



UNIVERSITAT DE BARCELONA



# Una mirada acollidora a la diversitat: “Benvingudes Nouvingudes”

CURS 2011-2012

*Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*

**Autora: M<sup>a</sup> del Mar Dotras Gelpí**

**Tutora: Núria Fuentes Peláez**



***Projecte Final del Màster en Educació Emocional i  
Benestar  
subjecte a una llicència de Creative Commons:***



[Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

*La direcció del Màster en Educació Emocional i Benestar possibilita la difusió dels treballs, però no es pot fer responsable del seu contingut.*

***Per a citar l'obra:***

Dotras, M.M. (2012). *Una mirada acollidora a la diversitat: "Benvingudes Nouvingudes"* Projecte Final del Màster en Educació Emocional i Benestar. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/45189>



## ÍNDIX

1. INTRODUCCIÓ.....	2
2. FONAMENTACIÓ TEÒRICA .....	5
2.1 CARACTERÍSTIQUES ESPECÍFIQUES DEL DOL MIGRATORI: .....	6
2.2 INTENSITATS DEL DOL MIGRATORI .....	9
2.3 CULTURES HOLÍSTIQUES I CULTURES ANALÍTiques .....	10
3. DESCRIPCIÓ DEL PROGRAMA.....	11
3.1 ANÀLISI DEL CONTEXT.....	11
3.2 NECESSITATS IDENTIFICADES .....	18
3.3 FINALITAT DEL PROGRAMA.....	19
3.3.1 OBJECTIUS GENERALS .....	19
3.3.2 OBJECTIUS ESPECÍFICS.....	19
3.4 TEMARI.....	20
3.5 METODOLOGIA.....	25
3.6 PROCÉS D'APLICACIÓ .....	27
3.7 ESTRATÈGIES D'AVAUACIÓ.....	28
4. AVAUACIÓ DEL PROGRAMA .....	28
5. EL PROCÉS DE PRÀCTIQUES.....	34
6. CONCLUSIONS .....	42
7. BIBLIOGRAFIA.....	45
8. ANNEX .....	46

## 1. INTRODUCCIÓ

Aquests darrers 7 anys dedicats professionalment al treball en el camp social, m'han permès apropar-me i submergir-me progressivament en una realitat molt específica que m'ha captivat; la de les persones nouvingudes originàries de diverses procedències que viuen en situació de risc d'exclusió. Aprofundir en aquest context, m'ha facilitat l'obertura d'horitzons, dirigint gran part de les meves inquietuds i interès a aprofundir en "la descoberta del marc de referència de l'altre".

Una de les reflexions recurrents al llarg d'aquest camí, fan referència a la percepció que he anat recollint del tracte que oferim des del que hem anomenat "societat d'acollida" a les persones nouvingudes que arriben al nostre país. Sota el meu parer, definir-nos com a societat d'acollida ha d'anar acompanyat d'una actitud respectuosa i tolerant davant la diferència que afavoreixi la convivència i el coneixement mutu.

Malauradament, és habitual sentir comentaris i presenciar escenes en què sembla que les atribucions fetes sota el terme "immigrant", venen carregades de connotacions pejoratives per naturalesa. És com si tenir penjada l'etiqueta "d'immigrant", els eximís el dret a ser reconeguts com a persones i els situés en una posició inferior. En ocasions, sembla que siguin un número en un expedient, o una pedra a la sabata d'algú o simplement un "problema".

Convido a la reflexió perquè sigui cadascú que valori la seva actitud i implicació al respecte, prenent consciència de la necessitat de començar la transformació en la determinació personal de cadascun de nosaltres. Em dona la sensació que convé reeditar-nos conjuntament des d'una perspectiva que ens permeti una mirada més clara, neta de prejudicis infundats fonamentades en la por, que propicien situacions cada vegada més preocupants, encaminades de la fractura social. I més a ple segle XXI, en un context socioeconòmic com l'actual, en què les polítiques específiques d'immigració sembla que estan dirigies a alimentar i perpetuar el distanciament i el conflicte intercultural.

La riquesa existent a la diversitat de cultures, ens posa a l'abast diàriament l'oportunitat de créixer individualment com a persones i col·lectivament com a societat, a través de la interacció i l'apropament mutu. El que la Mercè Conangla i en Jaume Soler (2011:310), han anomenat "*Principi del reconeixement de la diversitat: No facis per als altres el que t'agrada a tu: poden tenir gustos diferents.*" "*La diversitat humana és una gran font de riquesa i tot un repte en la construcció de les relacions interpersonals. Podem intuir el que l'altre necessita, el que li agrada i el que no li agrada, podem captar-ne amb més o menys precisió els somnis o desitjos, però només si li preguntem i l'escoltem amb interès i atenció el coneixerem bé*".

Aquest és el paradigma des d'on s'estructura el plantejament del projecte que presento a continuació, construir vincles emocionals positius des del respecte, des de l'amor, a fi de teixir conjuntament, "nouvinguts" i "autòctons", un context d'entesa que afavoreixi la convivència i el benestar de tota la població.

Arribat aquest punt, m'agradaria fer al·lusió a un aspecte que ja des dels inicis de la meva tasca professional em cridava l'atenció per la gran vàlua que porta implícita: la immensa hospitalitat i generositat amb què les persones marcades per complexes històries de vida d'emigració responen davant la mirada acollidora d'algú del país. Com algú amb recursos escassos per tirar endavant a la família, és capaç d'oferir i compartir el poc que té amb el cor a la ma quan se sent reconeguda, respectada.

Ens trobem davant d'històries de vida de persones que empeses per l'afany de millora de les condicions de vida familiars, tenen el coratge d'emprendre un camí incert que marcarà per sempre les seves vides. Viuen situacions molt vulnerables, sovint al llindar de la pobresa i tenen especial necessitat de ser reconegudes, de disposar de noves oportunitats. Emocions com la por, la tristesa, l'angoixa, la inseguretat etc. solen ser presents en el trajecte migratori i s'instauren en la vivència diària de moltes d'elles un cop aquí.

La interacció amb persones d'aquest col·lectiu em planteja reptes encaminats a respondre a la necessitat latent d'oferir l'acompanyament més adequat per tal d'acollir i sostenir, en els casos que així ho requereixen, vivències i situacions

carregades d'intensitat emocional, sempre procurant partir del respecte més absolut.

He centrat l'atenció en la situació de les dones, moltes d'elles arribades per reagrupament familiar, fet que implica que l'home ja ha establert un vincle previ amb el nou país i els fills en edat d'escolarització ràpid coneixeran i participaran dels nous codis, mentre elles van quedant en segon terme. El desconeixement de la llengua, la diferència de costums i tendències religioses, la falta d'interacció amb la societat d'acollida, el rol familiar que desenvolupen, la baixa autoestima etc. són factors que sumats a circumstàncies personals i culturals, les porten a sobreviure amb càrregues emocionals molt feixugues. En moltes ocasions, les emocions que apareixen en aquest procés de dol, com l'acaparadora sensació de solitud, l'enyorança de la família que queda "allà", la inseguretats davant el nou context etc. requereixen d'una atenció especialment acurada.

L'experiència que presento a continuació focalitza la mirada a dos grups de dones, unes procedents del Marroc i les altres de Ghana i Senegal, que actualment resideixen a la comarca d'Osona i viuen en situacions de risc d'exclusió social. La finalitat és oferir un espai perquè puguin prendre consciència, reconèixer, manifestar i compartir experiències significatives d'alta intensitat emocional relacionades amb el procés migratori i amb la condició de ser dones, facilitant estratègies d'empoderament personal.

El cos del projecte està estructurat en diverses parts:

D'entrada la fonamentació teòrica, on s'aprofundeix sobre els elements bàsics de l'emigració a nivell psicològic, a fi d'entendre els processos al voltant "del sentiment de l'immigrant".

Seguidament, a l'apartat corresponent a la descripció del programa es presenta el context concret d'aplicació destacant les necessitats específiques detectades i els objectius plantejats. També s'hi detalla la metodologia establerta, la previsió inicial del procés d'aplicació i els mecanismes d'avaluació dels resultats.

La darrera part recull l'avaluació un cop duta a terme la implementació, on es posen de manifest les reflexions fetes durant el procés, els resultats obtinguts i finalment a les conclusions generals extretes de l'experiència.

## 2. FONAMENTACIÓ TEÒRICA

Considero indicat iniciar aquesta part fent referència al concepte de la "migració" compartint una reflexió de Joseba Achotegui (2009) sobre la tendència generalitzada a associar el terme a aspectes demogràfics, sociològics i econòmics del fenomen, descuidant l'atenció dels aspectes emocionals i humans:

*"La migración es básicamente un constructo, por interesante que resulte. Consideramos que hay una tendencia a desvalorizar los aspectos humanos de la migración, el lado psicológico, la pisque (el alma). Porque todo son gráficas, tablas (aunque sean de color) algoritmos... es importante acercarse al "corazón" del protagonista de la migración: el inmigrante." (Achotegui 2009:15,16)*

Per tal d'entendre el "sentiment de l'immigrant" i respondre a les seves necessitats, és indispensable tenir presents quins són els elements bàsics de l'emigració a nivell psicològic.

A la primera part exposaré les 12 característiques específiques del dol migratori (Achotegui, 2002) i les diferents intensitats en el dol. Seguidament, a la segona part, de caràcter més breu, posaré de manifest diferències en els funcionaments psicològics entre les cultures Holístiques (Orientals) i les cultures analítiques (Occidentals).

## 2.1 CARACTERÍSTIQUES ESPECÍFIQUES DEL DOL MIGRATORI:

Segons Achotegui (2002) podem diferenciar 12 característiques que defineixen el dol migratori i que el diferencien d'altres dols que passen a la vida. Aquestes són:

**1. És un dol parcial:** És diferent al dol per la pèrdua d'un ser estimat. És un dol per la separació a temporoespacial, no per la desaparició. És possible tornar enrere i mantenir el contacte amb la cultura d'origen.

**2. És un dol recurrent:** hi ha una interacció constant amb el país d'origen. En el cas de la immigració, aquest "anar i tornar" en l'àmbit emocional en relació amb el país d'origen, porta a que processos d'elaboració de la separació funcionin de forma recurrent. Els vincles amb el país de procedència segueixen actius durant tota la vida de la persona, en ocasions de manera més conscient que d'altres.

**3. És un dol vinculat a aspectes infantils molt arrelats a la personalitat:** És un dol vinculat a aspectes infantils molt arrelats a la personalitat. La primera infància és on s'estructuren els vincles amb les persones properes, el llenguatge, la cultura etc. A diferència de l'edat adulta, a la infància no tan sols es viuen els esdeveniments en els que la persona es troba immersa, sinó que són aquests esdeveniments els que condicionen la forma de construir la personalitat. En l'edat adulta, l'estructura de la personalitat ja està constituïda i els esdeveniments viscuts actuen sobre una base sòlida que només pot ser modificada en certa mesura. Quan una persona d'edat adulta emigra, els condicionants viscuts a la seva infància li comportaran dificultats d'adaptació a la nova situació.

**4. És un dol múltiple:** Possiblement cap altre situació de la vida d'una persona suposa tants canvis com la migració. Tot el que hi ha al seu entorn canvia.

### Els 7 dols en la migració (Achotegui 1999):

- La família i els éssers estimats.
- La llengua.
- La cultura.



- La terra.
- L'estatus social.
- El contacte amb el grup.
- Els riscos per a la integritat física.

Aquests dols esdevenen en major o menor grau a tots els processos migratoris. La gran diferència està viure el dol amb "bones condicions" o en "situacions extremes".

**5. Porta a canvis d'identitat:** La multiplicitat d'aspectes que comporta l'elaboració del dol migratori (família, llengua, cultura, estatus etc.) porta a canvis profunds en la personalitat del immigrant. Si el procés esdevé satisfactori la persona en surt reforçada, en canvi si va malament, la persona pateix una desestructuració psicosocial i psicològica.

**6. Porta a una regressió psicològica:** El fet d'haver d'afrontar tants canvis de cop, l'immigrant té tendència a sentir-se insegur, passant a adoptar actituds de caràcter regressiu. Des de la perspectiva psicològica, el concepte de regressió s'entén com un retrocés de la persona cap a actituds infantils, menys autònomes. Les tres expressions bàsiques de la regressió infantil són;

- Les conductes de dependència, manifestades amb comportaments submisos davant les figures "d'autoritat", actua com un nen davant les figures paternes.
- La queixa infantil o "rabieta", actitud mostrada davant la frustració i el dolor.
- La sobrevaloració dels líders, actua amb una tendència a la jerarquització davant situacions de perill.

**7. Es dona en diverses fases:** Achotegui a partir del treball de Bowlby (1985), proposa 4 etapes que aplicades al a la migració:

1. Negació: no es pot acceptar la realitat del canvi i l'individu no la vol veure.
2. Resistència: hi ha protesta i queixa davant l'esforç que implica l'adaptació davant les dificultats i als reptes als que s'enfronta l'immigrant.
3. Acceptació: la persona s'instal·la ja profundament a la nova situació; al país d'acollida.
4. Restitució: és la reconciliació afectiva amb el que ha deixat enrere i la nova

situació; el país d'origen i el país d'acollida. Passant a acceptar els aspectes positius i negatius d'ambdues cultures.

**8. Suposa la posada en funcionament de mecanismes de defensa i d'errors cognitius en el processament de la informació:** L'elaboració del dol migratori utilitza un seguit de defenses psicològiques i errors en el processament de la informació. Els mecanismes de defensa no són inadequats per sí mateixos, però sí quan són massius, perquè distorsionen radicalment la visió de la realitat per tal de fer-la menys frustrant, més gratificant. Aquest fet impedeix l'adaptació, objectiu evolutiu del funcionament mental.

**9. S'acompanya de sentiments d'ambivalència:** Apareixen sentiments d'ambivalència entre el país d'origen i el país d'acollida. L'immigrant sent amor cap al seu país, al mateix temps que també experimenta ràbia, perquè va haver de marxar de la seva terra, i d'alguna manera el seu país va ser "una mala mare" que no li va oferir el que necessitava. Per una banda, en aquestes situacions barregen sentiments d'amor i odi cap al país d'origen i per l'altra apareixen els sentiments també ambivalents cap al país d'acollida. D'amor, ja que ha establert nous vincles, i també de ràbia, per l'esforç que li suposa l'adaptació.

**10. El dol migratori el viuen també els autòctons i els que es queden al país d'origen:** La migració és un procés que porta a canvis a la vida, no només d'aquells que emigren, sinó també a la vida de les persones que reben els immigrants i en la vida dels familiars que es queden al país d'origen. L'emigració és un fet social, i com a tal, té repercussions sobre el conjunt de la societat.

**11. El retorn de l'immigrant és una nova migració:** El retorn de l'immigrant és una nova migració. Durant el temps en què ha viscut fora del país d'origen s'han produït molts canvis. Tant en la personalitat de l'immigrant com en la societat del seu país natal. Al retornar, la persona que arriba és molt diferent a la que va marxar.

**12. El dol migratori és transgeneracional:** L'elaboració d'aquesta llarga llista de vivències descrita anteriorment, no finalitza en la persona de l'immigrant, sinó que continua en els seus fills, amb possibilitats de seguir-se encadenant en les següents generacions.

## 2.2 INTENSITATS DEL DOL MIGRATORI

Des de la perspectiva d'elaboració del dol, seguint a Joseba Achotegui (2002) se'n diferencien 3 tipus, que fan referència a viure el procés del dol migratori en unes condicions socioeconòmiques favorables o fer-ho en condicions de precarietat:

- **El dol simple:** aquell que es dona en bones condicions i pot ser elaborat. Per exemple la situació d'una persona jove que no deixa fills, ni pares, ni malalts etc. al país d'origen i pot visitar i portar els familiars.

- **El dol complicat:** apareix quan existeixen serioses dificultats per l'elaboració del dol. Com seria deixar fills petits o parents malalts al país d'origen, però amb possibilitats de tornar o portar-los al país d'acollida.

- **El dol extrem:** és tan problemàtic que no és elaborable ja que supera les capacitats d'adaptació de la persona. Esdevé quan la persona que emigra deixant enrere la família, especialment quan queden al país d'origen fills petits i pares malalts, però no hi ha possibilitats de tornar ni de poder tornar, ni d'ajudar-nos.

L'estrès és un element que ens ajuda a entendre les intensitats del dol. Achotegui (2004:39,52) defineix l'estrès com "un desequilibrio substancial entre las demandas ambientales y las capacidades de respuesta del sujeto". Parteix de la definició d'estrès de Lazarus i Folkman (1984) "una relació particular entre la persona i l'entorn valorada per la persona com una situació que la sobrepassa i posa en perill el seu benestar", i de la definició de dol de Buendía

(1991), que vincula els dos conceptes: “el duelo seria un tipo de estrés caracterizado por su intensidad y relevancia para el sujeto.”

L'emigració és un factor de risc en salut mental que incrementa les possibilitats d'emmalaltir en funció dels condicionants següents:

- La vulnerabilitat: que l'immigrant no es trobi bé, estigui malalt o incapacitat.
- Els “estressors”: que el país d'acollida sigui hostil.

La capacitat de resistència davant l'estrès de moltes persones immigrants és el que fa que no emmalalteixin, el que s'ha definit com “el Síndrome d'Ulisses” (Achotegui 2002).

- La confluència d'ambdues condicions: que l'immigrant es trobi en una situació de vulnerabilitat i que el país d'acollida sigui hostil.

## 2.3 CULTURES HOLÍSTIQUES I CULTURES ANALÍTIQUES

Nisbert (2001) considera que des del punt de vista cognitiu es diferencien dos tipus de cultures:

- **Cultures Holístiques** (Orientals): Intenten veure sempre el conjunt. A l'hora de categoritzar les coses tendeixen a classificar més segons categories. Tenen un raonament més complex, intenten veure el conjunt, fet que afecta la contradicció.
- **Cultures Analítiques** (Occidentals): és més analítica, analitza les coses per parts. Per categoritzar les coses tendeixen a classificar més per similituds, per relacions. El tipus de raonament tendeix als extrems “cert o fals”.

Val la pena veure com en funció de les cultures, les coses es veuen i es viuen diferent, les oportunitats d'enriquiment mutu estan a l'abast de tots.

### 3. DESCRIPCIÓ DEL PROGRAMA

#### 3.1 ANÀLISI DEL CONTEXT

Torelló és el municipi de la comarca d'Osona on s'emmarca l'actuació. D'entrada exposaré a grans trets el perfil dels seus habitants i a continuació passaré a centrar l'atenció a al context més específic del lloc de treball on es desenvolupa el programa.

Segons les últimes xifres oficials de caràcter provisional recollides des de l'escat del padró municipal, el gener de del 2011, comptava amb una població de 13.954 habitants. És significatiu que del total de la població, el 87,5% sigui de nacionalitat espanyola i el 12,5% restant, de nacionalitat estrangera.

D'entre les persones de diverses nacionalitats, n'hi conviuen de 26 procedències: Marroc, Ghana, Colòmbia, Polònia, Xina, Romania, Bolívia, Bulgària, Argentina, Itàlia, Nicaragua, Portugal, Senegal, Uruguai, Veneçuela, Perú, França, Brasil, Equador, Nigèria, República Txeca, Moldàvia, Hondures, Ucraïna i el Salvador. L'ordre en què es disposen va de major a menor representació.

El col·lectiu de persones de nacionalitat marroquina és el més nombrós, representat per 915 persones, ocupant el percentatge del 52% sobre el total de la població nouvinguda. D'aquestes, 486 són homes i 429, dones. Els segueix la comunitat Ghanesa, amb un total de 104 habitants, que passen a representar el 6,0%, 86 homes i 18 dones. La tercera procedència destacada és la Colombiana, amb una representació de 93 persones, el 5,4%, 43 homes i 50 dones. Pel que fa a la resta, la seva presència és menys nombrosa, encara que procedències com Polònia, la Xina, Romania, Bolívia i Bulgària precedeixen els tres primers amb uns percentatges que oscil·len entre el 4,0% la població de Polònia i el 3,0% en el cas de Bulgària.

Les diferències apreciables entre la presència d'homes i la de dones de cada cultura són significatives. Parant atenció a les dues comunitats predominants, la marroquina i la Ghanesa, es percep un desequilibri important entre la

presència masculina i femenina. Raó que s'explica pel següent motiu; la comunitat marroquina fa més anys que és present a la comarca i al municipi, i la famílies han arribat mitjançant el reagrupament familiar. La majoria de persones de la comunitat Ghanesa fa menys temps que són aquí i moltes de les peticions dels processos de reagrupament familiar estan en tràmit, pendents de resolució.

Des de l'Àrea d'Afers Socials i Ciutadania de l'ajuntament s'ofereix atenció i seguiment a les persones que es troben en situacions de risc d'exclusió. Concretament des del Pla de Diversitat Ciutadania i Convivència 2011 ubicat dins el programa de Pla de Barris, es duen a terme diversos programes amb la finalitat de donar resposta a la realitat existent. Es parteix de principis com la igualtat de deures, l'equitat en l'accés als recursos, la transversalitat i la participació i implicació.

Els **Tallers de Coneixement de l'Entorn**, són una de les actuacions que responen a "l'acollida", un dels eixos estratègics que vertebrava el Pla de Diversitat Ciutadania i Convivència. És una determinació vinguda a partir de l'aprovació de la nova Llei d'Acollida l'any 2010, on s'estableix que els Serveis Socials de primera acollida que assumeixen les administracions (Ajuntaments i Consells Comarcals), han d'oferir a les persones estrangeres immigrades a partir de 16 anys que viuen a Catalunya, coneixements de llengua, laborals i de la societat catalana o entorn.

#### **Els objectius específics dels Tallers són:**

- Promoure el coneixement i l'ús de la llengua catalana com a idioma vehicular.
- Oferir espais d'aprenentatge i intercanvi d'experiències que fomentin l'autonomia personal, promovent la igualtat d'oportunitats.
- Potenciar la implicació i la participació de les persones nouvingudes en processos d'aprenentatge que afavoreixin la seva vinculació a l'entorn tant del país d'acollida com del context del municipi.

- Establir dinàmiques que incideixin en l'adquisició d'hàbits com l'assistència continuada, la puntualitat, el compromís d'avidar amb antelació i justificar l'absència promovent estratègies de reforç positiu.
- Facilitar coneixements i informacions rellevants que facin referència al marc normatiu municipal per promoure la bona adaptació de col·lectius d'origens extracomunitaris millorant aspectes directament relacionats amb la convivència veïnal.
- Vetllar per la convivència i la cohesió social a través de potenciar l'apropament entre les persones de cultures nouvingudes i la població autòctona.
- Promoure la implicació i col·laboració de col·lectius de persones nouvingudes a associacions diverses (AMPA's, Associacions de veïnes etc.) potenciant espais d'interacció i convivència entre cultures que conflueixen a Torelló.

