ajuden a elaborar la ruptura d'una forma més connectada a les vulnerabilitats que genera:

- Respecte al personatge de Maluma, intentarem destacar quan un personatge parli des de la tristesa que sent, i expliqui perquè creu que l'han deixat i/o assumeixi certes responsabilitats en aquest trencament.
- Respecte les amistats, intentarem destacar quan algun amic es mostri amorós, no alimenti la ràbia i el menyspreu cap a la noia, no sigui superficial respecte els sentiments que impliquen les relacions i els trencaments, i ajudi al personatge de Maluma a parlar des de la seva vulnerabilitat.

Finalitzarem l'activitat amb una valoració de la mateixa. Podem fer una roda on cada participant digui què s'emporta del que hem treballat o bé, que ho escriguin en un paper de forma anònima.

## CRONOGRAMA

ACTIVITAT	TEMPS
Presentació de l'activitat	10 min.
Videoclip	5 min.
Reflexionant en grup	15 min.
Compartim estratègies	20 min.
Valoració	5 min.

## ASPECTES A TENIR EN COMPTE

Sabem que Maluma encarna una masculinitat hegemònica i que al vídeo es poden identificar diferents tipus de violències. En aquesta activitat el nostre objectiu no és presentar aquesta masculinitat hegemònica per visibilitzar-la com a violenta. El que volem és treballar amb les emocions de vulnerabilitat dels nois. Volem que el grup parli de la tristesa, que imagini a Maluma connectat amb la tristesa que li genera veure que la noia a qui estima, l'ha deixat.

- És important reconduir al grup quan critiquin a la noia que ha deixat a Maluma o al noi per qui li ha deixat. Riure'ns d'altres persones és una estratègia per mostrar-nos forts i poderosos davant la gent quan en realitat ens sentim febles. Aquesta estratègia és una màscara que pretén amagar els nostres sentiments davant les altres persones i, de vegades, també davant nosaltres mateixos.

- 
- És important que els nois vulguin participar d'aquesta activitat i, sobretot, que es conformi un grup amb el qual es pugui treballar aquests temes. De vegades pensem que a un noi determinat li aniria bé parlar sobre això, però potser no està preparat per parlar de les seves vulnerabilitats en grup. Recordem que pels nois, parlar de les seves vulnerabilitats és trencar amb alguns mandats de la masculinitat (ser fort, valent, no plorar, etc.) i, per tant, comporta exposar-se a rebre violències per part de la resta de companys. La masculinitat hegemònica moltes vegades no permet mostrar-se vulnerable entre el grup d'amics, tal com ens mostra Maluma. Hem d'intentar conformar grups que permetin arribar a aquesta capa més íntima dels nois on no cal aparentar que cap situació ens afecta.
  - Si no és possible fer-l'en grup gran, es pot fer en petits grups d'amics que ens permetin assegurar que es podrà parlar d'emocions i que l'activitat serà un espai segur pels nois.