



#02

TIGERIS

La revista de l'Institut de Sarrià de Ter (JUNY del 2021)

LES EMOCIONS

LES EMOCIONS

Revista publicada a Sarrià de Ter el juny del 2021

Edició: David Guixeras

Disseny: Joel Bech

Albert Bayot i Fuertes

Director de l'Institut de Sarrià de Ter

EDITORIAL

Ja acabem el curs 2020-21 i, amb aquest final, ens arriba el segon número de TICERIS, la revista de l'Institut de Sarrià de Ter que, de mica en mica, va prenent forma i enfila la ruta que desitjàvem: un espai de col·laboració, de reflexió, de formació i d'exposició sobre temes diversos que es viuen a l'institut... i a la vida, en general.

Aquest número dos el dediquem a parlar de LES EMOCIONS. Es tracta d'un tema d'actualitat a l'educació. I més després d'un any i mig en què, colpits i sorpresos per la situació inèdita de la pandèmia, ens hem hagut de reinventar per poder seguir fent les activitats més essencials amb la normativa de seguretat, establerta per les autoritats sanitàries, que ha comportat unes barreres molt severes en el terreny emocional de les persones. El mateix fet de no poder-nos veure les cares, de no poder copsar el somriure, el disgust, la ràbia, la joia entre nosaltres o de no poder sentir el timbre natural de les veus, o de no poder-nos abraçar, donar-nos la mà o fer un copet a l'espatlla, entre molts altres aspectes, ha posat un escull que, de mica en mica, hem hagut d'anar salvant per procurar que les relacions personals poguessin subsistir. I en tot aquest mar de novetats sobrevingudes, al

centre, a les cases, al carrer i als espais públics hem anat alegrant-nos, espantant-nos, enamorant-nos, entristint-nos i emocionant-nos igualment. Potser ho hem fet d'una altra manera, però ho hem fet.

I sí, malgrat tot a l'Institut ens emocionem i parlem d'emocions. I podreu comprovar-ho llegint aportacions de l'alumnat i del professorat o d'altre personal del centre, però també de mares i pares d'alumnes, de professorat d'altres centres de Primària i de Secundària i de persones expertes en la matèria.

Llegireu emocions i potser us emocionareu o us endinsareu en coneixements i percepcions que probablement us vindran de nou. Però el més important és que tothom que llegeixi les planes d'aquest segon TICERIS tindrà un pretext o una excusa per reflexionar i formar-se idees sobre un aspecte que va camí de ser fonamental per a l'educació i també per a les relacions entre les persones si volem fer, entre totes i tots, un món millor.

Espero que en gaudiu molt i, de passada, que tingueu un molt bon estiu.

SUMARI

#01_AULES QUE REMOUEN

Joves emocionats! 06

Puri Hermoso i Mer Parra

El teatre ens emociona 12

Judith Cuadras

Deixar-nos sentir 15

Jordi Serradell

Un de tants camins d'emocions 19

Narcís Flores

El projecte de llengua i literatura 21

de 1r d'ESO: Som emocions

Albert Bayot

#02_TENDRES EMOCIONS QUE TANT SOVINTEGEN

Quin temps fa dins teu? 24

Alba Pato i Mila Puig

Avui és un d'aquells dies que em sento... 26

Joan Contreras

El canvi climàtic i les emocions que hi juguen 28

Clara Antón

La música i les emocions 32

Clara Montoya

#03_T'ALLARGO LA MÀ ESTESA

Emociona't, una assignatura de vida 36

Anna Pascual Romero i Núria Orts Gil

Emocions i discapacitat auditiva 41

Anna Bautista

Treballem les emocions, 44

l'autoconeixement i l'empatia

Mercè Puertas Munté

#04_PASSEN NÚVOLS I BATECS DE VENT

Història de les emocions a través 48

de les cartes familiars

Javier Antón

Curiositat, afecte, passió 53

Assumpció Vila

Estudi sobre l'educació emocional 56

a Secundària

Paula Diego Rico

Adolescents, pantalles i xarxes socials 59

Entrevista a Juanjo Barrera

Tornar a passar pel cor 63

Júlia Sánchez Cid

#01

**AULES QUE
REMOUEN**

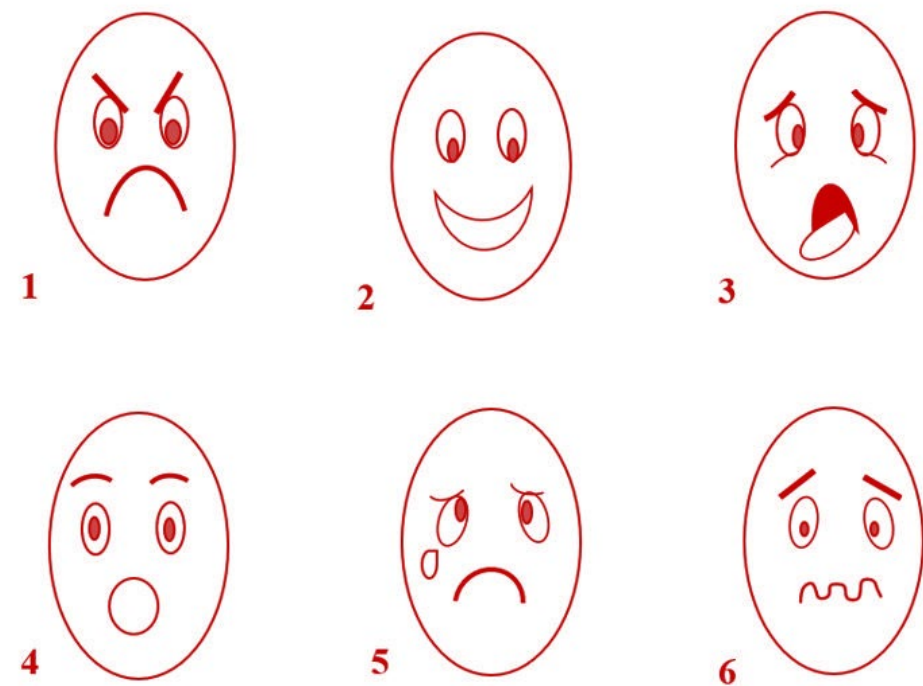
JOVES EMOCIONATS!

*Puri Hermoso i Mer Parra
Orientadores de l'INS de
Sarrià de Ter*

Tanca els ulls... Pensa en aquest últim any... Quines imatges et venen al cap? Com et sents? Què sents? Potser has sentit, o encara sents, POR, TRISTESA, INSEGURETAT, FELICITAT, RÀBIA, INQUIETUD, MALESTAR, CONFIANÇA, EUFÒRIA, ACCEPTACIÓ, SATISFACCIÓ, GRATITUD, ODI, ENVEJA o DESÀNIM? Estem parlant d'emocions. Una emoció és "la reacció afectiva, en general intensa, provocada per un factor extern o pel pensament, que es manifesta per una commoció orgànica més o menys visible" (DIEC2). Dit amb altres paraules, una emoció és la manera com jo reaccio davant d'un fet determinat. Hi ha emocions de molts tipus. Tothom experimenta emocions, tot i que davant d'un mateix fet pot ser que les persones reaccionem de manera diferent.

Una emoció és la manera com jo reaccio davant d'un fet determinat.

Coneixeu les 6 emocions bàsiques? Ens posem a prova? Relaciona cada emoció (representada per una cara diferent) amb la seva definició (que trobaràs a sota).



- a) M'informa que alguna cosa o algú nou ha entrat a la meva vida.
- b) M'informa que hem aconseguit alguna cosa beneficiosa per a nosaltres.
- c) M'informa que alguna cosa o algú tòxic ha entrat a la meva vida.
- d) M'informa que alguna cosa o algú ha traspasat un límit meu.
- e) M'informa que hem perdut alguna cosa o algú que teníem.
- f) M'informa que puc perdre alguna cosa o algú que tinc (fundat o infundat).

Has provat mai d'estar en silenci i escoltar-te?

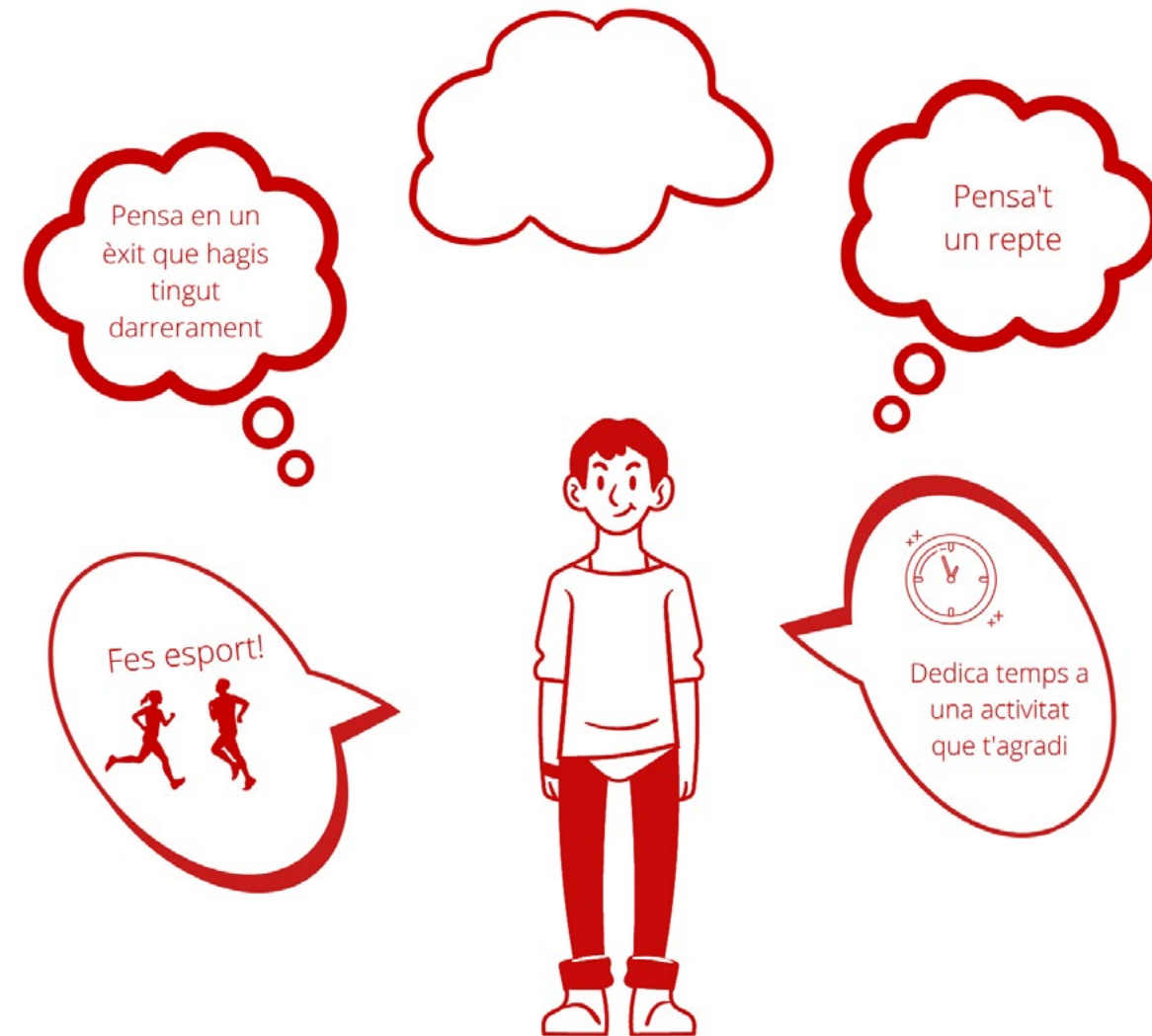
Totes les emocions són importants; malgrat que a vegades puguem pensar que la tristesa, la por, el fàstic o la ira són negatives, tot dependrà de les situacions en què les visquem o com afecten el nostre dia a dia. Algunes són innates i altres apreses, però les podem aprendre a controlar. Per exemple: la por és una emoció positiva perquè activa l'instint de supervivència, però està clar que no podem viure sempre amb por. Per això cal saber expressar-la i explicar als altres com em sento.