Aquest any 2012, s'han dut a terme tres tallers simultanis, un conformat per homes i dones d'origens diversos, un altre únicament de dones de nacionalitat marroquina i el tercer també només de dones però en aquest cas de Ghana i Senegal. Aquest darrer és el primer any que es planteja, atenent a les necessitats del moment. El nombre total de participants als tallers ha estat de 41 persones.

La implementació del programa de pràctiques es desenvoluparà amb els dos grups dinamitzats personalment des del lloc de treball, el primer (grup A) conformat per 7 dones procedents de Ghana i Senegal, i el segon (grup B) constituït per 14 dones originàries del Marroc.

Les característiques més significatives referents al perfil de les participants d'ambdós grups es posen de manifest a les taules següents:

GRUP A																			
DADES PERSONALS								SITUACIÓ SOCIOECONÒMICA											
NO M	ANY NAI-XEMENT	PAIS D'ORÍ-GEN	POBLE NATAL	LLEN-GUA MA-TERNA	ALTRES IDIOMES	*ESTU-DIS	TEMPS A CATA-LUNYA	E S T A T C I V I L	FILLS				REAGRU-PAMENT	OCUPACIÓ	EXPERIÈNCIA LABORAL	R E L A C I Ó S S A P	VINCLE AMB ENTITATS	XARXA SOCIAL	RELIGIÓ
									Nº	S E X E	E D A T	V I U E N							
1C	1967	Ghana		Twi	Ga Fanti Anglès Català Castellà	Secun-dària	2 anys	C	2	F M	16 5	Ghana	Dona	Busca feina	Perruquera Fàbriques Cosidora	S	Associació de Ghana Càritas	Alguna amiga de Ghana	Cristiana Pentacostal
2F	1984	Senegal	Madi-na Gunas	Fulandi	Woolof Yola Català Castellà	No acaba prima-ria	8 anys	C	2	M F	5 3	Torelló	Home	Busca feina	-	S	Càritas	La família	Musulmana
3I	1971	Ghana	Tako-Radi	Twi	Fanti Anglès Català	Secun-dària	1 any	C	3	M M F	19 14 13	Torelló	Home	Busca feina	Negoci de roba	S	-	La família	Cristiana Pentacostal
4J	1977	Ghana	Akra			Secun-dària	5 mesos	C	2	M F	10 8	Torelló	Home	Busca feina	Començ alimentació	S	-	La família	Musulmanal
5O	1986	Ghana	Dormaa Ahenkro	Twi	Anglès Una mica de català	Primà-ria	2 anys	C	-	-	-	-	Home	Busca feina	-	S	Càritas Església	La família i l'església	Cristiana Pentacostal
6R	1969	Ghana		Twi	Anglès Català Castellà	-	9 anys	C	4	F F M F	17 10 5 3	Ghana Torelló Torelló Torelló	Home	Busca feina	Feines de neteja	S	Església	La família i l'església	Cristiana Pentacostal
7W	1965	Ghana		Twi	Ga Fanti Anglès Català Castellà	Secun-dària	6 anys	C	3	F F M	24 21 17	Torelló	Home	Busca feina	Fàbrica Cosidora	S	Associació De Ghana Càritas	Alguna amiga de Ghana	Cristiana Pentacostal



GRUP B																			
DADES PERSONALS								SITUACIÓ SOCIOECONÒMICA											
NOM	ANY NAI-XEMENT	PAIS D'ORÍ-GEN	POBLE NATAL	LLEN-GUA MATER-NA	ALTRES IDIOMES	*ESTU-DIS	TEM PS A CAT A-LUN YA	E S T A T C I V I L	FILLS				REAGRU-PAMENT	OCUPACIÓ	EXPERI-ÈNCIA LABO-RAL	R E L A C I Ó S S A P	VINCLE AMB ENTITATS	XARXA SOCIAL	RELIGIÓ
									N <sup>o</sup>	S E X E	E D A T	V I U E N							
1A	1990	Marroc	Boudinar	Amasigh	Àrab Francès Una mica de català	Primària	3nys 1/2	C	1	F	2	Torelló	Home	Mestressa de casa	-	S	-	Família	Musulmana
2B	1988	Marroc	Nador	Amasigh	Àrab Francès Una mica de castellà	Secundària	1	D	1	M	3m	Torelló	Home	Mestressa de casa	-	S	-	Família	Musulmana
3C	1986	Marroc	Zeganga-ne	Amasigh	Àrab Francès Una mica de català i castellà	Secundària	3 anys	C	2	M M	5m 2	Torelló Torelló	Home	Mestressa de casa	-	S	-	Família	Musulmana
4D	1965	Marroc	Alhoce-ma	Amasigh	Una mica de català	-	10 anys	C	6	M F M F M F	27 26 25 22 13 11	Marroc Torelló Marroc Torelló Torelló Torelló	Home	Mestressa de casa	-	S	-	Família	Musulmana
5E	1969	Marroc	Nador	Amasigh	Una mica de català	-	5 anys	C	8	F F M F F M F M F M	25 24 22 17 15 10 7 4	Marroc Marroc Torelló Torelló Torelló Torelló Torelló Torelló	Home	Mestressa de casa	-	S	-	Família	Musulmana

GRUP B																			
DADES PERSONALS								SITUACIÓ FAMILIAR					SITUACIÓ SOCIOECONÒMICA						
NOM	ANY NAI-XE-MENT	PAIS D'ORÍ-GEN	POBLE NATA L	LLEN-GUA MATER-NA	ALTRES IDIOMES	*ESTU-DIS	TEMP S A CATA-LUNY A	E S T A T C I V I L L	FILLS				REAGRUPAMENT	OCUPACIÓ	EXPERIÈNCIA LABORAL	R E L A C I Ó S S A P	VINCLE AMB ENTITATS	XARXA SOCIAL	RELIGIÓ
									Nº	S E X E	EDAT	VIUEN							
6F	1990	Marroc	Oujda	Àrab	Francès Una mica de castellà	Secundària	1 any i 1/2	C	1	M	10 m	Torelló	Home	Mestressa de casa	-	S	Biblio-teca	Família	Musulmana
7G	1978	Marroc	Nador	Amasigh	Àrab Francès Una mica de català	Primària		C	1	F	5	Torelló	Home	Mestressa de casa	-	S	-	Família	Musulmana
8H	1978	Marroc	Rabat	Àrab	Castella Francès	Secundària		D	2	M F	3 5	Torelló Torelló	Home	Mestressa de casa	-	S	Càritas	Família	Musulmana
9I	1959	Marroc	Beni Enzar	Amasigh	Una mica de català i castellà	-	3 anys	C	4	F M M F	24 22 21 13	Torelló	Home	Mestressa de casa	-	S	-	Família	Musulmana
10J	1941	Marroc	Nador	Amasigh	Àrab	-	3 anys	C	3	F F M	24 23 18	Torelló	Home	Mestressa de casa	-	S	-	Família	Musulmana
11K	1978	Marroc	Nador	Amasigh	Àrab Una mica de català i castellà	Primària	9 anys	C	3	M M M	13 9 5	Torelló Torelló Torelló	Home	Mestressa de casa	-	S	-	Família	Musulmana
12L	1978	Marroc	Nador	Amasigh	-	-		C	2	M M	5 4m	Torelló Torelló	Home	Mestressa de casa	-	S	-	Família	Musulmana
13M	1883	Marroc	Nador	Amasigh	Una mica d'àrab	Primària	4 anys 8m	C	2	M M	13 2	Torelló Torelló	Home	Mestressa de casa	-	S	-	Família	Musulmana
14N	1974	Marroc	Nador	Amasigh	Àrab Francès Una mica de català	Secundària	4 anys	C	2	M F	2 11m	Torelló Torelló	Home	Mestressa de casa	-	S	-	Família	Musulmana

Algunes de les dades més significatives que se n'extreuen són; d'entrada la franja d'edat es mou entre els 23 i 46 anys, totes les participants són mares de família, destacant que la única que no té fills està embarassada. La major part d'elles tenen fills a Catalunya i també al país d'origen. En relació al nivell d'estudis ja es perceben diferències destacables, molt més elevat en les dones de Ghana i Senegal, i directament relacionat amb aquest fet, la diferència en el perfil l'ocupació. Mentre que totes les dones marroquines són mestresses de casa sense intenció d'incorporar-se la món laboral, les participants de l'altre grup estan immerses a la recerca d'ocupació. En relació al temps que fa que han arribat a Catalunya hi ha varietat. Tant en un grup com en l'altre, hi ha dones arribades recentment i d'altres que fa anys que viuen aquí. La forquilla oscil·la entre els 5 mesos i els 10 anys. És un element que esdevé molt significatiu, tenint en compte que en molts casos sobretot del grup de dones marroquines, no s'estableix una correlació directa entre el temps que fa que són aquí i el coneixement de la llengua catalana i l'actitud de participació al municipi. Els buidatge en els ítems relacionats amb la xarxa social i el vincle amb entitats, posa de manifest una manca d'interrelació amb la comunitat d'acollida. Les activitats que desenvolupen giren entorn a la família, la comunitat d'origen i la pràctica religiosa. Aquelles que estan vinculades a algun recurs del municipi com Càritas o Serveis Socials, és a causa de la seva situació de vulnerabilitat.

De 7 persones del grup A , 5 són de religió cristiana pentecostal i les altres dues són musulmanes. Al grup B totes són musulmanes, i crida l'atenció a diferència del grup A, que no destaquen la pràctica religiosa a l'apartat de "xarxa social". Pel que fa a l'idioma, 12 persones de 14 procedeixen de la zona del Rif del Marroc i parlen amasigh, les altres dues, que són de Rabat i Oujda no coneixen l'amasigh, parlen Àrab. Amb el grup A passa una cosa semblant, les dues persones que practiquen la religió musulmana, no parlen els mateixos dialectes que la resta. D'aquestes, una d'elles entén l'anglès però l'altra no. El fet que sigui la única procedent de Senegal fa que conegui el francès però no l'anglès.

### 3.2 NECESSITATS IDENTIFICADES

Conèixer amb anterioritat a les persones que conformen els grups als quals es dirigirà la implementació del programa, m'ha permès identificar les necessitats des de la realitat de les participants. Punt de partida des d'on s'estructura el plantejament posterior que donarà cos al projecte.

La complexitat de la història de vida de cadascuna de les persones d'ambdós grups es troba estretament vinculada amb la trajectòria personal i familiar de migració. La primera necessitat doncs, és l'establiment de ponts de diàleg encaminats al coneixement i a l'entesa mútua que portin a la interrelació amb la societat d'acollida.

Els riscos existents relacionats amb les dificultats per gestionar la complexitat de les situacions i emocions viscudes durant aquests processos, les situen en una posició d'extremada vulnerabilitat. I més tenint en compte que parteixen d'una situació socioeconòmica molt precària, el que Achotegui (2002) classifica de "duelo complicado" dins les intensitats del dol.

Oferir acompanyament en el procés de construcció del dol, a través d'un treball centrat en l'acollida i legitimització d'emocions viscudes durant la trajectòria personal és una necessitat latent.

De la mateixa manera també és indispensable dirigir esforços a treballar l'autoestima. La seva percepció d'inferioritat davant la resta de la societat d'acollida, agreujada pel rol que desenvolupen dins el marc cultural i familiar a causa de la seva condició de dona, les fa sentir en inferioritat de condicions.

I finalment, molt relacionada amb les anteriors, acabaré destacant la necessitat dirigida a plantejar dinàmiques que els hi aportin benestar i els hi generin emocions positives. Són experiències poc presents en les seves vides que els hi permetran alliberar tensions acumulades afavorint estats d'ànim positius.

### **3.3 FINALITAT DEL PROGRAMA**

Oferir un espai per prendre consciència, reconèixer, manifestar i compartir experiències significatives d'alta intensitat emocional relacionades amb el procés migratori i amb la condició de ser dones, facilitant estratègies d'empoderament personal.

#### **3.3.1 OBJECTIUS GENERALS**

- Afavorir l'autoconeixement i potenciar l'autoestima de les participants per tal de promoure la consciència per assolir una major qualitat de vida.
- Aportar eines i estratègies per afrontar situacions complexes relacionades amb els processos personals d'emigració, fent especial èmfasi en els aspectes emocionals.
- Fomentar el benestar personal mitjançant mecanismes que potenciïn l'expressió i exteriorització de pensaments, percepcions, creences i emocions.
- Promoure dinàmiques que generin emocions positives i afavoreixin la creació i ampliació de la xarxa de relacions socials.

#### **3.3.2 OBJECTIUS ESPECÍFICS**

- Iniciar a les participants en pràctiques de relaxació mitjançant diverses tècniques.
- Exposar les emocions de la por, la ira, la tristesa, l'alegria i l'amor, presentant les respostes naturals que demana cadascuna.
- Vincular les emocions treballades a experiències viscudes als inicis del procés migratori parant especial atenció a les relacions familiars.
- Potenciar l'afany d'autosuperació personal.

- Oferir un espai per compartir experiències i estats emocionals relacionats amb els processos i les estratègies personals d'adaptació un cop al país d'acollida.
- Potenciar el sentiment de pertinença al grup a través de dinàmiques orientades a la integració.
- Propiciar la reflexió i la presa de consciència de les participants entorn de les seves capacitats i potencialitats com a dona, com a mare, com a esposa i fonamentalment, com a persona.
- Afavorir l'intercanvi d'impressions positives entre les membres del grup.

### 3.4 TEMARI

El temari del programa s'estructura a partir de 3 mòduls:

- Mòdul 1: Relaxació.
- Mòdul 2: Les emocions.
- Mòdul 3: La resiliència.

Com es pot observar a la taula mostrada a continuació, cadascun dels mòduls atén unes necessitats molt específiques plantejant activitats<sup>1</sup>.

<b>MÒDULS</b>
<p><b>MÒDUL 1: RELAXACIÓ</b></p> <p>Es presenten tècniques i exercicis concrets de relaxació posant a disposició de les participants la possibilitat de disposar d'un ventall diversificat de propostes que els permeti identificar la més adient en funció de les seves necessitats.</p>
<p><b><u>CONTINGUTS</u></b></p>

<sup>1</sup> Veure annex (p47): Mòduls de treball: descripció de les activitats.

Identificació de tensions corporals.

Introspecció i la connexió amb la pròpia essència.

Estratègies per incentivar la pràctica de la relaxació en la vida quotidiana.

El contacte com a eina per enfortir el vincle.

### **ACTIVITATS**

1. MASSATGE A L'ESQUENA

2. TÈCNiques DE RESPIRACIÓ.

3. MASSATGE CORPORAL.

## **MÒDUL 2: LES EMOCIONS**

Introducció a l'educació emocional a través de la combinació d'exercicis teòrics i pràctics que condueixin a la identificació i vinculació de vivències personals relacionades amb el procés migratori.

### **CONTINGUTS**

Emocions.

El procés migratori i les 5 emocions bàsiques.

La legitimització de les emocions.

Eines per potenciar l'empatia com a forma de construcció grupal.

L'expressió lliure de les emocions per sobre de les barreres culturals.

### **ACTIVITATS**

1. "LES EMOCIONS"

2. "SITUACIONS QUE HE VISCUT"

3. "ELS 5 SENTITS"

## **MÒDUL 3: LA RESILIÈNCIA**

Dinàmiques pràctiques de caràcter vivencial enfocades al treball de l'autoestima i autosuperació personal.

## **CONTINGUTS**

L'autosuperació davant situacions adverses.

Estratègies per enfortir l'autoestima i l'autosuperació.

Respostes davant les adversitats.

Identificació de potencialitats personals i socials.

Els valors.

L'impacte de l'autoavaluació.

## **ACTIVITATS**

1. VÍDEO SOBRE LA CAPACITAT DE RESILIÈNCIA.
2. DINÀMICA D'INTEGRACIÓ: "TROBA ELS TEUS IGUALS"
3. "QUÈ T'AGRADA DE MI?"
4. "LA COSA MÉS BONICA DEL MÓN."

A la primera sessió d'iniciació a l'educació emocional, l'eix temàtic girarà entorn les emocions viscudes abans de marxar del país d'origen. Sense perdre el fil, la segona s'ocuparà de les emocions experimentades un cop al "país d'acollida" i la darrera està dirigida a facilitar estratègies d'empoderament personal. Com s'observa a continuació, cada sessió atén els objectius generals i específics del marc global del projecte, que es compaginen i complementen amb els objectius dels mòduls i les activitats.

En les sessions es combinen activitats dels tres mòduls. Les pertinents al mòdul 1 s'establiran a la primera part de cada sessió, i les plantejades als mòduls 2 i 3 queden integrades en funció dels eixos temàtics:



## ORGANITZACIÓ DE LES SESSIONS

### SESSIÓ 1

#### OBJECTIU GENERAL

- Aportar eines i estratègies per afrontar situacions complexes relacionades amb els processos personals d'emigració, fent especial èmfasi en els aspectes emocionals.

#### OBJECTIUS ESPECÍFICS:

- Iniciar a les participants en pràctiques de relaxació mitjançant diverses tècniques.
- Exposar les emocions de la por, la ira, la tristesa, l'alegria i l'amor, presentant les respostes naturals que demana cadascuna.
- Vincular les emocions treballades a experiències viscudes als inicis del procés migratori parant especial atenció a les relacions familiars.
- Potenciar l'afany d'autosuperació personal.

**ACTIVITAT MÒDUL 1:** Massatge a l'esquena.

**ACTIVITAT MÒDUL 2:** Les emocions.

“Situacions en les que he viscut...”

**ACTIVITAT MÒDUL 3:** Vídeo sobre la capacitat de resiliència.

### SESSIÓ 2

#### OBJECTIU GENERAL

- Fomentar el benestar personal mitjançant mecanismes que potenciïn l'expressió i exteriorització de pensaments, percepcions, creences i emocions.
- Promoure dinàmiques que generin emocions positives i afavoreixin la creació i ampliació de la xarxa de relacions socials.

### OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Oferir un espai per compartir experiències i estats emocionals relacionats amb els processos i les estratègies personals d'adaptació un cop al país d'acollida.
- Potenciar el sentiment de pertinença al grup a través de dinàmiques orientades a la integració.

**ACTIVITAT MÒDUL 1:** Tècniques de respiració.

**ACTIVITAT MÒDUL 2:** “Els cinc sentits”.

**ACTIVITAT MÒDUL 3:** “Troba els teus iguals”.

### **SESSIÓ 3**

#### OBJECTIU GENERAL

- Afavorir l'autoconeixement i potenciar l'autoestima de les participants per tal de promoure la consciència per assolir una major qualitat de vida.
- Promoure dinàmiques que generin emocions positives i afavoreixin la creació i ampliació de la xarxa de relacions socials.

#### OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Propiciar la reflexió i la presa de consciència de les participants entorn de les seves capacitats i potencialitats com a dona, com a mare, com a esposa i fonamentalment, com a persona.
- Afavorir l'intercanvi d'impressions positives entre les membres del grup.

**ACTIVITAT MÒDUL 1:** Massatge corporal.

**ACTIVITAT MÒDUL 3:** “Què t'agrada de mi?”.

“La cosa més bonica del món”

### 3.5 METODOLOGIA

La metodologia establerta per a les tres sessions està orientada a facilitar un ambient confortable i acollidor que convidi a la implicació de totes les participants i afavoreixi la creació d'un vincle positiu. Partint de l'acceptació, la disponibilitat, l'accessibilitat, la cooperació i participació, l'humor i la creativitat.

#### Metodologia integrada a l'estructura de les sessions:

##### **- Benvinguda i comiat:**

Rebre i acomiadar a les participants de la manera més personalitzada possible: referir-se a elles pel seu nom, establir contacte visual, mostrar interès pel seu estat, agrair la presència etc.

##### **- La dinàmica "Jo arribo puntual":**

Incorporar la dinàmica ja iniciada des dels Tallers de Coneixement de l'Entorn a totes les sessions del programa durant els primers cinc minuts. L'objectiu general és promoure l'adquisició de l'hàbit de la puntualitat, i els objectius específics es concreten en prendre consciència de la responsabilitat personal d'assistència continuada davant el compromís amb el grup i potenciar la motivació per l'esforç per la puntualitat a través de missatges de reforç positiu.

##### **- Presentació del plantejament de la sessió:**

Situar a les participants davant la previsió de la sessió, anunciar la temàtica i l'ordre de les activitats previstes. Anticipar els esdeveniments a fi de tranquil·litzar davant al incertesa i crear expectativa al mateix temps.

##### **- Dinàmica de relaxació:**

En cas que els grups se sentin còmodes, incorporar les activitats de relaxació del Mòdul 1 com a hàbit per afavorir el benestar i la predisposició a la sessió des un estat emocional de tranquil·litat.

##### **- Recordatori de la sessió anterior:**

Plantejar al grup que conjuntament es facin aportacions en funció del que cadascú recorda de la sessió anterior. Servirà per veure com el grup va viure la

sessió, què va esdevenir més significatiu per cadascuna d'elles etc. i per entrellaçar-ho amb la temàtica prevista a treballar.

#### **- Resum i valoració dels continguts treballats:**

Concloure la sessió anomenant els aspectes treballats entre totes les participants, es podrà apreciar la incidència del taller.

#### **- Valoració de la sessió:**

Dedicar els darrers 15 minuts a recollir les avaluacions de les participants a traves de la "fitxa de d'avaluació<sup>2</sup>".

#### Metodologia de les activitats

En cadascuna de les activitats<sup>3</sup> programades s'especifica la metodologia a seguir de cara al plantejament específic de la dinàmica davant del grup.

#### Metodologia de la dinamització de les sessions

- Partir d'una actitud senzilla fonamentada en el respecte.
- Parlar a un ritme molt pausat.
- Plantejar les frases en positiu evitant començar amb el "no".
- Utilitzar metàfores i anècdotes personals amb l'objectiu de potenciar per una banda la proximitat i per l'altra la retenció i assimilació dels conceptes claus.
- Mostrar flexibilitat en la incorporació de temes sorgits en funció dels interessos manifestats per les participants.
- Fer servir exemples entenedors i propers.
- Utilitzar la musicalitat de les paraules per incidir amb el missatge i centrar l'atenció; modular el to de veu, fer ús dels silencis etc.
- Repartir la mirada de forma equitativa i situar-me de manera que ningú quedi en un lloc menys favorable perquè totes les persones se sentin en igualtat de condicions.
- Acompanyar amb una lleugera carícia tranquil·litzadora al braç o a l'esquena en moments determinats,

---

<sup>2</sup> Veure annex (p63): Fitxa d'avaluació de les participants.

