



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

“Converses amb el teu cor” Educació emocional i literatura

Curs 2006-2007

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora: Montserrat Deulofeu i
Fontanillas

Tutora: Meritxell Obiols



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

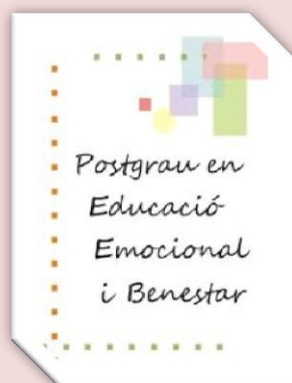


[Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

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

Per a citar l'obra:

<http://hdl.handle.net/2445/111982>



“Converses amb el teu cor”. Educació emocional i literatura



Montserrat Deulofeu i Fontanillas
Curs 2006-2007

Tutora: Mertixell Obiols

ÍNDEX

1. Presentació
2. Introducció
 - 2.1. Motius personals
 - 2.2. Definició d'Educació emocional
 - 2.3. Raons que fan necessària l'educació emocional
 - 2.4. Objectius de l'educació emocional
3. Avaluació del context i les seves necessitats
 - 3.1. Característiques de la institució
 - 3.2. Característiques del professorat i les famílies
 - 3.3. Necessitat del CV dins la segona etapa
4. Fonaments teòrics
 - 4.1. Visió històrica
 - 4.2. Teories de l'emoció
5. Disseny del programa
 - 5.1. Objectius
 - 5.2. Activitats
 - 5.3. Pautes avaluació
6. Conclusions
7. Bibliografia

1. PRESENTACIÓ

“Converses amb el teu cor”. Educació emocional i literatura és un programa d'educació emocional per a posar en pràctica amb alumnes de 2n cicle de secundària a partir de textos literaris. El programa està concebut a partir de l'estructura dels crèdits variables, és a dir 30 hores de classe en una avaluació. Aquestes 30 hores s'imparteixen al llarg de 10 setmanes, o sigui, 3 hores setmanals. El disseny del programa s'ha fet tenint en compte aquesta estructura, per això hi ha 30 sessions de treball. En aquestes 30 sessions es treballen cinc emocions bàsiques: la por, la ira, la tristesa, l'alegria i l'amor, a més d'incloure una sessió introductòria, una d'avaluació i una de cloenda. A cada sessió, hi ha un text literari que serveix per a treballar una de les cinc emocions, ja sigui des d'un punt de vista cognitiu o des d'un punt de vista més vivencial.

A l'hora de dissenyar el programa, s'han elaborat quatre tipus de material bàsic:

- Fitxa amb els textos literaris i informació bàsica sobre l'autor i l'obra.
- Fitxa amb l'explicació del desenvolupament de l'activitat.
- Full d'activitats per a l'alumnat.
- Full d'avaluació.

Donat que algunes activitats necessiten material complementari, s'adjunta al programa un CD amb bona part d'aquest material.

2. INTRODUCCIÓ

2.1. Motius personals

*“Quan surts per fer el viatge cap a Itaca,
has de pregar que el camí sigui llarg,
ple d'aventures, ple de coneixences.
Has de pregar que el camí sigui llarg,
que siguin moltes les matinades
que entraràs en un port que els teus ulls ignoraven,
i vagis a ciutats per aprendre dels que saben.”*
Lluís Llach, *Itaca*

Sóc professora de secundària des del curs 89-90. La meva formació comença com a estudiant de magisteri i la meva primera experiència com a docent va ser com a professora d'anglès (i moltes altres coses) a l'escola Sant Jordi de Vilassar de Dalt. Després de dos anys a Vilassar, vaig passar per un període de trànsit, i per què no dir-ho, crisi, que em va servir per formar-me en un altre àmbit, la biblioteconomia, alhora que anava fent els meus estudis de filologia catalana. Aquest canvi, però, també em va servir per reafirmar la meva vocació, paraula que no està de moda, però que defineix perfectament el que sento respecte al meva professió, d'educadora. I dic educadora amb tota la intenció.

Després d'aquest temps de trànsit, vaig decidir tornar a l'ensenyament, aquest cop amb les idees ben clares, i a més, accedint a l'educació secundària en un centre públic.

Bé, des de fa uns deu anys la meva experiència docent va començar a canviar. En un primer moment, de manera intuïtiva, però poc a poc, les teories sobre la intel·ligència emocional que va difondre Goleman, i els primers cursets que vaig fer al Col·legi de llicenciats amb Eva Bach, van començar a donar forma i solidesa a allò que, en un

primer moment, només era intuïtiu. Vaig començar a descobrir que la millor, i potser única manera, de connectar amb l'alumnat adolescent era a través del "carinyo". Ara ja sé que, de fet, és a través de les emocions en general, però inicialment a mi em va semblar que, quan els meus alumnes podien percebre que jo em preocupava per ells i que m'importaven de veritat, les relacions canviaven d'una manera sorprenent. Recordo el cas d'en Marc, un alumne que gairebé no tenia gràcia per a cap qüestió acadèmica i ell se sentia força inútil i poc apreciat, fins que un dia, en una excursió, es va posar prop d'un pendent i jo el vaig avisar que vigilés, que es podia fer mal. La meva preocupació per ell va canviar la nostra relació per sempre més. No diré que sempre fos fàcil, però jo notava, i encara ho noto quan me'l trobo pel carrer, que hi ha una mena de complicitat entre nosaltres.