Ara que ja coneixem quines emocions existeixen i què ens les provoquen, us proposem un segon pas: aprendre a reconèixer-les, acceptar-les i saber-les gestionar.

Per reconèixer el que ens està passant caldrà que escoltem el nostre cos i la nostra ment i que mostrem molta calma. Ens podem ajudar amb tècniques de relaxació, com la respiració conscient i profunda, la relaxació o un passeig per la natura. Has provat mai d'estar en silenci i escoltar-te? Prova-ho!

Després hauràs d'acceptar-les, i així podràs prendre la decisió d'intensificar les que et fan sentir bé i són positives per a tu, i reduir o controlar les que et provoquen malestar.

I com les aprendràs a gestionar? Doncs us volem proposar una activitat on us expliquem diferents maneres de controlar les emocions, sobretot les negatives. Després de llegir-les, pensa en alguna que tu utilitzes o que podries utilitzar. Aquesta estratègia aniria a la bafarada buida.



Avancem una mica més? Doncs ara us parlarem de la motivació. La motivació és el “procés que sosté i que dirigeix l’activitat de l’organisme i el comportament dels individus” (*DIEC2*). I, encara que no us ho sembli, està relacionada amb les emocions. Us n’expliquem alguna cosa més.

Hi ha dos tipus de motivació: l’extrínseca o externa, que no depèn de nosaltres i que està subjecta al reconeixement dels altres per allò que fem (premis, diners, fama...), i una intrínseca o interna, que és la capacitat de motivar-se un mateix, influenciada per les nostres emocions i relacionada amb els nostres desitjos, valors, somnis... Aquesta és la que ens ajudarà a mantenir la conducta adequada de forma més prolongada en el temps, i la podem potenciar. La motivació, en ser un procés, és dinàmica: caldrà saber en quin estat ens trobem –reconèixer quan ens sentim cansats, frustrats o amb força i ganes de lluitar per assolir els nostres reptes i somnis– per poder cercar la forma de mantenir la situació positiva o reconduir la negativa.

L'escala de la il·lustració ens ajuda a reflexionar on ens trobem i, en funció de l'esglaió, a buscar la manera de continuar pujant o de mantenir-nos. I, sobretot, la manera de no baixar esglaons.

Una forma és marcar-se objectius realistes i assolibles, ser constants, perseverar i anar reconeixent tot allò que vas assolint.

Els missatges interns que us pugueu anar donant, com ara "sé que puc fer-ho bé; endavant, la pròxima vegada ho aconseguiré!", han de ser constructius, utilitzant un llenguatge positiu i donant valor a allò que hem aconseguit. **Pensa un missatge positiu per motivar-te, que podries recordar abans d'un examen.**



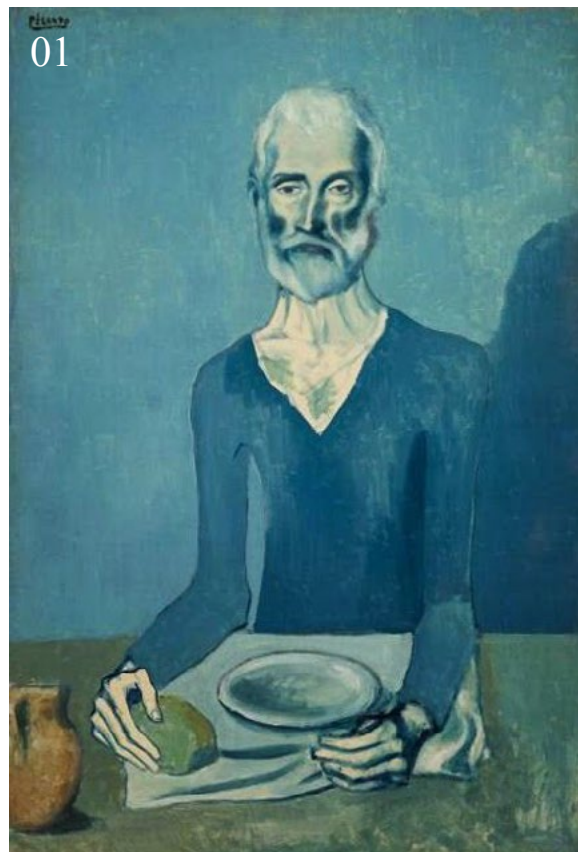
No tothom mostra les mateixes emocions davant de situacions similars; per això és tan important reconèixer les emocions i reaccions dels altres i, sobretot, respectar-les.

Ja hem explicat que no tothom mostra les mateixes emocions davant de situacions similars; per això és tan important reconèixer les emocions i reaccions dels altres i, sobretot, respectar-les. És aquí quan introduïm un nou concepte que potser no coneixeu: l'empatia. "L'empatia és la facultat de comprendre les emocions i els sentiments externs per un procés d'identificació amb l'objecte, grup o individu amb què hom es relaciona" (DIEC2).

Comprendre què senten els altres ens ajuda en les nostres relacions i en la comunicació amb els altres. En el nostre dia a dia trobem moltes situacions que, si no fem una bona interpretació del llenguatge no verbal (emocions), poden conduir-nos a conflictes o malentesos. Com passa, per exemple, amb la comunicació a través de les xarxes, ja que no podem endevinar la intenció del receptor, ni ell la nostra. Aquest llenguatge no verbal s'intenta suplantar amb l'ús de les emoticones.

L'art és una forma d'expressió d'emocions i sentiments, a través de la pintura, l'escultura, la música, la poesia...

Us plantegem una activitat de reconeixement de les sis emocions bàsiques a través de sis pintures.



01. "L'asceta", Picasso (1903) - *Tristesa* / **02.** "Gabrielle y Jean", Pierre Auguste Renoir (1895) - *Alegria* / **03.** "Saturn devorant un fill", Francisco de Goya (1823) - *Fàstic* / **04.** Detall de "La forja de Vulcà", Velázquez (1630) - *Sorpresa* / **05.** "La càrrega", Ramon Casas (1899-1903) - *Ira* / **06.** "El crit", Edvard Munch (1893) - *Por*.

L'educació emocional és molt important, ja que pretenem formar nois i noies amb un bon autoconeixement que els faciliti prendre decisions, ser persones crítiques i socialment compromeses.

Les emocions ens acompanyen en totes les etapes de la vida. El que és important és saber reconèixer-les, saber gestionar-les i saber reaccionar d'una manera positiva i constructiva per poder-nos relacionar i viure en societat adequadament. En aquest procés establirem relacions socials diverses, i que aquestes siguin beneficioses dependrà de la nostra habilitat social.

Precisament un dels objectius generals del Pla d'Acció Tutorial de l'Institut de Sarrià de Ter fa referència a "la formació de l'alumne/a com a persona al llarg de la seva estada al centre, propiciant la reflexió, el debat de les idees, l'educació emocional i la convivència". Pensem que l'educació emocional és molt important, ja que pretenem formar nois i noies amb un bon autoconeixement que els faciliti prendre decisions, ser persones crítiques i socialment compromeses.

Voldríem acabar amb una cita de Viktor Frankl: "A un home el poden despullar de tot menys d'una cosa: l'última de les llibertats humanes, la llibertat de triar la seva actitud davant de qualsevol mena de circumstància".

Nostàlgia:

**Un recuerdo es un
suspiro que derrama
historias.**

Elvira Sastre

EL TEATRE ENS EMOCIONA

Una optativa de teatre en un centre de Secundària persegueix diversos objectius: des del desenvolupament de les habilitats comunicatives fins a l'afavoriment de la desinhibició, passant per la millora de l'expressivitat, el descobriment dels recursos comunicatius a través de l'expressió corporal o l'augment de l'autoconfiança i l'autoestima. Però tots aquests objectius comparteixen un element clau que hi és present de manera transversal: el treball de les emocions.

El fruit de les classes de teatre és una obra que culminarà el treball de molts mesos; però abans de posar-nos a interpretar un text cal haver fet unes quantes sessions que ens serveixen perquè els adolescents trenquin el gel, es treguin la vergonya del damunt i, de mica en mica, s'atreveixin a interpretar diverses emocions. Fer teatre es tracta justament d'això, de posar les emocions a flor de pell, llançar-se sense por a expressar vivències i sensacions, interactuant amb els companys del grup per comunicar i compartir amb la resta de nois i noies (que esdevenen espectadors) l'alegria, la por, la tristesa, la sorpresa, l'entusiasme, l'angoixa...

Fer teatre es tracta justament d'això, de posar les emocions a flor de pell.

Malgrat que els adolescents poden semblar atrevits i, fins i tot, massa desinhibits en algunes ocasions, quan puguen per primera vegada a dalt d'un escenari els costa expressar les seves emocions en públic. Però no deixa de sorprendre la capacitat que tenen per convertir-se en personatges molt allunyats de les seves personalitats, edats o caràcters. Alguns d'ells, que a l'aula no se'ls sent gairebé la veu, descobreixen que a dalt de l'escenari poden interpretar tot un món d'emocions i ho fan sense por. D'altres, menys introvertits, descobreixen la màgia de posar-se a la pell d'una altra persona i gaudeixen de l'oportunitat de ser qui no són, encara que sigui per uns instants. I aleshores perden la por a fer el ridícul, la qual cosa és una gran gesta per a un adolescent.

La transmissió de les emocions es porta a terme a través de la veu, però també dels silencis; a través de la gestualitat i de l'expressió de tot el cos que es mou i que balla al ritme d'una cançó.

L'activitat teatral, que afavoreix l'intercanvi d'emocions, proporciona alhora l'espai perquè cadascú trobi el seu lloc dins la tribu.

El cert és que el teatre ens ajuda a viure un munt d'emocions. A més, en aquest procés d'immersió teatral hi podem afegir la música, la dansa i l'espai; aleshores el procés d'aprenentatge esdevé complet perquè la transmissió de les emocions es porta a terme a través de la veu, però també dels silencis; a través de la gestualitat i de l'expressió de tot el cos que es mou i que balla al ritme d'una cançó.

Finalment, hi ha un component que no podem oblidar i és que el teatre és una activitat grupal i, per tant, té en compte el treball en equip, la socialització i la cooperació amb els altres. Som conscients que els adolescents donen un valor molt important a la pertinença al grup d'iguals. En aquest sentit, l'activitat teatral, que afavoreix l'intercanvi d'emocions, proporciona alhora l'espai perquè cadascú trobi el seu lloc dins la tribu i perquè aquesta tribu estigui molt més cohesionada.

Gratitud:

**Quan beguis aigua,
recorda la font.**

Proverbi xinès

Jordi Serradell

DEIXAR-NOS SENTIR

Soc en Jordi. Aquest curs he estat al centre com a educador, acompanyant els nois i noies i donant suport al professorat. En aquest segon número de la revista del centre parlarem una mica sobre aquest tema tan complex, però alhora tan important: les emocions. Amb l'ajuda de diferents nois i noies de l'INS, explicarem què són per nosaltres, com les treballem, per què ens serveixen... entre altres coses.

Emocionar-nos és, sens dubte, deixar-nos sentir. Defensar-nos i adaptar-nos, comunicar-nos i motivar-nos.

Com educar les emocions?

La intel·ligència emocional, és a dir, el treball de les emocions, ha passat a considerar-se vital en l'ésser humà, ja que les emocions proporcionen informació útil per solucionar els nostres problemes quotidians. Investigadors com Mayer i Salovey (1997), pioners en parlar de la intel·ligència emocional, conceptualitzen aquesta forma d'intel·ligència com l'habilitat per percebre, valorar i expressar

emocions amb exactitud; l'habilitat per accedir i/o generar sentiments que facilitin el pensament; l'habilitat per comprendre emocions i el coneixement emocional i, finalment, l'habilitat per regular les emocions i promoure un creixement emocional i intel·lectual. L'ús intel·ligent de les emocions (és a dir, la intel·ligència emocional) és essencial per a la nostra adaptació física i psicològica.

