

SENTO, DONCS EXISTEIXO

Treballant les nostres emocions

OBJECTIUS

- Identificar emocions 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-sentonecessito-actuo.

PERSONES DESTINATÀRIES

- A partir de 14 anys.

MATERIAL

- Vídeos "[Inteligència emocional adolescents](#)" y "[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
- Decisions
- Auto escolta
- Auto cura
- Estereotips de gènere
- Desigualtat de gènere
- Relacions de bon tracte
- Drets

DESENVOLUPAMENT DE L'ACTIVIDAD

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

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 entiment 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 aquesta relació ... 	<ul style="list-style-type: none"> - Me'n vaig una setmana a veure la meua cosina al poble - Decideixo parlar amb ell - 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	<ul style="list-style-type: none"> - Em diu que no vol fer servir condó - Pregunta si no confio en ell ... 	<ul style="list-style-type: none"> - Que no em vull quedar prenyada - Que pel tema de les malalties tampoc passa res perquè és col·lega d'una amiga meua - 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 ... 	<ul style="list-style-type: none"> - Por - Inseguretat - Malestar - Confort (si em dóna confiança, per exemple) - Alegria (m'ha escollit a mi) - Empipament (no m'està tenint en compte) ... 	<ul style="list-style-type: none"> - Sentir-me segura quan tinc sexe - Sentir que el continuo agradant - Sentir que em té en compte ... 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

+ INFO

Recursos pedagógicos online para la igualdad
<https://ajuntament.barcelona.cat/recursospedagogics/es/>

[Els](http://www.karicies.com/2017/11/ells-ii.html). Sobre masculinitat i emocionalitat en el blog Karicies de Rosa Sanchís
<http://www.karicies.com/2017/11/ells-ii.html>

SENTO, DONCS EXISTEIXO

ANNEX 01. TARGETAS D'EMOCIONS

REBUIG	EUFÒRIA	RÀBIA
POR	ODI	AMOR
AVORRIMENT	ALEGRÍA	GRATITUT
ENTUSIASME	FELICITAT	CULPA
ACCEPTACIÓ	ORGULL	TENDRESSA
ENVEJA	ALLEUJAMENT	FÀSTIC
NOSTÀLGIA	FRUSTRACIÓ	MENYSPREU
ADMIRACIÓ	PLAER	SATISFACCIÓ
IL LUSIÓ	SERENITAT	SOLITUD
INCOMPRESIÓ	JUDICI	CONFUSIÓ
INSEGURETAT	TENSIÓ	CULPA
DECEPCIÓ	EMPIPAMENT	TRISTESA
MELANCOLIA	VERGONYA	DESIG

SENTO, DONS EXISTEIXO

ANNEX 02. SITUACIONS

Situació 1

La Maria ha estat molt enamorada del Thiago, però des de fa un temps no sent el mateix que abans. Està preocupada perquè no sap com explicar-li amb ell.

Situació 2

La Yasmina i el Marc porten un temps sortint junts. S'han masturbat mútuament i practicat alguna vegada sexe oral, però fa temps que Marc vol "fer-ho".

Situació 3

L'Albert s'havia "liat" fa alguns mesos amb la Míriam, però des de fa unes setmanes està sentint quelcom molt especial pel seu amic Joan. No sap si hauria de dir-li o no.

Situació 4

La Jenny i el Pau estan sortint junts des de fa uns mesos. Es coneixen del barri i s'agraden un munt. El dimecres passat, el Pau la va anar a buscar a casa i quan ella va baixar, ell es va sentir malament. Ella portava posats uns pantalons curts, els mateixos que portava el dia que li va demanar per sortir i que li encantaven, però ara li semblaven massa curts. Van tenir aquesta conversa Pau:

Vaja pantalons, ¿no?

Jenny: Però si abans t'agradaven...

P: Doncs ara ja no J: "Tiu", com et ratlles... Doncs els pantalons són meus i el cul també, així que no me'ls penso canviar...

Però el dimecres següent, quan tornen a quedar, la Jenny es va a posar aquells pantalons i s'ho pensa dos vegades, dubta...

Situació 5

L'altre dia el Moha va quedar amb un rotllo que té, que li agrada un munt... Estava nerviós, i tenia moltes ganes de fer-ho amb aquella persona. Es van començar a fer petons i a tocar, i el Moha notava que no se li aixecava. I es posava cada cop més nerviós... El seu rotllo li va dir que no es preocupés, que no passava res, que era normal, però ell es va sentir fatal, va agafar les seves coses i va marxar.



SENTO, DONS EXISTEIXO

ANNEX 02. SITUACIONS

Situació 6

Fa unes setmanes vaig conèixer a un noi guapíssim per Insta. És amic d'una amiga meva. Ens vam veure i de seguida va haver-hi química, vam estar "tontejant"... i al final ens vam enrotllar. La cosa va anar pujant de temperatura, estàvem genial en el millor moment i quan vaig treure els condons em va dir que ell preferia fer-ho sense, que si no confiava en ell...

Situació 7

L'altre dia estàvem al parc amb els meus col·legues i vam trobar unes fustes llençades. El Josep va començar a col·locar-les entre dos totxanes i les trencava d'un cop de puny. Tots van començar a fer el mateix, i rèiem... Jo vaig estar treballant amb el meu pare aquella setmana i m'havia fet mal al canell de carregar malament unes caixes. Sabia que si li donava a la fusta em faria més mal encara, però tots van començar a animar-me perquè li donés un cop de puny a la fusta, a dir que si era un flux, un "cagat"...



SENTO, DONS EXISTEIXO

ANNEX 03. EL CAMÍ DE LES DECISIONS

**VEIG/ESCOLTO
PERCEBO**

PENSO



SENTO, DONS EXISTEIXO

ANNEX 03. EL CAMÍ DE LES DECISIONS

SENTO

NECESSITO



SENTO, DONS EXISTEIXO

ANNEX 03. EL CAMÍ DE LES DECISIONS

ACTUO