<sup>3</sup> Veure annex (p47): Mòduls de treball: descripció de les activitats.

- Reforçar positivament els elements positius sorgits a les converses per augmentar la seva autoestima.
- Parafrasejar les darrers paraules mostrant atenció
- Disposar l'espai de la sessió en forma de cercle de manera que tothom es pugui veure.
- Afavorir l'ambientació a les activitats de relaxació mitjançant punts de llum seus.
- Prendre nota de les participants que han assistit i les que no.

### 3.6 PROCÉS D'APLICACIÓ

Durant el procés d'aplicació del programa convindrà contemplar algunes variables amb la finalitat d'assegurar la viabilitat i l'adequació de la proposta inicial al context previst:

- Validació de la implementació del projecte per part de l'equip de treball: Plantejar la temàtica de les sessions a la Coordinadora de Pla de Barris i a la Tècnica de Diversitat i Ciutadania
- Temporalització:
  - a) Incloure les sessions dins la programació de les classes de Coneixement de l'Entorn.
  - b) Coordinar disponibilitat horària amb la Mediodora i amb la Tècnica de Diversitat i Ciutadania.
    - Vetllar per la disponibilitat d'aules i material de suport.
    - Plantejar la proposta del taller a les persones destinàries.
    - Demanar autorització: "Compromís ètic de filmació"

### 3.7 ESTRATÈGIES D'AVALUACIÓ

S'utilitzaran diversos mecanismes per tal de recollir els resultats del programa i disposar d'una avaluació el més acurada possible en base als objectius plantejats. Els tres primers fan referència a al grup A i B, mentre que el darrer només es durà a terme amb el grup A:

- **Fitxa avaluació participants:** permetrà recollir la percepció dels grups davant la vivència de les sessions.
- **Fitxa avaluació sessió<sup>4</sup>:** disposar de les avaluacions de les 3 sessions aportarà elements concrets de cadascuna i dotant de més riquesa l'avaluació global del programa.
- **Llistat d'assistència:** Els resultats del registre d'assistència serviran per veure la correlació entre la incidència del programa i l'assistència continuada de les persones participants.
- **Filmació<sup>5</sup> de les sessions:** aquest és un element molt interessant que permetrà una visió externa de la sessió, facilitant un anàlisi acurat i una valoració en l'adequació de la metodologia emprada en la dinamització.

## 4. AVALUACIÓ DEL PROGRAMA

Els resultats obtinguts després de l'aplicació del programa, que seguidament passaré a detallar, porten a fer un balanç global molt satisfactori d'ambdós grups. Gràcies als elements que s'han anat disposant en el transcurs de les tres sessions, ha estat possible la consecució exitosa de la finalitat plantejada, igual que de la major part dels objectius preestablerts inicialment. Quedant pendent incidir amb més profunditat en dinàmiques integradores enfocades a potenciar i enfortir la xarxa de relacions entre les persones del grup.

---

<sup>4</sup> Veure annex (p64): Fitxa d'avaluació de la sessió.

<sup>5</sup> Veure annex (p108): Filmació de les sessions amb el grup A.

Les participants s'han trobat molt còmodes i acollides en l'espai dels tallers, fet que s'ha posat de manifest a través de la seva actitud d'entrega i predisposició des de bon començament. Entraven a l'aula com si per elles fos un "petit oasis" on podien arraconar-ho tot durant una estona i passar a atendre's a elles mateixes, tot un privilegi per a la majoria. Realment era com si sense saber-ho haguessin estat esperant el seu moment. El moment de parar-se a prendre consciència de la gran importància que té tenir cura d'elles mateixes.

L'augment de l'autoestima de les participants s'ha percebut de forma ascendent als llarg dels tres tallers. Les activitats "Què t'agrada de mi?" i "La cosa més bonica del món", i la metodologia utilitzada per dinamitzar les sessions han esdevingut molt efectives. A partir del segon dia s'apreciaven manifestacions en aquest sentit ja quan entraven per la porta: les mirades es trobaven i es mantenien durant més estona en les salutacions, els tons de veu es mostraven més segurs, l'espontaneïtat era més present, les converses entre el grup es percebien més efusives etc. I després de vivenciar intercanvis de "carícies positives" les manifestacions verbals com "és veritat això de mi, i jo no ho penso mai, sempre tinc feina", ressaltant els radiants somriures genuïns i l'expressió dels ulls profundament emocionats presents en totes elles, han permès apreciar els matisos en relació a l'autoestima cada cop de forma més evident. Fins hi tot m'atreviria a dir que va haver-hi alguna de les participants que l'última dia caminava diferent. La inclinació de les espatlles cap endavant havia disminuït a conseqüència de disposar l'esquena més recta, i els passos eren de caràcter més fermes que de costum, transmetien una decisió tan sols amb el caminar que no li havia vist fins llavors.

Aquest procés les va portar a qüestionar-se aspectes a nivell individual per primera vegada: "estic molt bé!", "puc fer alguna cosa per estar així de bé?", "estic decidida a atrevir-me a anar a parlar amb la mestra del meu fill per primera vegada", "li podria demanar al meu home que em fes un massatge?"

La iniciació en les pràctiques de relaxació mitjançant diverses tècniques també ha contribuït a l'autoestima. Ha estat l'activitat de més èxit per unanimitat. "*Because I am allways stress up ans the practice made me to relax well*<sup>6</sup>". El comentari de la 4J és representatiu i il·lustra perfectament l'opinió general de la

---

<sup>6</sup> Veure annex (p103); Buidatge de les avaluacions.

resta de companyes. Han estat molts els aspectes positius que s'han assolit. Les participants han pogut gaudir d'una activitat relaxant alliberant tensions musculars, s'han reforçat els vincles grupals, s'han sentit "mimades" i ateses des de la seva individualitat afavorint el seu propi benestar, i finalment destacar que han conegut diverses estratègies que algunes d'elles posa en practica a casa a l'actualitat a fi de tranquil·litzar-se en situacions de neguit.

Començar totes les sessions amb aquest estat de tranquil·litat i benestar ha predisposat un clima idoni pel treball de les emocions vinculades als processos migratoris.

Exposar les 5 emocions bàsiques de la por, la ira, la tristesa, l'alegria i l'amor, presentant les respostes naturals, va despertar gran interès entre els participants, portant-les a identificar-se amb la temàtica treballada. Totes sabien per experiència a què ens estàvem referint. Entendre a grans trets la naturalesa de les emocions i trobar legitimades les emocions viscudes en un entorn grupal afectiu, les alleugeria de forma immediata. Al mateix temps, els hi va generar unes ganes immenses de manifestar i compartir amb la resta del grup experiències, percepcions i emocions personals molt significatives per cadascuna d'elles, connectant-les a experiències viscudes al llarg de la vida, especialment durant el procés migratori com es preveia en els objectius.

La tristesa i l'enyorança per la família que viu al país d'origen, juntament amb sentiments d'angoixa, inseguretat i incertesa amb els que conviuen diàriament van ser els temes més recurrents a ambdós grups. La por també va ser una emoció que totes havien coincidit haver experimentat amb freqüència en el transcurs del seu camí: por a que les expectatives dipositades en la decisió d'emigrar fessin fallida, por de no veure més algun dels seus familiars, por de ser rebutjades per una societat desconeguda, por de no resistir l'enyor etc. Els temes vinculats amb emocions positives sorgien a partir dels fills/es, amor incondicional d'on neix la major part de la fortalesa de totes elles per tirar endavant malgrat les dificultats de les circumstàncies.

La pròpia demanda de les participants sobre eines per afrontar situacions emocionals complexes relacionades amb els processos personals anava en consonància a la previsió establerta als objectius. L'afany d'autosuperació



personal entre les components del grup es posava de manifest. Destaquen estratègies com recórrer al suport extern pertinent, buscar sortides com la distracció i el contacte amb la xarxa social per combatre el sentiment de solitud, distreure l'atenció pensant en altres coses davant comentaris despectius procedents de persones de la societat d'acollida, ajudar a tranquil·litzar els seus fills/es amb tècniques de relaxació, promoure pensaments positius i allargar les emocions positives etc.

Incidir a potenciar el sentiment de pertinença al grup a través de dinàmiques orientades a la integració ha quedat pendent ja que no es va dur a terme l'activitat "troba els teus iguals".

L'altre activitat que va quedar pendent de desenvolupar va ser la dels "Els 5 sentits". El ritme general va anar més lent del que preveia i tant amb un grup com amb l'altre, l'activitat "les emocions" del primer dia, que va comportar més temps del previst. En aquell moment, degut a la rellevància del tema tractat, a la bona acollida que estava tenint entre grup i a la necessitat d'acabar el que s'havia iniciat, vaig prioritzar seguir-hi fent èmfasi a la segona sessió. El plantejament obert d'algunes propostes com la de "Les emocions" o la de "Situacions que he viscut", va portar a posar de manifest situacions i a entrellaçar aspectes i reflexions que d'entrada estaven planificades per aprofundir en altres ocasions. En l'activitat de "Situacions que he viscut" per exemple, es van fer repetides al·lusions a les percepcions rebudes a través dels sentits un cop aquí, fent especial èmfasi a temes gastronòmics i lingüístics. Així doncs, encara que el cos inicial de la programació s'hagi vist alterat, el fil conductor de les sessions s'ha pogut anar desenvolupant amb èxit.

Per diferents motius, molt concrets amb cada grup, la reestructuració de la planificació del segon dia no va anar com esperava. Amb el grup A la part destinada a la relaxació es va estendre una hora i el temps restant van sorgir temes molt interessants. Explicaven com el camí migratori els ha fet descobrir coses noves i ampliar la perspectiva, un exemple n'és com ha variat la seva visió davant la ciència. Abans d'emigrar creien únicament amb la superstició, mentre que ara se senten còmodes complementant les explicacions des d'una perspectiva més científica. Vaig deixar espai per dedicar-hi atenció sense gestionar amb precisió el temps del que disposàvem. En el cas del grup B, la

incorporació de moltes persones que assistien per primera vegada al taller, va acabar portant a fer el mateix perfil de sessió del primer dia. Fet evidència que la regularitat en l'assistència beneficia a tot el grup<sup>7</sup>.

Incidir en dos grups de persones, concretament dones d'orígens culturals diversos, m'ha permès enriquir la mirada, extraient matisos de les semblances i les diferències en les reaccions davant la mateixa programació.

Cada grup, i cada persona, ho ha viscut i expressat amb les seves particularitats. Les diferències en les manifestacions entre el grup A i B eren destacables. L'elevada expressivitat corporal de les dones de Ghana i Senegal, a través del llenguatge no verbal, caracteritzat per moviments constants i un to de veu elevat, contrastava amb el posat més rígid de les dones Marroquines i el seu "xiuxiueig" a l'hora de parlar. Més insegures d'elles mateixes i molt més pendents de l'aparença davant el grup en el moment de comunicar-se. Tema que té una relació directa amb la seva baixa autoestima.

Les diferències marcades entre els perfils de formació de les participants s'han pogut apreciar a través de les seves respostes davant temes tractats. Mentre que al grup A es feien intervencions i reflexions més profundes, al grup B eren més planeres i senzilles. Totes però, encaminades a la mateixa direcció i acol·lides amb el mateix respecte.

No es pot passar per alt que un factor com és el número de components del grup, en el cas de l'A 7 i en el del B, 14, el doble, fet que s'ha notat en el clima global, i en el tracte ofert par part meva, permetent ser més personalitat en el grup A. Sens dubte, treballar amb grup reduït permet unes possibilitats molt més àmplies d'incidència.

En quan a les estratègies d'avaluació, destacar que el vídeo com a element d'avaluació del grup A, ha marcat una gran diferència davant les possibilitats d'anàlisi, avaluació i reflexió posteriors. Poder prendre una mirada externa amb una mica de distància m'ha estat de gran ajuda per a fixar-me tan en el ritme general com en els detalls ocorreguts que m'havien passat per alt. Donant-me l'ocasió de detenir-me a autoavaluar la meva intervenció, apreciava aspectes

---

<sup>7</sup>Veure annex (p100): Llistat d'assistència grup A, B.

susceptibles de millora, dels que destacaria la necessitat de precisar més la terminologia emprada referent a les emocions, assegurar amb certesa que no hi ha cap contraindicació en cap de les activitats abans de dur-les a terme<sup>8</sup>, i gestionar el temps amb més rigurositat cenyint-me a la previsió planificada.

Ja després de la primera sessió amb el grup B, vaig incorporar una nova eina amb la que no havia caigut abans, que m'ajudaria a recordar els aspectes més significatius de les sessions: prendre notes del que m'havia semblat més destacat, una mena de "diari de camp". Molt útil a posteriori de cara a la redacció de les fitxes d'avaluació de les activitats. Són tantes les coses que s'esdevenen, i tan volàtils al mateix temps, que em va semblar que si no les anotava, seria molt fàcil que em passessin per alt. Destacar que complementar les informacions de l'avaluació del programa amb la consulta de les fitxes d'avaluació de les activitats annexades a la part final, i amb les valoracions de les participants, permetrà entrar en detalls concrets com els temes de conversa sorgits en cada ocasió, l'acollida i resposta davant les sessions etc.

Acabar dient que amb el grup A vaig incloure l'activitat extraordinària de visionar la filmació aprofitant la festivitat de cloenda dels Tallers de Coneixement de l'Entorn que va tenir lloc el mes de maig. Prèviament havia demanat al grup quines eren les activitats que prioritzaven veure, ja que la durada total dels tres tallers és de 6 hores. "L'últim dia i la relaxació!", va dir la 7W i totes van estar-hi d'acord. Abans de començar, van desenvolupar pastes típiques del seu país que havien preparat per la ocasió. Deixant a entreveure la il·lusió que els produïa l'excepcionalitat de l'ocasió, l'havien estat esperant. El silenci imperava, totes es buscaven embadalides a la pantalla i somreien. Alguna s'amagava sota la roba al sentir-se parlar, mostrant la vergonya que l'acompanyava en aquell moment. Vam poder veure les dinàmiques de l'últim dia, i veure's riure i recordar les coses boniques que els van dir les seves companyes va ser una pujada d'adrenalina a nivell general. Totes demanaven tornar a fer els tallers. Que uns dies després els hagués quedat aquest bon record, és un altra dada encaminada a l'èxit del programa.

---

<sup>8</sup> Veure annex (p78): Fitxes d'avaluació de les sessions, 2A.

## 5. EL PROCÉS DE PRÀCTIQUES

El primer període va ser el més incert, concretar quin seria la temàtica i l'objectiu d'actuació del pràcticum em va comportar tot un procés. S'acostava la data d'entrega del preprojecte i tot i que se m'anaven acudint diversos camins per explorar, no veia clar quin era el meu lloc. Afegir-me a la proposta de fer una tutoria conjunta amb la coordinadora del Màster, fruit de la necessitat d'aclarir dubtes, va ser un gran encert. Poder verbalitzar, compartir, contrastar idees i inquietuds, igual que dubtes i angoixes existents, em va ajudar a prendre consciència de que tot i que no tenia perfilat el tema, ni prevista la institució on duria a terme les pràctiques, sí que tenia clar el col·lectiu en el que volia incidir: amb persones nouvingudes que es troben en situació de risc d'exclusió social.

En aquell moment jo no estava treballant, però encara em sentia molt vinculada al projecte del que havia format part els darrers 4 anys, en el que m'havia implicat en gran mesura, centrat en potenciar la igualtat d'oportunitats en el context escolar a través de la integració de la figura de l'educador/a social com a membre del claustre. Així que vaig prendre la determinació de fer-les a l'escola, aprofitant les necessitats detectades al llarg d'aquest temps i amb el gran avantatge d'haver establert prèviament un vincle amb les persones que conformen la comunitat educativa. Tenir la certesa que el plantejament del Projecte de Centre i la línia pedagògica, va en consonància amb el treball relacionat amb l'educació emocional, i comptar amb el recolzament i la predisposició absoluta per part de l'equip directiu per acollir l'experiència, eren elements que m'anaven a favor.

El mes de gener ja estava en el moment de pensar com es concretaria la intervenció quan la meva situació va canviar de rumb de forma inesperada, em vaig reincorporar al món laboral passant a treballar a l'Àrea d'Afers Socials i Ciutadania de l'Ajuntament de Torelló com a Tècnica de Diversitat i Ciutadania amb contracte laboral fins el mes de juny. Aquest fet que em va fer replantejar les coses. Per una banda em trobava amb menys disponibilitat horària per adaptar les pràctiques a l'escola, i per l'altra se m'obrien noves possibilitats

encaminades a apropar-me a la realitat d'un municipi de la comarca amb el que fins llavors no havia tingut relació.

Va ser durant la primera tutoria, on vam posar sobre la taula peròs i contres d'ambdues possibilitats, que vaig veure clar que estava decidida a aprofitar l'oportunitat d'aplicar el projecte al nou lloc de treball i aprofundir en un context desconegut. Al llarg d'aquella conversa el tema va quedar definit. Tenia moltes ganes poder dedicar un espai a atendre de forma més detinguda emocions i sentiments viscuts al llarg del procés migratori. Una de les tasques professionals que m'ocupava era la de dur a terme dos dels cursos dels "Tallers de Coneixement de l'Entorn" dirigits a dones novingudes. Sota aquest marc hi veia altes possibilitats de viabilitat d'aplicació del projecte. Va ser començar-m'ho a imaginar i veure-m'hi, em venia molt de gust.

Un cop presa la decisió, el pas següent va ser demanar a la coordinadora del lloc de treball si seria viable, a ella li va semblar interessant però no podia donar-me llum verda a títol personal, el procediment habitual és aprovar-ho al Ple Municipal. Amb previsió de no disposar del retorn fins al cap d'uns dies, vaig fer saber la situació a la direcció de l'escola amb la que m'havia compromès, que van deixar la porta ben oberta en cas que fes un replantejament, detall que vaig agrair.

Mentre esperava la confirmació definitiva, comptant amb la confiança transmesa per la coordinadora i les companyes de feina, de que el més probable era que no hi hagués cap entrebanc, vaig prendre la determinació d'avançar en aspectes com la planificació de les activitats i la distribució del calendari d'implementació. El fet que ja en aquell moment se m'assignés la Tècnica de Diversitat i Ciutadania, amb qui treballava conjuntament, com tutora de pràctiques, em donava seguretat i confiança, encara que he de reconèixer que vaig estar amb "l'ai al cor" fins a finals als inicis de la mateixa setmana d'implementació del projecte que se'm va fer el retorn afirmatiu.

La distribució de les 12 hores de pràctiques va ser un dels temes que em vaig qüestionar de bon començament. Valorava si seria més adient plantejar totes les hores amb un mateix grup, o si repartir-les entre els dos, passant a ser 6 hores amb cadascun. Tot i que m'hagués agradat sospesar la possibilitat

d'unificar ambdós grups, les dificultats idiomàtiques ho haguessin fet molt complex. El punt fort que em feia valorar centralitzar totes les hores amb les mateixes persones, era la major possibilitat d'incidència en el col·lectiu, però em vaig decantar per distribuir-les en 6 hores amb cadascun. Oferiria un "tastet" més breu, parant atenció als matisos, a les semblances i a les diferències en les reaccions i vivències de dones de cultures diferents, totes procedents del mateix continent: Àfrica.

Un cop aclarit aquest punt, capbussar-me de ple en el procés de delimitar l'estructura general i les dinàmiques que plantejaria, em va comportar posar ordre i prioritzar entre la gran quantitat de possibilitats que se m'acudien davant les necessitats detectades. Tenia ganes de fer tantes coses que vaig haver de fer un minuciós exercici de selecció de les meves ambicions procurant ser el màxim de realista amb el temps del què disposava. Buscant adequar el perfil de programació als objectius de cada sessió, inicialment recollia totes les activitats que tenia a l'abast entorn els eixos de treball. Amb pocs dies la feina va ser meua per fer una selecció acurada del material recollit. L'activitat que em va plantejar més dubtes va ser "la cosa més bonica del món" ja que està orientada a la població infantil i jo la preveia per a població adulta. Valorant les possibilitats, i pensant amb cadascuna de les persones que conformen els grups, em vaig convèncer de dur-la a terme. La veia absolutament viable i pertinent. Intuïa que en molt poques ocasions les dones implicades al taller haurien viscut una experiència de reforç positiu a nivell individual com les possibilitats contemplava aquest plantejament.

La part més teoria destinada a les emocions, també em va comportar un procés de reflexió interessant. El primer que convenia resoldre era quines emocions plantejava, i per tant quina era la classificació més adient. Conscient de la limitació temporal, vaig procurar acotar les meves ambicions a uns mínims molt determinats, fent l'elecció de presentar les emocions de la por, la ira, la tristesa, l'alegria i l'amor. El motiu de prioritzar l'amor per davant de qualsevol altra elecció, com podria haver estat l'emoció de la ràbia, era oferir un equilibri entre les emocions positives i les negatives. I evitar així que es quedessin amb la idea que les emocions bàsiques només són negatives. La darrera modificació en quant a la programació va ser substituir una de les dinàmiques prefixades per una d'integració, amb afany de mobilitzar-les a nivell de grup mitjançant la

pràctica del treball cooperatiu per afavorir l'estretament dels vincles entre elles i l'ambient general del grup.

Reconec que és un gran avantatge conèixer a les persones destinatàries del projecte amb anterioritat a l'aplicació. Conscient que en cap cas aquest fet era garantia d'èxit de les propostes que valorava d'incloure en el programa, però si sabia jugar amb enginy amb els elements dels que disposava, beneficiaria el grup en l'assoliment dels objectius.

En ocasions em vaig sentir acaparada per una sensació de dubte i de respecte immens davant la plena consciència de tenir entre mans "material sensible" valuósíssim, tement no disposar encara de les estratègies necessàries per oferir una programació del tot "a mida". Convé contemplar que es donava la casuística que ens trobàvem entrant al mes de febrer, les classes del màster anaven fent el seu curs i em restaven encara molts recursos per conèixer. Amb les tutories individualitzades vaig comptar amb el suport i l'acompanyament necessari anar desencallant dubtes i introduint modificacions.

Acotar els dies en què tindrien lloc les 3 sessions de pràctiques amb cadascun dels grups també va ser prioritari. Era necessari preveure-ho amb anticipació poder validar la proposta i per avançar en temes organitzatius, que seguidament exposaré.

