

CONfusión

TALLER G6T6

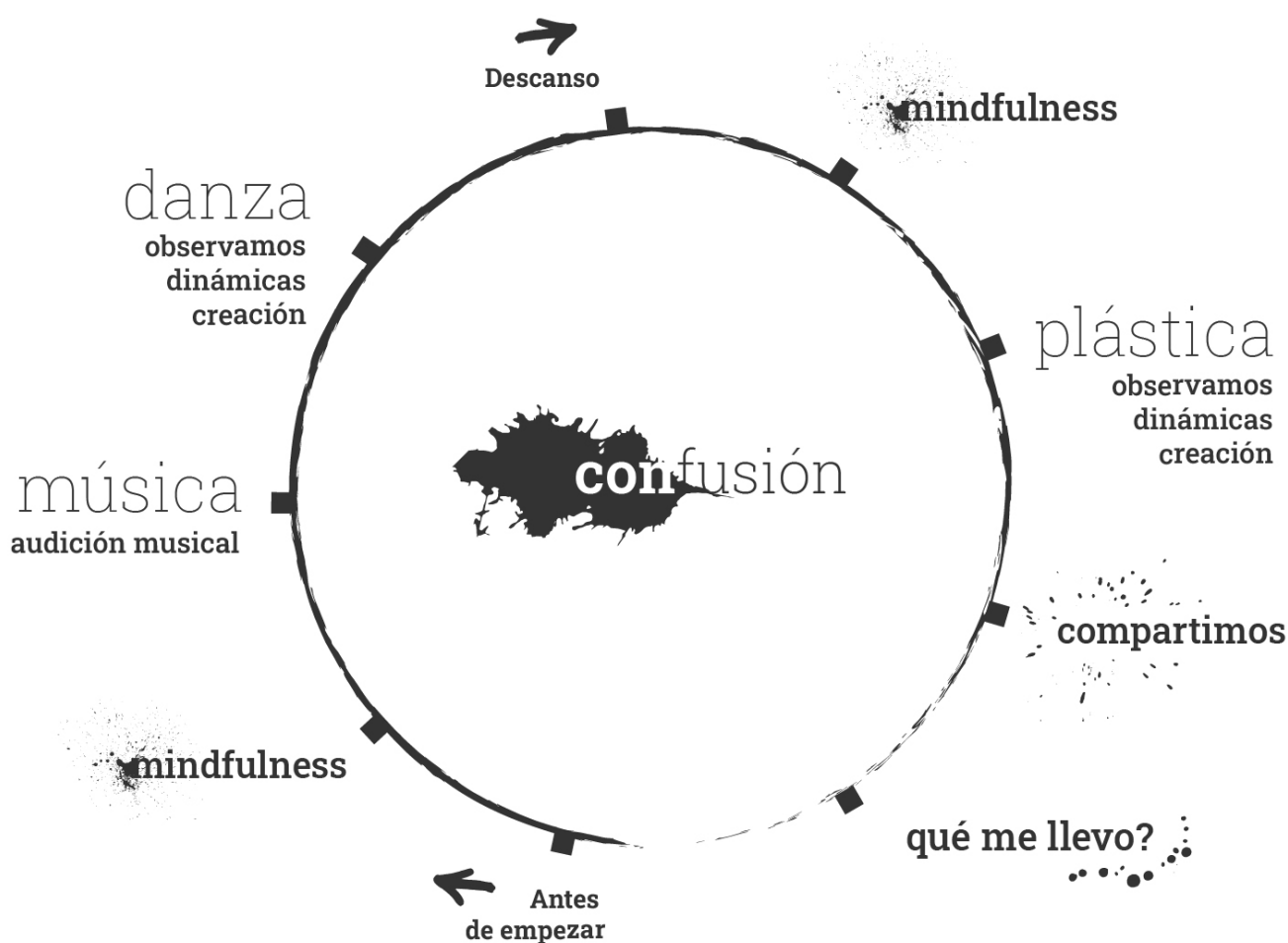
Objetivos del taller

Experimentar con las emociones de la familia de la ira.

Adquirir recursos (vocabulario y técnicas de expresión plástica y gestual) para describir y expresar estas emociones.

Actividades

Este taller está pensado para hacerlo en cuatro horas seguidas o en más de una sesión. La duración puede variar en función de las preferencias del grupo de jóvenes y del interés que muestren. Aconsejamos seguir el ritmo que marque el grupo. En cualquier caso, cuanto más tiempo se pueda dedicar a la identificación y la introspección de las emociones vividas, más aprovecharán la experiencia los chicos y chicas.



Conceptos clave

IRA: respuesta de enojo y de irritación provocada por algún hecho en que, según nuestra percepción, no se ha respetado nuestros derechos y se ha atacado nuestra autoestima o dignidad personal. La ira crece con los pensamientos obsesivos y, si se queda en nuestro interior, se convierte en resentimiento. Puede generar violencia si no se regula bien.

Función: nos protege de agresiones o pérdidas (de personas, cosas u objetivos importantes), y nos lleva a amenazar o atacar lo que nos ataca.

Hechos que pueden desencadenar la ira

- El ataque o la amenaza contra nosotros o contra alguien que nos importa.
- La amenaza contra nuestra vida, salud o bienestar.
- El dolor físico o emocional.
- El bloqueo o el impedimento para alcanzar un objetivo importante.
- La pérdida de poder, estatus o respeto.
- El hecho de que las cosas no salgan como esperábamos

Posibles cambios en el cuerpo y sensaciones

- Ponernos rojos o sofocarnos.
- Apretar los dientes con fuerza.
- Cerrar los puños.
- Contraer los músculos.
- Querer pegar, dar un golpe en la pared o lanzar algo.
- Sentir que estamos a punto de explotar.
- Querer hacer daño a alguien.
- Quedarnos sin aire.
- Ser incapaces de parar de llorar.

Posibles expresiones y acciones

- Marchar de donde estamos.
- Huir, escapar.
- Ponernos rojos.