I doncs... què podem fer per treballar-les? Saber identificar, saber analitzar, saber expressar i saber acompanyar són algunes de les habilitats que ens permetran desenvolupar la nostra intel·ligència emocional.

**Emocionar-nos és,
sens dubte,
deixar-nos sentir.**

Posar nom a les emocions (identificar-les)

A vegades confonem les emocions amb sentiments i fins i tot amb necessitats. Però... quina diferència hi ha?

Els sentiments són emocions més elaborades. Aquestes emocions no són tan ràpides ni automàtiques com les bàsiques. El que passa quan diem que tenim un sentiment és que prenem consciència d'una emoció i li posem un nom.

En realitat, la diferència entre emoció i sentiment és molt subtil. Possiblement, el més pràctic i encertat seria considerar que tant les emocions com els sentiments formen part d'un únic espectre de reaccions innates.



El que passa quan diem que tenim un sentiment és que prenem consciència d'una emoció i li posem un nom.

Trobar un espai de temps per mirar-nos (analitzar-les)

És important trobar un espai diari, cada dos dies, setmanal..., ja sigui breu o llarg, per revisar allò que hem sentit. De totes les coses que ens passen diàriament i que quasi instantàniament ens fan sentir, quines podem classificar com a emocions i com les ordenem? També podem preguntar-nos què destacaríem d'avui, d'ahir, de la setmana...

Representar-les (expressar-les)

Sembla una tasca impossible de fer, perquè com a éssers humans reaccionem innatament a infinitat de coses. Llavors, quantes emocions hi ha?

No hi ha un llistat tancat ni consensuat d'emocions. Podem trobar una llista de 10, 20, 30 o fins i tot 60 emocions descrites. La veritat és que al final cadascú sent diferent, i això només ho sabem nosaltres. El que sí que és cert és que hi ha unes 6 emocions universals: alegria, ràbia, curiositat, por, tristesa i aversió. Les sabries definir?

No hi ha un llistat tancat ni consensuat d'emocions.

Acompanyar el procés (gestionar-les)

Per a les famílies, les amistats, el professorat... és molt important acompanyar el procés d'emocionar-nos. Això ens fa sentir amb la finalitat de conduir la vida.

- Les emocions ens ajuden a prendre decisions.
- Les emocions ens ajuden a entendre la situació que estem vivint.
- Les emocions ens ajuden a prendre consciència de qui som i com som.
- Les emocions afavoreixen l'aprenentatge.

No existeix aprenentatge sense emocionar-se; l'emoció és inseparable de l'aprenentatge. Hi ha vegades que ens sentim com un volcà en erupció, altres com una gota d'aigua enmig de l'oceà i altres com la fulla d'un arbre que no es pot resistir a la força del vent. I és necessari sentir-ho com a procés d'adaptació. No hi ha emocions bones ni dolentes: hi ha emocions, i per aprendre-les, identificar-les i gestionar-les, les hem de viure i assaborir.

Les emocions constitueixen un tot en les persones. Per tant, hi ha infinitat de maneres de treballar-les i sovint no cal que siguin explícites, sinó que, per exemple, n'hi ha prou amb recursos i materials significatius que representin la vida de les persones joves i la seva quotidianitat. N'hi ha prou a preguntar-nos quines coses ens han agradat i quines no ens han agradat tant, com les hem gestionat i com les hem sentit.

Per continuar treballant aquest tema, hem obert un apartat a la pàgina web de l'Institut amb un recopilatori de recursos i material que hem recollit navegant per internet i que pot ser d'interès general.



Entusiasme:

I've failed over and over and over again in my life, and that is why I succeed.

Michael Jordan

Narcís Flores Rost

UN DE TANTS CAMIINS D'EMOCIONS

Vull l'alegria, vull la tristesa, vull la sorpresa i vull la frustració perquè sense elles no podria entrenar la meva serenor.

No sé quan marxaré, però sé que t'agrairé moltíssim les estones compartides acompanyant-me, fent-me millor persona; tot això, sense tu saber-ho.

Dedicat a totes les persones a qui les pujades i baixades emocionals els fan aprendre. També a aquelles que no les coneixen encara, perquè les vegin com una oportunitat i no com una debilitat, i perquè, en cas que pesi més la debilitat que l'oportunitat, donin a aquesta última un vot de confiança que de ben segur es mereix.

No sé si sento alegria perquè he conegut la tristesa o tristesa perquè he conegut l'alegria. Per sorpresa vaig arribar i per sorpresa marxaré. La meva tristesa i frustració van acompanyades de la por: elles m'enfonsen, però no saben que ja estic treballant la meva serenor. Volen buidar-me, i el que tampoc saben és que m'esforçaré perquè acabin emplenant-me.

Toco l'alegria, però no la deixo acomodar per no confondre la meva valentia. Em faré amic de la por, per acabar-la transformant, per sorpresa, en incertesa. Així, quan senti incertesa mai m'agafarà la por per sorpresa.

**Vull l'alegria, vull la tristesa,
vull la sorpresa i vull
la frustració perquè sense
elles no podria entrenar
la meva serenor.**

Soledat:

Just a castaway, an island lost at sea, oh

**Another lonely day with
no one here but me, oh**

**More loneliness than any man
could bear**

Rescue me before I fall into despair, oh

Message in a bottle, The Police

EL PROJECTE DE LLENGUA I LITERATURA A 1r D'ESO: SOM EMOCIONS

Albert Bayot

Les àrees de llengua i literatura catalana i castellana a l'Institut de Sarrià de Ter s'estructuren en projectes didàctics lligats a un eix temàtic diferent per a cada curs però que proposa una línia de treball centrada a vincular l'estudi de la llengua i de la literatura al treball de creixement personal basat en valors. Uns valors que serveixin per edificar les persones, com a individus i la societat.

A 1r d'ESO, el projecte es titula “Som emocions”; a 2n, “Tenim actituds”; a 3r, “Persones” i a 4t, “Mons”. Així, des del lligam entre la literatura, la comprensió de textos i l'expressió oral i escrita, l'alumnat farà un recorregut farcit de posicionaments i de valors amb els quals interaccionarem buscant el respecte als altres, el coneixement d'un mateix, la construcció de l'autoestima i l'interès pel que passa al món, entre altres qüestions.

Si ens centrem en el projecte de 1r d'ESO, “som emocions”, hem d'explicar que l'emoció és la primera reacció afectiva que establim amb el món davant d'una situació o d'una circumstància amb la qual tenim relació. Volem que les nostres alumnes i els nostres alumnes del primer curs reflexionin sobre aquest fet en un moment molt important en les seves vides, perquè l'entrada a l'institut i l'inici de la Secundària és una oportunitat per eixamplar horitzons, per obrir noves mirades i per començar a plantejar-se el perquè de molts aspectes de la nostra existència.

El món de les emocions va íntimament lligat a la literatura i, per tant, no ha estat difícil elaborar els materials de llengua catalana i els de llengua castellana partint de fragments de novel·les, poemes, cançons, articles periodístics i altres textos variats que donen peu a parlar de les emocions més importants que afrontem al llarg de

la nostra vida. Així doncs, parlem de l'alegria, de la tristesa, de la sorpresa, de la por, de la serenitat, de la frustració, de l'amor, de la ira, de la gratitud, de la nostàlgia, de l'entusiasme i de la solitud. Dotze emocions per a dotze unitats didàctiques –sis en català i sis en castellà– que aprofiten la reflexió ètica per ensenyar a pensar, a llegir, a interpretar i a expressar.

Es tracta d'un projecte obert i flexible. A partir de la lectura d'un text aprenem nou lèxic, sorgeix el debat, procurem llegir amb l'entonació escaient a la situació i al tema tractat, fem propostes d'oracions, de textos, de títols, de temes i, finalment, ens expressem: parlem i escrivim. I aquest procés és el que ens ajuda a la construcció, des de la llengua i la literatura, d'aquest creixement intel·lectual i personal que esdevé mentre els nois i les noies es fan grans.

Probablement, créixer emocionalment passa també per créixer en la reflexió i en l'intercanvi de propostes que permetin als adolescents formular-se preguntes i plantejar-se respostes que els orientin per ser el que vulguin ser, però sobretot per ser, sempre, bones persones.

La ira:

**#\$@!%^#^\$#%
&()):=>:\$#!@...**

Capità Haddock

**#02 TENDRES
EMOCIONS
QUE TANT
SOVINTEGEN**

QUIN TEMPS FA DINS TEU?

Alba Pato i Mila Puig (2n D)

El passat divendres 7 de maig, a l'hora de tutoria, els alumnes de 2n d'ESO de l'Institut de Sarrià de Ter vam fer una activitat relacionada amb les emocions conjuntament amb els tutors individuals i alguns companys. En aquesta activitat els alumnes vàrem poder mostrar els nostres sentiments a través de la meteorologia. Per exemple: si estaves content, feia sol dins teu, i si estaves trist o depressiu, feia núvol o pluvia.

La pregunta inicial va ser: Quin temps fa dins teu? Aquesta qüestió ens va fer reflexionar sobre com ens sentíem en aquell moment. A més a més, ho vam fer en grups reduïts per poder-nos expressar i sentir-nos millor.

Cada persona té dins seu un pronòstic del temps que exterioritza de la millor manera que sap o pot. No som ningú per jutjar el que sent cada persona perquè no coneixem el seu "temps" interior.

Trobem que va ser una proposta molt adequada per a gent de la nostra edat, ja que hi ha persones molt tancades, que els costa molt expressar-se, i amb aquesta activitat vam poder conèixer millor alguns companys de classe.

Al final de la sessió ens van plantejar "Quin temps voldríem pensant en el final de curs i l'inici de les vacances", i de totes les respostes de l'alumnat de 2n en vam fer un mentimeter que tenim exposat a les aules.

No som ningú per jutjar el que sent cada persona perquè no coneixem el seu "temps" interior.

Sorpresa:

**Sorprenderse
y maravillarse
es comenzar
a entender.**

José Ortega y Gasset

AVUI ÉS UN D'AQUELLS DIES QUE EM SENTO...

Joan Contreras (1r E)

Escriu un petit text, de caràcter personal, que descrigui un dia qualsevol de la teva vida relacionat amb un estat d'ànim concret. El text pot començar així: “Avui és un d'aquells dies que em sento...”

Avui és un d'aquells dies que em sento estrany i cansat, d'aquells dies que el temps no acompanya i no vols sortir del llit i et sents amoïnat, però sempre intento tirar endavant, passi el que passi, i posar un somriure, encara que costi. La meva àvia em deia que al mal temps, bona cara, i des d'aquell moment aquesta paraula la porto al cor.

També sento por, cada dia, i tristesa per totes aquelles persones que han mort i han donat la vida per culpa d'aquest virus que està afectant milers de persones i ha destrossat moltes famílies. Una de les coses en què penso és arribar a casa i trobar la meva gosseta Lazy, que sempre em roba un somriure i em fa companyia a l'hora d'estudiar i de fer els deures, i fins i tot per menjar.

Sempre intento tirar endavant, passi el que passi, i posar un somriure, encara que costi.

Alegria:

**Come un lampo di vita
Come un pazzo gridar
Del delittuoso grido
Bella ruggente pena
Seren.**

Alegria, Cirque du Soleil

EL CANVI CLIMÀTIC I LES EMOCIONS QUE HI JUGUEN

Clara Antón Jiménez (2n C)

L'ONU, l'Organització de les Nacions Unides, ha classificat l'any 2020 com l'any amb més emissions de CO₂ mai enregistrat.

