

L'AVENTURA D'EMOCIONAR-SE



BREU RESUM DE L'ACTIVITAT

Activitat grupal per aprendre a identificar i comunicar emocions a partir d'exemples concrets.

OBJECTIUS

1. Identificar emocions per entendre la seva varietat i importància.
2. Reflexionar entorn a la comunicació emocional en l'àmbit de la parella i en relació amb la resta de persones.
3. Aprendre a expressar les pròpies emocions, especialment amb altres homes.
4. Analitzar de quina manera utilitzem el llenguatge i com ens comuniquem amb les altres persones.

PÚBLIC DESTINATARI

Joves i adults (diferents situacions: Consultar annex 3).

DURADA

40 minuts: arribant fins el PAS 5
1 hora i mitja: fent tots els passos

MATERIAL

- Pissarra i quelcom per escriure a la pissarra.
- Targetes situacions (annex 1).
- Targetes emocions (annex 2).
- Cartolines de colors.
- Llapis o bolígraf.
- Quadre per a la persona dinamitzadora (annex 3).

Conceptes clau:
Comunicació
emocional.
Llenguatge
emocional.

Recomanem complementar aquesta activitat amb altres activitats i dinàmiques. Proposem per exemple fer l'itinerari següent (especialment amb joves, però també el podem fer amb adults):

1. En l'amor, no tot s'hi val.
2. La sexualitat masculina en moviment.
3. L'aventura d'emocionar-se.

PROCEDIMENT

Pas 1:

Ens col·loquem en cercle. Expliquem que parlarem d'emocions, algunes de les quals ens fan sentir molt bé i d'altres són difícils de gestionar (consultar "Eines de suport per la persona dinamitzadora"). Diem que ens centrarem especialment en les emocions que afecten a les nostres relacions sexo-afectives i en la manera de comunicar-les.

Expliquem que per dur a terme aquesta activitat cal crear un espai de confiança on no es jutgi a ningú i on es mantingui una actitud de respecte envers la resta de companys en tot moment. Demanem que s'eviti fer broma sobre els comentaris de la resta i demanem que tothom parli només en primera persona.

Pas 2:

Fem un llistat de la pissarra de les emocions que coneixen les persones participants. Explicació: moltes vegades no sabem com expressar aquesta diversitat d'emocions (especialment aquelles més complicades de gestionar) i ho fem a través de la ràbia. Però un "cop de peu a la paret" no soluciona o no pot ser l'únic canal per expressar una gran varietat d'emocions que ens fan estar vius i vives. La idea d'aquesta activitat és començar a identificar quines emocions ens mouen en cada moment i com aquestes les podem acompanyar.

Pas 3:

Repartim una targeta a cada dues persones amb una de les situacions (**annex 1**). Al mig

del cercle deixem les diferents emocions (**annex 2**). Cada parella ha de decidir quina emoció es correspon amb la situació que li ha tocat. Amb l'ajuda de la persona dinamitzadora, si s'escau, agafen la targeta que creuen que millor es correspon amb la situació. (**annex 3**)

Pas 4:

Cada persona llegeix la targeta amb la situació i l'emoció corresponent (**annex 3**). La comentem, veiem si encaixen i si altres persones creuen que d'altres o diferents emocions s'estan posant en joc en cada situació. Preguntem si són situacions que els hi són familiars, sempre convidant a les persones participants a poder parlar de vivències pròpies si en tenen ganes. Finalment després de cada situació parlem de les coses que ens ajuden quan vivim una situació semblant.

Pas 5:

Cada participant agafa una cartolina. De manera individual se'ls convida a que escullin una de les emocions que han sorgit durant l'activitat anterior i escriguin -posant-se al lloc de la sala que els sigui més còmode per intentar connectar amb la pròpia emoció- una situació o vivència pròpia -real- en la qual hagin experimentat l'emoció escollida. Si és possible, que sigui una situació que tinguin ganes de compartir. Podem facilitar aquest moment amb una música tranquil·la.

També poden escollir emocions diferents si ho prefereixen. És important que les per-

sones participants pensin en què els va anar bé fer en aquell moment (passejar, plorar, parlar amb algú, etc.) davant de la situació que han escrit i que van viure.