- Apretar las manos o cerrar fuertemente los puños.
- Fruncir las cejas, no sonreír y poner mala cara.
- Hacer gestos agresivos o amenazadores.
- Utilizar un tono de voz alto, beligerante o sarcástico.
- Decir obscenidades o palabrotas.
- Criticar o quejarnos.
- Etiquetar a los demás o apartarnos de ellos.
- Pegar, lanzar cosas y romper cosas.
- Pisar fuerte y cerrar puertas de una sola vez.
- Atacar a alguien física o verbalmente.
- Aguantar el llanto.
- Llorar.

Pensamientos que puede desencadenar

- Juzgar una situación como equivocada o injusta.
- Creer que nos han tratado injustamente.
- Culpar a los demás, al mundo.
- Creer que se están bloqueando o deteniendo objetivos importantes.
- Creer que las cosas deberían ser diferentes de lo que son.
- Pensar rígidamente que se tiene la razón.
- Tener como primer pensamiento el hecho que ha provocado la rabia.

Posibles consecuencias de la ira

- Centrar el pensamiento en la situación que provoca rabia (u otra situación en el pasado), y no ser capaces de pensar en otra cosa.
- Imaginar situaciones futuras que nos harán rabiar.
- Reducir la atención.
- Ser insensible.
- Abandonar lo que hacemos. Marchar de donde estamos.

Emociones relacionadas con la ira

Rabia: emoción primaria que activa nuestras funciones de supervivencia. Es un indicador que nos alerta que nos están amenazando o tratando de una manera injusta, y nos prepara para la defensa. Se trata de una emoción activa, nos mueve a hacer una acción.

Enojo: sentimiento desagradable que experimentamos cuando nos sentimos contrariados o incómodos por el discurso, las acciones o las actitudes mostradas por otras personas. Consideramos que lo que está pasando es injusto.

Venganza: estado mental motivado por la ira de quien se ha sentido humillado y quiere devolver el mal sufrido de una manera consciente a través de un plan de represalia. La venganza es contraria al hecho de perdonar una acción.

Frustración: respuesta emocional que manifestamos cuando se produce el fracaso de un deseo o esperanza. Este tipo de respuesta tiene una vinculación estrecha con las expectativas insatisfechas; cuando no se ha podido conseguir lo que se buscaba o se quería. Este tipo de situación implica la falta de éxito o la obtención de un resultado adverso, que no se esperaba. Cuanta más voluntad tiene una persona de que un hecho o evento se produzca de manera satisfactoria, más frustración sentirá si no se consigue.

Rencor: sentimiento de enojo profundo y persistente; un resentimiento arraigado que desequilibra la estabilidad emocional. El rencor no nos permite procesar una situación que nos ha dolido o herido. Buscamos devolver de alguna manera el daño que nos han causado esperando el mejor momento. Es un proceso no resuelto por una situación que nos lo causó lo que prolonga nuestro malestar a largo plazo.

01.

Antes de empezar

Para introducir el contenido del taller, podemos preguntar al grupo qué emoción les sugiere el nombre del taller y si les apetece experimentar con esta emoción.

El nombre del taller [CONfusión] corresponde a una sensación vinculada a la ira y el juego de mayúsculas y minúsculas hace referencia a que la ira nos puede llevar a tomar decisiones poco meditadas de las que nos acabamos arrepintiéndolo.

En el **canal de Spotify de l'Oficina del Pla Jove** encontrarás las piezas musicales propuestas en este documento.

<https://bit.ly/FOSCor>



Spotify

02.

La ira en el *mindfulness*

Explicaremos a los chicos y chicas que, para centrarnos en el taller que vamos a realizar, empezaremos con una actividad breve de *mindfulness*; una actividad de conciencia plena que implica participar dejándonos llevar por el momento, con curiosidad y sin juzgar.

Como el taller de hoy está dedicado a la ira, haremos una explosión con nuestro cuerpo que despierte nuestra ira. Es probable que sientan sorpresa por esta propuesta y que sonrían. Recordaremos que es importante que participemos al 100% y que mantengamos el silencio. La intención es fusionarnos al máximo con la actividad, dejando de lado los juicios hacia nosotros y hacia los demás, tanto si se trata de juicios positivos como negativos.

Después de esta breve explicación, nos levantaremos, formaremos un círculo (todos mirando hacia el centro) y nos prepararemos contando hasta tres:

- El uno será la señal para adoptar **la posición de *mindfulness*** (la espalda recta, los pies bien apoyados en el suelo y las manos sobre los muslos).
- El dos será la señal para hacer una **respiración profunda** (inhalando por la nariz y exhalando por la boca).
- Cuando lleguemos al tres, todos a la vez, **nos encogeremos tanto como podamos y, posteriormente, nos expandiremos haciendo un grito (¡AAAAH!).** Lo haremos tres veces e intentaremos que el grito sea cada vez más fuerte.
- Diremos **stop** para finalizar la actividad y cada uno se situará cómodamente en un espacio para realizar la audición musical.

03.

La ira en la música

Iniciaremos el taller experimentando el potencial emocional de la música. Propondremos a los chicos y chicas que observen las sensaciones corporales, pensamientos y emociones que les genera la audición de una pieza musical.

Si bien no es tan compleja como el asco, la ira también es una emoción con un alto grado de subjetividad, ya que lo que unos pueden encontrar injusto o indignante para otros es justo y digno. Sin embargo, la música nos proporciona deliciosos ejemplos de cómo se ha tratado musicalmente.

Os proponemos una selección de piezas musicales que pueden inspirar ira al grupo de jóvenes. Elegiremos una y, antes de realizar la audición, propondremos que escuchen la música que vamos a compartir con la misma actitud que la actividad de *mindfulness* que acabamos de realizar: sin juzgar y observando qué sensaciones, pensamientos o recuerdos nos despierta. Explicaremos que, antes y después de la audición, crearemos un tiempo de silencio para lograr un ambiente propicio a la escucha y para poder observar nuestras sensaciones.