Bé, mica en mica, vaig anar descobrint que eren els propis alumnes els que m'estaven ensenyant la manera d'ensenyar i apropar-me a ells. A mesura que jo m'anava desinhibint i aprenia a expressar el que sentia, tot es feia més fàcil. Evidentment, això no vol dir que ells feien el que volien. Es tractava de parlar, pactar i arribar a acords i fer-ho de "bon rotllo".

Aquest canvi que vaig anar experimentant va ser gradual, ascendent i hi ha diversos factors que em van encaminar cap a l'educació emocional. Per una banda, sempre he tingut la sensació que les classes em permeten deixar-me anar amb més llibertat que a fora, a la vida diària. La condició de professora té alguna cosa a veure amb el teatre. Estem davant d'uns espectadors i nosaltres portem el fil conductor de l'obra que s'està representant. I jo, sempre he sentit que l'aula em permetia una llibertat expressiva que en la resta del meu temps no tenia. També és veritat, que aquest aprenentatge ha tingut els seus fruits en la vida diària i mica en mica he après a expressar les meves emocions amb més naturalitat. Un altre factor clau en aquest procés, i que no puc deixar d'esmentar, han estat els meus nebots. Créixer prop d'ells i acompanyar-los en el seu aprenentatge des de la seva infantesa, també m'ha permès expressar el que sento amb més facilitat. Estic segura que, aquest factor ha estat cabdal. La canalla no té tants prejudicis i tantes manies com els adults, de manera que ells i elles m'han facilitat el camí cap a les meves emocions i sobretot, a saber-les expressar. També caldria afegir el fet que, fa uns deu anys em vaig canviar de centre per ser més a prop de casa. Tot i que l'institut no es troba en el meu poble, sinó en el poble veí, això va fer que em trobés els alumnes força sovint i això també canvia la perspectiva de les coses. Recordo un dia que vaig sortir del vestuari de la piscina (amb el gorro, les ulleres...) amb una aspecte més aviat ridícul, i només obrir la porta vaig trobar-me al davant quatre alumnes. Jo em vaig morir de vergonya, però ells i elles, també. I aquí va ser quan vaig descobrir la part bona de tenir l'alumnat a prop: et fa més humà, més natural. Tu també fas esport, també sues, també surts a la nit, etc. I això fa que la visió que ells tenen de tu sigui més propera, o si més no, a mi m'ho sembla. Això em permet una relació, una comunicació més propera i, a voltes, còmplice amb l'alumnat.

En aquest camí cap les emocions també hi he trobat persones que m'han ensenyat moltes coses i que han estat fonamentals en el meu desenvolupament com a persona i també com a docent. Companys de feina com l'Àngel, que sabia trobar el perquè de totes les situacions i sabia llegir els signes que el destí li anava posant per créixer com a persona; o persones com la Carmen que no et deixen que et compadeixis i t'obliga a plantejar-te coses i a saber buscar les respostes que ja són dins teu; gent com l'Albert o en Josep M i en Pep que saben treballar en equip i saben fer-ho des de l'amor i la sensibilitat. Em deixo altres persones, però sortosament, sempre he trobat companys de viatge que m'han ensenyat i m'han guiat en el camí de l'aprenentatge i el creixement.

Finalment, també em caldria afegir que, a nivell personal, també hi ha hagut fets que m'han obligat a plantejar-me aspectes de mi mateixa que desconeixia o que creia conèixer i no era veritat. Fins fa escassament cinc anys, més o menys, jo estava convençuda que era una persona d'allò més racional. En Vicenç, un bon amic, sempre em deia que no era pas veritat, però jo no me'l creia. Fins que un bon dia, per qüestions que no vénen al cas, un fet em va obrir el ulls i vaig veure "clarament" que tot el que em movia, tot el que feia, estava mogut per les emocions. Que tant si volia com si no, les emocions eren a l'inici i al final dels meus actes i les meves decisions. Tot això va portar-me a aprofundir en el tema. Cada vegada que veia un curs de l'Eva Bach sobre emocions, jo m'hi apuntava. I el curs passat, vaig trobar informació sobre el postgrau d'Educació emocional a les II Jornades d'Educació emocional de Santa Coloma de Gramenet i vaig tenir clar que era el moment de centrar-me en el tema i aprofundir-hi una mica més.

Aquest ha estat, més o menys el meu recorregut pel món de les emocions a partir del món de l'educació. Però, a banda d'això, hi ha altres aspectes que m'han portat fins a la realització d'aquest treball.