Què en penseu, del canvi climàtic i la contaminació? Quines emocions us desperten? Quines sensacions teniu quan en sentiu a parlar, a les notícies, als diaris o als veïns i veïnes? Penseu que és un tema amb el qual heu d'estar implicats? Veieu un futur clar si seguim amb el ritme de vida que portem? Un cop respostes aquestes preguntes, veurem si, al final d'aquest article, teniu les mateixes emocions i sentiu les mateixes sensacions que ara i si aquestes us duren prou per no rectificar.

L'any 2020, a més de ser un dels anys més estranys des de feia molt temps, en part per culpa de la pandèmia, també ha estat l'any més calorós mai registrat en la història. El més preocupant de tot plegat és que havia passat el mateix amb el 2019, el 2018, el 2017 i el 2016, respectivament.

L'ONU, l'Organització de les Nacions Unides, ha classificat l'any 2020 com l'any amb més emissions de CO₂ mai enregistrat. "Les concentracions de gasos d'efecte hivernacle -que ja estan en els seus nivells més alts en 3 milions d'anys- han continuat augmentant", va dir Petteri Taalas, cap de l'Organització Meteorològica Mundial, una agència de l'ONU amb seu a Ginebra. A més del CO₂, hi ha molts altres factors involucrats en aquest canvi en la meteorologia mundial: l'energia nuclear (que continua essent, a Espanya, l'energia més utilitzada), el petroli, la globalització i els plàstics, usats en excés, són també culpables d'aquesta malaltia social.

Vaig contactar personalment amb la pàgina de la presidència del govern d'Espanya per obtenir més informació sobre el tema en l'àmbit de tot l'Estat i les mesures que s'estan prenent.

El gabinet de la presidència ens va informar que, segons el pla previst, les emissions de CO₂ seran neutralitzades a tot Espanya no pas abans de l'any 2050, potenciant el transport públic i gràcies a les demandes de tots i totes els ciutadans i ciutadanes.

A més, s'habilitaran espais mediambientals més favorables per als animals i les plantes. El mes de setembre de l'any passat es va aprovar el Programa Nacional de Control de la Contaminació Atmosfèrica.

Tot i així, no ens hem d'esperar trenta anys que els altres ens solucionin el problema. Si tardem menys a dutxar-nos, reciclem, comprem els aliments de Km 0, no posem la calefacció més alta de 21 graus a l'hivern i ens assegurem un bon aïllant a l'estiu; si utilitzem més la bici, el transport públic o mitjans privats elèctrics també podrem contribuir a ajudar el planeta i els animals que procuren conviure amb nosaltres.

Per saber més sobre aquests supervivents que també són habitants de la Mare Terra, vaig contactar amb l'Institut Jane Goodall, que em va explicar que estan treballant contra el tràfic d'animals il·legals, amb la campanya "Forever Wild", una campanya oberta a tothom per a la vostra col·laboració. Perquè els animals com més bé estan és lliures i en plena natura.

Per últim, i per informar-me del tema a nivell europeu, vaig escriure a l'European Commission, que em va informar que el canvi climàtic és un dels principals problemes de l'Europa actual i, per tant, també la seva principal preocupació, i que Europa pretén ser el primer continent climàticament neutre al 2050.

A més, em van convidar i conviden a tots i totes els i les emprenedors/es a participar en el Pacte Europeu pel Clima, una iniciativa perquè els ciutadans, ciutadanes i organitzacions hi diguin la seva. [L'adreça és https://ec.europa.eu/clima/policies/eu-climate-action/pact_en]

Per acabar, vaig parlar amb en Marco, un amic del Piemont que ens dona una perspectiva que, des de la innocència, relata el que veu des de la seva ciutat. En Marco ens diu que a Itàlia, igual que a Espanya, hi ha molta contaminació i excés de cotxes, però que, per sort, els rius, al Piemont, són força nets, tot i que no a tota Itàlia passa el mateix. Ara que ja estem més informats sobre l'afectació i les mesures que prendrà el país, passem a la part de les emocions.

Europa pretén ser el primer continent climàticament neutre al

2050



◀ Fum de fàbriques-petrolíferes, de carbó i d'altres explotacions de recursos naturals esgotables

Com us sentiu quan veieu aquestes imatges?

Us provoquen angoixa? És molt normal que, en veure imatges d'aquest tipus, ens puguem sentir angoixats i més preocupats pel futur terrestre. I, ara, jo us pregunto:

▼ Explosió nuclear



Conseqüències d'una sequera

Què en penseu, del canvi climàtic i la contaminació? Quines emocions us desperten? Quines sensacions teniu quan en sentiu a parlar, a les notícies, als diaris o als veïns i veïnes? Penseu que és un tema amb el qual heu d'estar implicats? Veieu un futur clar si seguim amb el ritme de vida que portem?



Catxalot amb la panxa plena de plàstics



Ossos polars (cria i la seva mare)

Solitud:

...enganxosa amiga, fleuma i figaflor,
sense previ avís et vindrà a visitar,
innocent, quan menys fa falta et ve a trobar,
de bon cor, de bon gust.

Hi ha algú que a la fi no et vol,
hi ha algú sense rancor...

Solitud, Adrià Puntí

LA MÚSICA I LES EMOCIONS

Clara Montoya Montesinos (2n B)

Si cerques “música” al diccionari, es defineix com l’art que s’expressa mitjançant l’ordenació dels sons en el temps. I, certament, és així. Cada melodia, cada ritme, cada lletra... ens fan sentir coses diferents. Si ho penses detingudament, la música és ben poderosa: et pot canviar l’estat d’ànim, aconseguir relaxar-te o, fins i tot, traslladar-te a l’infinit. Per a mi la música és art i és sentiment.

Personalment, m’identifico més amb la música pop, però en general gaudeixo de tots els estils musicals. M’agrada cantar perquè em fa sentir lliure, i en canvi tocar els instruments em relaxa. El projecte Rockin’ és ideal per practicar-ho; tocant el teclat puc arribar als meus sentiments més profunds, amb la guitarra i el baix tot és energia i amb la bateria pots canviar un mal dia.

Als concerts tinc un munt d’emocions, sobretot alegria i alhora nervis, però quan pujo a l’escenari s’esvaeixen i em sento lliure.

Una de les coses que més m’al·lucina de la música és com et pot teletransportar en el temps. Hi ha cançons que, automàticament, et retornen a temps passats, et recorden algú que ja no hi és o, simplement, t’alegren el cor. Podria evocar cadascun dels meus viatges amb una cançó.

No ho dubtis: amb la música la vida és molt més fàcil i divertida.

La música és ben poderosa: et pot canviar l’estat d’ànim, aconseguir relaxar-te o, fins i tot, traslladar-te a l’infinit.

Amor:

**Estimar no és mai
una cosa mal feta.**

Joan Alsina



Jana Pérez (1rD)

#03 T'ALLARGO LA MÀ ESTESA

EMOCIONA'T, UNA ASSIGNATURA DE VIDA

Anna Pascual Romero i Núria Orts Gil
Professores d'EF de l'Institut de Celrà
Emocionades amb els seus alumnes

De ben segur que com a docents ens hem preguntat moltes vegades què senten els nostres alumnes. Segurament ells sovint no saben el perquè dels seus estats d'ànim. I encara menys saben explicar-ho.

No saber què els passa i com explicar-ho fa que la comunicació entre ells i amb nosaltres sigui d'allò més complicada. Si no saben què els passa, com ens ho poden explicar?

Aquest és el punt de partida de la nostra aventura de l'*Emociona't*: submergir-nos en el món de les emocions i els sentiments, explorar-los mitjançant el cos i la veu. Donar força a les emocions en el centre escolar.

Eren moltes les preguntes que ens voltaven pel cap, des de feia molt de temps, relacionades amb les emocions i els sentiments dels nostres alumnes. No només sobre el nostre alumnat, sinó també sobre nosaltres mateixes. Ens permetem emocionar-nos? Som capaços de reconèixer les nostres emocions? I les dels altres? Som capaços de validar-les, d'admetre-les i de conviure-hi? Podem donar cabuda a les emocions dins de l'àmbit educatiu? Cal que siguin presents dins dels centres com a contingut? Seria bo per al nostre alumnat poder crear un espai on donem cabuda a les emocions?

L'arribada d'un nou equip directiu a l'Institut de Celrà, amb ganes d'oferir nous recursos a l'alumnat, l'observació dels nostres alumnes en relació al seu "saber estar" (mancances de concentració, poca gestió en l'expressió de sentiments...) i al seu "saber escoltar" (poca actitud de presència), la nostra formació en expressió corporal i en ioga i les converses amb l'escola Castellum (amb el seu projecte *Namaste*) ens van portar a crear aquesta matèria optativa, dissenyada a partir dels alumnes i per als alumnes.



Aquest és el punt de partida de la nostra aventura de l'*Emociona't*: submergir-nos en el món de les emocions i els sentiments, explorar-los mitjançant el cos i la veu.



Emociona't és un espai de coneixement i gestió de les emocions a partir de l'ús de quatre elements bàsics: la respiració, el rostre, el cos i la veu.

Emociona't és un espai de coneixement i gestió de les emocions a partir de l'ús de quatre elements bàsics: la respiració, el rostre, el cos i la veu, com a mitjans de canalització i d'expressió de les emocions. El cos fora de la paraula, el cos com a canal de comunicació i com a eina de coneixement personal.

A través de l'escolta activa d'un mateix i de la resta del grup, de la presència, de la respiració, de la meditació, del joc, de l'observació, de tècniques corporals i teatrals, etc. podem començar a reconèixer, expressar i gestionar les nostres emocions i respectar les dels altres.

Partim del diàleg i de l'escolta entre cossos i veu, intentem diferenciar i identificar les emocions, les que ens fan sentir còmodes i les que no, i ens centrem en el *jo* (consciència i autogestió) i en el *jo i els altres* (empatia i interacció).

La matèria s'imparteix un cop a la setmana, en una hora de la franja d'optatives de 1r d'ESO. Els grups són d'entre 12 i 15 alumnes i els espais que es fan servir són el gimnàs, l'aula polivalent o els espais del pati.





Quan arribem a classe formem un cercle segons la data de naixement, pintem un punt verd (emocions positives, de benestar) en una mà i un de vermell (emocions de malestar) a l'altra i dediquem uns instants a sentir com està cadascú i explicar-ho al grup: com arribem a classe?

La segona part és la pràctica de dinàmiques relacionades amb l'expressió i la gestió d'emocions i sentiments a partir de l'ús del cos: tècniques senzilles de teatre i jocs d'expressió corporal, sols i en grup.

La tercera és el moment de la relaxació. I en la darrera part cadascú torna a comentar davant del grup el seu estat d'ànim. És verd o és vermell? Com marxem de classe?

Per tal d'analitzar l'evolució al llarg del curs de cada alumne/a fem servir l'observació de les professores, l'autoavaluació (autoseguiment) i la coavaluació a partir dels quatre eixos principals: identificació i expressió de les emocions, interacció i empatia amb el grup.

Com a professores de la matèria estem en contacte amb els tutors dels grups, les coordinadores de nivell i les orientadores per tal de gestionar de la manera més efectiva les respostes del nostre alumnat.

Per les condicions de la matèria, la disponibilitat del grup i de les professores, els alumnes se senten més lliures d'expressar el que senten que no pas en el grup classe. Aquesta informació ens ajuda a entendre'ls més i millor.

Pensem que l'aprenentatge d'aquestes eines comunicatives, l'autoconeixement i les interaccions dins el grup són claus en l'evolució del nostre alumnat.

Quan els nostres alumnes han valorat la matèria han expressat: "em sento lliure", "puc ser sincera", "és expressar amb el cos i és divertit", "puc ser jo perquè puc explicar amb tranquil·litat", "em sento verd i groc", "em relaciono millor amb els altres i em conec millor"...