Espacio de experimentación

- Crearemos un espacio de silencio de aproximadamente un minuto.
- Escucharemos la pieza musical.
- Una vez finalizada la audición, crearemos un nuevo espacio de silencio, de aproximadamente un minuto, para ordenar las ideas sobre lo que la música nos ha transmitido y para extraer de nuestro interior las emociones nacidas.
- Invitaremos a los chicos y chicas a compartir su experiencia. Si es necesario, podemos animar la reflexión con preguntas como: ¿esta música os ha transportado a alguna situación vivida? ¿Cómo definiríais este recuerdo? ¿Os ha generado sensaciones corporales? ¿Dónde las habéis sentido? Quizás la música ha activado otros sentidos ¿un olor, un sabor ...? También Podemos explicar qué pieza musical hemos escuchado y por qué la hemos seleccionado.

Seguro que las respuestas serán muy diversas y que no todo el mundo habrá sentido lo mismo. ¡Es normal! La música tiene un gran potencial para despertar emociones y cada uno las siente de una manera diferente. También dependerá del estado anímico, del grado de atención, del ambiente en que se produce y del grado de conocimiento de la pieza musical, entre otros factores. En general, no estamos muy acostumbrados a observar las reacciones de nuestro cuerpo, pero vale la pena que lo intentemos porque la información que nos puede transmitir es muy rica y nos ayudará a tomar decisiones. ¡Esperamos que, con la práctica, iremos aprendiendo!

Selección de música clásica

1.

RABIA - Giuseppe Verdi (1813-1901): «Dies Irae» del Réquiem

Una de las emociones más intensas de ira e injusticia que los hombres y mujeres pueden sentir en la vida es la pérdida de seres queridos. Es por este motivo que hemos incorporado este ejemplo del «Dies irae», de la *Misa de Difuntos o Réquiem*. A pesar de que el coro se refiere a la secuencia del texto que nos habla del juicio final, Verdi aprovecha para expresar sentimientos de rabia.

2.

ENOJO - Igor Stravinsky (1882-1971): «The Augurs of the Spring - Dance of the Young» de *Le Sacre du printemps* (versión Currentzis)

Aunque se trata de la música de un ballet, por tanto, vinculada a una historia, la autonomía del lenguaje musical permite alcanzar y mover ciertos estados de ánimo como el enojo, sentimiento que parece provocar este segundo movimiento de una de las obras más importantes de la música del siglo XX.

3.

FRUSTRACIÓN - Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791): «Dies Irae» del Requiem KV 626

Como réplica o contraste al «Dies Irae» del Réquiem de Verdi, hemos escogido el mismo movimiento musical, pero en este caso del celeberrimo *Requiem* en re menor KV 626 de Mozart. Si este texto, en las manos de un hombre del siglo XIX como era Verdi, servía para expresar la rabia por la muerte de alguien querido, en el caso de un hombre del siglo XVIII expresaba la frustración y la aceptación implícita, no exenta del terror correspondiente.

4.

RENCOR - Modest Mússorgski (1839-1881): «La cabane sur des pottes de poule» dels *Cuadros de una exposición*

Más allá de la identificación y el trabajo emocional con la música, hemos creído que esta experiencia era una oportunidad magnífica para poder conocer un poco algunas obras capitales de la historia de la música occidental. Es por ello que, para esta selección de música clásica, hemos escogido un tercer movimiento orquestal que pertenece a los *Cuadros de una exposición*, de Mússorgski. De nuevo, trascendiendo la representación musical de un cuadro concreto (La cabaña sobre patas de gallina), el movimiento que incorpora nos hace pensar rápidamente en un resentimiento que no es nuevo, sino que viene de lejos.

5.

VENGANZA - Arnold Schoenberg (1874-1951): Inicio del *Moses und Aaron*

De nuevo, la inefabilidad musical nos permite crear asociaciones extrañas e insólitas. Aunque la escena inicial de la ópera *Moses und Aaron*, cuyo segundo acto se compuso en Barcelona durante la estancia del compositor vienés en la Ciudad Condal, vaya acompañada de un texto de temática religiosa donde nos encontramos la figura bíblica de Moisés cantando «U, Eterno, Omnipresente, Invisible e irrepresentable Dios!», Schoenberg lo hace de una manera que no parece una alabanza, como hacía Haydn en *Die Schöpfung*, sino con una rabia y desesperación que nos puede hacer pensar en un deseo de venganza.

Selección de música moderna

6.

IRA - Hole: *Violet*

Courtney Love canta sin medida, desplegando toda su rabia en esta interpretación primal, llena de furia e impotencia emocional.

7.

RABIA - Sex Pistols: *God save the queen*

Pocos estilos musicales han plasmado mejor la rabia que el *punk*. Y ningún grupo *punk* lo ha hecho mejor que los Sex Pistols, especialmente en esta loncha de electricidad y urgencia donde destaca la coda final, un «no future» que definió en dos palabras la situación anímica de la juventud británica y su falta de perspectivas laborales en la época thatcheriana.

8.

RENCOR - Alanis Morissette:

You oughta know

El fenómeno Alanis Morissette se inició con esta píldora de *power funk* donde la cantante canadiense hecha cuentas con un ex amante de manera cáustica y apoderada mientras los Red Hot Chili Peppers ponen el contrapunto eléctrico con la precisión abrasiva que los caracteriza.

9.

VENGANZA - Nancy Sinatra:

These boots are made for walkin'

La hija de Frank Sinatra se destapó como un icono del pop con esta composición de Lee Hazelwood protagonizada por una línea de bajo memorable y una letra inmisericorde cargada de sarcasmo y venganza. Mención especial la coda, con un cambio de patrón rítmico inesperado y una sección de vientos urgente y asertiva que muere demasiado pronto y nos deja con ganas de más.