La intenció inicial era la d'incloure les sessions procurant mantenir la periodicitat setmanal de les classes iniciades al mes de febrer sota el criteri de facilitar la màxima assistència i participació. Val a dir que durant les entrevistes del procés de preinscripció de les classes que estaven cursant, vam demanar la disponibilitat horària de les participants, dades que es van tenir molt en consideració a l'hora combinar els horaris. Faig al·lusió a aquest fet ja que el considero rellevant per posar de manifest la clara intenció dirigida a assolir el màxim èxit de participació ja existent als objectius inicials plantejats des de l'Àrea de Diversitat i Ciutadania.

Pensava que era qüestió d'alterar el mínim possible l'estructura tant de la franja horària, com de la freqüència setmanal, que ambdós grups mantenien.

Seguir posant èmfasi en el treball relacionat amb hàbits com l'assistència continuada, la puntualitat o l'avís en cas d'absència, iniciat amb el grup i que ja en aquell començava a aportar resultats exitosos, tindria més probabilitats d'èxit mantenint el mateix dia a la mateixa hora i al mateix lloc.

Van intervenir-hi diversos condicionants que van accelerar el ritme d'implantació del projecte per poder-lo adaptar al calendari. D'entrada el termini marcat de finalització del Taller on s'inclourien les pràctiques, es trobava estretament vinculat a la meua condició de provisionalitat laboral. Estava estipulat concloure amb els dos grups de dones el mes de maig, fet que acotava les opcions d'implementació, coincidint també amb les vacances de Setmana Santa, l'absència puntual de la medidora i unes sessions formatives de la Tècnica de Diversitat i Ciutadania que els impediien ser-hi presents. L'afany i l'esforç comú de buscar una alternativa ens va portar a combinar-ho de tal manera que fent un canvi de dia i conseqüentment un canvi d'aula, vam poder-ho organitzar compactant les 3 sessions de 2 hores del grup B en el termini de dues setmanes<sup>9</sup>. Una de les propostes que vam desestimar va ser la possibilitat que una de les dones participants amb més coneixements de la llengua fes la traducció. Sota el meu parer aquest hagués estat un element que, tot i estar plantejat des de la més bona voluntat, hagués distorsionat en certa mesura el missatge transmès, a part de dificultar també que la participant vivències el taller des d'un paper absolutament protagonista. També vam descartar distribuir les 3 sessions interrompudes pel període de Setmana Santa, prioritzant plantejar-les el més continuades possible amb la intenció de facilitar una major efectivitat i incidència del programa.

Les sessions del grup A, que no requereixen del suport de la medidora però sí la presència de la TCE que em tutoritzava les pràctiques, vam poder-les programar de forma continuada amb la freqüència d'un dia setmanal durant tres setmanes consecutives. Calia tenir en compte que habitualment el grup es trobava els dimecres i que el primer dia de taller es duria a terme el primer divendres després de Setmana Santa. Vetllant per assolir el màxim èxit d'assistència, el dia abans vaig preveure fer una trucada de recordatori a cadascuna.

---

<sup>9</sup> Veure annex (p61): Calendari d'implementació.



La situació del calendari va fer que em centrés amb més urgència de la part organitzativa de la, deixant una mica de banda la part de fonamentació teòrica de la intervenció. Fet que em neguitejava en certa mesura, però calia prioritzar, i les circumstàncies delimitaven les necessitats més immediates. Determinació que vaig procurar entomar amb serenitat.

A la cerca de mecanismes d'avaluació, se'm va acudir la possibilitat de filmar les sessions. Estava convençuda que aquest seria un element de recollida d'informació que permetria prendre una visió externa molt interessant, tant per fer un balanç global, com per copsar detalls fugaços com comentaris, reaccions, microexpressions facials etc. Era molt conscient que era una proposta molt delicada i ambiciosa i volia evitar que cap de les persones implicades ho visqués malament, per davant de tot era primordial la tranquil·litat de cadascuna d'elles. Davant de qualsevol dubte, tenia decidit no filmar.

Intuïa que el grup conformat per dones d'origen marroquí no mostraria predisposició per permetre la filmació, i que en canvi les probabilitats que el grup de dones africanes ho veiés amb bons ulls eren molt més altes. De totes maneres no per això deixaria d'oferir la oportunitat als dos grups per igual, en el cas que des de la coordinació de la feina no s'hi trobés cap inconvenient. La proposta que va sobtar una mica a la Tècnica de Diversitat i Ciutadania, fins al moment no s'havia donat cap situació semblant, però em va donar el vist i plau encantada, restant a l'expectativa de la resposta dels grups. Un tema com aquest requereix seriositat i rigurositat, així que els vaig demanar permís personalment per escrit a través del document de "Compromís ètic"<sup>10</sup> 4 setmanes abans de la implementació del projecte, aprofitant l'inici del Taller de Coneixement de l'Entorn. Vaig fer al·lusió a la possibilitat de filmació després d'exposar el tema de les pràctiques convidar-les a assistir.

Totes, sense excepció, es van apuntar sense pensar-s'ho a la idea de participar 3 dies a unes sessions del perfil plantejat. El tema de la filmació ja va ser una altra història, va causar reticència generalitzada en el Grup B, mentre que el grup A, va tenir una reacció absolutament diferent. D'entrada es van sorprendre, tot i que m'atreviria a afirmar per les expressions de les seves

---

<sup>10</sup> Veure annex (p64): Compromís ètic.

cares i el to de les seves veus que de forma positiva, i després de demanar que els tornés a exposar la finalitat de la filmació, la majoria ja buscaven el bolígraf per signar on convingués. La 2F i la 3I van quedar palplantades sense saber gaire com reaccionar, la 2F restava expectant a com responien la resta mentre que no semblava tenir-les totes. Vaig respondre repetint missatges tranquil·litzadors que els havia transmès durant l'exposició del tema, com ara; "tranquil·les, podeu pensar-ho amb calma, comentar-ho amb els vostres marits..." "Si alguna de vosaltres prefereix que no, no passa res" "l'important és que vingueu i pugueu gaudir per davant de qualsevol filmació"... La 3I va decidir consultar-ho amb el seu marit i la 2F va signar convençuda. El següent dia de classe la va dur signada.

Utilitzar les infraestructures de l'escola d'adults requereix preveure i demanar l'aula de forma anticipada ja que són espais d'ús compartit i és necessari fer la petició de reserva a l'Àrea de Promoció Econòmica de la Vall del Ges i Bisaura. En aquest cas, el fet de ser ja en aquell moment, la formadora del grup amb el que aplicaria el projecte, em va suposar un avantatge, des del mes de febrer fins al maig, tenia assegurada la disponibilitat de l'aula. És un espai de mides reduïdes, equipat amb mobiliari força antic, amb entrades de llum sense porticons i amb interferències sonores constants. Encara que no permet gaires possibilitats, va ser qüestió d'anar-hi trobant el traç. Canviar la disposició de les taules en funció de les necessitats de cada situació, era un recurs recurrent que fins al moment havia donat bon resultat.

Només va ser necessari buscar una alternativa pel primer dia amb el Grup B, que a causa del canvi organitzatiu prioritzant l'assistència i col·laboració de la medidora, no podíem fer ús de l'espai habitual. El desconeixement de molts dels detalls entorn de la feina, degut a la meua incorporació recent, em van empènyer a demanar orientació a la Tècnica de Diversitat i Ciutadania, qui que em va brindar la possibilitat de contemplar l'opció de fer la demanda de la Sala d'Actes, ubicada a les instal·lacions de l'edifici municipal "La Cooperativa", situada just al costat de l'escola d'adults, de la qual finalment vam disposar.

A diferència de l'aula on es desenvolupen la resta de sessions, aquesta sala disposa d'unes característiques notablement millors. Per començar les dimensions són més àmplies, està equipat amb terra de fusta, mobiliari nou i

cortines a les finestres, a més d'estar aïllat acústicament i dotat d'un equip de so. La sensació acollidora de la sala transmet confortabilitat i tranquil·litat, ideal pel perfil de la sessió. Al valorar-ho, em va saber greu no haver pogut preveure amb anticipació aquesta opció, ja que programar totes les sessions en aquest espai hauria significat una millora qualitativa considerable, però a aquelles alçades reestructurar el tema no era viable, circumstància que vaig entomar sense donar-hi gaires voltes.

L'ús habitual d'aquesta, sol estar destinat al desenvolupament d'actes o reunions, de caire intern o obertes a determinats col·lectius, organitzats des de l'ajuntament del municipi o el Consorci de la Vall del Ges Orís i Bisaura. El plantejament d'utilitzar-la amb una finalitat d'aquest estil esdevenia força insòlit, matís que no vaig desvetllar fins al cap d'uns dies d'haver-ne fet la petició. Va ser arrel del comentari d'una treballadora que ho vaig notar, les seves paraules van ser una cosa així: "va tan bé que els immigrants vagin passant per aquí i entrin a la sala, així els treballadors s'hi van creuant". Vaig quedar desconcertada, passant a adoptar una postura cautelosa que em va dur a assegurar que les meves intencions no suposaven cap inconvenient i que per tant no estava fent res fora de lloc. La seva resposta va ser que simplement ningú ho havia plantejat fins llavors, i que encara que no es deia en veu alta, es percebia en l'ambient certa resistència a integrar el discurs d'igualtat transmès des de la pròpia institució. Ho vaig entomar com un repte. Si la instauració de prejudicis infundats genera desconfiança, comentaris pejoratius i males cares entre els propis treballadors/es del sector, volia provar de fer-li el tomb: cuidar al màxim els detalls susceptibles de desencadenar comentaris i rumors negatius, com ara la modulació del to de veu de les participants, per evitar interrompre la concentració dels/les treballadors/es. Explicar de forma oberta l'activitat a les persones que tenien curiositat i convidar-les a passar per saludar al grup, va ser clau. Les reaccions van esdevenir molt productives, conduint a situacions diverses que m'agradaria compartir:

Dos dels educadors socials van entrar a veure de què anava aquella "novetat" i coincidint que fan seguiment amb algunes de les participants, van interessar-se per elles reforçant la seva assistència i implicació. També es van esdevenir comentaris breus com "què feu?", "ja m'hi afegiria jo..." de qui passava de

resquitllada trapessejant per l'escletxa de la porta provant de desvetllar què es movia allà dins. Va haver-hi una persona que intencionadament un cop tothom va haver marxat, va dir: “doncs molt bé no? No han fet merder i és maca aquesta gent. Però, t’han vingut totes?”. Deixant a entreveure l’agradable percepció que li havia generat l’experiència enfront del que s’esperava, tot i les mostres evidents de barreres mentals existents fonamentades en les creences. La Tècnica d’Educació, amb qui ja havíem entaulat converses en altres ocasions, un cop finalitzada la sessió va insistir en aprofundir a grans trets sobre la naturalesa de les emocions, fins hi tot em va exposar entusiasmada com veuria de fer un programa de radio municipal dedicat a l’educació emocional. Llàstima que la meva situació de provisionalitat m’ho impedia, fet que juntes vam lamentar, perquè jo ràpid m’animava amb les seves paraules, notava que parlàvem el mateix llenguatge.

Què més en podia esperar? La realitat va superar de bon tros les expectatives dipositades en crear bones impressions entorn una activitat d’aquest format dirigida a un col·lectiu tan respectable com qualsevol altre. Estic convençuda que el fet de creure en les persones i treballar “des del cor” apropa posicions i genera confiança, que no tan sols en benefici del propi grup sinó també té repercussions externes molt positives. N’hem pogut veure uns quants exemples i en trobaríem molts més, com els de professionals d’especialitats diverses amb qui vaig anar coincidint, que van mostrar interès pel projecte, per la incidència en les persones beneficiaries del programa, per conèixer dinàmiques i bibliografia concreta etc. Converses entorn de l’educació emocional que en repetides ocasions ens van acabar portant a compartir emocions i vivències personals, passant a una esfera més íntima, fet que va contribuir, sens dubte, a l’enfortiment dels vincles en les relacions.

## **6. CONCLUSIONS**

Si la realitat social existent precisa treballar l’educació emocional a nivell global, a través d’aquesta experiència de disseny i aplicació d’un programa d’educació emocional dirigit al col·lectiu de dones nouvingudes que viuen en situació de

risc d'exclusió social, ha quedat palesa la prioritat latent d'atendre, donar valor i acollir encara amb més urgència a les persones que viuen en situacions més vulnerables.

L'èxit que han tingut els tallers, juntament amb l'obtenció d'uns resultats més que esperançadors, posen en evidència que si es destinen esforços en aquesta direcció, els beneficis estan assegurats. Podent constatar que no només s'afavoreix el benestar individual de les persones destinatàries, sinó que també s'obren nous canals de coneixement mutu que beneficien la convivència en termes generals. En el moment en què "l'altre" se sent reconegut i respectat, és quan s'esdevenen noves possibilitats de cara a la construcció conjunta d'una nova societat.

Per tal de garantir l'èxit de les intervencions convé adoptar una mirada propera i exercitar la capacitat d'empatia tenint molt presents les característiques específiques del dol (Achotegui 2002) que viuen els persones amb històries de vida relacionades amb l'emigració. Són molts els elements que entren en joc, i és indispensable que des de la societat d'acollida prenguem consciència d'aquesta realitat. Només així, podrem entendre molts dels comportaments i les reaccions que es posen de manifest diàriament fruit de les situacions viscudes i respondre-hi de la forma més adient. Ens trobem davant de persones amb dificultats en l'elaboració dels processos del dol migratori ja que s'esdevenen condicionants com la precarietat econòmica i situacions familiars complexes en què han quedat familiars al país d'origen.

Considero que els mòduls de treball dissenyats per a la ocasió són un bon material de base de cara a la implementació d'experiències dirigides a treballar l'educació emocional des de l'àmbit social.

Realment les potencialitats de créixer i enriquir-nos a través de la diferència són immenses. Si som capaços de partir d'una actitud respectuosa i humil, que ens permeti adoptar una mirada oberta, podrem trobar l'encaix pertinent que ens porti a nodrint-nos dels aspectes més positius de les cultures que conformen l'escenari actual. Depèn de l'actitud de cadascú de nosaltres. Les

oportunitats ja existeixen, i les tenim a la nostra disposició, ara convé donar-hi valor i orientar-les a “bon port”.

En aquesta línia, Nisbert (2001), a través del plantejament de distinció entre les cultures holístiques i analítiques en funció de les diferències cognitives, ens presenta elements característics de les societats orientals i occidentals que si aprenem a identificar i gestionar, ens portaran sens dubte a l'establiment de noves realitats molt més riques en matisos. Són molts els aspectes positius que caracteritzen a cadascuna de les cultures, i sumats, encara en són molts més. En cap moment aquest fet comportaria una pèrdua d'identitat, el contrari. Es tracta de mantenir l'essència personal i cultural, al mateix temps que s'obren nous horitzons transversals.

Justament la diferència existent a l'hora de categoritzar les coses des d'una perspectiva oriental o occidental (Nisbert 2001), es posa de manifest a través de valors i perspectives divergents dignes de reflexió de cara a plantejar noves possibilitats de creixement conjunt.

Valors tant presents en cultures holístiques, com ara la importància de la comunitat i la família extensa, el respecte davant la saviesa de la gent gran, la generositat i hospitalitat, etc. es contraposen per exemple davant la tendència individualista de les cultures analítiques. Una altre aspecte a destacar, és la precisió que permet categoritzar les coses de forma més dual o l'amplitud de mires que comporta una visió més global. Arreu hi ha elements complementaris susceptibles d'intercanvi que ens conviden a ampliar la perspectiva i el marge d'actuació.

Estic convençuda que fer possible l'establiment de nous ponts d'entesa entre persones de diverses cultures, que ens portin a construir conjuntament les bases d'una convivència pacífica i respectuosa fonamentada en l'amor, promovent el benestar real de tota la comunitat, és caminar junts cap a un nou paradigma.

## 7. BIBLIOGRAFIA

Achotegui, J. (2002) *La depresión en los inmigrantes. Una perspectiva transcultural*. Barcelona: Editorial Mayo.

Achotegui, J. (2005) Estrés límite y salud mental: el síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (Síndrome de Ulises). *Revista Norte de salud mental de la Sociedad Española de Neuropsiquiatría* 21, 39-53.

Achotegui, J. (2009) *Emigrar en el siglo XXI: Estrés y duelo migratorio en el mundo de hoy. El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple-síndrome de Ulises*. Llançà: Ediciones "El mundo de la mente".

Achotegui, J. (2009) *Cómo evaluar el estrés y el duelo migratorio. Escalas de evaluación de factores de riesgo en la migración. Aplicación al estrés y el duelo migratorio. Escala Ulises*. Llançà. Ediciones "El mundo de la mente"

Achotegui, J. (2012) La crisis como factor agravante del Síndrome de Ulises. *Temas de psicoanálisis* 3, 1-16.

Bisquerra, R. (2000) *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.

Bisquerra, R (2009) *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Editorial Síntesis.

Conagnla, M. M., i Soler. J.(2011) *Ecología emocional per al nou mil·lenni. L'art de reinventar-se*. Barcelona: Pòrtic Atrium.

## 8. ANNEX

- Mòduls de treball: descripció de les activitats (47)
- Calendari d'implantació Grup A i B (61)
- Fitxa d'avaluació de la sessió (62)
- Fitxa d'avaluació participants (63)
- Fitxes de d'avaluació de les sessions grups A i B (66)
- Llistat d'assistència Grup A (100)
- Llistat d'assistència Grup B (101)
- Buidatge avaluacions grup A (102)
- Buidatge avaluacions grup B (105)
- Filmacions de les sessions amb el grup A. (108)



**MÒDUL 1: RELAXACIÓ**

Es presenten tècniques i exercicis concrets de relaxació. Posant a disposició de les participants la possibilitat de disposar d'un ventall diversificat de propostes que els permeti identificar la més adient en funció de les seves necessitats.

**OBJECTIU GENERAL**

- Iniciar a les participants en pràctiques de relaxació mitjançant diverses tècniques.

**OBJECTIUS ESPECÍFICS**

- Aportar benestar i alliberar tensions corporals.
- Propiciar la introspecció i la connexió amb la pròpia essència per augmentar la predisposició a la participació en la sessió.
- Facilitar estratègies per incentivar la pràctica de la relaxació en la seva vida quotidiana.
- Enfortir el vincle grupal a través del contacte entre elles.

**ACTIVITATS****1. MASSATGE A L'ESQUENA****Contingut**

-Tècnica de massatge pautaada: cervicals, cap, esquena i lumbar.

**Introducció**

M'agradaria proposar-vos què us semblaria començar les sessions destinant

una estona, 30 minuts, a exercicis de relaxació. La idea seria preparar-nos per la sessió des d'un estat de calma que ens permeti fer un punt i a part amb tot el que portem carregat "a la motxilla" i preparar el cos i la ment.

*Plantejar preguntes que convidin a l'expressió individual d'opinions i sensacions al respecte:*

"Us resulta estranya aquesta proposta?", "Heu fet mai una activitat com aquesta?", "Sentiu dolors a l'esquena o a alguna altra part del cos?", "Creieu que us anirà bé practicar tècniques de relaxació?", "Us ve de gust?" "Ho voleu provar?"

El més important sou cadascuna de vosaltres i el vostre benestar.

"Ningú sap tan bé com tu com tens l'esquena, quines zones són més doloroses etc." És per això que és molt important que mentre duri d'activitat estigueu tranquil·les per poder fer saber a l'altre què us fa estar millor. "Si la meva companya m'apreta molt fort i visc malament el massatge, li faré saber com em sento demanant-li que no pressioni tan", "si hi ha alguna zona on m'hi sento especialment a gust, també li comentaré perquè així hi dediqui més estona" etc.

### **Desenvolupament**

Si us sembla bé, ens organitzarem per parelles i primer una rebrà el massatge i després l'altra. Qui el rep, seu a la cadira i l'altra es situa darrere seu.

L'exercici té 5 passos:

- Primer començarem fent el massatge a la zona de les cervicals.
- Després passarem al cap.
- Continuarem per la resta de l'esquena fins a les lumbar.
- Per acabar, farem una lleugera frega amb la punta dels dits al llarg de tota l'esquena.
- Finalment, la persona que ha fet el massatge li demanarà a l'altra: "t'ha agradat?" I ella respon i agraeix "gràcies".

"Què us sembla?", "Tranquil·les que ja us aniré recordant els passos i marcant els moments de canvi". L'activitat anirà acompanyada d'una música relaxant que marcarà el ritme. Si us hi sentiu còmodes i voleu tancar els ulls mentre

rebeu el massatge, us ajudarà a relaxar-vos més fàcilment. Així doncs, som-hi, gaudiu d'aquest moment, és tot vostre. *Després que tothom hagi fet i rebut el massatge:*

“Com us sentiu ara?”, “Creieu que destinant petites estones a activitats com aquesta milloraria la vostra qualitat de vida?”. “Veuríeu possible poder-lo dur a terme a casa?”.

*Recollir l'opinió del grup i prendre conjuntament la determinació de seguir posant en pràctica tècniques de relaxació en les següents sessions o no:*

“Després de l'experiència d'avui us ve de gust que continuem amb exercicis de relaxació a les properes sessions?”

### **Conclusió**

Apreciar i prendre consciència dels beneficis obtinguts després de destinar uns minuts al massatge.

## **2. TÈCNiques DE RESPIRACIÓ.**

### **Contingut**

- 3 exercicis de respiració.

### **Introducció**

La idea d'avui és la pràctica individual a través de tres exercicis diferents de relaxació, tots centrats en la respiració. “Creieu que el control de la respiració ens pot ajudar a relaxar?”, “Hi acostumem a parar atenció?”, “Us animeu a provar-ho?”

Ens disposarem assegudes còmodament a les cadires, amb el cos el més relaxat possible, les mans esteses al llarg de cos i els cames descruades, tocant amb la planta del peu a terra. Primer posarem en pràctica els exercicis i encara que farem algun comentari a mesura que anem fent, un cop acabats tots dedicarem una estona a parlar-ne.