Les emocions, com els sentiments, són universals, transversals i necessàries, cada dia i tota la vida. Per què no aprendre a saber quines són i com gestionar-les? El coneixement d'un mateix és per sempre.





Les emocions, com els sentiments, són universals, transversals i necessàries, cada dia i tota la vida. Per què no aprendre a saber quines són i com gestionar-les?



Nostàlgia:

La nostalgia, como siempre, había borrado los malos recuerdos y magnificado los buenos.

Gabriel García Márquez

EMOCIONS I DISCAPACITAT AUDITIVA

Anna Bautista i Núria Moragas

L'educació emocional és un procés educatiu continu i permanent en el qual s'aprèn a identificar i a expressar les emocions, treballant la forma d'interaccionar amb el món. Identificar les nostres emocions i expressar-les és necessari per poder regular la nostra conducta i resoldre conflictes, contribueix a la salut física i mental i ajuda a l'aprenentatge.

El llenguatge ens ajuda a comprendre el món que ens envolta i ens permet manifestar el que sentim i pensem. Si amb una bona competència lingüística a vegades se'ns fa difícil entendre què ens passa i expressar-ho, imagineu la dificultat que tenen les persones amb una discapacitat auditiva...

Els alumnes que tenen una discapacitat auditiva en general solen presentar un lèxic més reduït i tenen moltes dificultats per comprendre els conceptes abstractes. Per això cal treballar de forma molt visual i vivencial.

Al CEE La Maçana estem treballant les emocions amb els alumnes d'ESO. Per iniciar aquest treball, vam partir de la següent pregunta: “què és una emoció?” (Dit en català signat).

En veure aquesta imatge projectada, van començar a sorgir alguns noms d'emocions expressats amb signes. Un cop identificades les sis emocions primàries (alegria, tristesa, por, ràbia, sorpresa i fàstic), els vàrem proposar construir un dau, “el dau de les emocions”. Per fer aquesta activitat vam agrupar els alumnes per parelles i durant algunes sessions cadascuna de les parelles va buscar una imatge representativa de les diferents emocions, el signe corresponent (Llengua de Signes Catalana) i un vídeo on es veïés una situació que provocava aquella emoció.

Cada vegada que els alumnes completaven la recerca relacionada amb una emoció, les diferents parelles presentaven a la resta de companys el que havien trobat i després votaven la imatge que més els agradava

**Si amb una bona
competència lingüística
a vegades se'ns fa difícil
entendre què ens passa i
expressar-ho, imagineu la
dificultat que tenen
les persones amb
una discapacitat auditiva...**

per representar aquella emoció i el seu signe, en el cas que trobessin signes diferents (a vegades ens trobem que una paraula es pot signar de diferents maneres). Un cop feta la tria, s'enganxava la imatge, el signe i la paraula de l'emoció treballada, fins a completar les sis cares del dau.

Un cop van haver entès cadascuna de les emocions, vàrem començar a jugar amb “el dau de les emocions”.

Una activitat consistia a tirar el dau i, segons l'emoció que sortia, cada alumne/a havia de pensar en una situació viscuda que li havia provocat aquella emoció. A continuació havia d'explicar-la als seus companys amb signes, oralment o fent teatre, en funció de les possibilitats que té cada alumne/a per expressar-se.

En una altra activitat, havien de tirar el dau i per parelles havien d'escenificar davant dels companys una situació relacionada amb l'emoció que els havia sortit.

Cal dir que les emocions primàries són més fàcilment identificables perquè es poden relacionar amb una imatge. Però a mesura que s'avança en el treball de les emocions, cada vegada es fa més difícil perquè aquestes no es poden identificar a través d'una imatge o icona.



Informació útil

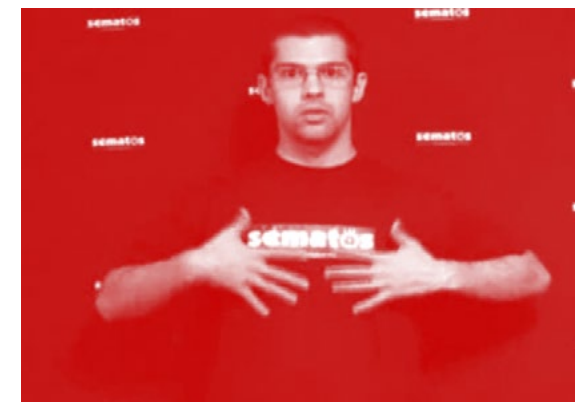
Pàgines on es pot consultar vocabulari en LSC (Llengua de Signes Catalana):

<http://www.edu365.cat/signes/index.html>

https://llengua.gencat.cat/ca/llengua_signes_catalana/recursos-i-activitats/vocabulari/cercador/

LSC i LSE:

<http://www.sematos.eu/lse.html>



Emoció en LSE (Llengua de Signes Espanyola).

Soledat:

**La solitude la plus
violente c'est de
s'ennuyer en sa
propre compagnie.**

Jacques Salomé

Mercè Puertas Munté
Tutora de Cicle Inicial de l'Escola Sant Jordi
(Sant Jordi Desvalls)

TREBALLEM LES EMOCIONS, L'AUTOCONEIXEMENT I L'EMPATIA

Com us sentiríeu si...? Com creus que es deu sentir en...? Què creieu que expressa aquesta cara? Què li diríeu a algú que estigués en aquesta situació? T'imagines estar a la seva pell? Què faríeu per ajudar a canviar una situació injusta? Com expressaries aquesta emoció sense parlar? Què és el millor de mi? Què puc millorar? Quines qualitats té la...? Quin creus que és el tresor més valuós que tinc?

Aquestes són algunes de les preguntes que han sorgit a la classe de Cicle inicial de l'escola Sant Jordi, de Sant Jordi Desvalls, en el marc del projecte "Tots contra el bullying" de la Fundació Barça. L'alumnat ha realitzat diferents activitats que l'han ajudat a posar-se a la pell dels altres, a millorar la seva autoestima, a identificar situacions d'assetjament i a posar nom a les emocions...

El projecte està estructurat en vuit sessions (tres de tutoria que es complementen amb tres d'educació física, una de tutoria dedicada a l'entorn virtual i una sessió final d'educació artística) on es proposen diferents activitats individuals, en petit grup o en gran grup, que acaben amb una reflexió final en gran grup, on es recullen els aspectes més remarcables de cada sessió.

Els aspectes treballats en aquest projecte han estat:

Identificar els diferents rols que es donen en l'assetjament escolar i estratègies per evitar el manteniment d'aquestes situacions.

Identificar, reconèixer i expressar les pròpies emocions i comprendre que les altres persones també senten i expressen les seves.

Valorar i acceptar les pròpies virtuts i els propis defectes i, alhora, valorar les virtuts dels altres.

Desenvolupar l'autoestima i enfortir la relació entre iguals, afavorint l'empatia.

Definir unes normes de convivència en l'entorn virtual.



Posem nom a les emocions.

Voldríem destacar les activitats que han servit perquè l'alumnat aprofundís en el coneixement de les emocions, l'autoconeixement i la valoració dels altres. Ha estat molt profitós identificar les emocions en un mateix i en els altres; poder expressar de manera verbal i no verbal com se sentirien en diferents situacions; poder posar nom a cada emoció; veure que algunes situacions desperten les mateixes emocions en tots, però que n'hi ha d'altres que desperten diferents emocions i sentiments, segons la manera de ser de cadascú, les experiències viscudes...

També ha estat molt enriquidor adonar-se que tots tenim qualitats i defectes, que ens hem de valorar i estimar a nosaltres mateixos i que és molt important ser capaços de posar-nos en el lloc dels altres (empatia).

En aquest sentit, veiem que la situació generada arran de la pandèmia fa encara que sigui més necessari que els nens i nenes, els nois i noies, aprenguin a verbalitzar de manera clara com es senten, les seves pors, els seus dubtes; que puguin captar que un company o companya està trist o espantat i puguin donar-li un cop de mà o demanar ajuda. Cal, doncs, donar valor al treball emocional en tots els entorns educatius, familiars i escolars.

◀ Després de buscar molt, trobem el millor tresor: nosaltres reflectits al mirall!

▼ Teixim complicitats amb la "teranyina de les qualitats".



Tristesa:

**Desdibuixada,
vestida amb vells parracs,
em demanes caritat,
però, amor, si tu ets per
a mi tota ma riquesa.**

Ma tristesa, Lluís Llach

#04

PASSEN

NÚVOLS

I BATECS

DE VENT

HISTÒRIA DE LES EMOCIONS A TRAVÉS DE LES CARTES FAMILIARS

*Javier Antón Pelayo
Departament d'Història Moderna
i Contemporània (UAB)*

01. Es pot fer una història de les emocions?

La història de les emocions estudia les experiències afectives, passionals i sentimentals del passat. Un dels primers estudis sobre aquest àmbit és el que va publicar el 1941 Lucien Febvre, “La sensibilité et l’histoire”. Aleshores, la proposta de l’historiador francès sobre aquesta fosca dimensió de la condició humana que, malgrat tot, jugava un paper significatiu en el canvi històric, va ser presa amb cautela per la historiografia. Anys després, l’interès per la història de les mentalitats, les pràctiques culturals i els estudis sobre la història de les dones va contribuir a incrementar la fascinació per les emocions, de manera que, a principis del segle XXI, es va produir el que s’anomena el “gir afectiu”. La inquietud per l’estudi de les emocions, l’evidència, per exemple, la fundació el 2008 del Center for the History of Emotions, de la Universitat Queen Mary de Londres.

La història de les emocions és, avui dia, un terreny ple de possibilitats, que permet incloure en el relat històric temes poc habituals (com la por o l’amor) i, sobretot,

representa un incentiu per reescriure determinats fets i processos històrics (com el paper de les dones o de certes minories). Per documentar les emocions del passat les historiadores i els historiadors han aplicat una nova lectura a les fonts tradicionals (com ara els testaments, els informes dels funcionaris o els plets judicials), però també han reevaluat la documentació generada per autors o autores que escrivien sobre les seves pròpies vivències, pensaments i sentiments. Aquests escrits personals, anomenats egodocuments, com ara les cartes privades, els llibres de memòries o els relats de viatges, permeten obtenir uns testimonis extraordinaris sobre les emocions.

La correspondència epistolar constitueix una font privilegiada per conèixer els aspectes més secrets de les famílies i les persones. Amb ella, els/les investigadors/es actuals, vulnerant la confidencialitat que tradicionalment ha protegit les cartes privades, adquireixen un profund coneixement de les motivacions, els impulsos i les emocions que els corresponents van posar per escrit.

La història de les emocions és, avui dia, un terreny ple de possibilitats.

Johannes Vermeer, “Una senyora escriu una carta amb la seva serventa” (1670-1671). National Gallery of Ireland (detall)



02. Els testimonis “emocionants” de les cartes familiars

Tristesa

Des de Girona, el frare Alexandre Gelis, mestre particular dels nets i netes d'Anton de Puig, senyor de Vilaür, plora la pèrdua del favor del seu amo:

“I la tristesa. Ah!... que no vol córrer la ploma. Infeliç i desgraciat de mi! Es van complint tots los pronòstics que amb grandíssim temor tenia fets a vostè. Se'm va tancant poc a poc la porta o entrada de sa casa i, havent per atenció de vostès permès se'm tanquessin moltes altres, me veuré abandonat en mig del carrer. Llàgrimes i aflicció d'esperit seran el pa amb que tindrè de sustentar-me sens que pugui ma innocència i afectuosa amistat valer-me ni aprofitar-me”.¹

Por

Isabel Torralla escriu des de Vic al seu marit Josep Coromines sobre les violències i angoixes que provoca la Guerra de Successió.