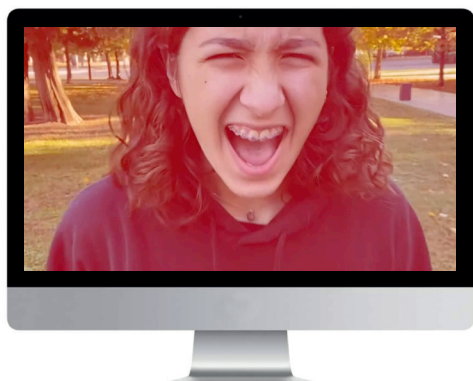
04.

La ira en el cuerpo

Cuando todo el mundo haya podido compartir su experiencia en la audición, nos dispondremos a expresar estas emociones a través de la gestualidad, el ritmo y el movimiento.

Para empezar, visualizaremos **CONFusión [en movimiento]** (1:46).

http://bit.ly/FOSCor_moviment



Para preparar el espacio de creación espontánea y ayudar a los chicos y chicas a encontrar sus propios recursos expresivos experimentando con la ira, realizaremos algunas dinámicas corporales durante tres o cuatro minutos (o lo que dure la música).

Es importante prestar atención al movimiento, a las sensaciones del cuerpo y a la música. Se trata de concentrarnos en lo que sentimos en nuestro cuerpo e intentar expresar, a través del movimiento, las sensaciones que la música nos sugiere. Igual como en la actividad de *mindfulness*, es importante participar al 100%, disfrutando de

la música y del movimiento, y dejando de lado los juicios que nos vengan al pensamiento, tanto si se trata de juicios positivos como negativos.

Dinámica corporal 1

ENFADO - *The Rite of Spring: Primera parte: «Adoration of the Earth: The Augurs of Spring - Dance of the Young Girls» - Igor Stravinsky, Teodor Currentzis, Musica Aeterna*

- Caminaremos haciendo ruido a cada paso.
- Tomaremos conciencia del ritmo que estamos generando y nos permitiremos la libertad de modificarlo como queramos.

Trabajaremos de manera individual, pero también entrenaremos la escucha colectiva.

Dinámica corporal 2

VENGANZA - *These Boots Are Made For Walkin' - Nancy Sinatra*

De manera estática y manteniendo el cuerpo tenso, buscaremos diferentes arquitecturas de los brazos con los puños cerrados. Comenzaremos por un brazo, luego el otro, y acabaremos con ambos simultáneamente.

Dinámica corporal 3

RENCOR - «La Cabana sobre Potes de Gallina» (Baba-laga) - Modest Mussorgsky, Veronika Kinsky, Silvia Rösteck (1) // Pictures At An Exhibition (OrquestraRavel): 9. «The Hut On Chicken's Legs» - Modest Mússorgski, La Filarmònica de Viena, Gustavo Dudamel (2)

Escogeremos tres de las arquitecturas generadas a la dinámica 2, y crearemos una partitura de movimiento.

Dinámica corporal 4

RABIA - You Oughta Know - Alanis Morisset

Partiremos de la acción de golpear. Primero golpearemos con manos y pies. Después con otras partes del cuerpo. Buscaremos una abstracción cada vez mayor de esta acción concreta.

Dinámica corporal 5

FRUSTRACIÓN - «Dies Irae» - Giuseppe Verdi, Carmen Giannattasio, Veronica Simeoni, Alexander Timchenko, Carlo Colombara, Yuri Termirkanov, Orquestra Filarmónica de San Petersburgo

Intentaremos conseguir hacer el grito más largo que hayamos hecho nunca.

Espacio de creación espontánea

Es interesante que sea el grupo quien seleccione un tema para expresar la ira en el espacio de creación espontánea. Como alternativa, proponemos utilizar **God Save The Queen de Sex Pistols**.

Propondremos al grupo que, mientras dure este tema y de manera libre, expresen la ira en movimiento. Pueden reproducir los movimientos que acabamos de practicar o inventar sus propias maneras de transmitir la ira. Les invitaremos a usar la música como motor para desarrollar la expresión corporal. No debemos premeditar lo que haremos: lo iremos descubriendo mientras lo hacemos. Un movimiento nos llevará a otro y el final de la música nos indicará que ha terminado el ejercicio.

El objetivo es experimentar al máximo, tomar conciencia de lo que nos inspiran la música y el movimiento y de cómo lo sentimos en nuestro cuerpo. Insistiremos en que debemos fusionarnos al máximo con la actividad, dejando de lado los juicios y evitando hacer comentarios mientras la música está sonando. Podemos recordar al grupo que, en inglés y en francés, **jugar** es sinónimo de **actuar**. Invitaremos a ocupar el espacio de creación espontánea mientras jueguen; mientras actúen. Si entran en una situación de agobio, pueden salir y entrar del espacio de juego (delimitado) siempre que quieran, pero no pueden estar dentro del espacio de juego sin estar jugando. Si no quieren actuar, deben salir del espacio de juego y observar -en silencio- lo que está pasando dentro.

Al terminar, podemos preguntar: ¿Cómo ha ido? ¿Cómo se sienten? ¿La música y los movimientos les han ayudado a conectar con la ira? ¿La perciben en la misma parte del cuerpo que durante la audición musical inicial? ¿Con la misma intensidad? Escucharemos todas las propuestas y, al terminar, haremos un descanso.

05.

La ira con los materiales

En esta segunda parte, vamos a entrar en contacto con otro lenguaje, el visual y plástico, que se expresa a través de las formas, las composiciones, los colores y las texturas. Para ello, tendremos muy presente cómo nos hemos sentido al movernos durante la primera parte del taller.

Material

- Una barra de carboncillo por joven.
- Punzones.
- Papel reciclado y / o cartulinas de color negro y rojo.

Con el fin de retomar la concentración, **repetiremos la actividad de *mindfulness*** con que hemos iniciado el taller.

Visualizaremos **CONFusión [visual]** (1:30).

http://bit.ly/FOSCor_visual



Las propuestas plásticas del vídeo evocan la rabia hecha acción con el gesto de rascar, incidir y destruir, mostrando **FRUSTRACIÓN** y **ENOJO** hasta el agotamiento. Este gesto nos permite poner sobre el papel toda la rabia que contenemos, y descargarla con toda la intensidad.