## **Desenvolupament**

a) El primer que farem és per prendre consciència de la nostra respiració sense forçar-la. “Com respireu?”. Ara passarem a intervenir-hi fent la més profunda al so del *mantra* “Teyata”. Agafant i traient l’aire pel nas. És important que cadascú pari l’atenció al seu cos, identificant les zones més tenses i procurant fer-hi arribar la respiració.

b) El segon exercici és per alleugerir la zona de les cervicals, “us la noteu tensa aquesta part?”. Farem moviments suaus amb el coll acompanyats per la respiració. Penso que anirà bé si us ho explico a través de l’exemple: situarem el cap el màxim d’alineat amb la columna, de manera que la barbata queda una mica inclinada cap al pit. Partirem del centre i girarem el cap suaument cap a la banda esquerra, com si volguéssim allargar la vista fins a l’esquena mentre agafem aire, retornant al centre mentre l’expulsem. I de la mateixa manera cap al costat dret. Inhalar girant cap un costat, exhalar tornant al centre. Repetirem l’exercici tres vegades amb cada cantó. “Si us trobeu dificultats en la coordinació de la respiració tranquil·les, feu el que pugueu, es tracta d’anar-ho provant”, “És normal que d’entrada resulti complicat”.

c) Ara passarem al tercer que segueix treballant la zona cervical. Assegudes com estem, amb una mà prenem i pressionem la pell de la part de darrere del coll durant uns minuts mentre respirem profunda i tranquil·lament pel nas. Si un cop fet aquest, voleu tronar a provar de fer l’exercici anterior i girar el coll a una banda i l’altra, podreu comprovar si hi noteu la diferència. “El cap gira igual que abans?”

d) Abans de res, dir-vos que si algú de vosaltres està embarassada aquest exercici millor que no el dugui a terme perquè no li aniria bé al nadó. L’ exercici consisteix en una respiració molt completa, hem de disposar els palmells de les mans junts, un de cara amb l’altre, i anar-los separant de manera que només es toquin les puntes dels dits. Un cop totes sentim que hem trobat aquesta posició inicial, passarem a prendre aire profundament amb el nas

pressionant els dits i el traurem per la boca deixant d'exercitar pressió. Ho repetirem varies vegades però primer si us sembla o podem anar provant.

“Resulta molt complicat?” “Tranquil·lament ho farem unes 5 vegades, cadascú en funció de les seves possibilitats.

“Com us sentiu?”, “Noteu canvis en la respiració? I al cos?”, “Alguna diferència entre l'estat emocional inicial i el d'ara?”, “El cor batega al mateix ritme que abans?”, “Creieu que la pràctica d'aquests exercicis us pot ajudar a tranquil·litzar en moments d'angoixa per exemple?”

### **Conclusió**

Prendre consciència de la incidència de la respiració en l'estat d'ànim i de les possibilitats d'aplicar els exercicis a nivell individual.

## **3. MASSATGE CORPORAL.**

### **Contingut**

-Tècnica de massatge corporal: cap, cervicals, esquena, braços, mans, cames etc.

### **Introducció**

La finalitat del massatge d'avui és relaxar el cos de forma general, fer i rebre un massatge a tot el cos. “Què us sembla?”, “Ho heu provat mai?”, “Quines parts del cos noteu més adolorides?”. És molt important que recordem que podem donar indicacions concretes en funció de les preferències de cadascuna. “Si per exemple a mi no m'agrada que em toquin els cabells, li faré saber a la meva companya”.

### **Desenvolupament**

Ens organitzarem per parelles, primer una rebrà el massatge i després l'altra. Qui el rep el massatge seu a la cadira i es disposa a relaxar-se. La idea és començar pel cap i anar baixant de forma progressiva cap a les cervicals, l'esquena, recorrent els braços, parant atenció a les mans, als dits, a les cames etc. sempre tenint en compte que la persona que l'està rebent se sent

còmode. Deixeu-vos anar i seguïu lliurement la música (*Beethoven's Silence by Ernesto Cortazar*) mentre feu el massatge, parant allà on us sembli pertinent. Fer el massatge també és una activitat relaxant.

Així doncs, deixeu-vos sentir i assaboriu aquest moment, és tot vostre.

“Com ha anat això?”, “Com us sentiu després del massatge?”, “Noteu com circula diferent l’energia del vostre cos?”

### **Conclusió**

Prendre consciència de les tensions acumulades en diferents parts del cos i de com varien després del massatge corporal.

## **MÒDUL 2: LES EMOCIONS**

Introducció a l’educació emocional a través de la combinació d’exercicis teòrics i pràctics que condueixin a la identificació i vinculació de vivències personals relacionades amb el procés migratori.

### **OBJECTIU GENERAL**

- Introduir al grup en el treball d’educació emocional.

### **OBJECTIUS ESPECÍFICS**

- Saber identificar emocions de forma general.
- Identificar i compartir situacions del procés migratori en les que es que han experimentat alguna de les 5 emocions bàsiques.
- Acollir i legitimitzar emocions viscudes.
- Potenciar la capacitat d’empatia entre les participants establint punts comuns entre les experiències del grup.
- Ajudar a superar limitacions culturals per aconseguir una expressió lliure de les emocions.

## **ACTIVITATS**

### **1.LES EMOCIONS**

#### **Contingut**

- Conceptes: emoció i sentiment.
- 5 emocions bàsiques: Por, Ira, Tristesa, Alegria i Amor.
- Emocions positives i emocions negatives.
- Resposta impulsiva, resposta sana i maneig de les 5 emocions.

#### **Introducció**

Com sabeu, durant aquests dies de taller pararem especial atenció al món de les emocions i els sentiments. En aquest exercici identificarem 5 emocions bàsiques que experimenten totes les persones del món, sigui quina sigui la seva cultura o procedència. “Com veieu la proposta?”, “Creieu que són importants les emocions i els sentiments a la vostra vida?”

#### **Desenvolupament**

“Us sembla si comencem per intentar definir què és una emoció i un sentiment entre totes?”. “Com ho explicaríeu?”, “On els situem?”.

Havent parlat una mica de què signifiquen les paraules, passarem a identificar les 5 emocions que us he comentat al principi. Jo us aniré donant pistes i entre totes veureu que les **anirem** trobant. Cada vegada que n’identifiquem una, l’escriurem a una *cartonllia* que passarem entre el grup perquè pugueu parar atenció a la paraula d’acord? Parlarem llavors del que demana cada emoció i com podem aprendre estratègies per regular-les i poder-les portar millor.

Us animo a totes a participar sense por d’equivocar-vos, estem aquí per aprendre i compartir les unes de les altres així que tranquil·les. “Algú sabria dir alguna emoció que visqui tothom?”, “Què podem sentir davant d’una situació concreta?”, “Creieu que hi ha emocions positives i negatives?”, “Si visc la mort d’un familiar per exemple, quina emoció apareix?”, “Si neix un fill...”, “Si recordo el moment abans d’emigrar?” etc.

*Mostrar flexibilitat a l'hora de vehicular l'activitat serà clau, adaptant les*

*indicacions facilitades al perfil concret del grup i incorporant les intervencions que vagin sorgint.*

### **Conclusió**

La importància de reconèixer les emocions bàsiques i disposar d'estratègies per la gestió.

## **2. "SITUACIONS QUE HE VISCUT"**

### **Contingut**

Les 5 emocions bàsiques: por, ira, tristesa, alegria i amor.

### **Introducció**

Aquesta activitat està relacionada amb la de les emocions feta anteriorment.

Després d'haver identificat la por, la ira, la tristesa, l'alegria i l'amor, us convido a aprofundir-hi una mica més a través de la vostra pròpia experiència. Totes les que sou aquí heu passat per situacions complicades i encara que cadascú porta la seva història personal a la motxilla, segur que trobem moltes coses en comú que ens apropen. Crec que pot ser una activitat molt bonica i emocionant. "Què en penseu?"

### **Desenvolupament**

Ara dedicarem una estona a buscar exemples de la nostra vida en què les hàgim sentit, parant especial atenció al moment previ de l'emigració. Des del moment de la presa de la decisió fins just abans de marxar del vostre país. "Teniu ganes de compartir experiències personals?", "Creieu que ens ajudarà a sentir-nos més a prop les unes de les altres?". Utilitzarem les *cartolines* del dia anterior que ens ajudaran a tenir present de quina emoció parlem en cada moment.

*Al ser un plantejament tan obert, convindrà tenir present que tothom es pugui expressar al mateix temps que s'aborden les 5 emocions.*

### **Conclusió**

La gran vàlua de poder compartir experiències emocionals de la trajectòria



personal amb el grup.

### **3. “ELS 5 SENTITS”**

#### **Contingut**

- Les 5 emocions bàsiques: Por, Ira, Tristesa, Alegria i Amor.
- Els 5 sentits: olfacte, gust, tacte, oïda i vista.

#### **Introducció**

L'activitat que farem ara porta per nom “Els 5 sentits”. “Sabeu a què es deu referir?”, “Quins són els 5 sentits?”. “Segur que estareu d'acord amb mi en que a través d'una olor, d'una música, d'un menjar etc. ens venen records immediats a la memòria relacionats amb allò”, “Us ha passat mai?”. És una activitat que continua el recorregut del nostre viatge en les emocions, i de seguida entendreu quina relació té amb els 5 sentits. “Som-hi?”

#### **Desenvolupament**

En aquest cas pararem atenció al moment de l'arribada a Catalunya de cadascuna de vosaltres, però la gràcia serà anar recordant vivències que ens arribessin a través d'algun dels cinc sentits.

Per exemple: “Cada cop que menjava cuscús com el que fa la meva mare que està la Marroc em posava trista perquè pensava que ella estava lluny”, o “com em sentia quan no entenia l'idioma”, “o davant d'algun comentari racista...”, “o sota les mirades dels catalans...”, “o quan vaig veure la nova escola dels meus fills...”, “o en algun lloc que fes pensar amb el país d'origen...” No és necessari que trobem una emoció per cada sentit, però penso que ens pot anar bé per prendre consciència de la quantitat d'estímul que rebem contínuament. També és possible que apareguin emocions que no hem treballat, si és així les incorporarem ampliant la llista.

D'entrada deixarem uns minuts per poder-hi pensar a nivell individual i després passarem a compartir-ho a veure què surt.

#### **Conclusió**

La importància dels 5 sentits com a porta d'entrada de les emocions.

## **MÒDUL 3: LA RESILIÈNICA**

**Dinàmiques pràctiques de caràcter vivencial enfocades al treball de l'autoestima i autosuperació personal.**

### **OBJECTIU GENERAL**

- Motivar a l'autosuperació davant situacions adverses enfortint d'autoestima.

### **OBJECTIUS ESPECÍFICS**

- Promoure la reflexió sobre les estratègies utilitzades a nivell personal.
- Visualitzar tres formes de reacció davant l'adversitat.
- Reconèixer qualitats i potencialitats tant en les altres persones com a nivell individual.
- Normalitzar dinàmiques d'acceptació i intercanvi de carícies positives.
- Conèixer elements de la seva escala de valors.
- Incitar a la introspecció per autoavaluar-se.

### **ACTIVITATS**

#### **1. VÍDEO SOBRE LA CAPACITAT DE RESILIÈNCIA.**

##### **Contingut**

- Concepte de resiliència. Vídeo: "Pastanaga, ou o cafè?"

##### **Introducció**

Com hem vist al llarg de les activitats fetes entorn les emocions, totes vosaltres heu passat situacions molt difícils al llarg de la vostra vida. "Creieu que hi ha una sola manera de reaccionar davant una situació adversa?" "O distintes?".

### **Desenvolupament**

Us he preparat un vídeo de tres minuts on veureu tres maneres de respondre davant d'una dificultat. A veure què us sembla.

*Després de visionar-lo convidar a la reflexió: “Us heu identificat amb l’ou, la pastanaga o el cafè?”, “Us agradaria poder-vos identificar amb algun altre?” “Creieu que si féssiu servir altres estratègies per afrontar les situacions difícils us en podríeu beneficiar?”*

*En funció de la percepció de la resposta del grup, les preguntes es poden deixar a l’aire per reflexionar o abordar-lo conjuntament.*

### **Conclusió**

És possible aprendre a gestionar millor les emocions davant de circumstàncies complexes.

## **2. DINÀMICA D’INTEGRACIÓ: “TROBA ELS TEUS IGUALS”**

### **Contingut**

Utilització de recursos del llenguatge no verbal.

Dinàmica d’integració i cohesió de grup.

### **Introducció**

Ja us aviso d’entrada que la dinàmica que farem ara és una mica moguda. Ens haurem d’aixecar i bellugar-nos totes una mica, “Ja veureu que ens ho passarem molt bé”, “Hi esteu disposades..?”

### **Desenvolupament**

A les mans tinc gomets de 4 colors diferents: blaus, verds, grocs i taronges. Amb el vostre permís us enganxaré un gomet al front sense que pugueu veure de quin color és. De manera que repartiré els gomets dels quatre colors. Cada color, el blau, el verd, el groc i el taronja és un grup. I cada persona ha de trobar el seu grup sense mirar en cap moment el color del gomet que porta enganxat al cap. Dues condicions: cal estar en moviment tota l’estona i no és

possible parlar.

*Un cop totes agrupades:* "Què tal?", "Us ha resultat molt difícil?", "Quines estratègies heu fet servir per agrupar-vos sense parlar?", "Les utilitzeu habitualment?", "Quines limitacions heu trobat?", "Creieu que us heu ajudat entre vosaltres?", "A quines conclusions arribaríem entre totes?"

### **Conclusió**

Amb el suport del grup s'assoleixen fites que una persona sola no pot aconseguir.

## **3. "QUÈ T'AGRADA DE MI?"**

### **Contingut**

Potenciar l'autoestima: Donar i rebre elogis.

### **Introducció**

És una activitat que s'hi posarà tan bé..." A qui de vosaltres li agrada que li diguin coses boniques...?", Dons ara veureu que d'això es tracta...

### **Desenvolupament**

Si us sembla, començarem per situar-nos a l'espai i a mesura que estiguem disposades us aniré explicant en què consisteix. Ens distribuïm en un semicercle i seguidament, l'exercici consisteix en, una per una, anar parant davant cadascuna de les nostres companyes, la mirar-la als ulls, donar-li les mans i preguntar-li: "Què t'agrada de mi?".

És important que la persona que respon sigui sincera, i dediqui un moment a fixar-se amb qui té davant, pensar-hi i destacar algun aspecte positiu que li cridi l'atenció especialment. Totes vosaltres teniu moltíssimes coses positives segur que serà difícil triar-ne una. Tan es pot fer referència a un aspecte físic aparentment apreciable, com per exemple "m'agrada molt el color dels teus ulls" o "el teu pentinat" etc. o a algun tret intern com podria ser "et trobo molt simpàtica" o "que m'ajudes quan tinc un problema" etc. Un cop rebut l'elogi, mostrem agraïment: "gràcies". I passem a la companya següent. Així fins arribar al final de la filera on ens quedarem. I anirem passant totes.

*Un cop finalitzada la dinàmica:* “Com us sentiu?”, “Ha provat?”, “Què us ha fet sentir més còmode, donar o rebre elogis?”, “És habitual relacionar-nos amb les altres persones ressaltant les coses positives?”, “Creieu que ho podríem posar una mica més en pràctica a la nostra vida quotidiana?”

### **Conclusió**

Els elevats i immediats beneficis de relacionar-nos amb els altres de forma positiva.

## **4. “LA COSA MÉS BONICA DEL MÓN.”**

### **Contingut**

Potenciar l'autoestima.

### **Introducció**

*Aquesta activitat s'haurà comunicat des del primer dia per tal de crear expectació:* “Us voldria anunciar que l'últim dia del taller us mostraré una cosa molt molt important...”

Després de l'espera, ha arribat el gran moment de desvetllar què és això tan important que us vaig anunciar el primer dia... “Us sembla si ho fem ara o preferiu esperar una mica més...?”. “Aquí tinc la capsula on a dins...”

### **Desenvolupament**

Com que no és possible desvetllar la incògnita que hi ha aquí dins totes al mateix temps, totes excepte una, haureu de sortir de l'aula i esperar-vos un moment a fora. Jo us vindré a buscar una per una i anireu entrant d'acord? “Qui vol començar?”.

*A cadascuna d'elles li demanaré:*

- “Què creus que hi ha aquí dins? És una cosa molt important...”

*I un cop davant el mirall:*

- “Què hi veus aquí tan important?”

*Quan tothom hagi passat per l'experiència es comentarà de forma conjunta a través de preguntes com; "Us ha agradat?", "Com us heu sentit quan us heu trobat el mirall?"*

*Donant un espai per evocar emocions i reaccions viscudes durant l'activitat, aprofundint en si es tenen prou en compte a elles mateixes, si es valoren i s'estimen com es mereixen etc.*

### **Conclusió**

No podem perdre mai de vista la importància de començar per valorar-nos i estimar-nos a nosaltres mateixes.

## CALENDARI D'IMPLAMENTACIÓ GRUP A I B

**Abril 2012**

2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

 Grup A

 Grup B

## **FITXA D'AVALUACIÓ DE LA SESSIÓ**

Sessió:

Grup:

Assistents:

No han assistit:

### **OBJECTIU GENERAL**

### **OBJECTIUS ESPECÍFICS**

### **CONTINGUT DE TREBALL**

### **ADEQUACIÓ DEL CONTINGUT I LA METODOLOGIA**

### **AVALUACIÓ GENERAL DE LA SESSIÓ**

### **ASPECTES A TENIR EN COMPTE LA PROPERA SESSIÓ**

### **OBSERVACIONS**



<b>AVALUACIÓ</b>		<b>Puntua del 0 al 10</b>
<b>1.He trobat interessant el tema de la sessió.</b>	⇔	
<b>2.M'han agradat les activitats plantejades.</b>	⇔	
<b>3.M'he sentit còmode i he après.</b>	⇔	
<b>4.Considero encertada la manera de transmetre de la formadora.</b>	⇔	
<b>5. M'he sentit a gust participant de les dinàmiques.</b>	⇔	
<b>6. L'activitat que m'ha agradat més és</b>		
Perquè		
<b>7. L'activitat que m'ha agradat menys és</b>		
Perquè		
<b>Comentaris</b>		

## **COMPROMÍS ÈTIC**

Aquest document és un compromís ètic amb les persones que conformen el grup del Taller de Coneixement de l'Entorn (Ajuntament de Torelló 2012) que de forma voluntària participen a les 3 sessions de 2 hores cadascuna que formen part de la implementació del Pràcticum del Màster d'Educació Emocional i Benestar (UB) i autoritzen voluntàriament l'ús de les filmacions en les què apareixen.

### **Les filmacions s'utilitzaran per:**

1. A que M<sup>a</sup> del Mar Dotras Gelpí faci un anàlisi com a dinamitzadora de les sessions.
2. A que M<sup>a</sup> del Mar Dotras Gelpí pugui compartir la filmació amb d'altres professionals o en sessions de formació.
3. A que es pugui fer servir com a documentació al treball del Pràcticum del Màster d'Educació Emocional i Benestar (Universitat de Barcelona 2011-12)

Per altra banda, M<sup>a</sup> del Mar Dotras Gelpí es compromet a explicar els resultats de la seva recerca a les participants.

### **Autorització:**

Jo.....amb  
NIE..... d'acord amb les condicions exposades anteriorment, autoritzo a M<sup>a</sup> del Mar Dotras Gelpí amb DNI....., a fer ús de les filmacions de les sessions del dia 13,18 i 25 d'abril de 2012, on apareixo com a participant dels Tallers d'Educació Emocional.

Signatura

Torelló, ...../...../2012

## FITXA D'AVALUACIÓ DE LA SESSIÓ

Sessió: 1

Grup: A

Assistents: 1C,2F, 4J, 5O, 7W

No han assistit: 3I, 6R

### OBJECTIU GENERAL

Aportar eines i estratègies per afrontar situacions complexes relacionades amb els processos personals d'emigració, fent especial èmfasi en els aspectes emocionals.

### OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Iniciar a les participants en pràctiques de relaxació mitjançant diverses tècniques.
- Exposar les emocions de la por, la ira, la tristesa, l'alegria i l'amor, presentant les respostes naturals que demana cadascuna.
- Vincular les emocions treballades a experiències viscudes als inicis del procés migratori parant especial atenció a les relacions familiars.
- Potenciar l'afany d'autosuperació personal.

### CONTINGUT DE TREBALL

- Tècnica de massatge pautaada: cervicals, cap, esquena i lumbar.
- Conceptes: emoció i sentiment.
- 5 emocions bàsiques: Por, Ira, Tristesa, Alegria i Amor.
- Emocions positives i emocions negatives.
- Resposta impulsiva, resposta sana i maneig de les 5 emocions.

- Concepte de resiliència. Vídeo: “Pastanaga, ou o cafè?”

## ADEQUACIÓ DEL CONTINGUT I LA METODOLOGIA

El contingut ha generat molt interès, de fet com que l’havia anunciat amb antelació, totes esperaven que arribés el moment d’atendre les emocions i els sentiments. El contingut previst s’ha pogut desenvolupar tot gràcies a les participants que, interessades pel tema, s’han quedat una estona més després de l’hora prevista de finalització.

La metodologia activa ha contribuït en gran mesura en la implicació del grup.

## AVALUACIÓ GENERAL DE LA SESSIÓ

La primera part ha estat una mica “atípica”, a causa d’una situació imprevista que exposo detalladament a l’apartat d’observacions, i ha convingut esperar per poder començar. En aquesta estona ja que no podia entrar de ple al taller, he optat per anar introduint elements que les fessin anar posant en situació, procurant evitar que es possessin tenses per l’espera. Ressituar les cadires perquè estiguessin més a prop les unes de les altres, aprofitar per agrair la seva assistència i puntualitat, remarcar que avui és un dia en què la intenció és moure aspectes a nivell intern i fer al·lusió a la càmera i al permís d’autorització que van signar.

En relació als objectius de la sessió, valoro que s’han assolit en gran mesura. Ha mancat temps per aprofundir en situacions complexes relacionades amb els processos personals d’emigració i la previsió era dedicar-hi més esforços. Sí que s’han treballat elements de reflexió davant la capacitat de superació de situacions adverses.

Marcant l’inici, he donat el missatge en positiu: “tenim 1 hora 30minuts i l’aprofitarem” i he agrait de nou la participació i la puntualitat de cadascuna d’elles, molt conscient que la majoria no havien tingut res a veure amb el motiu

de l'espera.

Les làmpades de sal i l'espelma, donaven un toc que ha contribuït a fer especial l'espai "de sempre". La proposta de massatge els ha atret, la 4J ha dit fent una reflexió prèvia a l'exercici que, "quan s'està relaxat les idees venen soles, i quan no, es va per la vida de forma agressiva", explicació que ha acompanyat d'un llenguatge corporal molt expressiu que ha arrencat més d'una rialla.

