

# FOTO-LLENGUATGE D'EMOCIONS



## BREU RESUM DE L'ACTIVITAT

A partir de diverses imatges d'homes expressant diferents emocions i sentiments, es treballa el reconeixement de les emocions pròpies i alienes per part dels homes.

## OBJECTIUS

1. Facilitar elements per la reflexió personal i grupal al voltant del reconeixement de les emocions en un mateix i en els o les altres.
2. Fomentar i ampliar el llenguatge emocional que utilitzen els homes.
3. Potenciar l'empatia com una capacitat essencial en el reconeixement de les emocions i de la relació amb els altres.

## PÚBLIC DESTINATARI

Dinàmica apta per a tots els grups d'edat. Aquesta activitat és pot utilitzar amb grups mixtes.

## DURADA

1 hora o 1 hora i 30 minuts.

## MATERIAL

- Bolígrafs.
- Fotos amb homes expressant diferents emocions.

Conceptes clau:  
Emocions.  
Analfabetisme emocional.  
Reconeixement de les emocions.

Per tal de complementar el treball sobre les emocions, es recomana fer en la mateixa sessió o en la següent la dinàmica d'aquest mateix bloc titulada "Les meves emocions".

## PROCEDIMENT

### OPCIÓ A (per grups nombrosos)

#### Pas 1:

En petits grups, es reparteixen una sèrie de làmines amb fotos d'homes mostrant diferents emocions. Cada grup haurà d'observar detingudament cada foto per tal de poder copsar l'emoció o emocions que s'interpreten a partir de la imatge. És important que es puguin posar en el lloc de les persones que apareixen a les fotos per identificar els seus possibles sentiments.

#### Pas 2:

Un cop analitzades totes les imatges, cada subgrup posa en comú el treball realitzat en el grup gran. La persona dinamitzadora anirà apuntant a la pissarra totes les emocions que vagin sortint per tal d'evidenciar l'ampli ventall d'emocions. Les persones que ho desitgin poden complementar amb la seva pròpia percepció de la imatge.

#### Pas 3:

Es comença a reflexionar al voltant de les emocions i la masculinitat. Algunes preguntes facilitadores poden ser les següents:

- En general, els homes tenim dificultats per identificar les emocions en les altres persones? I en un mateix?
- Com aprenem els homes a identificar i expressar les nostres emocions?

#### Pas 4:

A continuació, es posen al terra totes les làmines i cada participant escull la foto que més li agrada i la que menys, per tal que puguin connectar amb les pròpies emocions. Han d'explicar perquè l'han escollit i com es relaciona la imatge en el seu moment actual.

### OPCIÓ B (per a grups reduïts)

#### Pas 1:

Es col·loquen làmines amb fotos d'homes mostrant diferents emocions boca avall i es convida els participants a que agafin a l'atzar una foto. L'hauran de mirar detingudament per poder copsar l'emoció o emocions que interpreten a partir de la imatge. És important que es puguin posar en el lloc de les persones que apareixen a les fotos per identificar els seus possibles sentiments i emocions.

#### Pas 2:

Després, cada membre del grup va posant paraules al que ha vist i sentit en relació a la imatge escollida. La persona dinamitzadora anirà apuntant a la pissarra totes les emocions que vagin sortint per tal d'evidenciar l'ampli ventall d'emocions. Es comença a reflexionar al voltant de les emocions i la masculinitat.

#### Pas 3:

A continuació, es col·loquen al terra totes les làmines i cada participant escollirà la foto que més li agrada i la que menys per tal de que puguin connectar amb les pròpies emocions. Han d'explicar perquè l'han escollit i com es relaciona la imatge en el seu moment actual.

## EINES DE SUPORT PER LA PERSONA DINAMITZADORA

- Sovint pot passar que les paraules escollides per copsar l'emoció no es refereixen a sentiments o emocions sinó a aspectes més racionals. Per això, la persona dinamitzadora haurà de confrontar aquest fet i convidar la persona a que intenti afinar en la seva descripció.
- Per tal d'ajudar a que les persones participants identifiquin les emocions i puguin aprofundir en la temàtica, es poden utilitzar preguntes com:
  - o Què et fa sentir /pensar que la persona de la imatge sent aquesta emoció i no altra?
  - o Pots relacionar aquesta imatge amb com expresses tu aquesta emoció en la teva vida quotidiana?
- Cal tenir en compte els elements aportats en el marc teòric d'aquest bloc i que, reconèixer les emocions i expressar-les saludablement requereix pràctica. La idea principal és que la socialització diferenciada de gènere (amb missatges com "els homes no ploren") provoca molts cops que els homes tinguin dificultats per reconèixer i expressar les pròpies emocions. Sobretot, aquelles emocions considerades tradicionalment femenines i que tenen una connotació relacionada amb la debilitat o la vulnerabilitat com la tristesa, la por, la inseguretat. De forma contrària, una de les poques emocions permeses des del model tradicional de masculinitat és la ràbia, sobretot quan va acompanyada de violència. És important que el grup prengui consciència d'aquestes dificultats i que entenguin que a través del diàleg amb altres persones i de l'autoconeixement, poden superar aquestes dificultats.
- En finalitzar l'activitat, és important que les persones participants entenguin que el primer pas per a una bona gestió de les emocions és el reconeixement de les mateixes i la valoració que fem d'elles. Aprofitant la informació que ens faciliten les emocions per funcionar d'una manera més saludable en la vida.