Dinámica plástica 1: Incidir

Tomaremos el carboncillo y garabatearemos la rabia, enérgicamente y resoplado hasta gastar todo el carbón y acabar con las manos bien sucias. Conectaremos con la emoción, gesticulando sin necesidad de llenar el papel de contenido. Puede que nos vengan a la cabeza situaciones o personas; no nos detendremos, seguiremos garabateando con energía.

Dinámica plástica 2: Fuerza

Ejerceremos presión con los materiales: además de rayar con fuerza, tomaremos el punzón y lo clavaremos sobre el papel hasta rasgarlo y rascarlo todo. Romperemos o rasgaremos el papel, y dejaremos que manos y brazos arranquen bruscamente partes del papel.

Dinámica plástica 3: Velocidad

Con el trazo reproduciremos la intensidad, el ritmo y las diferentes velocidades de las reacciones airadas: rapidez total, descontrol, sentirse fuera de sí o lentitud cruel y espasmódica, entre otros.

Espacio de creación espontánea

Después de ver el vídeo y explicar brevemente estas dinámicas plásticas, propondremos al grupo que experimente con los materiales, escuchando la música y sintiéndose libres de hacer pruebas.

Mientras escuchamos alguna de las músicas propuestas para el taller de hoy, recordaremos los momentos del taller en que hemos experimentado ira (durante el *mindfulness*, la audición musical o la dinámica de movimiento) y los reviviremos mientras pintamos. Se trata de entrar en la pintura y en el placer del gesto y de la impresión de color.

No se trata de hacer un dibujo, ni de representar nada en concreto. Debemos evitar caer en tópicos o símbolos que nos alejen de nuestras singularidades. No buscamos representar la emoción, sino sentirla mientras practicamos con los materiales. De este modo, los trazos vendrán solos y expresarán como nos sentimos. Se trata de soltarnos y permitir que la música y los materiales nos hagan entrar en contacto con la emoción, prestando atención a donde nos llevan y con qué lo identificamos.

06.

Compartimos

Cuando acabemos, vale la pena dedicar un buen rato a compartir la experiencia de hoy. Podemos observar pausadamente el resultado y descubrir cosas de nosotros mismos.

¿Participar en el taller nos ha transformado?
¿Con qué ojos miramos lo que ha pasado? Será muy interesante que todos puedan explicar cómo se han sentido mientras experimentaban con los materiales y cómo se sienten observando los resultados.

Podemos comparar las sensaciones evocadas a través de la música, del movimiento, el trazo, el material o el color. Seguro que habrá múltiples visiones. Invitaremos a cada uno a tomar conciencia de cómo se ha sentido en cada actividad y de cómo le ha sido más fácil expresarse.

Es posible que a algunos chicos y chicas les haya costado centrarse en lo que hacían y abandonar los pensamientos y juicios que les venían a la cabeza mientras realizaban las actividades. Puede que este hecho les haya dificultado sentir o experimentar las emociones. No deben preocuparse: ¡seguro que con la práctica lo conseguirán!



Es un buen momento para reconocer, después de haberlo experimentado, como la música nos puede ayudar a expresar y canalizar emociones.

A veces nos encontramos en situaciones en las que nos cueste identificar las emociones que sentimos y expresarlas o canalizarlas. Otras veces, somos nosotros mismos los que no nos permitimos sentir las y expresarlas o los que las bloqueamos.

Las piezas musicales que hemos escuchado hoy son una herramienta útil para entrenarnos en la observación e identificación de la ira y para intentar expresarla y desbloquearla. También son un recurso interesante para cuando sentimos la necesidad de expresar ira o enojo y nos resulte difícil hacerlo.

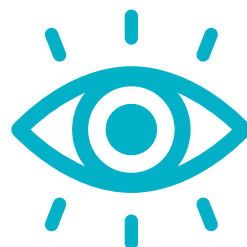
07.

¿Qué me llevo hoy?

Este apartado es común para todas las actividades fem tec! El objetivo es identificar las sensaciones vividas y los aprendizajes que hemos adquirido en el taller.

Nos colocaremos en corro de manera que podamos ver las caras de todo el mundo. Daremos la palabra al grupo para que, de uno en uno, todos puedan hacer su aportación sobre lo que más le ha gustado o bien lo que ha aprendido, cómo se siente o cualquier otra cuestión que quiera compartir.

Sólo escucharemos las respuestas, sin comentarlas o haciendo comentarios de refuerzo positivo: todas las respuestas son buenas. Para acabar, si nos lo hemos pasado bien o nos ha gustado la dinámica, inos aplaudiremos para celebrarlo!



08.

Documentemos el taller

Os animamos a documentar el desarrollo del taller y a elaborar un vídeo. Hacerlo puede ser otra manera de identificar los aprendizajes y las dinámicas relacionales creadas durante el taller.

Antes de empezar el taller determinaremos quién se responsabilizará de realizar las grabaciones. Las pueden hacer dos o tres participantes (para disponer de varios enfoques) o se pueden colocar cámaras o teléfonos fijos para que todos puedan participar en el taller.

Cuando acabe el taller habrá que editar el vídeo, eligiendo los momentos más significativos (no es necesario que se incluya todo lo grabado, sólo los minutos que se consideren más relevantes).

La visualización constituirá un momento importante y vale la pena dedicar suficiente tiempo a compartir el trabajo del grupo, para identificar los momentos que hemos pasado y donde nos han llevado, y para valorar el proceso realizado durante el taller y la elaboración del vídeo.

Cuando hayamos visualizado el vídeo, entre todos y todas podemos buscar un título y pensar en una frase para el cierre del vídeo que sintetice los aprendizajes o las sensaciones que, como grupo, nos ha dejado el taller.