La resposta col·lectiva ha estat unànime, han tancat els ulls tranquil·lament i sense cap resistència, poc a poc s'han deixat fluir. S'ha creat una atmosfera gairebé màgica, de cop es respirava una pau intensament profunda dins aquell espai, alguna cosa havia canviat. L'expressivitat dels seus rostres denotava la serenitat i benestar d'estar gaudint del moment amb tots els sentits. Un cop passats els minuts pertinents, la 4J ha explicat que ella sempre té mal de cap excepte en el moment present gràcies al massatge.

La reflexió de destinar uns minuts al dia a cuidar-se m'ha semblat ben bé com si estiguessin esperant que algú els hi plantegés. La resposta de la 4J, a la que totes s'han afegit unànimement, ha estat que ja els agradaria però que la condició de dona africana no els permet temps, que han d'atendre les necessitats dels marits i els fills. Que les dones d'aquí som diferents. Ha anat molt bé perquè poguessin compartir la seva vivència sentint escoltades i compreses, donant-me peu a vincular el seu discurs amb la idea que les diferències culturals ens diferencien al mateix temps que ens enriqueixen i que cada cultura es troba en una situació d'evolució diferent. Que les coses mai canvien de cop, sinó pas rere pas, fent èmfasi en el gran paper que tenen les dones en aquest context i remarcant que darrere dels trets culturals, hi ha cada persona amb les seves individualitats. Hem destinat una estona al debat, per elles, poder-nos explicar a mi i a la TDC aspectes de la seva cultura i de la seva manera de viure ha estat una oportunitat per "ser enteses". La S0 per exemple, m'ha demanat si part del sou que guanyava l'havia de donar als meus pares, amb intenció de fer-me notar el gran condicionant que suposa per elles no tenir elecció. Entrar en esferes més personals com l'exemple citat, apropa situacions. En aquest sentit, també ha funcionat molt bé l'estratègia de parafrasejar el que deien i posar en pràctica l'escolta activa, perquè se

sentissin compreses.

Hem entrat en matèria al cap d'una estona, però considero que ha estat una mena d'inversió en poder facilitar un bon ambient de cara a iniciar la dinàmica de les emocions. Veient el temps, he decidit sobre la marxa canviar la previsió. En comptes de dedicar-nos a la, ira, la por, la tristesa, l'alegria i l'amor d'emoció en emoció, parant en cadascuna per buscar-hi vivències vinculades abans del moment d'emprendre el procés migratori, les citaria totes i el dia següent ens detindríem detingudament parlar-ne. He compartit amb elles la situació i els ha semblat pertinent, fent-ho pensava que les implicava en certa mesura en la decisió.

M'he pres la llicència de dir que creia que la seva vida, raó de la seva trajectòria d'emigració comportava molta complexitat d'emocions i sentiments per les situacions viscudes i que només cadascuna d'elles sap pel què ha passat. M'ha semblat que amb aquesta frase obria una altra porta, s'han sentit compreses i emocionades de veure que algú les reconeixia des d'aquest punt. Els assentiments decidits amb el cap no han deixat marge de dubte.

El temps anava a contracorrent he accelerat una mica el procés, sense deixar-los gaire espai perquè fossin elles mateixes que deduïssin a quina emoció em referia. Els he dit que ho deia jo per anava més de pressa, però que estava segura que si hi tinguéssim més temps serien elles mateixes qui les dirien, perquè les sabien totes. Jo tenia escrita la traducció en anglès però a les cartolines estava en català, voluntàriament qui s'oferia, s'encarregava de fer el cartell de l'emoció en anglès. Tothom ha identificat i connectat de seguida amb les emocions.

Tot i que el temps se'n ha tirat al damunt i un cop finalitzades les dues hores encara quedava pendent fer saber que l'últim dia els mostraria "la cosa bonica del món" i passar el vídeo de la resiliència, i de nou, els hi he exposat la situació. Han decidit quedar-se una estona més fora de horari, totes excepte la 2F que havia de marxar puntual. Amb la intenció d'anar de pressa li he demanat si disposava d'un minut i ha marxat després de sentir l'anunci. Que s'hagin quedat la resta, indica clarament que s'hi torbaven bé.

El detall que el vídeo fos en anglès l'han agrait. Mentre ha durat, totes l'atenien

en silenci, i just els segons abans que la TDC arrenqués un aplaudiment que s'ha encomanat a la resta, han queden pensatives i han dit “*all righth all righth*”, totes l'han entès. Llenço la pregunta “què ets tu, una pastanaga, un pastanaga o cafè?” perquè se l'enduguin camí de casa. Mentre marxen els demano “heu estat bé? Heu estat a gust? *Do you have a good time?* La resposta és afirmativa. He donat importància mostrar agraïment, per la seva assistència remarcant el fet d'haver-se quedat una estona més del previst.

La valoració global és molt positiva, crec tot i els imprevistos, s'ha assolit un molt bon clima i s'ha pogut establir un fil conductor, que ha dotat de coherència la sessió. La resposta del grup és d'una predisposició absoluta, destacar que la seva expressivitat corporal desinhibida m'ha donat moltes pistes alhora de percebre si estaven més o menys còmodes i poder reaccionar.

#### ASPECTES A TENIR EN COMPTE LA PROPERA SESSIÓ

- Parlar més en català. Avui hi ha hagut moltes estones que predominava l'anglès com a llengua vehicular i no he tingut prou en consideració a la 2F, que no l'entén.
- Ser més estricte amb l'ús adequat de les paraules entorn les emocions i els sentiments. En ocasions he fet afirmacions que no són certes com que “tots els científics estan d'acord en que hi ha cinc emocions bàsiques”.
- Evitar centrar tant l'atenció en els fets passant a atendre amb més deteniment els sentiments i les emocions que hi ha darrere.
- Establir més contacte visual amb la 7W i referir-me a ella pel seu nom.

#### OBSERVACIONS

*D'entrada clarificar que cada cop que les sigles “TDC”, fa referència a la Tècnica de Diversitat i Ciutadania present a les sessions.*

Una estona abans de començar, ha vingut la 2F dient que el seu home no

s'havia pogut cuidar de la seva filla i per aquest motiu no podria assistir. Jo potser m'he precipitat però estava disposada de totes totes a fer el possible per mirar de trobar una alternativa a la situació. Gràcies a la col·laboració de les companyes de feina s'ha pogut solucionar però ha comportat començar la sessió més tard. Mentre la filla de la 2F era allà, i he preferit fer esperar el grup. He propiciat generar temes de conversa, percebent que algunes d'elles s'impacientaven i començaven a fer-se alguna senyal. La relació entre la 2F i la resta no ha acabat de quallar, en el temps que porten en el mateix grup, les seves diferències religioses i de procedència semblen crear distància, encara que la 2F sempre ha mostrat una actitud molt oberta i d'interès cap a la resta. El fet que, sobretot 1C i 7W atribuïssin la culpabilitat del retard a la 2F em feia estar alerta.

Avui hi havia en joc diverses variables que podrien explicar les faltes d'assistència de la 6R i la 3I. Era el primer dia de classe després d'interrompre el ritme durant el període de setmana santa, amb l'agreujant que habitualment les classes es fan en dimecres i avui és divendres. El dia anterior, durant el descans de la feina, tenia la intenció de trucar-les a totes per fer recordatori de la sessió però vaig atendre una altra cosa entremig i em vaig descuidar de trucar a la 6R. Fins avui, al veure que no venia, no m'ha tornat a venir a la memòria. Posant un pedaç al meu error l'he trucat per disculpar-me i per provar sort, diria que l'he despertat. No ho tenia gens present, ha dit que ja no tenia temps de venir, encara que un cop acabada la sessió ha vingut a treure el nas. Amb la 3I no vaig poder-hi parlar ja que el telèfon no estava operatiu. Que no vingues la 3I m'ha fet pensar si podia tenir alguna relació amb el tema de la filmació. Com que va ser la que més s'ho va rumiar i va consultar-ho a casa abans de dir que sí, potser arribat el dia, no ha estat còmode amb la idea per algun motiu. L'he trucat però no he pogut parlar amb ella, espero que el proper dia s'afegeixi al grup.

El meu coneixement limitat de l'anglès no em permet gaire precisió en el llenguatge, fet que lamento. Fer servir els recursos dels que dispo m'empeny a repetir estructures com que en alguns casos potser no son adients però estic segura que totes elles reben que la meva intenció és que



ens puguem comunicar i entendre.

En la distribució de parelles per fer els massatges, m'ho he fet venir be per fer una proposta aparentment casual perquè la 1C i la 7W no anessin de parella i afavorir la relació amb la resta ja que viuen juntes i els costa obrir-se al grup.

La J4 ha anat prenent apunts tota la sessió, aspecte que m'ha sorprès molt positivament.

He ofert la possibilitat de quedar un dia un cop acabat el taller per mirar juntes el vídeo i fer una mica de cloenda, els ha entusiasmat la idea. Les enquestes de valoració el deixo per l'últim dia.

La TDC que ens ha acompanyat participant del taller coneix a les persones del grup de tenir-hi tracte a través d'entrevistes a l'oficina de Serveis Socials i de fer-los classes de català. He percebut que a l'inici, la seva presència ha alterat una mica a les participants, que han estat molt contentes de veure-la, però mica en mica s'ha integrat al grup vivint la sessió com una més i l'ambient s'ha restablert.

## FITXA D'AVALUACIÓ DE LA SESSIÓ

Sessió: 1

Grup: B

Assistents: 1L, 2M, 3F, 4H, 6N, 7S, 8A, 9Z, 11D, 14N

No han assistit: 5H, 10K, 12I, 13B

### OBJECTIU GENERAL

Aportar eines i estratègies per afrontar situacions complexes relacionades amb els processos personals d'emigració, fent especial èmfasi en els aspectes emocionals.

### OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Iniciar a les participants en pràctiques de relaxació mitjançant diverses tècniques.
- Exposar les emocions de la por, la ira, la tristesa, l'alegria i l'amor, presentant les respostes naturals que demana cadascuna.
- Vincular les emocions treballades a experiències viscudes als inicis del procés migratori parant especial atenció a les relacions familiars.
- Potenciar l'afany d'autosuperació personal.

### CONTINGUT DE TREBALL

- Tècnica de massatge pautaada: cervicals, cap, esquena i lumbar.
- Conceptes: emoció i sentiment.
- 5 emocions bàsiques: Por, Ira, Tristesa, Alegria i Amor.

- Emocions positives i emocions negatives.
- Resposta impulsiva, resposta sana i maneig de les 5 emocions.
- Concepte de resiliència. Vídeo: “Pastanaga, ou o cafè?”

## ADEQUACIÓ DEL CONTINGUT I LA METODOLOGIA

Considero que el plantejament ha estat adient i el contingut també, encara que no ha estat viable desenvolupar tots els aspectes previstos en la programació inicial. Ha resultat efectiu combinar elements teòrics entorn les emocions amb la part pràctica, introduint propostes dinàmiques en l'exposició, com “les cartolines de les emocions”.

La motivació davant del contingut ha estat unànime. I la metodologia participativa ha esdevingut clau per assolir l'interès i la implicació que avui s'ha posat de manifest. Mantenir la dinàmica de reforç en la puntualitat com de costum és un encert ja que d'alguna manera suposa un nexa amb la seva “normalitat” a l'aula.

Iniciar la sessió amb el massatges, posant a la seva disposició la decisió de mantenir-ho en l'estructura dels 2 dies següents, ha fet palpable les ganes i la necessitat latent de rebre “carícies positives” de totes elles. Així doncs després de determinar-ho de forma conjunta amb el grup, degut a l'èxit, la dinàmica de la relaxació serà present també la resta dels dies.

## AVALUACIÓ GENERAL DE LA SESSIÓ

La resposta de predisposició del grup davant les propostes, i l'interès manifestat obertament en els aspectes abordats, em porta sens dubte, a fer una valoració general molt positiva de la sessió.

S'han assolit la objectius plantejats, dedicant especial atenció a aspectes emocionals viscuts en el procés migratori molt vinculats a la tristesa. Legitimar les emocions sorgides i facilitar estratègies concretes, ha portat a grans resultats.

S'ha respirat un ambient càlid i agradable ja d'entrada. Es percebia que venien amb ganes de desvetllar què passaria, l'expectació era generalitzada. El fet de trobar la sala ambientada amb una llum tènue obtinguda per la poca claror que

s'entreveïa per les finestres i llums de sal escampats per l'espai, i ser rebudes amb música relaxant, ha donat bons resultats, aportant una agradable sensació de benestar generalitzada ja de bon principi.

L'activitat del massatge però, ha costat una mica de "quallar". Després de demanar-ho i prendre consciència de que per totes les presents era la primera vegada que participaven en una activitat d'aquest caire, he anat amb molta cura de no forçar cap situació. En el moment de convidar-les de forma voluntària a implicar-s'hi, s'han escapat somriures mentre es creuaven mirades a totes direccions. Totes estaven molt pendents de les reaccions de les seves compatriotes, aspecte que s'ha prolongat una bona estona. El fet de tancar els ulls mentre rebien el massatge els ha estat costós. Suposo que la inseguretats davant uns exercicis nous i la pressió social rebuda pel grup no acabaven de permetre la relaxació. Davant d'això, he demanat discretament a la mediadora si li feia res tancar els ulls ella, com que és un referent molt respectat per la resta, he pensat que potser algú prendria el seu exemple. Gràcies a la seva col·laboració, en qüestió d'un minut ja hi havia 4 persones més amb els ulls tancats. De les restants, alguna ha fet algun intent tímid sense èxit, i d'altres que s'han mantingut observant. He intervingut suavitzant el riure nerviós d'una d'elles que s'encomanava amb una facilitat acaparadora. Poc a poc s'ha percebut un matís en l'ambient, i un cop la música ha arribat al seu fi, s'ha donat pas als sospirs, els estiraments corporals i les clares manifestacions de benestar de forma espontània: "Tornem a començar?", "molt bé, molt bé...", "La setmana que ve més?", fins hi tot hi ha hagut qui ha dit: "I tu què?", "Ara tu!", volent dir que també em mereixia el benestar del que estaven gaudint elles. En aquest moment he demanat si totes volien que repetíssim el dia següent i tothom ha afirmat amb decisió.

La dinàmica de les emocions ha generat molt interès. El fet d'escriure en català i àrab l'emoció de la que parlaríem en una targeta i passar-la entre el grup, ha estat més ben acollida del que temia. Han mirat el cartró fixant-se amb les lletres, repetint la paraula amb intenció. Les que no saben llegir també s'hi detenien amb l'ajuda de les companyes. Inicialment no gosaven verbalitzar el que elles associaven amb emocions com l'alegria, la tristesa o la por. D'entrada s'han mostrat insegures d'elles mateixes, però poc a poc, a mesura que he anat exposant exemples clarificadors de situacions i reaccions davant

les emocions, les han anat identificant amb històries viscudes, fet que els ha desvetllat les ganes de compartir situacions de la seva trajectòria personal. S'han deixat cada cop més arraconats els temors i les inseguretats, directament relacionades amb la seva baixa autoestima, per anar prenent protagonisme, donant-se el permís de compartir el que els semblava recurrent. Han sortit temes tan valuosos com; la tristesa davant la separació amb la família en el moment de l'emigració, l'alegria del retrobament, el goig durant el casament d'una filla, la por de que les coses no vagin bé, la por a viure un lloc desconegut, la impotència de no conèixer les normes del país d'acollida, inseguretat d'apropament cap a les mestres dels seus fills, la incertesa de no saber com consolar els fills quan tenen por, la importància de tenir cura d'elles mateixes per poder atendre els altres etc. En algun punt ha calgut moderar el diàleg ja que els ha costat contenir-se davant les ganes parlar. Manifestaven obertament la gran necessitat d'esprémer del seu "petit moment". Ha estat molt interessant veure com s'alleugerien davant la legitimització d'emocions en circumstàncies concretes que, en alguns casos, les feien sentir malament amb elles mateixes. Han fet referències diverses al gran sentiment de tristesa permanent que porten amb elles des del dia que van marxar del seu país, i poder sentir frases de l'estil: "tens tot el dret a sentir-te trista perquè has deixat enrere gent que estimes..", les ha tranquil·litzat.

Fruit de la situació i del poc temps que quedava he prioritzat deixar fluir el debat per davant del vídeo i la fitxa de valoració, aportant a la sessió aspectes que no tenia previstos, amb la intenció de respondre a algunes de les necessitats sorgides al moment.

He improvisat estratègies per tranquil·litzar els fills petits quan tenen por o es mostren neguitosos com el "Massatge de balanceig" o "massatges tranquil·litzadors". Comentar que he aprofitat l'oportunitat per demanar la col·laboració de 7S per mostrar l'exemple a les altres. Ho he fet conscientment ja que durant l'activitat del massatge era la persona amb més dificultats per relaxar-se i sembla que ha estat un encert. També hem dedicat una estona a parlar de com propiciar l'apropament amb els mestres i el centre educatiu.

El bon clima assolit al final de la sessió ha fet que els costés marxar més que mai, avui ningú tenia pressa.

## ASPECTES A TENIR EN COMPTE LA PROPERA SESSIÓ

- Veient que avui l'activitat del massatge ha vingut molt de nou al grup, mantindré flexibilitat en quant a la tipologia de l'activitat de relaxació valorant repetir exactament el mateix exercici de massatge que avui obviant el de respiració previst.
- L'alta participació en quant a compartir experiències relacionades amb les emocions m'ha fet veure que comporta més temps del que preveia. Ja avui he trobat pertinent prioritzar que totes puguin avocar i compartir experiències per davant d'exposar tot el contingut programat. La dinàmica de la traducció simultània també ha contribuït a un ritme general més pausat, ha estat necessari que la mediadora complementés les traduccions literals amb interpretacions més extenses amb l'objectiu de fer arribar la precisió als missatges transmesos. Abordar les emocions de l'amor i la ira, que avui han quedat pendents, igual que visualitzar el vídeo i passar l'avaluació, comportarà reestructurar la previsió de la segona sessió contemplant la possibilitat d'eludir alguna de les activitats programades, possiblement l'activitat de "dibuix a dues mans". En quan a passar l'avaluació, com que amb aquest grup requereix suport en alguns casos, fet que demana més temps de dedicació, valoraré l'opció de passar-la només l'últim dia de taller.
- Avui hi ha hagut persones que no han vingut, ho tindrè molt present de cara a la següent, ja que en cas que assisteixin, convindrà fer un repàs més detingut dels continguts treballats avui.

## OBSERVACIONS

El fet de fer la sessió a la Sala d'Actes ha tingut una incidència positiva clarament palpable en les expressions verbals i no verbals de cadascuna de les dones en el moment d'entrar. Algunes que gairebé no gosaven acabar-se d'atrevir, altres semblaven meravellades, mostrant-se curioses i gairebé gosaria dir que se sentien fins i tot privilegiades de ser allà.

M'ha resultat significatiu que algunes d'elles avui vinguessin vestides més elegants que de costum, fins i tot i havia qui portava un subtil toc de

maquillatge als ulls. Un indicador, al meu entendre molt significatiu. Entenc, que tenir especial cura de l'autoimatge i afany de fer bona presència davant un esdeveniment com el que els esperava, denota que per elles és rellevant.

El motor principal del matís suggerent que avui es podia apreciar en la seva indumentària l'atribueixo doncs, a la motivació pel taller. Hipòtesi que després de reforçar la seva bona presència, m'han confirmat, acompanyant les seves paraules d'un somriure que he interpretat d'entre tímid i satisfet. En algun cas també m'ha semblat percebre certa vergonya, que l'atribueixo al fet de no estar habituades a rebre elogis.

Unes hores després de la finalització del taller, una Treballadora Familiar amb qui està vinculada la 7S m'ha vingut a demanar què havíem fet avui. La 7S li ha explicat entusiasmada que li havia agradat tant la sessió, demanant-li si la setmana següent li podria donar suport amb el nen petit per poder arribar ben puntual i així no perdre's cap detall.

## **FITXA D'AVALUACIÓ DE LA SESSIÓ**

Sessió: 2

Grup: B

Assistents: 2F, 3I, 4J, 5O, 6R, 7W

No han assistit: 1C

### **OBJECTIUS GENERALS**

- Iniciar a les participants en pràctiques de relaxació mitjançant diverses tècniques.
- Fomentar el benestar personal mitjançant mecanismes que potenciïn l'expressió i exteriorització de pensaments, percepcions, creences i emocions.
- Promoure dinàmiques que generin emocions positives i afavoreixin la creació i ampliació de la xarxa de relacions socials.

### **OBJECTIUS ESPECÍFICS**

- Oferir un espai per compartir experiències i estats emocionals relacionats amb els processos i les estratègies personals d'adaptació un cop al país d'acollida.
- Potenciar el sentiment de pertinença al grup a través de dinàmiques orientades a la integració.



## CONTINGUT TREBALLAT

- 3 exercicis de respiració.
- Les 5 emocions bàsiques: Por, Ira, Tristesa, Alegria i Amor.
- Els 5 sentits: olfacte, gust, tacte, oïda i vista.
- Utilització de recursos del llenguatge no verbal.
- Dinàmica d'integració i cohesió de grup.

## ADEQUACIÓ DEL CONTINGUT I LA METODOLOGIA

El contingut de la sessió era adequat, encara que a causa de la mala gestió que he fet del temps no s'han dut a terme les activitats previstes. El ritme ha estat força monòton, han faltat elements que aportessin dinamisme i despertessin més interès.

## AVALUACIÓ GENERAL DE LA SESSIÓ

Tinc la impressió que avui en alguns moments l'aire general de la sessió tenia més de "tertúlia-cafè" que d'una sessió estructurada com la que tenia prevista. La primera part destinada a la relaxació, que ens ha ocupat 1 hora, encara que ha arrencat una mica a batzegades, ha funcionat molt millor que la segona amb gran diferència.

En quant a l'assoliment dels objectius, s'ha aconseguit oferir espais d'expressió i exteriorització tot i que del treball previst amb els emocions ha deixat molt que desitjar. El segon objectiu general plantejat no s'ha assolit. Sí que l'activitat de relaxació i el fet de compartir espais de conversa, han generat emocions positives afavorint les relacions entre elles, però la incidència en la promoció de dinàmiques d'integració, havia de donar un altre caire a la sessió. Com a contrapartida s'ha incidit molt en temes culturals i amb reflexions molt interessants.