“Estimat espòs: després de saludats, et passo a dir les notícies tan males que tinc d'aquesta ciutat, que és cert que sempre estic amb un gran susto, que avui ha vingut un home de Barcelona i d'aquesta ciutat i me ha dit que havia trobat tres o quatre menestrals que deien: aquests traïdors de senyors de... Com Déu és Déu, nosaltres serem els que assaltarem les cases, que no són si no uns traïdors. Ja pots considerar lo susto que tinc”.²

Ira

El 1823 el coronel de l'exèrcit Jaume de Burguès va donar paraula de matrimoni a Joaquina, filla del notari de Girona Francesc Lagrifa, i després se'n va desdir. La família Lagrifa exigia al militar, presoner a França, el compliment del seu compromís i aquest responia amb ràbia perquè considerava que l'havien volgut ensarronar. Jaume comunica a la seva germana Faustina els seus colèrics plans:

“Te encargo el silencio porque conviene para mis fines particulares que los tunantes de casa Grifa nada sepan, pues quisieron abusar de mi demasiado buen corazón y sencillez y es justo que yo les juegue esta perrada. Si guardáis el secreto todo me saldrá bien, pero si esos señores de Grifa llegasen a saberlo antes de tiempo, ya les tengo armado un lazo en el que sin remedio alguno caerán. Te aseguro que estoy concienciado de que puedo hacerlo porque se portaron infamemente conmigo”.³

¹ Arxiu Comarcal de l'Alt Empordà, Família Puig, caixa 3, 17 de setembre de 1797.

² Arxiu Municipal de Girona, Família Burguès, caixa 18, 22 de juliol de 1712.

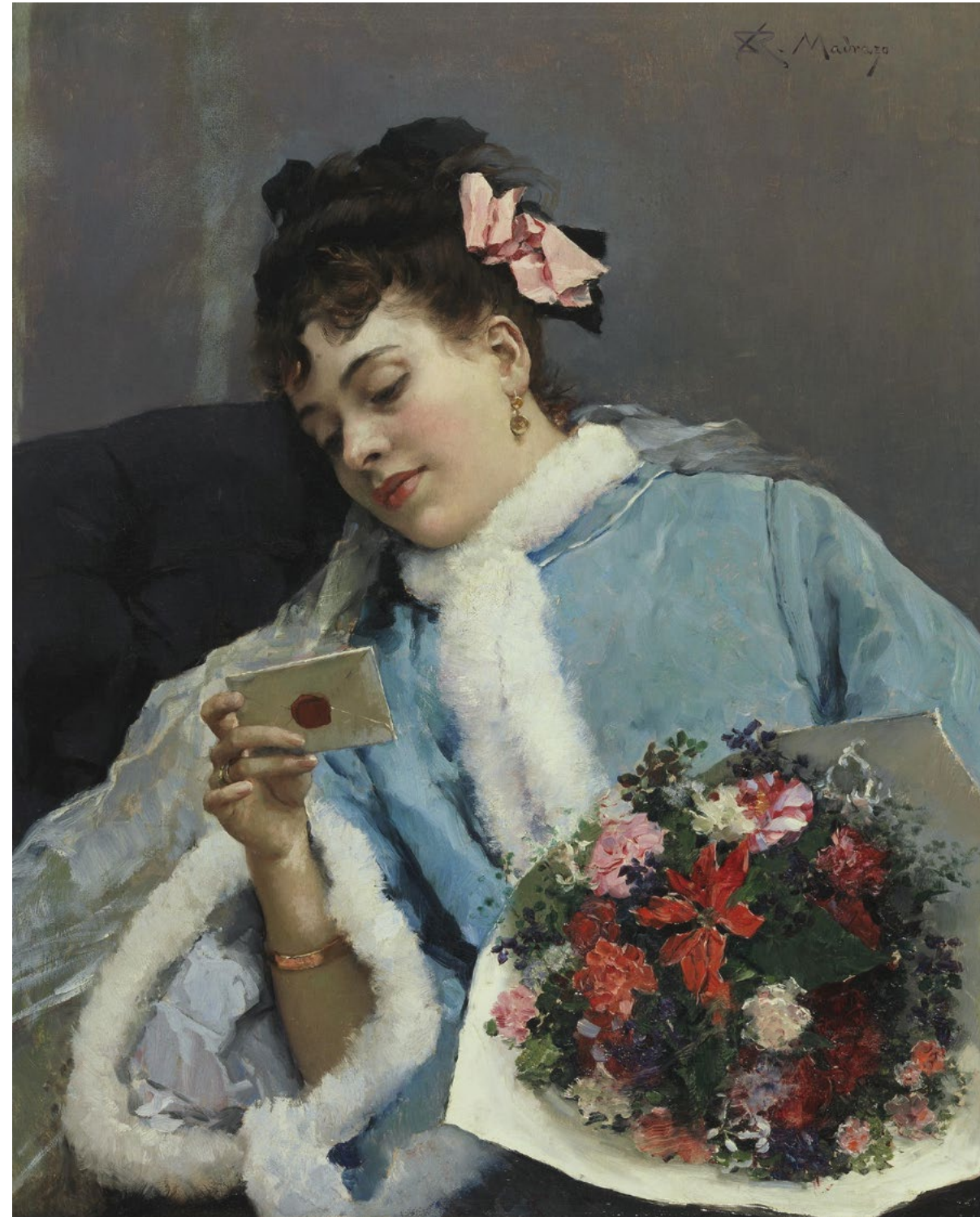
³ Biblioteca Nacional de Catalunya, Família Sambola-Burguès, expedient 27/5, Perpinyà, 20 de setembre de 1823.

Amor

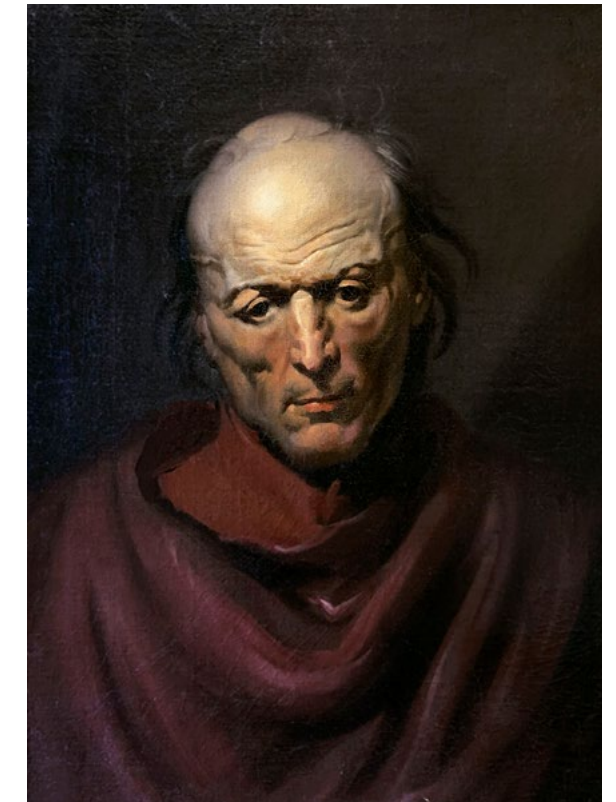
Joaquim Salarich escriu des de Vic a la seva estimada Pepita Jiménez, que viu a Barcelona, i li manifesta l'alegria pel seu amor.

“Adorada Pepita: con suma satisfacción recibí tus muy apreciadas cartas del 14 y 15. Su contenido me ha sido muy grato, pues veo la estimación que me profesas, las que, si bien la presumía, siempre es mejor y más agradable verla renovada. Hay cosas en este mundo que siempre quisieran verse y oírse, de aquí nacen las grandes aficiones, los unos a la música, los otros a las comedias y éstas agradan tanto más cuanto más se repiten. Yo, que no tengo ninguna de estas aficiones, solo me complazco en tu amor, ser casado de ti es la mayor de mis felicidades y mi solo objeto es el darte mi nombre. Así, pues, me gusta oír de tu boca y ver de tu puño lo que me has dicho cien veces y escrito otras tantas. No sé si tu tienes el mismo gusto que yo, mas por si te complaces en mi amor, te digo que te amo, que te adoro”.⁴

⁴ Arxiu Comarcal d'Osona, Família Salarich, 80-47-T2-301, 20 de setembre de 1844.



▼ Raimundo de Madrazo y Garreta, “La carta de amor” (s. XIX). Museo del Prado.



▲ Théodore Géricault, “L'home malenconiós” (1821-1824). Col·lecció particular.

Alegría (humor)

Antònia de Corriol, des de Vic, envia una carta al seu fill Lluís, que estudia dret a Barcelona, i li comenta que un pintor, anomenat Ramon, ha realitzat un magnífic retrat d'ell i del seu germà Valentí. La mare proposa encarregar-li un retrat d'ella, encara que sigui lletja.

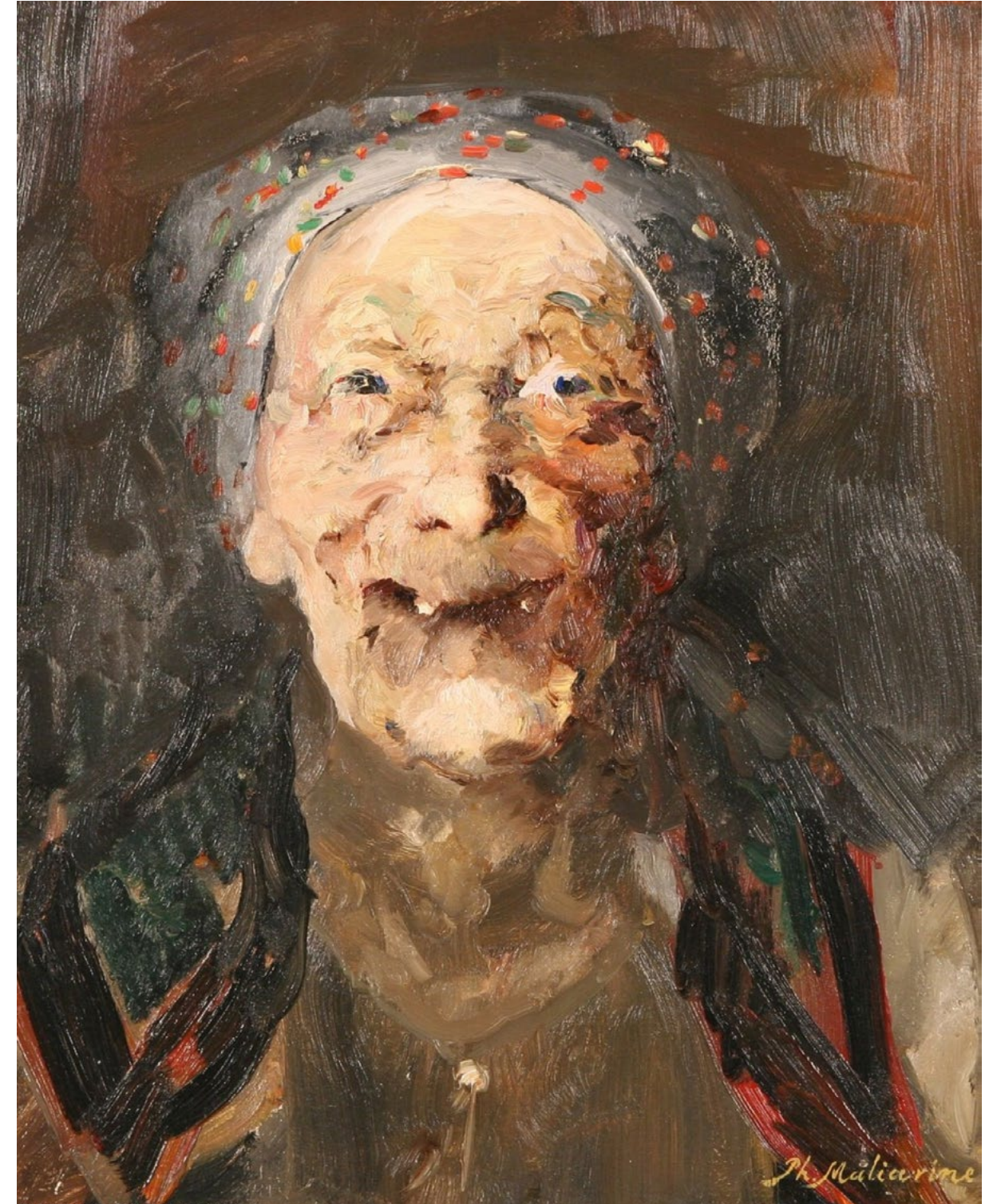
“Mi amado hijo Luis:... ya te lo explicará Ramon, al que también por él os devolvemos el retrato de Valentín, el que nos ha gustado mucho y, de mi parte, darás las gracias y el parabién a Manuel por su habilidad en haberle sacado tan bien. Y sé que el tuyo también está perfectamente y se ve que será un famoso retratista y que tiene habilidad para todo lo que él quiere. Cuando estará en ésta de Vic también le habré de pedir que me retrate a mi, ahora que soy vieja y me caen los dientes, aunque no sirva más que para ponerlo en el jardín a fer por als ocells, que tot fa servei a son temps”.⁵

Alexandre Cabanel,
“L'àngel caigut” (1847).
Museu de l'ambaixada francesa
a Londres (detall).