Os animamos a compartir el resultado de los vídeos en el espacio [¡Compartiendo éxitos!](#) de la web de fem tec!: enviándonos el enlace de vuestros vídeos a opj.femtec@diba.cat. También os animamos a hacer fotografías del desarrollo del taller. Tanto el vídeo como las fotografías pueden ser un buen recuerdo de las dinámicas. Si los publicáis en las redes, ¡no os olvidéis de etiquetarnos! [@joventutdiba](#) [#fem_tec](#)

09.

Actividades alternativas

Añadimos actividades para trabajar las emociones desde otras perspectivas. Este apartado es prácticamente común para todos los talleres de esta guía, con pequeñas adaptaciones para cada familia de emociones.

Actividad alternativa 1

Consigna

Material

- Ninguno

Síntesis de la actividad

Elaboraremos una expresión motivadora o consigna.

Qué queremos trabajar

La automotivación y la identificación del grupo con el desarrollo de la actividad.

Desarrollo y aspectos a tener en cuenta

- Por parejas, pensarán en un gesto, una palabra o una frase que ayude a conectar con la ira, como una especie de consigna.
- Pasados unos minutos, cada dos parejas harán grupos de cuatro para compartir las expresiones que hayan elaborado y consensuar una o crear una nueva.
- Unos minutos más tarde, con el mismo sistema, haremos grupos de ocho para compartir las expresiones. Repetirán la operación y crearán una nueva expresión consensuada por el grupo.
- Así, iremos doblando los grupos hasta que lleguemos a tener un solo grupo y consensuemos una expresión compartida por todos.

- Esta expresión (o consigna) la podemos utilizar para repetirla cada vez que se establezca; por ejemplo, para indicar a un miembro del grupo que no está realizando su parte del trabajo. Si es una frase, también se puede representar en un cartel y colgarlo en el espacio donde habitualmente llevamos a cabo los talleres.

Elementos para la reflexión

Estas son algunas de las preguntas que se pueden plantear al finalizar la actividad:

- ¿Cómo ha ido? ¿Cómo os sentís? ¿Alguien quiere compartir alguna cosa?
- ¿Ha sido fácil encontrar una consigna para expresar la ira en pareja?
- ¿Y cómo grupo? ¿Ha sido fácil consensuar una?
- ¿Cómo os habéis sentido cuando habéis llegado a consensuar la consigna? ¿Pensáis que os representa?
- ¿Creéis que esta consigna puede sernos útil como grupo?

Actividad alternativa 2

Paseando por las emociones

Material

- Papel DIN A4 de colores (tantos colores diferentes como el número de grupos).
- Rotuladores gruesos.
- Anexo 1.

Síntesis de la actividad

Buscaremos maneras de nombrar las emociones vinculadas a la ira e identificaremos en qué momentos nos hemos sentido así.

Qué queremos trabajar

Ampliar el vocabulario sobre la familia de emociones de la ira.

Desarrollo y aspectos a tener en cuenta

- Haremos grupos de cuatro o seis jóvenes y daremos hojas DIN A4 de un color diferente a cada grupo (una hoja y un ejemplar del Anexo 1 por joven).
- Pediremos que cada uno escriba una palabra relacionada con la ira: una emoción o un estado emocional. No se puede repetir la palabra dentro del grupo (pueden utilizar el Anexo 1 o buscarlas con el móvil si es necesario).
- Cuando todos hayan escrito su palabra, pensarán en una situación que evoque esa palabra. Lo pueden hacer en equipo. Por ejemplo, irritado/-a: «me irrita que cada vez que llegue se quite los zapatos y los deje por medio. ¡Qué peste!».
- Al terminar, cada uno escribirá en su papel una frase que empiece por «A ti, que estás leyendo este papel, te deseo que si te encuentras en esta situación ...» y debe finalizar la frase con un deseo.

- Dejaremos unos minutos y, cuando todo el mundo haya terminado, les pediremos que caminen por la sala con la hoja en la mano (mejor si lo hacen escuchando la música del taller), deambulando aleatoriamente por el espacio y dejando las hojas esparcidas por la sala, en lugares visibles, boca abajo y sin que se lea el contenido.
- Cuando todas las hojas estén esparcidas, indicaremos que, sin prisa y siguiendo el ritmo de la música al caminar, cada uno coja una hoja que sea de un color diferente al de su grupo y que busque un lugar para sentarse y leerla.

Elementos para la reflexión

Estas son algunas de las preguntas que se pueden plantear al finalizar la actividad:

- ¿Cómo ha ido? ¿Cómo os sentís? ¿Alguien quiere compartir alguna cosa?
- ¿Conocíais la palabra escrita en el papel que habéis recogido?
- ¿Os habéis encontrado alguna vez en una situación similar a la descrita en la hoja que habéis recogido? ¿Creéis que el deseo que hay escrito os puede ayudar en una situación similar?
- Podemos hacer un recuento de las diferentes emociones y situaciones que han escrito. ¿Hay alguna que se repita mucho? ¿Hay alguna que sólo aparezca una vez? ¿Hemos descubierto maneras nuevas para referirnos a la ira?

Posibles respuestas: es probable que el grupo haya descubierto palabras nuevas para referirnos a las consecuencias derivadas de las situaciones que nos enojan (emociones y reacciones emocionales). Se trata de comprender que las reacciones emocionales son diferentes para cada uno y que un mismo hecho (por ejemplo, que se nos caiga una cosa y se rompa) puede generar una emoción o reacción diferente en cada persona.

Actividad alternativa 3

Escala de emociones

Material

- Anexo 1

Síntesis de la actividad

Reconoceremos y pondremos nombre a las emociones movilizadas en situaciones que nos han enojado.

Qué queremos trabajar

Diversificar el vocabulario de emociones vinculadas a nuestras reacciones ante la ira.