L'inici amb l'activitat de relaxació a través de tècniques de respiració ha fluït

satisfactòriament. Després del “tastet” de l’altre dia hi havia moltes ganes de repetir. Disposant elements per encaminar l’atmosfera general cap a un bon clima mentre esperàvem ser-hi totes, com deixar espai perquè expliquessin orgulloses els beneficis que van viure l’altre dia, parar atenció detinguda a la respiració, fixar-se en el canvi en la il·luminació per predisposar l’estat de calma etc. gairebé he pogut palpar el seu entusiasme i orgull de participar en el taller. Ha estat aleshores que s’han produït una anècdotes curioses que m’han cridat l’atenció que he tractat amb tanta naturalitat com he pogut. Fixant-nos en l’espelma i els llums de sal, la 3I discretament ha tocat l’espelma posant-se després el dit a la boca per comprovar per experiència si era o no era de sal. En adonar-se’n, la TDC ha fet el mateix, i en uns instants, tothom havia passat el dit per la pedra de sal quedant convençudes que era cert el que els explicava. La 2F ha explicat que just el dia abans li feia molt mal l’esquena i el seu marit es va oferir per fer-li un massatge. Rient ha dit “però, no sap, fa mal”, comentari que he aprofitat per fer veure que ara que ella coneix alguna tècnica n’hi pot ensenyar i així no ho viurà malament i podrà gaudir-ne. I la 7W m’ha deixat bocabadada quan fent el recordatori dels passos del massatge del dia anterior s’ha tret un paper de la butxaca on tenia anotades ressenyes que li van semblar útils, això ho va fer durant el seu temps lliure, fet que em reafirma el seu elevat interès pel tema.

Avui al ser una pràctica a nivell individual ha semblat deixar més escletxes a la possibilitat de provar-ho a casa. Les respostes han estat molt agraïdes, amb l’anècdota que la càmera de filmar s’ha parat durant l’exercici i ràpid la 7W ha dit “otra vez ¿no?”. Estaven gaudint tant d’aquella estona que sabia greu torbar-los la pau, la 4J ha compartit la sensació que experimenta: “*When you relax, then your mind is good*” afegint que ella practica respiracions profundes per abaixar l’estómac. Tibant d’aquest fil s’han anat entrelaçant temes:

Han parlat de com se senten amb el seu físic, totes assenyalant la panxa com la zona que més els costa d’acceptar. Són dones de constitucions molt amples. També han fet referència a la importància de la imatge de la dona en quant a la manera de vestir i del missatge sexista que s’amaga darrere. De les diferències entre les tendències africanes i les occidentals, entre les que practiquen determinada religió i les que no, com la 2F i la 4J que són

musulmanes i van amb vel etc.

Potser ha estat una determinació equivocada, però amb la intenció de transmetre sensació de tranquil·litat he estat molt permissiva a l'hora de deixar fluir comentaris parant atenció detinguda a cadascun d'ells els temes de conversa anaven prenent una ordre imprevist. Pretenia ser justa amb la repartició del temps de les intervencions i crear expectativa en la resta per seguir el fil del que s'estava dient. El fet d'adonar-me que hi havia qui no estava còmode perquè se li feia feixuc, m'ha fet angoixar en certa mesura. En aquest context hi ha hagut alguna situació un pèl tensa, a causa de la falta d'interès davant els comentaris de les companyes, especialment de la 7W, s'ha generat una conversa simultània incòmode entre ella i la 3l. En gran part, em sentia responsable de veure que les seves respostes eren producte de la meua gestió inadequada. I després d'algun intent sense èxit de demanar silenci amb la mirada, he parat la sessió per demanar parlar d'una en una i així poder escoltar tot el que s'anava comentant ja tot era d'interès. Encara que ho he fet amb tant tacte com he sabut, la 7W s'ha sentit violentada i ha estat incòmode la resta de la sessió.

La 50, que està embarassada explicava que a l'Àfrica no es pot preguntar a una dona embarassada si serà nen o nena perquè porta mala sort i en cas que el nadó neixi amb alguna discapacitat s'atribueix la culpa a la persona que va fer la pregunta. En aquest cas, com que li preguntava jo, la meua condició d'occidental ha fet que no s'ho prengui com una ofensa i estigui autoritzada a respondre'm. M'ha sorprès agradablement que al posar el nom "supersticions" als exemples que narraven, hi hagin estat d'acord. Hem aprofundit arribant a la conclusió que el camí migratori els ha fet descobrir coses noves i ampliar la perspectiva. Abans només creien en la superstició, ara també coneixen la precisió de la ciència. La 50 amb el seu exemple explicava la gran sorpresa que va tenir quan va anar al metge uns mesos enrere i sense esperar-s'ho ni saber quina prova li estaven fent es va trobar sabent que duia un nen. Explicava que per ella va ser màgic, i que ara que ho coneix, està més còmode amb la ciència que amb la superstició.

Al començament veia positiu el fet de parlar una mica dels temes sorgits per contribuir a crear ambient, però se me n'ha anat de les mans i quan he mirat el

rellotge quedaven només sis minuts per reprendre la sessió de l'altre dia en el punt on la vam deixar. He compartit amb elles que ni jo esperava que anés així, però que entenia que estàvem tan còmodes que ens havia passat el temps volant. He volgut evitar transmetre pressa o angoixa i aquests minuts han estat perquè citar les emocions i explicar-les a grans trets a les que l'altre dia no van assistir.

He ressaltat trets positius perquè els tinguessin presents marxant, com que una de les funcions de la sessió ha estat apropar-nos una mica més ja que ara sabem més coses les unes de les altres. També he anunciat que la pròxima sessió serà moguda, i que cadascuna descobrirà coses molt positives i poderoses d'ella mateixa. Finalment els he preguntat si el dia que ve a la relaxació preferien respiracions o massatge, la 2F ha dit "*uuu, vamos, molt bé!*", animant a la resta a aixecar el braç a la opció del massatge, no han trigat gens a engrescar-s'hi.

#### ASPECTES A TENIR EN COMPTE LA PROPERA SESSIÓ

- Tenir el rellotge en un lloc visible durant tota la sessió a fi de gestionar millor el temps.
- Mantenir la llengua catalana com a protagonista.
- Prioritzar la part pràctica evitant alimentar converses que poden portar a situacions inesperades en detriment del temps destinat a les dinàmiques. Sempre procurant tenir una actitud flexible que em permeti distingir en quins casos i fins on sí que convé aprofitar els temes que es posen a disposició.
- Concretar un dia que vagi bé al grup per mirar el vídeo de la sessió i fer una mica cloenda.
- Avui he provat de repartir les mirades de forma més equilibrada, tal com m'havia proposat, ho seguiré posant en pràctica el dia que ve.

## OBSERVACIONS

En els minuts previs a l'inici, un problema amb la connexió a internet ens ha comportat un bon ensurt que finalment s'ha pogut resoldre sense problema durant l'estona de marge que esperàvem que vinguessin la resta, només havia arribat la 2F i la 7W, qui ha avisat que la 1C no podria venir.

Tenir el rellotge lluny del camp de visió m'ha desorientat en la noció del temps portant-me ser poc curiosa amb els intervals prèviament estructurats en la programació.

Avui la llengua vehicular protagonista ha estat el català i ha funcionat molt bé. Le he situat comunicant la meva intenció just a l'inici del taller i demanant la interrupció en cas que no entendre el missatge. Ha donat molt bons resultats. Aquest fet m'ha ajudat a procurar ser més estricte amb l'ús adequat de les paraules entorn les emocions i els sentiments que ha millorat entorn la primera sessió. El que no he millorat és el fet d'evitar centrar tant l'atenció en els fets passant a atendre amb més deteniment els sentiments i les emocions que hi ha darrere.

Destacar que avui sí que ha assistit la 3I, definitivament puc descartar que hi hagi hagut cap inconvenient amb el tema de la filmació. Em preocupa però que tan ella com la 6R que avui han començat, tenint en compte que la sessió ha estat dispersa en alguns moments de la segona part, s'hagin pogut sentir desubicades en el marc general.

L'absència de la 1C, ha promogut que la 7W s'hagi mostrat més oberta a la resta amb qui acostuma a interaccionar poc. Avui és la primera vegada que la veig entrar a l'aula i saludar interessant-se per les presents amb fluïdesa i sinceritat, de tot cor. Crec que part de les llavors de l'èxit d'aquest fet, es van sembrar a la primera sessió.

Al final de la sessió, la 4J m'ha demanat de parlar a nivell privat. M'ha explicat que la setmana vinent no podrà venir perquè dissabte tenen la intenció de marxar a Alemanya a buscar feina. També ha volgut compartir que està embarassada. Gairebé no ha deixat espai entre una frase i l'altra, diria que per

poder-se acabar d'explicar abans d'arrencar a plorar d'emoció. M'ha agraït tot el que he fet per ella i m'ha dit que li ha agradat molt conèixer algú com jo, que té en compte a les persones i els seus sentiments. Mentre l'escoltava se m'anava fent un nus a la gola que no he pogut ni volgut contenir. Uns segons després d'agafar aire, li he desitjat molta sort en el seu camí i li he donat jo les gràcies dient que el plaer ha estat mutu i reforçant que és una persona amb molta força, sensibilitat i un afany d'aprendre i que estic convençuda que se'n sortirà. M'ha demanat que ho fes saber a la resta del grup, que ella preferia no fer-ho. Després d'una efusiva abraçada, ha marxat escopetejada per la porta.

Uns dies després d'haver acabat la implementació, vaig caure en què havia comès un gravíssim error durant un dels exercicis de respiració de la segona sessió amb el grup A: no tenir present que el darrer exercici plantejat, no és aconsellable per dones que estiguin embarassades, i la 50, ho està i la va practicar sota la meua responsabilitat. Un error que estic segura, em servirà per no tornar-lo a cometre més. Després de l'experiència, he afegit la indicació pertinent en l'apartat de la descripció de les activitats.

## FITXA D'AVALUACIÓ DE LA SESSIÓ

Sessió: 2

Grup: B

Assistents: 1L, 3F, 4H, 5H, 6N, 10K, 11D, 13B

No han assistit: 2M, 7S, 8A, 9Z, 12I, 14N

### OBJECTIU GENERAL

- Fomentar el benestar personal mitjançant mecanismes que potenciïn l'expressió i exteriorització de pensaments, percepcions, creences i emocions.
- Promoure dinàmiques que generin emocions positives i afavoreixin la creació i ampliació de la xarxa de relacions socials.

### OBJECTIUS ESPECÍFICS

- Oferir un espai per compartir experiències i estats emocionals relacionats amb els processos i les estratègies personals d'adaptació un cop al país d'acollida.
- Potenciar el sentiment de pertinença al grup a través de dinàmiques orientades a la integració.

### CONTINGUT DE TREBALL

- 3 exercicis de respiració.
- Les 5 emocions bàsiques: Por, Ira, Tristesa, Alegria i Amor.
- Els 5 sentits: olfacte, gust, tacte, oïda i vista.
- Utilització de recursos del llenguatge no verbal.
- Dinàmica d'integració i cohesió de grup.

## ADEQUACIÓ DEL CONTINGUT I LA METODOLOGIA

Seguint la tònica del dia anterior, els temes tractats s'adeqüen als seus interessos i necessitats. Avui però, tot i tenir molt presents les variables que l'altre dia ja vaig preveure que endarreririen la programació, no s'ha pogut treballar gran part del contingut previst.

Haver pres la decisió de repetir el mateix exercici de massatge del dia anterior, ha estat pertinent, igual que la determinació de deixar les fitxes de valoració per l'últim dia.

El punt feble de la sessió d'avui és no haver pogut seguir la metodologia prevista en quan a les activitats. Preveia que la segona part fos més activa, amb la "dinàmica dels cinc sentits" i la dinàmica d'integració però la forma de gestionar el temps per la que he optat, amb la intenció d'adaptar-me a la situació, no ho ha permès. Aquest condicionant certament ha donat un aire més feixuc al ritme general de la sessió

## AVALUACIÓ GENERAL DE LA SESSIÓ

El taller d'avui ha acabat prenent una forma que no era l'esperada, com es veurà a continuació, se n'extreuen moltes coses positives però també hi ha tota una part que em convida a la reflexió i a l'autocrítica a fi de millorar la meva pràctica alhora de gestionar situacions que puguin esdevenir semblants.

A continuació es podrà veure com en relació als objectius plantejats a la sessió, el seu assoliment ha estat parcial. Mentre que sí que s'ha fomentat el benestar personal a través de l'externalització de pensaments, creences emocions etc. tot i no desenvolupar l'activitat referida als sentits. Compartir aquests moments les ha fet sentir més properes les unes de les altres, contribuït a potenciar el sentiment de pertinença al grup. El segon objectiu general, referent a la promoció de dinàmiques encaminades a generar emocions positives afavorint la creació de vincles ha quedat una mica coix, ja que amb la dinàmica d'integració preveia incidir-hi més específicament.



Hem començat amb una bona molt notícia, avui l'assistència ha estat generalitzada, destacant la puntualitat exquisida de les que van venir el primer dia, que només arribar s'han assegut traient-se algunes de les teles dels vestits per rebre el massatge més còmodament. La seva actitud entusiasmada ha semblat que s'encomanava a la resta, creant expectativa davant l'activitat de relaxació. Elles no s'han mostrat sorpreses pels llums de sal i la música que ambientava l'aula, m'ha donat ben bé la sensació que ja ho havien integrat com a "normalitat". La resta sí que hi ha parat atenció, alguna semblava que ni gosava fer cap comentari al respecte, en canvi altres han dit que les trobaven boniques i fins hi tot que "feien relax".

Encara que l'ambient creat feia augurar bones perspectives en l'activitat del massatge, després de l'explicació dels passos a seguir, un grup reduït anava rient per sota el nas fins que he optat per normalitzar la situació i deixar un espai per riure i treure nervis per aquella que el necessités. Cada cop s'esveraven més, ho he anat frenant buscant complicitat amb les seves mirades i passant per darrere la rotllana fent una lleugera frega a l'alçada del braç de qui estava més alterada. Tota la resta del grup n'estava pendent, el "xiu-xiu" intermitent no ha cessat. M'he afegit l'activitat amb la intenció de contagiar les ganes de prendre-la seriosament, de parella amb una d'elles que ha arribat tard, però no ha tingut èxit, he estat l'única de tancar els ulls. He trobat adient al concloure, després de demanar impressions, convidant a una reflexió vinculada amb el respecte als altres, deixant molt clar que no és una activitat obligatòria i que hi ha la possibilitat de quedar-se'n al marge.

Fer el recordatori detingut de les 3 emocions treballades abans d'introduir l'amor i la ira, prioritzant que totes se sentin partícips i incloses ha comportat una bona estona, a part d'acabar desencadenant força "desmanec" en l'ambient global. Les que ja sabien de què anava han anat intervenint amb continuïtat per fer la seva aportació, i alguna de les altres també, diàlegs que havia d'anar moderant per evitar discursos simultanis sense traducció. En algun moment determinat la 10K acaparava tota l'atenció fent intervencions llargues i continuades carregades de crítica despectiva que comptant amb la complicitat i la gran sensibilitat de la mediadora hem pogut reconduir i

esmoreir.

La temàtica de la tristesa produïda per la separació amb la família, denominador comú entre totes elles, ha estat el tema estrella. He tingut la percepció que a part de compartir i identificar situacions, tenien l'afany que jo les pogués entendre a nivell personal, m'ho transmetien com si mai ningú els hi hagués preguntat abans, com si per fi hagués arribat el moment de poder-se explicar i sentir-se acollides per algú "d'aquí". Un cop avocades històries varies entorn la tristesa, he donat un tomb plantejant si és possible viure moments de benestar i certa felicitat portant aquesta càrrega. Qüestió que he vinculat a l'amor, convidant a la suggestió. Ràpid s'han fet al·lusions als fills com a motor principal de la seva existència i font de felicitat: "estic malament però quan veig al meu fill trec la força d'on sigui", "els fills són tot", "quan es casen i se'n van fa molta pena", han aflorat temes com l'amor incondicional als fills i les carícies que els fills necessiten encara que siguin grans.

Vehiculant les intervencions, he anat aprofitant les oportunitats que se'm brindaven d'agafar-me a algunes de les frases com: "però quan jo estic tan malament pensant amb la meva família no tinc ganes jugar amb el meu fill", per centrar l'atenció en el fenomen del contagi emocional i en la necessitat de tenir cura d'una mateixa. Veure-les dient que sí unànimement denotava les immenses ganes que tenen de sentir-se una mica millor amb la situació que viuen, de parar-se més a atenció a nivell personal. Davant la pregunta "quant temps dediqueu a vosaltres durant la setmana?" ha semblat que, de sobte, prenguessin consciència de que viuen única i absolutament pels altres.

Amb la intenció de ser respectuosa i oferir a cadascuna el seu moment he permès que s'allargués massa el temps de les intervencions, precipitant-me posteriorment a introduir la ira. Prioritzar poder-hi dedicar un espai ha anat en detriment de la resta d'activitats programades. M'he trobat en una contradicció ja que percebia que l'ambient ja estava força carregat i convenia un canvi de dinàmica però volia almenys fer-hi al·lusió. Aquest cop les cartolines amb el nom de les emocions han passat per les mans de totes sense que ningú en fes gaire cas, un clar indicador de que estaven cansades.

El terme de la ira en ocasions es confonia amb la ràbia, normal tenint en compte que hi havia qui és la primera vegada que sent parlar així de les

emocions. Escoltar que quan senten ira és normal que sentin l'impuls de l'atac ha sorprès, em sembla que de transfons hi rau la creença de que "si ataqués, ets dolent". Els comentaris han anat enfocats a la ira que senten davant les situacions de racisme viscudes en la pròpia pell. He denotat una càrrega de ressentiment cap a la societat d'acollida en algunes de les seves frases, toc d'alerta cap a la necessitat reflexió global sobre quines actituds prenem a nivell col·lectiu i individual davant el tracte amb les persones nouvingudes.

El vídeo no ha suscitat especial interès a nivell general, semblava que algunes d'elles el miressin ben bé per passar l'estona o perquè era el que tocava en aquell moment. Altres, encara que la minoria, sí que l'han mirat amb atenció. He acabat donant algun element concret de reflexió i convidant pensar-hi a nivell individual: "I jo, com reaccio davant una situació adversa?" "En surto reforçada?" "Podria fer-ho diferent?". M'he sentit reconfortada quan marxant, la 9Z m'ha mostrat agraïment pel vídeo, dient "és veritat", "fa pensar".

Avui he experimentat com de fràgil és la frontera entre els elements que delimiten les garanties d'èxit de les propostes plantejades. De la mateixa manera que he posat a prova la meua capacitat de reacció enfront situacions imprevistes, part d'un aprenentatge personal que estic contenta de viure, malgrat el regust estrany que m'ha quedat de la sessió avui.

#### ASPECTES A TENIR EN COMPTE LA PROPERA SESSIÓ

- Dur a terme el màxim d'activitats pràctiques possible respectant la planificació.
- Tenir molt en compte a les dues persones que han creat distorsió en l'activitat de relaxació. Apropar-m'hi a l'inici de la sessió per demanar com estan, si en tenen ganes etc. igual que situar-me a prop de mentre duri la pràctica.

## OBSERVACIONS

L'aula on s'ha fet avui la sessió és la que el grup utilitza normalment. S'ha notat una diferència considerable amb la sala del dia anterior, dotada d'unes característiques més favorables, diferència que han pogut percebre el grup de dones que va assistir-hi.

Tot i tenir previst el material i la connexió a internet, avui justament s'ha donat la casuística que hi havia problemes amb la senyal. 15 minuts abans de la sessió intentava posar-ho en òrbita comptant amb el suport d'un dels mestres de l'escola d'adults. La sessió s'ha iniciat 10 minuts tard però n'hem pogut disposar. He prioritzat perdre una mica de temps d'entrada però oferir una sessió de més qualitat: amb música durant la relaxació i l el vídeo que havia quedat pendent.

Contrastant impressions amb la mediadora després de la sessió, hem estat d'acord en què el primer dia va funcionar molt millor i que avui no s'ha assolit el mateix clima. Segons ella, la 5H, ha acaparat molt l'atenció generant desinterès en el grup i això ha fet que la tot trontollés.

## **FITXA D'AVALUACIÓ DE LA SESSIÓ**

Sessió: 3

Grup: A

Assistents: 1C, 2F, 3I, 6R, 7W

No han assistit: 4J, 5O

### **OBJECTIUS GENERALS**

- Iniciar a les participants en pràctiques de relaxació mitjançant diverses tècniques.
- Afavorir l'autoconeixement i potenciar l'autoestima de les participants amb afany de promoure la consciència per assolir una major qualitat de vida.
- Promoure dinàmiques que generin emocions positives i afavoreixin la creació i ampliació de la xarxa de relacions socials.

### **OBJECTIUS ESPECÍFICS**

- Propiciar la reflexió i la presa de consciència de les participants entorn de les seves capacitats i potencialitats com a dona, com a mare, com a esposa i fonamentalment, com a persona.
- Afavorir l'intercanvi d'impressions positives entre les membres del grup.

### **CONTINGUT DE TREBALL**

- Tècnica de massatge corporal: cap, cervicals, esquena, braços, mans, cames
- Potenciar l'autoestima: Donar i rebre elogis.

## ADEQUACIÓ DEL CONTINGUT I LA METODOLOGIA

El contingut prefixat ha atès les necessitats de forma precisa, i la metodologia també ha estat molt pertinent, contribuint a aportar dinamisme i promovent la implicació activa i la motivació de les participants.

## AVALUACIÓ GENERAL DE LA SESSIÓ

A diferència del dia anterior, avui sí que s'han assolit els objectius establerts. Les dinàmiques han estat acollides amb un entusiasme i una expectació acaparadora i de la sessió, a part de passar una estona esplèndida i insòlita amb les companyes, n'han marxat molt reforçades, carregades de carícies positives valuosíssimes i m'atreviria a afirmar que sinó totes, la majoria, també de nous interrogants que potser en algun moment desenvocaran a nous plantejaments vitals.

Al fer referència que els mostraria "la cosa més bonica del món" com els havia estat anunciant el primer dia, els nervis i l'emoció han esclatat, la 7W buscava darrere seu accelerant cada cop més el moviment de les seves cames. Ha mostrat gran decepció quan un moment després he explicat que no s'endurien cap objecte material a casa, que ho entendrien més endavant.

Veient-les en aquest estat d'excitació he pensat que avui costaria més que de costum que entressin en l'activitat de relaxació, però sortosament anava errada.

El massatge per tot el cos les ha deixat en un estat de relaxació profunda, la cara els ha canviat l'expressió a totes, el silenci ha estat protagonista uns moments. Amb intenció de no fer un canvi sobtat de ritme els he mostrat la tècnica del balanceig per calmar els infants i han recordat exercicis de relaxació d'altres sessions explicant-los a les que no hi eren. Al demanar qui recordava el que havíem fet la sessió anterior ningú deia res, significatiu de com va anar.

