

Activitat:

Què passa amb les emocions a la nostra entitat?

Material: element de suport visual (adjunt), notes adhesives, retoladors de colors

Temps: 2 h 30 min

Objectius

- Prendre consciència de la relació de l'entitat amb l'expressió de les emocions i l'impacte que això té sobre el benestar de les persones.
- Plantejar què necessitaríem les persones que formem part de l'entitat en relació amb l'expressió de les emocions perquè millori el benestar col·lectiu.
- Identificar els obstacles que impedeixen aquesta millora.

Desenvolupament

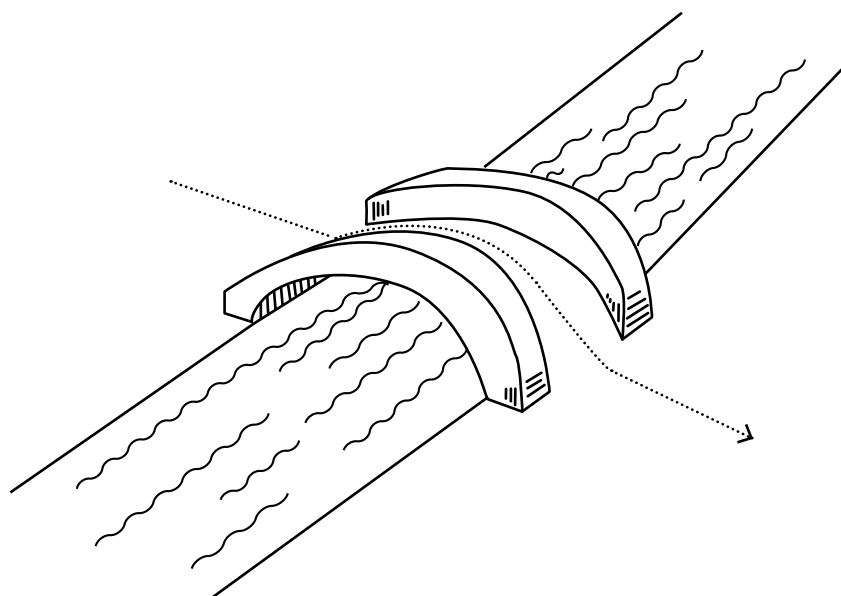
1. Col·loquem, on tothom el pugui veure, l'element de suport visual que acompanya aquest exercici (un pont amb un riu que passa per sota).
2. De manera individual i anònima, respondre les preguntes següents i apuntar les reflexions en notes adhesives:
 - Com em relaciono jo amb les emocions? De les quatre emocions bàsiques (alegria, tristesa, ràbia i por), amb quines em sento més identificada? Quines em són més difícils de sentir o de veure com les senten els altres?
 - Com han estat tractades aquestes emocions als diferents espais de socialització que he viscut? I en la societat en general? Com m'ha afectat això?
 - I en la meva entitat? Com es relaciona amb les emocions? Quines sento que estan més permeses i quines menys?
 - Quin és el sistema de creences de la meva entitat en relació amb les emocions? Què hi té a veure amb la nostra història col·lectiva, és a dir, amb el tractament de les emocions en la nostra societat?
3. A mesura que les persones vagin acabant, aniran enganxant les seves notes adhesives a la part esquerra del pont, el «present». Agraïm-nos la feina feta.
4. Ara, en grups de 2-3 persones, compartim com ha anat la primera part de l'exercici i plantegem les necessitats individuals de cadascú respecte a l'expressió de les emocions a l'entitat.
5. Ho compartim en grup gran i n'apuntem els titulars a la dreta del pont, el «futur».
6. De nou, en grups petits, identifiquem els obstacles que trobem a l'entitat per donar resposta a aquestes necessitats.
7. Ho compartim en gran grup i ho anem apuntant a l'aigua. És important que s'apuntin tots els obstacles que es detecten, ja que són fruit de totes les percepcions individuals i cal acollir-los.
8. Debatem, obertament, sobre què es podria fer per superar els obstacles i, a mesura que es consensui alguna idea, l'anem apuntant al pont.

* Aquestes preguntes són una adaptació d'un exercici de la guia «Tenim la salut en ment», elaborada per Fil a l'Agulla i editada pel Consell Nacional de la Joventut de Catalunya.

Consells per a la facilitació

- Per fer aquest exercici, es recomana crear un ambient d'escolta empàtica i sense fer judicis per tal que totes les persones se sentin a gust i en seguretat per expressar-se.
- És recomanable establir la figura de facilitador o facilitadora per tal de recollir tot el que surt i es garanteixi el ritme de l'activitat, així com la inclusió de totes les veus.
- És important que en el moment de compartir les emocions, la resta de persones no intervingui. És només un moment d'escolta profunda.
- Per tal d'ajudar a fer emergir les emocions i necessitats, i ampliar-ne el ventall, pot ser d'ajuda tenir una llista feta prèviament.

Element de suport visual



5.7 Recursos

- *Tenim la salut en ment. Guia de recursos de salut emocional als espais associatius.* Fil a l'Agulla, Consell Nacional de la Joventut de Catalunya, 2016.
https://www.cnjc.cat/sites/default/files/u89/guia_associativament.pdf
- Marshall B. Rosenberg, Ph. D. *Comunicación no violenta: un lenguaje de vida.* Buenos Aires: Gran Aldea Editores - GAE, 2013.
<http://bit.ly/2QOhmSR>
- “Konekta” (cartes de sentiments i necessitats):
<http://simple.cat/producte/konekta-amb-cartes/?lang=ca>
- Entitats:
 - Fil a l'Agulla
 - Matriu
 - Cúrcuma