Desarrollo y aspectos a tener en cuenta

- Cada uno recordará dos situaciones que le han causado ira o le han enojado mucho. También se puede tratar de situaciones protagonizadas por personas famosas o personajes de una película, vídeo, noticia, etc. Promoveremos que se utilice un vocabulario variado (por ejemplo: enojado o molesto, en lugar de un poco enfadado, o furioso en lugar de muy enfadado).
- Por parejas, cada uno explicará al otro las dos situaciones que ha elegido y por qué. ¿Qué pasó? ¿Qué sentimientos y emociones generó?
- Cada pareja creará una «escala de la ira» e identificará al menos cinco niveles (que pueden ir de la contrariedad a la cólera, por ejemplo), utilizando las emociones enumeradas en el Anexo 1. Esta escala deberá cumplir una norma del tipo: todas las emociones empiezan por la misma letra, todas tienen el mismo número de sílabas, todas tienen al menos dos letras iguales, etc. (se trata de que jueguen con las palabras y sus significados).
- Cuando hayan elaborado su «escala de la ira», ubicarán las cuatro situaciones que han descrito dentro de esta escala (un escalón puede contener más de una situación, y no es necesario que todas se encuentren en niveles diferentes).
- Cada pareja seleccionará una de las situaciones que ha ubicado en la escala para representarla con mímica o con un pequeño diálogo que dure unos 30 segundos.

- Tras dejar unos minutos para que preparen las representaciones, cada pareja mostrará en un lugar visible para todos su «escala de la ira» y la representará ante todo el grupo. El resto tendrá que poner nombre a la emoción que han representado y ubicarla en la «escala de la ira» que han compartido. También deberán descubrir cuál es la regla que rige esta escala.
- Por último, elaboraremos una única escala e intentaremos acomodar todas las palabras que aparecen en las diferentes escalas elaboradas por el grupo.

Elementos para la reflexión

Estas son algunas de las preguntas que se pueden plantear al finalizar la actividad:

- ¿Cómo ha ido? ¿Cómo os sentís? ¿Alguien quiere compartir alguna cosa?
- ¿Ha costado identificar y ubicar las situaciones dentro de vuestra «escala de la ira»? ¿Y definir la norma? Cómo lo habéis hecho: ¿primero la escala y luego la norma, o a la inversa?
- ¿El grupo ha identificado las emociones que pretendían mostrar las diversas representaciones? ¿Ha sido fácil ubicarlas dentro de las «escalas de la ira»?
- ¿Qué emociones se han representado más?
- ¿Habéis encontrado palabras nuevas para referiros a la ira? ¿Alguna os ha sorprendido?
- ¿Cuántos escalones tiene la «escala de la ira» del grupo?

Posibles respuestas: es probable que el grupo haya descubierto palabras nuevas para referirnos a las consecuencias derivadas de las situaciones que nos provoquen ira (emociones y reacciones emocionales). Seguro que elaborar la «escala de la ira» no ha sido un trabajo fácil. Se trata de comprender que las reacciones emocionales son diferentes para cada uno y que un mismo hecho (por ejemplo, que se nos caiga una cosa y se rompa) puede generar una emoción o reacción diferente en cada persona.

Actividad alternativa 4

Música emocionante

Material

- DINA4 y bolígrafos

Síntesis de la actividad

Explicaremos por qué una canción nos evoca rabia, ira o enojo.

Qué queremos trabajar

La observación de las emociones que nos evoca la música.

Desarrollo y aspectos a tener en cuenta

- Haremos un sorteo para crear parejas: lo haremos dando un número a cada uno, que considerarán secreto. Los números irán del uno hasta la mitad del número del grupo, de manera que todos los números estarán repetidos. Si el grupo es impar, el último número estará repetido tres veces.
- Cada cual pensará en un tema musical que le evoque rabia, ira o enojo.
- Dispondrán de diez minutos para elaborar un texto breve de presentación del tema, que incluya una explicación de por qué han elegido este tema, qué les recuerda o por qué les evoca rabia, ira o enojo.
- Lo escribirán en un papel, lo doblarán (de forma que el texto quede dentro) y en la parte exterior pondrán el número que les ha tocado (sin dejar que lo vea el resto del grupo).
- Luego todo el mundo se sentará en un círculo con su papel en frente y el número en la parte que toca al suelo (escondido). Todos al mismo tiempo, dejarán su papel delante de quien tenga a su derecha y tomará el papel de la persona de su izquierda intentando que los números no se vean.
- Antes de volver a pasar el papel hacia la derecha, espíará el número que está escrito en el papel que acaba de recibir. Si es igual que el suyo, lo cogerá y se retirará del círculo; el resto seguirá rodando hasta que le llegue su número.

- Cuando todos tengan el nuevo papel, reharemos el círculo y cada uno leerá en voz alta la presentación que haya recibido.

Elementos para la reflexión

Estas son algunas de las preguntas que se pueden plantear al finalizar la actividad:

- ¿Cómo ha ido? ¿Cómo os sentís? ¿Alguien quiere compartir alguna cosa?
- ¿Hay alguna canción repetida? ¿Muchas veces?
- ¿Estáis de acuerdo con la presentación que habéis recibido? ¿Se parece a la que habéis hecho vosotros? ¿Habéis coincidido en la sensación que os provoca la canción sugerida? ¿Sabríais decir quién del grupo ha escrito el mensaje que habéis recibido?
- ¿Qué elemento pensáis que pesa más a la hora de transmitir la emoción que sentís: el ritmo, la melodía, el tono, la letra, el volumen ...?
- ¿Creéis que la letra de la canción es importante para evocar una determinada emoción? O en cambio ¿Pensáis que es más importante la melodía de esta canción y, por tanto, cantada en un idioma que no entendáis también os evocaría esta emoción?
- ¿Pensáis que la situación en que oísteis por primera vez una canción marca las emociones que os transmite en la actualidad?
- ¿Alguna vez os viene a la cabeza una determinada canción repetidamente durante días? ¿Y la emoción que la acompañaba cuando la oísteis por primera vez también se repite?

Actividad alternativa 5

Cinefórum

Material

- Ninguno

Síntesis de la actividad

Visionaremos un vídeo y realizaremos una reflexión.