Pas 6:

Ho posem en comú (qui vulgui fer-ho) les diferents situacions, les emocions associades i finalment parlem de quines coses ens fan sentir bé o ens han ajudat en cada situació.

Pas 7:

Fem grups de 3 o 4 persones. Per acabar l'activitat demanem que cada grup busqui maneres de gestionar les emocions i comunicar-les a la resta (centrant-se en les seves relacions sexo-afectives) d'una manera respectuosa amb la resta però sincera amb ells i elles mateixos. Ho posem en comú.

Pas 8:

Finalment fem una roda on cada persona participant pugui explicar com s'ha sentit.

EINES DE SUPORT PER LA PERSONA DINAMITZADORA

- Durant l'explicació inicial cal incidir en la idea que als nois no els hi ensenyen a expressar emocions, ben al contrari, se'ls educa en la repressió o desconexió respecte a les pròpies emocions. Podem posar exemples com la frase que es diu a vegades: "Els nens no ploren" (consultar marc teòric per ampliar aquesta explicació).
- Algunes de les situacions es poden associar a diferents emocions. És interessant explicar que moltes vegades les emocions es barregen. Cal fer servir el quadre (annex 3) per no oblidar l'emoció principal però també estar oberts/es a que cada persona associï les situacions a diferents emocions, aquesta part és important per tal de que les persones participants connectin amb la pròpia emoció i amb la manera personal de viure-les.

ANNEX 1 SITUACIONS



Veus a la teva parella parlant amb una altra persona, riuen i sembla que s'ho passen molt bé. Creus que aquesta persona li agradarà més que tu.

Aprofitant que està treballant li prepares una sorpresa a la teva parella perquè s'ho trobi quan arribi a casa teva. Li cuines el seu plat preferit.

Avui és l'aniversari de la teva parella. La convoques en un lloc per donar-li una sorpresa que fa setmanes que portes preparant.

La teva parella et diu que la relació que teniu no la fa feliç i que prefereix que ho deixeu.

Convides amigues i amics a sopar i esteu rient tota la nit.



Tens ganes de mantenir relacions sexuals amb la teva parella però l'altra persona no en té ganes perquè està molt cansada.

La teva família ha marxat al cinema i tens la casa per tu. Aprofitant que teniu un espai d'intimitat convides a l'altra persona perquè tens ganes de mantenir relacions sexuals. Quan arriba et diu que no en té ganes.

El teu cap t'ha dit que a partir d'ara hauràs de treballar més cobrant el mateix. Saps que això farà que ell guanyi molt més.

A l'escola t'han castigat per una cosa que no has fet.

A vegades creus que si no fas el que la teva parella espera de tu et quedaràs sol.



Et molesta que la teva parella s'ho passi bé sense tu i que t'expliqui lo bé que s'ho passa quan està sola.

Estàs tontejant amb una altra persona que t'agrada i et pregunta si has tingut relacions sexuals abans. Saps que tu no n'has tingut i l'altra persona sí. No li vols dir la veritat.

T'agrada una persona de la classe, no pots parar de pensar en ell/ella.

T'agrada molt una persona del teu grup d'amics i amigues, no pots parar de pensar en ella/ell.