Al començament la dinàmica "què t'agrada de mi" ha creat una mica de neguit i certa inseguretat. Al exposar el passos, he interpretat mirades de desconcert que ràpidament amb la pràctica s'han anat esvaint. Amb uns minuts de

diferència els seus ulls reflectien una expressió absolutament diferent, plena d'entusiasme. No els ha costat gens agafar el ritme, han sortit coses molt boniques, m'agrada...:

“El teu sentit de l'humor”, “els teus cabells”, “la teva pell”, “*bueno cor*”, “que es molt bona persona”, “la teva energia tranquil·la”, “que tens molt bona energia”, “la teva personalitat i que ets molt guapa”, “la teva alegria”, “*I like the way you live, always bussy*”, “que ets una dona molt valenta”, “que tu cada dia parles català amb mi”, “*que cuando has visto una persona tu dius -Hola, bon dia-*”, “la teva tranquil·litat”, “l'expressió de la cara quan estàs a punt de riure”

“que ets una persona profunda i reflexiva”, “que un dia em vas ajudar a escriure una cosa a la classe de Càritas”,

Sentir com es movia l'energia d'intercanvi de coses positives m'ha commogut i emocionat. S'han fet referència a aspectes profunds de forma sentida, per totes ha estat molt gratificant. La gran expressivitat dels seus rostres no ha deixat marge de dubte de que totes aquestes frases han arribat a la profunditat dels seus interiors. La meva implicació a la dinàmica, m'ha permès recollir algunes de les seves percepcions que també m'enduc com un “petit tresor”:

“*guapa chica, bueno chica, bueno, cor*”, “*ets molt bona persona, explicas bien, tu, tot.*”, “jo no entenc catalan, *you explain to my i english, you teach my how to massatge, to feel good*”, “el teu amor incondicional”. També s'han repetit comentari adreçats als aprenentatges fets a les classes del Taller de coneixement relacionats amb aspectes de geografia i de la selecció de residus.

L'ambient d'emoció ha estat perfecte per passar a l'activitat de “la cosa més bonica del món”. Per primera vegada semblava que es deixaven anar lliurement seguint i acollint les emocions de cada moment. La 7W, s'ha afanyat a cuidar-se de ser la primera de desvetllar la incògnita. Abans de d'obrir la caixa ha dit: “un mapa o una pulsera” i al veure-ho: “*mirror, my face, my celles, les dents, el nas, el coll*”. Quan li he dit “el més important ets tu”, i ha entès el sentit, ha canviat l'expressió veient clar el sentit de sobte.

La 2F no s'ha atrevit a llençar cap hipòtesi “no tinc ni idea”. Un cop oberta, li ha cridat l'atenció que en una part del mirall s'hi trobava reflectida més ampliada que a l'altre. Intentant explicar el sentit que ella rebia d'allò, se li ha fet un nus al coll mentre assentia amb el cap “es verdad”.

La 1C sí que s'ha animat a provar d'endevinar què hi trobaria "gold" ha dit.  
*"a mirror, ans I see my self in it. Is for my to know who I am"*.

La 6R l'ha sacsejar per tenir més pistes i li ha semblat que hi hauria "toys o a ring". Al veure's ha dit "ooooooooo, aaah, ah, a mirror.. muy guapa,yo he visto mi cara". Li ha costat una estona entendre'n el sentit, ella mirava les parts del cos per separat.

Per últim, la 3I ha estat la més expressiva i escandalosa. D'entrada ha ja no es volia acostar a la caixa, mostrant cert temor al que podria sortir disparat d'allà dins. Un anell o un penjoll ha suggerit. Obrint, no se si per l'alleugeriment que no s'havia després cap objecte volàtil de la caixa, o per l'estat alterat en el que estava, o per crear expectativa en la resta que expectaven atentes, ha fet un crit "uaaaaaaaaaaaaa, aaaaaaaaaai, haa" abans de saber què era. Després de veure el mirall ha dir "nada", i amb segons "mirror" , "my", "ok". Comentant l'exercici ha compartir que a l'Àfrica les caixes com aquesta s'utilitzen per posar-hi diners. De fet, s'ha pogut veure que les que es deixaven anar aventurant-se a endevinar el contingut de la caixa, s'han repetit atribucions a les joies; or, un anell, un collaret i una polsera. S'han posat de manifest elements orientatius que donen informació de la seva escala de valors.

La 1C, la 3I, la 6R i la 7W han insistit per quedar-se a omplir la fitxa de valoració. La 2F que ha hagut de marxar, s'ha compromès omplir-la amb la T el proper dia de classe. Davant la petició del grup he escrit les frases que m'han demanat a la pissarra perquè les poguessin copiar, fet que ha comportat que les 4 valoracions recollides avui tinguin respostes sinó idèntiques, molt similars.

#### ASPECTES A TENIR EN COMPTE LA PROPERA SESSIÓ

#### OBSERVACIONS

Abans de començar, he aprofitat per donar el missatge que m'havia encarregat la 4J el dia anterior, tema que al primer moment ha suscitat certa incomoditat,



fins que la 6R ha dit que encara no ha marxat a Alemanya perquè és a Torelló. Els he fet saber que la trucaria per interessar-me pel seu estat, i que a vegades les coses no surten com es preveu i segurament algun motiu la deu haver fet canviar de plans o posposar la marxa.

Si la 4J encara és a Torelló li demanaré si li és possible venir a omplir la fitxa de valoració. També faré una trucada a la 5J per saber com es troba ja que és possible que aviat vagi de part.

Un aspecte plantejat la setmana anterior a tenir en compte avui que s'ha aconseguit millorar ha estat el fet de prioritzar la pràctica al mateix temps que fluïen converses i comentaris, uns als que hem dedicat més atenció i altres menys. Encara que faig autocrítica que ja trobo que he insistit massa en fer recordatori de la sessió anterior i no convenia donar-hi tantes voltes. Mirat amb una mica de distància, em sembla com si pretengués justificar el canvi de sentit de la sessió quan a mi tampoc em va convèncer com va anar.

Destacar que l'ambient general del grup ha fet un tomb del primer dia a avui, es percep respecte, afabilitat i calidesa entre totes elles sense excepció. Destacant la millora significativa del tracte, sobretot de la 7W i la 1C cap a la 2F. Tinc el convenciment que ara es miren d'una altra manera, i el vel del cap i la resta de diferències queden en segon terme, tot això que han viscut juntes ha deixat un rastre que es respira en l'ambient.

De la primera sessió a la d'avui, he percebut una millora en la relació amb la 7W. És la persona del grup que es mostra més reservada i amb una actitud més a la defensiva, penso que se sent vulnerable i troba protecció i seguretat darrere la seva companya 1C. Penso que les mesures que he provat d'anar millorant, com el fet de repartir els mirades de manera més equitativa hi ha tingut a veure.

Abans de la sessió d'avui vam convenir amb la TCE, d'incloure la projecció del vídeo el dia de la cloenda del curs. Així que a més de plantejar-ho de forma democràtica, directament he fet al·lusió al dia que tindrà lloc la celebració a totes els va bé.

## **FITXA D'AVALUACIÓ DE LA SESSIÓ**

Sessió: 3

Grup: B

Assistents: 1L, 2M, 3F, 4H, 6N, 7S, 8A, 9Z, 11D, 14N

No han assistit: 5H, 10K, 12I, 13B

### **OBJECTIUS GENERALS**

- Iniciar a les participants en pràctiques de relaxació mitjançant diverses tècniques.
- Afavorir l'autoconeixement i potenciar l'autoestima de les participants amb afany de promoure la consciència per assolir una major qualitat de vida.
- Promoure dinàmiques que generin emocions positives i afavoreixin la creació i ampliació de la xarxa de relacions socials.

### **OBJECTIUS ESPECÍFICS**

- Propiciar la reflexió i la presa de consciència de les participants entorn de les seves capacitats i potencialitats com a dona, com a mare, com a esposa i fonamentalment, com a persona.
- Afavorir l'intercanvi d'impressions positives entre les membres del grup.

### **CONTINGUT DE TREBALL**

- Tècnica de massatge corporal: cap, cervicals, esquena, braços, mans, cames
- Potenciar l'autoestima: Donar i rebre elogis.

## ADEQUACIÓ DEL CONTINGUT I LA METODOLOGIA

Tant el contingut de la sessió com la metodologia de les activitats, ha estat molt encertat. Incidir en l'autoestima a través de la mirada de les altres i del propi descobriment, m'ha semblat una bona manera de concloure les pràctiques. Destacar que és el primer dia que la implementació es correspon amb la previsió. El perfil d'activitats ha creat un moviment i un dinamisme que semblava que tot tingués un caire més festiu.

## AVALUACIÓ GENERAL DE LA SESSIÓ

Avui ha anat tot "brodat", semblava ben bé una sessió feta a mida. Tinc el convenciment que després d'aquesta sessió, totes les participants han sortit encoratjades i reforçades, amb ganes de fer perdurar tot el que se n'han emportat. La consecució dels objectius ha estat absoluta.

L'exercici de relaxació d'avui era més agosarat ja que no només era a la part de l'esquena sinó a tot el cos. No ha convingut demanar predisposició, elles mateixes s'han organitzat per parelles disposades a viure el petit plaer que els ofería aquell moment i a seguir les indicacions, diria que molt conscients que era la última sessió del taller. M'ha anat molt bé per acompanyar-la a seure i aprofitar per oferir-me per si li venia de gust que jo li fes el massatge, la proposta li ha agradat i s'ha anat contagiant de l'ambient. Al acabar alguna ha demanat de repetir i la resta s'hi ha sumat de seguida. Amb molta consciència de l'organització del temps, he plantejat que ara, un cop vistos els beneficis que es poden viure un breu espai de temps, és interessant buscar la manera d'instaurar-ho a la vida quotidiana. Aquí han sorgit comentaris espontanis com "jo no li puc demanar al meu home", on ens hem parat una estona buscant les raons de fons, que les han atorgat a trets culturals. Una s'ha atrevit a dir; "jo li diré que me'n faci", i entre rialles han aparegut diverses postures més o menys extremes, potser fins avui a ningú se li havia acudit la opció de valorar-ho. Abans de concloure el tema no m'he pogut estar de donar idees com trobar-se entre elles en el temps lliure per dedicar espais a aquests "petits moments".

La dinàmica “què t’agrada de mi”, ha estat preciosa. Totes han donat i rebut elogis davant de tot el grup, mai a la vida havien participat d’una cosa així. Ja a l’inici les llàgrimes d’emoció regalimaven cara avall, tant de la persona que rebia la “carícia positiva” com de moltes de les que ho contemplaven. Donar-se la ma i mirar-se als ulls a mesura que anaven passant una a una, les ha fet connectar entre elles creant una mena de “bombolla” aïllada de l’entorn per uns segons. De la primera a la última, totes les manifestacions, han acabat amb una efusiva abraçada. “M’agrada de tu que..”; “m’ajudes quan tinc un problema”, “tens una ment oberta”, “ets molt guapa”, “tens molt bon cor”, “saps combinar-te molt bé la roba”, “parles una mica català” ...

Com en el massatge, la petició del grup ha estat tornar a començar l’activitat. Però davant l’expectativa generada per mostrar los la cosa “més bonica i especial del món” ràpid han canviat d’idea.

Per no desvetllar el “secret” de dins la caixa abans d’hora, el grup s’ha desplaçat a una sala de l’edifici i anaven entrant individualment. La pregunta ha estat la mateixa per tothom: “què creus que hi ha aquí dins que és tan important?” i la reacció de la majoria ha estat generalitzada, s’encongien d’espatlles, altres feien que no amb el cap, i deien “no ho sé”. Una ha dit “un anell”, una altra “una polsera”. Veure les cares se sorpresa al topar amb el mirall un cop oberta la caixa no ha tingut preu. S’han emocionat molt al entendre el missatge que aquell mirall els estava donant. Algunes ploraven, altres m’abraçaven amb energia, m’agraïen el que havia fet per elles, i alguna anava repetint “es verdad, es verdad”.

Són poques les que s’han atrevit a aventurar alguna idea sobre el que hi havia a la caixa, fet que relaciono amb la seva inseguretat a nivell personal i la seva baixa autoestima. Aquelles que han gosat han donat valor a les joies, donant a entendre que representen un lloc important a la seva escala de valors.

Demanar la seva col·laboració omplint les fitxes de valoració, en aquell moment en que s’estaven movent tantes emocions va ser una mica “forçat”, però justament gràcies al seu estat emocional, no els ha costat gens disposar-s’hi. La part de la puntuació l’hem fet de forma conjunta, però per l’altra a moltes els convenia suport, l’inconvenient ha estat que quedaven 10 minuts. La mediadora m’ha demanat si podia escriure a la pissarra la frase que totes li

demanaven de traduir “tot està bé”. He dubtat per uns moments, aquella resposta simplificava molt la riquesa que pretenia extreure de les valoracions de cada participant però veient que hi havia qui ja prenia la posició de marxar i abans de quedar sense algunes opinions, he acceptat una mica a contracor. Per compensar-ho he fet un tomb per l’aula oferint suport a aquelles que parlen una mica de català, i en algun cas s’han complementat les valoracions.

#### ASPECTES A TENIR EN COMPTE LA PROPERA SESSIÓ

#### OBSERVACIONS

Després dels dubtes que m’havia generat atrevir-me a fer aquesta activitat, dirigida a un públic infantil, ha acabat sent de les més exitoses del programa. En cap cas vaig pretendre infravalorar el col·lectiu proposant una activitat habitualment destinada a una franja d’edat més primerenca, però l’important manca d’autoestima detectada ja d’entrada, em feia creure que tenia moltes possibilitats d’adir-se a les necessitats i per això vaig prendre el risc.

La mediadora m’ha manifestat molt d’agraïment per la tasca feta amb aquestes dones. La seva percepció és que des de cap institució se les atent amb aquesta sensibilitat i aquest respecte i convé promoure pràctiques en aquesta línia ja que és un dels camins per promoure l’aproximació real entre persones de diverses cultures.

	<b>13.04.2012</b>	<b>18.04.2012</b>	<b>25.04.2012</b>
<b>1C</b>	X	-	X
<b>2F</b>	X	X	X
<b>3I</b>	-	X	X
<b>4J</b>	X	X	-
<b>5O</b>	X	X	-
<b>6R</b>	-	X	X
<b>7W</b>	X	X	X

	<b>17.04.2012</b>	<b>20.04.2012</b>	<b>27.04.2012</b>
<b>1A</b>	X	-	-
<b>2B</b>	X	X	X
<b>3C</b>	X	X	X
<b>4D</b>	X	X	X
<b>5E</b>	X	X	-
<b>6F</b>	X	-	-
<b>7G</b>	X	-	X
<b>8H</b>	-	X	-
<b>9I</b>	X	X	X
<b>10J</b>	X	-	X
<b>11K</b>	X	X	-
<b>12L</b>	X	X	
<b>13M</b>	-	X	X
<b>14N</b>	X	-	X

Nº d'avaluacions realitzades: 7

Nº de participants: 7

**1. He trobat interessant la sessió?**

8 (5O), 10 (4J), 10 (2F), 10 (7W), 10 (3I), 10 (1C), 10 (6R)

**2. M'han agradat les activitats plantejades?**

10 (5O), 10 (4J), 10 (2F), 10 (7W), 10 (3I), 10 (1C), 10 (6R)

**3. M'he sentit còmode i he après?**

9 (5O), 10 (4J), 10 (2F), 10 (7W), 10 (3I), 10 (1C), 10 (6R)

**4. Considero encertada la manera de transmetre de la formadora?**

10 (5O), 10 (4J), 10 (2F), 10 (7W), 10 (3I), 10 (1C), 10 (6R)

**5. M'he sentit a gust participant de les activitats?**

7 (5O), 10 (4J), 10 (2F), 10 (7W), 10 (3I), 10 (1C), 10 (6R)

**6. L'activitat que m'ha agradat més és...perquè...**

- Totes m'agraden (5O)

- El massatge. *"Because I am allways stress up ans the practice made me to relax well"* (4J)

- M'ha agradat molt tot perquè m'ho he passat molt bé (2F)

- A mi m'ha agradat el massatge (7W)

- A mi m'ha agradat el massatge (3I)

- A mi m'ha agradat el massatge (1C)

- A mi m'ha agradat el massatge perquè relaxa (6R)



## 7. L'activitat que m'ha agradat menys és:

- *"Everything about the course was very good for me because the teacher is good."* (4J)
- Totes m'han agradat (2F)
- M'agrada tot (7W)
- M'agrada tot (3I)
- M'agrada tot (1C)

### **Comentaris:**

- "A mi m'agrada molt l'escola. Mai havia anat a unes classes així. Perquè la Mar explica molt bé i parla molt bé, Mar estava sempre alegre. Gràcies Mar m'ha anat molt bé venir a classes amb tu".
- *"Thank you very much Mar for making me feel well come around you and also for making me know about catalunians."*
- Tothom volia explicar coses era difícil parlar de una en una. (2F)

## **VALORACIÓ DELS RESULTATS**

Tot i que l'avaluació estava pensada per ser anònima i així es va presentar, el fet que sigui un grup reduït de 8 persones i amb la casuística que la 2F, la 5O i la 4J les van omplir a nivell individual i la 7W, la 6r, la 3I en grup, però totes amb el meu suport, m'he permès la llicència d'identificar les respostes. Veure que manifestaven obertament les seves opinions em fa pensar que no hi tindrien cap inconvenient, en cap cas voldria que fos entès com una falta de respecte.

Els resultats obtinguts, són sense mena de dubte excel·lents, la puntuació de 10 destaca per damunt de qualsevol altra.

L'interès en els temes i en les activitats plantejades és unànime, totes ho han valorat amb un 10 excepte 5O que hi ha posat un 8 Totes han sentit propers

els temes treballats, la seva motivació s'ha posat de manifest a les sessions.

Constatar que han estat molt còmodes és molt rellevant i molt bona notícia, de fet, estic convençuda que si aquest factor no s'hagués donat, no s'haurien pogut assolir els objectius plantejats. Vinculada amb aquesta, de la pregunta sobre manera de transmetre de la formadora se'n extreuen uns resultats immillorables, totes l'han valorat amb un 10.

A la darrere "m'he sentit a gust participant de les activitats?", s'obtenen set puntuacions de 10 i la 50 de 7. Coincidint amb la puntuació més baixa. La raó potser la trobaríem en que no va participar a la 3a sessió, que va ser la més pràctica i de la que totes van marxar amb molt bon regust de boca.

Sense dubte el massatge ha estat l'activitat estrella, 5 d'elles, l'han destacat, i algú ha concretat que la raó és perquè la relaxa i els fa sentir bé. Remarcar també la resposta "M'ha agradat molt tot perquè m'ho he passat molt bé", que trobo molt significativa pel treball fet.

Les seves mostres d'agraïment en l'apartat de valoracions me les enduc com un "petit tresor".

Nº d'avaluacions realitzades: 8

Nº de participants: 14

**1. He trobat interessant la sessió?**

10, 10, 10, 10, 10, 8, 10, 10

**2. M'han agradat les activitats plantejades?**

10, 10, 10, 10, 10, 10, 10, 10

**3. M'he sentit còmode i he après?**

8, 8, 10, 10, 10, 8, 8, 8

**4. Considero encertada la manera de transmetre de la formadora?**

10, 9, 10, 10, 10, 10, 9, 9

**5. M'he sentit a gust participant de les activitats?**

10, 7, 10, 10, 10, 9, 8, 8

**6. L'activitat que m'ha agradat més és...perquè...**

- Els massatges perquè m'he relaxat.
- Els massatges perquè m'han relaxat
- Els massatges perquè m'he relaxat
- Els massatges perquè m'he relaxat
- Els massatges, m'ha agradat relaxar-me
- Els massatges perquè m'he relaxat
- Els massatges perquè m'he relaxat
- Els massatges perquè m'he relaxat

**7. L'activitat que m'ha agradat menys és:**

-Tot està bé.

-Tot està bé.

-Tot està bé.

-Tot està bé.

- Tot està bé.

- Tot està bé.

- Tot està bé.

- (*no contesta*)

### **Comentaris**

- “L’activitat de sorpresa m’ha agradat molt perquè molt interessant”

- “La sorpresa de la caixa”.

- Tot està bé.

### **VALORACIÓ DELS RESULTATS**

Com s’ha posat de manifest, els tallers han estat molt ben acollits per part de les participants. Les altes puntuacions obtingudes en són una mostra.

Destacant la resposta unànime de 10 en les preguntes 1 i 2, referents al nivell d’interès per les sessions i les activitats plantejades. Fet que reafirma la necessitat de treballar aspectes emocionals, amb totes les persones, però especialment amb els col·lectius que es troben en situacions més vulnerables.

Davant la pregunta “M’he sentit còmode i he après”, 5 persones ho han valorat amb un 8 i les tres restants amb un 10. Aquí no puc passar per alt referir-me al gran interès i a l’elevada predisposició que la immensa majoria va manifestar des del primer dia. Tenien ganes i necessitat d’aprofundir en el món de les emocions i aquest fet es percebia. Veure que s’han sentit còmodes em fa estar molt satisfeta, crear un ambient que afavorís el treball previst era una de les claus que permetria que la situació fluís.

A la pregunta següent, destinada a conèixer com han viscut la manera en què he transmès durant els sessions, veig que he aconseguit un apropament real, ja que em situen en molt bona posició, cinc puntuacions de 10 i tres de 9.

I la darrera pregunta, “M’he sentit a gust participant de les activitats?” és la que recull més diversitat de puntuació tot i que totes són favorables: quatre persones s’han posicionat al 10, una al 9, dues amb un 8 i una amb un 7. En aquest cas, m’hagués agradat poder saber a quines sessions van assistir les persones que han puntuat més baix. Per veure si hi ha alguna correlació entre els dies que han vingut i el perfil de la sessió que va tenir lloc.

Alhora de concretar l’activitat que més els ha agradat, el massatge ha estat la resposta de totes. No han trobat cap activitat que no els hagi agradat.

Les avaluacions es van respondre de forma conjunta i totes es van identificar amb la mateixa frase, senzilla però molt representativa “tot està bé”. Sí que dues persones han remarcat que els va agradar molt i van trobar molt interessant la dinàmica “La cosa més bonica del món”.

## **FILMACIÓ DE LES SESSIONS AMB EL GRUP A**

---