

LES MEVES EMOCIONS



BREU RESUM DE L'ACTIVITAT

Mitjançant una tècnica de visualització, es fa un recorregut per les diferents emocions utilitzant tot l'espai. Per tal de facilitar el reconeixement de les pròpies emocions en els homes, es treballa mitjançant la classificació de les emocions en funció d'aquelles que expressem amb més o menys facilitat.

OBJECTIUS

1. Entendre i experimentar el contacte amb les pròpies emocions per poder reconèixer-les i expressar-les de manera assertiva.
2. Explorar les dificultats per expressar les emocions i les conseqüències que te en la comunicació amb un mateix i amb la resta de persones.

PÚBLIC DESTINATARI

Dinàmica apta per a tots els grups d'edat. Tot i que aquesta activitat està pensada per treballar les emocions amb els homes, es pot treballar amb grups mixtes, per tal de comparar com reconeixem i expressem les emocions els homes i les dones.

DURADA

1 hora o 1 hora i 30 minuts.

MATERIAL

Bolígrafs; Paper; Pissarra; Material de suport (annex 1).

Adaptació del manual "Previniendo la violencia con jóvenes: talleres con enfoque de género y masculinidades" realitzta per Alexandra Obach, Michelle Sadler i Francisco Aguayo, editat per CulturaSalut/EME. (2011).

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

Es recomana que prèviament s'hagi realitzat l'activitat d'aquest mateix bloc titulada "Foto-llenguatge emocional", donat que introdueix fàcilment el treball sobre les emocions.

També es pot combinar amb les activitats del Bloc 5. Sobretot amb l'activitat titulada "No sé que fer amb un no".

PROCEDIMENT

Pas 1:

S'introdueix l'activitat explicant que l'objectiu és identificar i reflexionar sobre el reconeixement de les emocions en la nostra vida quotidiana. Algunes les manifestem amb més facilitat, mentre que d'altres ens causen incomoditat i, sovint les evitem.

Pas 2:

En grup gran, es demana que identifiquin diferents situacions al llarg de la seva vida que els hagin generat les següents emocions: alegria, por, tristesa, afecte i ràbia. Han de classificar-les en funció de la facilitat que tinguin per expressar-les. Es pot utilitzar el material de suport de l'**annex 1** per tal que sigui més visual (sobretot amb adolescents i joves). Així, s'assignen valors de l'1 al 5, tenint en compte que 1 significa que expressar l'emoció és més fàcil i 5 que resulta més difícil.

Pas 3:

Un cop finalitzat el treball individual, es demana que es facin subgrups de 3 o 4 persones per a compartir el que han pogut reflexionar. Es proposa que comparteixin, entre altres aspectes, què els passa amb les diferents emocions i si els resulta fàcil o difícil poder-les reconèixer i expressar. Es demana que cada grup esculli un portaveu que reculli allò que es parli al grup petit.

Pas 4:

Posada en comú dels diferents subgrups per part de cada portaveu. Després de l'explicació es pregunta si la resta del grup vol afegir alguna cosa. En paral·lel, les persones dinamitzadores aniran apuntant a la pissarra les idees importants o el resum del que vagin sorgint.

Pas 5:

Quan tots els grups hagin comentat el que han treballat en petit grup, i en base a les notes apuntades a la pissarra, es demana al grup que reflexioni al voltant de tot allò que ha sortit i que ho relacioni amb la masculinitat hegemònica. Es pot facilitar el debat amb preguntes com:

- Per a què serveixen les emocions?
- Per què reprimim o exagerem unes emocions envers les altres? Com aprenem a fer això? Quines dificultats pot comportar?
- Com influeix la manera d'expressar les meves emocions en les relacions amb les altres persones?
- Amb qui conversem de les nostres emocions? Per què?
- Com podem aprendre a expressar lliurement les nostres emocions? Quins efectes positius tindria això?

EINES DE SUPORT PER LA PERSONA DINAMITZADORA

- És important que la persona facilitadora sigui un model per al grup en tant que sigui capaç de reconèixer les seves emocions i expressar allò que està sentint en diferents moments o situacions del procés grupal.
- Cal tenir en compte els elements aportats en el marc teòric d'aquest bloc i el fet 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 emocions. Sobretot aquelles emocions considerades tradicionalment femenines i que tenen una connotació relacionada amb la debilitat o la vulnerabilitat com són 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 entengui que, a través del diàleg amb altres persones i de l'autoconeixement, poden superar aquestes dificultats.
- Algunes idees clau sobre les emocions que poden facilitar la dinamització el debat:
 - Les emocions són humanes i, per tant, no són ni femenines ni masculines.
 - No hi ha emocions bones o dolentes, només emocions més fàcils de gestionar i altres més complicades.
 - No som responsables de sentir determinades emocions, però sí del que fem amb elles. Per exemple, pel que fa a la ràbia, el grup ha d'entendre la diferència entre la violència i l'expressió assertiva de la ràbia.
 - Una persona que no reconeix les seves emocions no sap com expressar-les i corre el risc de no poder autoregular-se. Tindrà dificultats per expressar les emocions sense causar dany a les persones que l'envolten.
 - Les persones amb més coneixement emocional tenen més habilitats socials i afronten millor les adversitats.
 - El primer pas per realitzar una bona gestió de les emocions és el reconeixement de les mateixes i la valoració que se'n fa. Aprofitant la informació que ens faciliten les emocions per funcionar d'una manera més saludable en la vida.

Annex 1

Escriu el número que pertanyi a cada emoció



Alegria



Rabia



Tristesia



Por



Afecte / tendresa

Emoció que expesso amb més facilitat	1
Emoció que expesso amb certa facilitat, però no tant com la primera	2
Indiferent, és a dir, no sento ni dificultat ni facilitat per expressar aquesta emoció	3
Emoció que tinc certa dificultat per expressar	4
Emoció que tinc dificultats per expressar	5