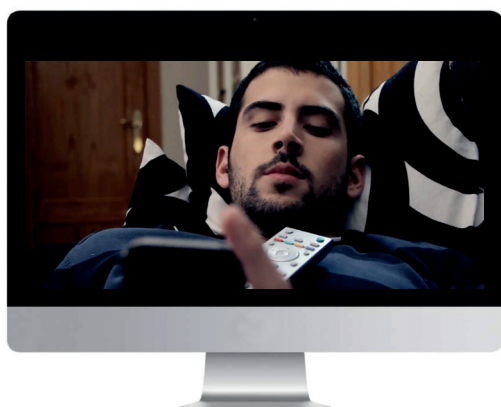
Qué queremos trabajar

Observar como la ira nos puede llevar a tomar decisiones poco meditadas de las que nos acabamos arrepintiéndolo.

Desarrollo y aspectos a tener en cuenta

Visionaremos el vídeo **Yo tb tq [Dani Montes, 5:00]**

<https://youtu.be/Zf-YtUuYCDE>



Elementos para la reflexión

Propondremos al grupo iniciar un diálogo con sus opiniones sobre el vídeo. Si no surgen aportaciones de manera espontánea, proponemos algunas cuestiones para conducir el diálogo, priorizando que sea el mismo grupo el que vaya desgranando los temas, ya que el vídeo introduce otras cuestiones y sus reflexiones podrían ir por otro camino:

- El vídeo muestra la misma conversación en dos situaciones diferentes con dos resultados muy diversos. ¿Cuáles son los principales elementos que motivan este hecho? ¿Qué pensáis que lleva

al chico del primer vídeo a actuar de esta manera?

Posibles respuestas: la diferencia principal entre las dos situaciones es la comunicación. A través del teléfono móvil es más difícil transmitir las emociones, los matices de la comunicación con los ojos, los gestos, etc. Es posible que en la conversación por WhatsApp se haya producido un malentendido y una respuesta que pueda significar un arrepentimiento posterior. El chico del primer vídeo está alterado mirando un partido de fútbol, tal vez está aburrido o siente desconfianza hacia su pareja. Su postura corporal no es la de estar atento a la conversación, sino más bien de desgana. Hace gestos con la cabeza que pueden significar enojo. Quizá (como dice la canción) no piensa en nada más que lo que le preocupa y reacciona con ideas preestablecidas generadas por el enojo o la rabia.

- ¿Cómo propondrías actuar a los protagonistas de la primera conversación para que no acabe como el rosario de la aurora?

Posibles respuestas: llamar por teléfono, encontrarse, dejar la conversación para otro momento, etc. En definitiva, no dejarse llevar por las emociones, hablar y deshacer el malentendido.

Propondremos al grupo escribir palabras clave sobre la ira en un [Mentimeter](https://www.mentimeter.com/) (<https://www.mentimeter.com/>) y poner en común los elementos que consideran que les provocan rabia, ira o enojo. La imagen generada servirá para recordar la dinámica de hoy y como el grupo entiende la ira. Lo podéis disponer en un lugar visible del espacio donde se lleva a cabo el taller y compartirla en las redes. ¡Recordad etiquetarnos! @joventutdiba #fem_tec

Anexo 1.

La familia de la IRA: emociones y reacciones emocionales



Ira

Respuesta de enojo y de irritación provocada por algún hecho en que, según nuestra percepción, no se ha respetado nuestros derechos y se ha atacado nuestra autoestima o dignidad personal. La ira crece con los pensamientos obsesivos y, si se queda en nuestro interior, se convierte en resentimiento. Puede generar violencia si no se regula bien. La ira nos protege de agresiones o pérdidas (de personas, cosas u objetivos importantes), y nos lleva a amenazar o atacar lo que nos ataca.

Rabia

Emoción primaria que activa nuestras funciones de supervivencia. Es un indicador que nos alerta que nos están amenazando o tratando de una manera injusta, y nos prepara para la defensa. Se trata de una emoción activa, nos mueve a hacer una acción.

Enojo:

Sentimiento desagradable que experimentamos cuando nos sentimos contrariados o incómodos por el discurso, las acciones o las actitudes mostradas por otras personas. Consideramos que lo que está pasando es injusto.

Venganza

Estado mental motivado por la ira de quien se ha sentido humillado y quiere devolver el mal sufrido de una manera consciente a través de un plan de represalia. La venganza es contraria al hecho de perdonar una acción.

Frustración

Respuesta emocional que manifestamos cuando se produce el fracaso de un deseo o esperanza. Este tipo de respuesta tiene una vinculación estrecha con las expectativas insatisfechas; cuando no se ha podido conseguir lo que se buscaba o se quería. Este tipo de situación implica la falta de éxito o la obtención de un resultado adverso, que no se esperaba. Cuanta más voluntad tiene una persona de que un hecho o evento se produzca de manera satisfactoria, más frustración sentirá si no se consigue.

Rencor

Sentimiento de enojo profundo y persistente; un resentimiento arraigado que desequilibra la estabilidad emocional. El rencor no nos permite procesar una situación que nos ha dolido o herido. Buscamos devolver de alguna manera el daño que nos han causado esperando el mejor momento. Es un proceso no resuelto por una situación que nos lo causó lo que prolonga nuestro malestar a largo plazo.

Más emociones y estados emocionales vinculados a la ira:

Adversidad
Agitación
Agresividad
Alerta
Amargura
Amenaza
Antipatía
Berrinche
Bloqueo
Brutalidad
Celos
Cólera
Contrariedad
Crueldad
Culpa
Decepción
Desagrado
Descontento

Despecho
Desprecio
Enfado
Envidia
Exasperación
Fracaso
Frialdad
Furia
Furor
Herido/-a
Hostilidad
Humillación
Impotencia
Impulsividad
Incomodidad
Incordio
Indignación
Injusticia

Insensibilidad
Irritación
Malestar
Mal humor
Molestia
Obsesión
Odio
Oscuridad
Poder
Resentimiento
Represalia
Tedio
Tensión
Toxicidad
Violencia