⁵ Arxiu Comarcal del Vallès Occidental, Fons Niubó (família Ferrer), 90-134-39/2, 2 de juny de 1846.

Philip Maliavin, “Dona camperola rient” (finals del segle XIX).
Col·lecció particular.



Amor:

**Non dormo, ho gli occhi aperti per te
Guardo fuori e guardo intorno
Com'è gonfia la strada
Di polvere e vento nel viale del ritorno**

Ovunque proteggi, Vinicio Capossela

Assumpció Vila
Historiadora

CURIOSITAT, AFECTE, PASSIÓ

Més d'una vegada ens hem preguntat què volem ser. Si concretem i ens preguntem què ens encurioseix, probablement, en respondre, encertarem.

La curiositat fa que viatgem a llocs desconeguts, on puguem aprendre de la gent. La curiositat fa que ens endinsem en la literatura, dins d'un món imaginari. La curiositat fa que vulguem entendre com funcionen les coses, com s'han fet, com s'han construït, com s'han creat, qui les ha fet. La curiositat fa que permanentment ens preguntem: i això per què? Una frase gens infantil, que detreu molta energia.

**Canalitzar l'energia
cap a la curiositat i
l'afecte és tot un repte.**

Com a economista, professionalment m'he dedicat a gestionar una empresa, però els estudis d'economia tenen molta base social, sobretot d'història i estructura econòmica. I mentre en el meu dia a dia em barallo amb números i balanços, la meva passió és la història contemporània i el patrimoni industrial, les restes d'una activitat econòmica.

El que vull és entendre per què ara tenim l'estructura econòmica actual; entendre per què el segle XX ha estat tan convuls; entendre per què som com som i ens relacionem de la manera com ho fem. I així, tot estudiant la història local, la gent oblidada dels manuals d'història, vaig interpretant què ens ha passat com a comunitat.

Molta informació l'he trobada escoltant la gent. Els meus pares, els meus veïns, el seu entorn generacional van viure la Guerra Civil, el franquisme, i van fer la transició d'una economia rural a l'actual, industrial i de serveis. Per a ells, la seva infantesa i joventut, perduda en els terribles successos de la Guerra Civil, eren episodis marcats amb foc, amagats però no oblidats. Recordo quan vaig estudiar l'accident del Carrilet, el tren petit que va col·lidir amb un camió de benzina al capdamunt del carrer Major de Sarrià el setembre de l'any 1938; un accident que va causar la mort de més de disset persones i greus cremades a moltes més. Vaig anar a Perpinyà a consultar la premsa francesa (era l'any 95 i Internet encara era a les beceroles) i vaig trobar el nom de la companya de transport: l'entreprise Boniface de Sigean. L'Ajuntament de Sigean, a França, em va localitzar els familiars i els vaig poder entrevistar. Seixanta anys més tard, algú els demanava per un succés que no havien oblidat. Em varen fer una pregunta que, amb el temps, ha estat recurrent: com és que us interessa ara això? Mai ningú els havia fet atenció. Arran d'aquell tràgic accident, la família Boniface es va arruïnar i varen perdre el gendre. Un fet succeït en un petit poble a Catalunya va trasbalsar una família i va enfonsar un negoci al país veí, França. No sé si el meu treball d'investigació va servir per tancar una ferida, però recordo amb emoció l'agraïment de la família.

A mesura que avançava, els meus pares també desenterraven records. Un dia, el meu pare va dir: “El camió era un Berliet”. “Com pots recordar la marca?”, li vaig demanar. “Perquè la ferralla es va estar mesos en un racó del carrer i un dia l’avi la va comprar per vendre-la a un ferroveller”. Ja tenia el seu mèrit, recordar la marca d’un camió al cap de seixanta anys. Així, enmig de converses amb uns i altres he anat trobant dades, tancant cercles, intentant que aquests treballs d’història local siguin el màxim d’exhaustius i es puguin contextualitzar dins la història general.

Quan em vaig interessar pel sarrianenc Joan Pinsach, mort a Gusen, poc em podia imaginar que m’hauria d’endinsar en la misèria de la Segona Guerra Mundial, de l’holocaust, de la maldat de les persones. Tot i que havia estat a Auschwitz, el sol record del camp d’extermini m’angoixava. Un dia vaig veure una entrevista a TV3 que l’Eloi Vila feia a l’Àlex Cirera, un noi de Terrassa que seguia en bicicleta el periple a França del seu avi, mort a Mauthausen. Parlava dels camps de refugiats a les platges del Rosselló, de les companyies de treballs d’estrangers, les CTE franceses, del camp de concentració de Mauthausen. Li vaig trucar i em va donar dues referències: l’arxiu de l’Amical Mauthausen i l’arxiu ITS Bad Arolsen. Amb aquesta informació vaig poder localitzar el certificat de defunció de Joan Pinsach i fer el seguiment dels combois a Alemanya, i, després de visitar els llocs on Joan Pinsach havia estat fet presoner, a Besançon (França) i a Mauthausen (Àustria), vaig poder completar les dades de la seva història i enviar-la al Memorial de Mauthausen, on figura correctament a “The room of names”.

**Cada passa, cada nova dada,
cada troballa, és una victòria.
I tot i que ara ja gairebé no
queda memòria oral,
m’emociona saber que, amb
la meva curiositat, vaig omplint
buits i donant visibilitat als
oblidats de la història.**



Amb la conservadora Terezina Barac, del servei d’educació del Mauthausen Memorial, a qui vaig fer entrega de la documentació de Joan Pinsach.



La placa de la Generalitat de Catalunya que el conseller d’exteriors, Raül Romeva, va fer col·locar en el mur del camp, pocs mesos abans que fos empresonat, i on podem llegir: “Tot el dolor d’un poble”

Entusiasme:

Hoy puede ser un gran día imposible de recuperar

Un ejemplar único, no lo dejes escapar

Que todo en cuanto te rodea lo han puesto para ti

No lo mires desde la ventana y siéntate al festín

**Pelea por lo que quieres y no desesperes si algo
no anda bien**

Hoy puede ser un gran día y mañana también

Hoy puede ser un gran día, Joan Manuel Serrat

Vetllar per una educació integral que potenciï tant les capacitats cognitives com socioemocionals de l'alumnat és un dels reptes a què ha de fer front l'educació moderna actual.

*Paula Diego Rico
Pedagoga i estudiant del Màster
en Psicopedagogia*

ELS CONEIXEMENTS QUE TENEN ELS DOCENTS D'EDUCACIÓ SECUNDÀRIA EN RELACIÓ AMB LA GESTIÓ EMOCIONAL A LES AULES

Experimentem les emocions des que naixem fins a la vellesa; es converteixen, doncs, en un component humà essencial que cal tenir present al llarg de la vida. Viure en societat fa que hàgim de desenvolupar diverses destreses per poder relacionar-nos i adaptar-nos als canvis i als reptes que ens trobem en el dia a dia. L'educació té un paper important en aquest procés evolutiu perquè es converteix en un dels espais d'interacció primerencs més potents per a les persones. Vetllar per una educació integral que potenciï tant les capacitats cognitives com socioemocionals de l'alumnat és un dels reptes a què ha de fer front l'educació moderna actual.

Som conscients que Espanya viu, des de fa algunes dècades, una gran crisi educativa; una crisi que fa que encapçalem els rànquings de fracàs escolar de la Unió Europea. Tanmateix, el currículum del nostre sistema educatiu segueix sense incorporar l'educació emocional a les aules, fet que repercuteix en els processos d'ensenyament-aprenentatge. Alhora, ens trobem que el professorat que exerceix a les institucions educatives de secundària catalanes tampoc té l'obligatorietat de formar-se en educació emocional. Aquest fet xoca amb la necessitat latent d'oferir una educació holística i transversal que contempli competències de l'alumnat diferents de les cognitives.

El rol del docent és un dels més importants del procés transformador: és el guia i el motivador encarregat de potenciar el desenvolupament de les habilitats socioemocionals i cognitives de l'alumnat en l'aprenentatge. Per aquest motiu, he realitzat un estudi que té com a objectiu determinar quins coneixements tenen els docents de secundària catalans sobre educació emocional, així com comprovar si han rebut formació al respecte, quin grau d'importància atorguen al treball de les emocions a l'aula, de quina manera el desenvolupen i si hi ha diferències en la seva aplicació entre cursos. Vaig fer difusió, entre els docents d'educació secundària catalans, d'un qüestionari d'elaboració pròpia per donar resposta a aquests interrogants. Vaig obtenir un total de 143 respostes/participants.

Els resultats mostren que la majoria de docents coneix els conceptes, els objectius i les finalitats principals de l'educació emocional, així com autors rellevants en la temàtica, les metodologies i les eines a les quals s'ha de recórrer. En la definició d'educació emocional que planteja la majoria del col·lectiu, coincideixen que aquesta és imprescindible per comptar amb eines de gestió emocional que ens capacitin per millorar el nostre benestar emocional, mental i físic, per conèixer-nos interiorment i, així, saber relacionar-nos amb la societat i, alhora, per mantenir un equilibri entre les nostres capacitats i estats d'ànim. Els docents saben identificar el significat del terme IE (Intel·ligència Emocional); coincideixen que l'objectiu principal és oferir una educació integral i transversal per treballar les capacitats cognitives, socials i emocionals de l'alumnat; coneixen autors destacats de la temàtica, com Rafael Bisquerra, i recursos que proposa aquest especialista, com ara el treball per competències emocionals...

Tanmateix, els docents que han respost el qüestionari assenyalen que en les formacions inicials la majoria d'ells no han rebut cap mena de formació relacionada amb l'educació emocional. Tot i això, més de la meitat dels docents participants, exactament 88 (61.5%), han realitzat alguna formació específica en educació emocional un cop inserits al món laboral, fet que posa de manifest que existeix preocupació per tenir coneixements sobre el tema. A més a més, s'observa que una de les estratègies més freqüents que utilitzen és treballar de manera transversal tota aquesta gestió emocional que impulsen a les aules. Aquest fet és molt positiu i significatiu, perquè l'alumnat és qui és en cada una de les àrees i contextos escolars en què es desenvolupa, de manera que treballar i tenir en compte el seu benestar personal i social en tots els aspectes educatius és imprescindible per valorar i oferir una educació que atén totes les seves necessitats. Els docents generen espais tranquils, respectuosos i lluminosos per crear un ambient de confiança i idoni perquè l'alumnat pugui sentir-se lliure i exposar sense por els seus sentiments i emocions. Consideren essencial el treball de gestió emocional a tots els cursos i etapes educatives, però molts coincideixen que com més aviat es comenci aquesta tasca

millors resultats es podran obtenir. Si es treballa perquè l'alumnat sigui emocionalment intel·ligent, com més aviat s'iniciï aquest treball d'adquisició de competències emocionals, abans els capacitarem i dotarem d'eines per fer front a les adversitats del seu dia a dia, ja sigui a nivell escolar com social.