ANNEX 2 EMOCIONS



Inseguretat

Satisfacció

Tristesa

Alegria

Frustració

Ràbia

Por

Possessió

Vergonya

Atracció

ANNEX 3

QUADRE DE SUPORT A LA PERSONA DINAMITZADORA

Situació	Emocions	Suport a la persona dinamitzadora	Públic recomanat
Veus a la teva parella parlant amb una altra persona, riuen i sembla que s'ho passen molt bé. Creus que aquesta persona li agradarà més que tu.	Inseguretats	- Podem aprofitar per parlar de les gelosies i de la desconfiança. La manca de confiança en la parella i la pròpia inseguretats ens fa sentir gelosies.	Joves i adults
Aprofitant que està treballant li prepares una sorpresa a la teva parella perquè s'ho trobi quan arribi a casa teva. Li cuines el seu plat preferit.	Satisfacció		Adults
Avui és l'aniversari de la teva parella. La convoques en un lloc per donar-li una sorpresa que fa setmanes que portes preparant.	Satisfacció		Joves
La teva parella et diu que la relació que teniu no la fa feliç i que prefereix que ho deixeu.	Tristesa	- La tristesa és part de la vida. Podem plorar si ens ve de gust o demanar ajuda a un amic/amiga si ens ve de gust compartir un moment com aquest. Com a nois no ens han ensenyat a demanar ajuda o plorar i és important que ens ho permetem si en tenim ganes.	Joves i adults
Convides amigues i amics a sopar i esteu rient tota la nit.	Alegria		Joves i adults
Tens ganes de mantenir relacions sexuals amb la teva parella però l'altra persona no en té ganes perquè està molt cansada.	Frustració	- És molt important reforçar en aquesta situació la idea del consentiment i la importància de respectar els límits. La frustració en aquest cas no és negativa, simplement apareix quan dues persones tenen necessitats diferents. En aquest cas la necessitat que preval és la de la persona que no té ganes de mantenir relacions sexuals.	Adults
La teva família ha marxat al cinema i tens la casa per tu. Aprofitant que teniu un espai d'intimitat convides a l'altra persona perquè tens ganes de mantenir relacions sexuals. Quan arriba et diu que no en té ganes.	Frustració	- És molt important reforçar en aquesta situació la idea del consentiment i la importància de respectar els límits. La frustració en aquest cas no és negativa, simplement apareix quan dues persones tenen necessitats diferents. En aquest cas la necessitat que preval és la de la persona que no té ganes de mantenir relacions sexuals.	Joves

Situació	Emocions	Suport a la persona dinamitzadora	Públic recomanat
El teu cap t'ha dit que a partir d'ara hauràs de treballar més cobrant el mateix. Saps que això farà que ell guanyi molt més.	Ràbia	- A vegades la ràbia és necessària. Tot i això en aquesta situació és important veure que fem amb ella. Ens podem enfadar amb el nostre cap o queixar-nos si quelcom ens sembla injust però és important aprendre treure la ràbia allà on toca. No pot ser que aquesta ràbia l'hagin de rebre sempre les persones que tenim més a prop.	Adults
A l'escola t'han castigat per una cosa que no has fet.	Ràbia	- A vegades la ràbia és necessària. Tot i això en aquesta situació és important veure que fem amb ella. Ens podem enfadar amb o queixar-nos si quelcom ens sembla injust però és important aprendre treure la ràbia allà on toca. No pot ser que aquesta ràbia l'hagin de rebre sempre les persones que tenim a prop. També hem de buscar maneres de poder gestionar aquesta situació de manera serena i poder-ne parlar. Això ens ajudarà a trobar una solució.	Joves
A vegades creus que si no fas el que la teva parella espera de tu et quedaràs sol.	Por	- Reforçar la importància de ser un mateix o una mateixa.	Adults i joves
Et molesta que la teva parella s'ho passi bé sense tu i que t'expliqui lo bé que s'ho passa quan està sola.	Possessió	- Relacionar inseguretats i por a estar sol.	Adults i joves
Estàs tontejant amb una altra persona que t'agrada i et pregunta si has tingut relacions sexuals abans. Saps que tu no n'has tingut i l'altra persona sí. No li vols dir la veritat.	Vergonya	- Parlar de la importància de l'autoestima de l'altra i la pròpia en la parella.	Joves
T'agrada una persona de la classe, no pots parar de pensar en ell/ella.	Atracció	- Estar en parella no vol dir fer-ho tot junts/es. Cal que cadascú tingui el seu espai i és molt important l'autonomia.	Joves
T'agrada molt una persona del teu grup d'amics i amigues, no pots parar de pensar en ella/ell.	Atracció	No ens ha de fer vergonya reconèixer que no en sabem o que ens sentim insegurs. Als nois no ens han ensenyat a reconèixer les pors i debilitats però és important aprendre a reconèixer-les i treure'ns la pressió d'haver de saber-ho tot o aparentar seguretat constantment.	Joves i adults