Es determina així que el problema no es troba en els coneixements que tenen els docents, sinó en el fet que el sistema educatiu no vetlla ni ofereix facilitats per incorporar l'educació emocional al currículum educatiu dels centres. La majoria de docents són conscients de les mancances que existeixen dins el món educatiu. Una d'elles és la necessitat d'incorporar i vetllar pel treball de gestió emocional de l'alumnat. Davant aquesta preocupació, molts docents decideixen formar-se per incorporar els coneixements i els recursos que obtenen amb el seu alumnat. Per aquest motiu, la majoria opta per utilitzar recursos propis que han trobat pel seu compte o bé per formacions que han rebut al respecte, i no pas perquè els centres on treballen els ho ofereixin. Així doncs, queda assenyalat que no tenir el suport estatal i global davant aquesta problemàtica fa difícil que es pugui procedir a executar un treball eficient, ordenat i acurat de gestió emocional amb l'alumnat del segle XXI.

Els docents generen espais tranquils, respectuosos i lluminosos per crear un ambient de confiança i idoni perquè l'alumnat pugui sentir-se lliure i exposar sense por els seus sentiments i emocions.

Gratitud:

La literatura es maravillosa, pero la sensación de la tierra bajo los pies, el sol en la nuca y el olor del verano que comienza es igualmente maravillosa. Habría que conseguir tenerlo todo. ¿Por qué no? Como decía el pirata: “La vida es corta, pero ancha”.

La cazadora de Indiana Jones, Asun Balzola.

*Entrevista al Sr. Joan Josep Barrera Pérez.
Coordinador del Programa Creixem. Educador Social. Mediator
Familiar i especialista en resolució de conflictes.*

El programa Creixem (Suport d'Orientació i Mediació Familiar) és un recurs socioeducatiu del **Consorci de Benestar Social Gironès Salt** que té com a objectiu prevenir el risc social. Fem xerrades a alumnes i a famílies. Intervenim individualment amb els pares i els menors quan hi ha consum de drogues o abús de les pantalles. Assessorem les famílies en parentalitat i fem mediacions familiars.

01. Com influeixen les xarxes socials en les emocions dels adolescents?

Una de les característiques de l'adolescència és el fenomen d'audiència imaginària que definia el psicòleg infantil David Elkind (1967): *Els adolescents creuen que el món gira al seu voltant*. Si això ho extrapolem a les pantalles i a les xarxes socials equivaldria a dir que necessiten estar en una mena d'exposició pública per mesurar la seva acceptació. Per aquest motiu han de publicar fotos o fer comentaris per obtenir *likes* o recompenses emocionals. Si un noi o noia està massa pendent d'aquestes respostes pot manifestar sensacions d'ansietat o frustració si no aconsegueix els seus objectius. Un exemple: Podem dir que penjar fotos o fer comentaris a les xarxes ha de ser una forma de mostrar una activitat agradable, no ha de ser el nostre objectiu. Mirem la vida amb els ulls i no amb les pantalles. Això també val pels adults.

Els adolescents creuen que el món gira al seu voltant.

ADOLESCENTS, PANTALLES I XARXES SOCIALS

02. Per què són atractives per als joves les pantalles i les xarxes socials?

Les pantalles es caracteritzen per tres components que les fan molt atractives al nostre cervell: la llum, el so i el moviment. Estan dissenyades per proporcionar-nos impactes de dopamina, que ens estimula amb sensacions agradables.

Les xarxes socials representen pels adolescents i joves la manera com configuren les seves relacions amb el món exterior. A través d'elles es comuniquen, opinen i s'informen. A data d'avui la major part del coneixement que tenen els adolescents del món l'han configurat pels comentaris de youtubers, influencers o pels vídeos de Tik-Tok. Per això és important que els pares i mares participin del que els agrada als seus fills o filles. Com a norma general podem dir que abans de penjar una foto cal que pensem si aquella imatge ens pot ocasionar algun problema. O si quan fem un comentari sobre algú, allò ho



ensenyariem a la persona a qui va dirigit. D'aquesta forma s'evitarien alguns casos de *ciberbullying*. Els pares hem de ser capaços d'establir unes normes adequades a l'edat dels nostres fills o filles i parlar obertament sobre les situacions que vagin sortint.

03. Quins problemes poden sorgir quan utilitzem les pantalles?

Més que parlar de problemes, podem dir quins són els riscos de les pantalles i les xarxes socials. Un adolescent que estigui moltes hores jugant o utilitzant les pantalles tindrà dificultats per regular-se emocionalment. Estarà més irritable i desafiant contra els pares. Si tenen ordinadors, mòbils o televisions a les habitacions estem afavorint que s'aixequin a mitja nit i juguin o parlin amb els amics (vàmping). És millor evitar tenir dispositius a les habitacions.

Un adolescent que estigui moltes hores jugant o utilitzant les pantalles tindrà dificultats per regular-se emocionalment.

Si veiem que els nostres fills o filles cada cop inverteixen més hores en les pantalles hem de marcar una norma amb el temps que les poden utilitzar. No han de deixar de fer activitats presencials, jugar amb els amics, fer esport... Alguns nois i noies, quan se'ls ho demana, diuen que passen tot el cap de setmana connectats. Aquesta conducta pot comportar una futura addicció que serà difícil de solucionar. Darrerament es parla de les addiccions a les pantalles com una addicció a les substàncies seques que es manifesta de manera semblant a l'enganxament a qualsevol droga. Un dels primers símptomes és que puja molt la conflictivitat familiar, s'eleven les discussions i la comunicació familiar empitjora. Els pares no podem utilitzar les pantalles com un pàrquing. Estar-hi un temps crearà posteriorment efectes molt negatius. Millor un joc de taula que un joc en línia. Cada

cop els nens i les nenes arriben abans als dispositius i a les xarxes, i ho fan quan encara no estan preparats emocionalment.

04. L'ús de xarxes afecta la salut mental?

Un bon ús de les xarxes en principi no ha d'afectar la salut mental gaire més que mirar la televisió. La salut mental es pot veure alterada quan es donen situacions d'abús o addicció. El darrer informe de la Fundació Bofill conclou que durant la pandèmia s'ha incrementat el nombre de joves enganxats en excés al món virtual que en casos especials no volen sortir de la seva habitació, ja que es troben millor dins de la virtualitat. Són situacions en què s'ha detectat alguna situació psicològica afegida a l'abús de les pantalles. Han augmentat també les apostes en línia. Les visites a la unitat d'addicció i ludopatia de l'Hospital Santa Caterina han pujat un 40%. Aquesta realitat dura de les addiccions no és la de la gran majoria d'adolescents i joves que utilitzen les xarxes i les pantalles, que ho fan de forma bastant adequada i aprenen a gestionar les emocions positivament.

Durant la pandèmia s'han incrementat el nombre de joves enganxats en excés al món virtual.

05. Les xarxes socials són una cosa passatgera? Estem atrapats en les emocions que generen?

Les xarxes socials formen part de la nostra vida i no són una cosa passatgera. Tenen moltes coses positives i d'altres de negatives. Aquells pares i mares que no desitgin participar de les xarxes socials que utilitzen els seus fills o filles incrementaran la distància generacional i s'allunyan en extrem dels seus interessos. Mai els adolescents i joves havien estat tan connectats, entre ells, com ara. Això els ajuda a poder expressar sentiments i sentiments millor i d'una forma adequada. Obtenen una ajuda immediata que abans era impensable. Algunes famílies han incrementat la seva comunicació gràcies a les xarxes. Hem pogut fer classes en línia i parlem amb amics o familiars que són a l'altra punta del món. Però també hem de gestionar-les, s'ha d'ajudar els adolescents a parlar sobre el que els preocupa obertament. Informar i donar eines per afrontar la frustració o l'assetjament.

En principi no hem de quedar atrapats en les emocions que ens produeixen les xarxes. Quan es demana a les persones quina emoció els suggereix tenir un perfil en una xarxa social i poder mostrar la seva vida a tothom, la resposta és que els proporciona alegria i un sentiment de companyia.

Durant l'adolescència les emocions fluctuen cada dia. Algunes emocions negatives, com la ràbia o la tristesa, ocasionen una enorme frustració. Si tenim un fill que està atrapats en excés en les emocions negatives i el motiu són les pantalles, hem de mantenir la calma. La nostra resposta determinarà la seva percepció del problema. Parlem amb ella o ell sobre el que passa sense jutjar-lo.

Si tenim un adolescent extremadament preocupat per tenir amistats o *likes* potser haurem de buscar la forma que millori la seva autoestima.

Si no remet parlant, podem buscar l'ajuda d'un professional que l'ajudi a gestionar adequadament el problema. A vegades aquelles situacions emocionals que s'han despertat per les xarxes són causades per no tenir eines personals per resoldre alguns conflictes. Si tenim un adolescent extremadament preocupat per tenir amistats o *likes* potser haurem de buscar la forma que millori la seva autoestima. Que pugui entendre que no podem agradar a tothom i preparar-lo per afrontar el conflicte. D'una bona gestió de les crisis, sempre se'n surt reforçat emocionalment. Una persona buida i insatisfeta personalment buscarà en les xarxes el recurs fàcil de ser popular. Però el problema no és que necessiti ser popular, el que ens ha de preocupar és que se senti buida i insatisfeta.

Solitud:

Soledad,

**Aquí están mis credenciales,
vengo llamando a tu puerta
desde hace un tiempo,
creo que pasaremos juntos temporales,
propongo que tú y yo nos vayamos
conociendo.**

Soledad, Jorge Drexler

*Júlia Sánchez Cid.
Estudiant del Màster
de Formació del Professorat.
Va fer les pràctiques a l'Institut
de Sarrià de Ter.*

TORNAR A PASSAR PEL COR

La paraula ‘recordar’ prové del llatí *recordis**, que vol dir “tornar a passar pel cor”. Jo, cada cop que passe pel cor allò que he viscut amb ma mare, m’emocione molt profundament. Ara m’agrada recordar-la, però hi va haver un temps que no m’era gens fàcil.

* Paraula formada per ‘re’ (de nou) i ‘cordis’ (cor).

Els primers mesos després de la mort de la meua mare vaig omplir l’agenda amb mil coses a fer per distreure’m i no sentir la pèrdua. Al meu cos se li va oblidar com es plora, i tibava cada múscul per no deixar cap espai tou per on pogués treure el cap la tristesa. De tan rígida que estava, quan arribava la nit no podia dormir i em feien mal el cap i la mandíbula, que estrenyia fortament perquè no s’escapés cap crit. Les emocions volien expressar-se, però jo no deixava que ho fessin. Es quedaven dins del meu cos, fent força per sortir.

El cos no enganya, el cos és molt llest. Si ignorem les senyals que ens fa, insistirà i persistirà, i pot comunicar-se amb nosaltres en forma de malestars físics. Reprimir les meues emocions em va portar a tenir molt d’insomni i mal al cos, fins que un dia no vaig voler fugir més i vaig començar a abraçar la tristesa i el dolor que sentia per haver perdut una persona tan important i estimada. Vaig començar a parlar de ma mare, a preguntar per anècdotes d’ella, a tenir prop objectes que van ser seus, a mirar fotografies... I a poc a poc el meu cos es va anar relaxant, el plor, la pena i la ràbia van sortir i vaig poder recordar ma mare també amb alegria.

Al meu cos se li va oblidar com es plora, i tibava cada múscul per no deixar cap espai tou per on pogués treure el cap la tristesa.

Amor:

**El tiempo para leer,
al igual que el tiempo
para amar, dilata
el tiempo para vivir.**

Daniel Pena

+ INSTITUT DE SARRIÀ DE TER		