El curs passat vaig acabar el meu període a la direcció del centre públic d'ensenyament secundari, IES REGUISSOL de Santa Maria de Palautordera, a la comarca del Vallès Oriental. Vaig fer de directora durant tres anys. Van ser tres anys d'aprenentatge emocional molt i molt intens. Puc assegurar que el més important de la feina de direcció són les relacions humanes, i no només amb els alumnes. Ells són adolescents i fan el que toca, com a tot arreu. Però els adults, això ja és un altre tema. Però, a pesar de les dificultats, l'estrès, les inacabables hores extres, les contínues reunions, etc., l'experiència va ser molt positiva i crec que els tres anys van ser com un màster en relacions i comunicació. Però, al deixar el càrrec, vaig tenir la necessitat d'establir una certa distància entre el centre i jo, de manera que vaig demanar una llicència d'estudis per poder dedicar el meu temps a les dues coses que, en aquests moments, més m'apassionen: les emocions i la literatura, que és gairebé el mateix. Així doncs, un cop el Departament d'Educació va acceptar la meva sol·licitud, em vaig posar a la feina, inicialment, formant-me més i millor en les bases teòriques de l'educació emocional a través del Postgrau.

A l'hora de demanar la llicència, em va costar una mica donar forma a allò que jo volia fer. Després de pensar-hi molt, vaig optar pel disseny d'un crèdit variable, per diverses raons. Primer, un crèdit variable té una estructura organitzativa molt clara i concreta, i això m'anava bé. En segon lloc, un crèdit variable l'imparteix una sola persona, i com que, al meu centre, no hi ha tradició de treballar l'educació emocional, em va semblar que, si començava jo pel meu compte, era una manera d'iniciar un procés en el qual, potser, altres professors s'hi podrien adherir. Alguns ja ho diuen que en l'educació tots som francitadors. Doncs jo vaig pensar que també en volia ser i que, més endavant, podia intentar expandir la idea amb altres companys. Però el crèdit variable, em permetia una llibertat que una altra estructura, com la tutoria, no em permetia, perquè m'obligava a coordinar-me amb altres persones, i podia molt ben ser que part d'aquestes altres persones no tinguessin cap mena d'interès per l'educació emocional o, ni tant sols per l'educació o pels adolescents. Per tant, vaig pensar que calia començar anant sobre segur.

Aquest ha estat una mica el procés que m'ha portat fins aquest punt del camí. No és el final del camí, és l'inici, i espero que en aquest recorregut pugui trobar companys de viatge amb ganes, no només d'ensenyar, sinó d'aprendre.

2.2. Definició Educació emocional

"... tenir un quocient intel·lectual elevat no és garantia de maduresa, de felicitat ni de convivència."

Eva Bach i Pere Darder. *Des-educat*

Abans, quan es parlava d'intel·ligència, només ens referíem a la intel·ligència cognitiva, a la capacitat d'aprendre conceptes i saber-los explicar. Avui dia, sabem que aquest concepte és obsolet i que hi ha una intel·ligència que anomenem, emocional, i que té a veure amb la nostra relació amb els altres i amb nosaltres mateixos. En aquest sentit, definim *intel·ligència emocional*, segons la definició de Mayer i Salovey, com "L'habilitat per percebre, assimilar, comprendre i regular les emocions pròpies i la dels altres." I és a partir d'aquest nou concepte, que hem de començar a ampliar la nostra idea d'educació. Per tant, abans de veure les raons que fan necessària l'educació emocional, cal definir què és l'Educació emocional.

Segons Rafel Bisquerra, aquest concepte és difícil de definir, però tot i així, ho fa de la següent manera:

*"Procés educatiu continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament emocional com a complement indispensable del desenvolupament cognitiu, essent tots dos elements, essencials per al desenvolupament de la personalitat integral. Per aconseguir aquest desenvolupament integral es proposa el desenvolupament de coneixements i habilitats sobre les emocions amb l'objectiu de capacitar l'individu per afrontar millor els reptes que la vida quotidiana planteja. Tot plegat, amb la finalitat d'augmentar el benestar personal i social."*¹

Veiem doncs que l'educació emocional està totalment relacionada amb un desenvolupament total, complet, integral de la persona, i, en segon lloc, cal destacar que és un procés educatiu que ens ha de permetre aconseguir un millor benestar, en d'altres paraules, ser més feliços.

En aquest mateix sentit, però amb una visió més preventiva, defineix Ferran Salmurri els objectius de l'Educació emocional:

*"L'educació emocional té com a objectiu donar a l'individu recursos i estratègies conductuals, cognitives, emocionals i d'interacció social que li permetin tenir un major control de la pressió, tant interna com externa, i evitar d'aquesta manera que es tradueixin en estrès, prevenir-lo de possibles trastorns i millorar la seva salut psicològica. Quan parlem d'aprendre i practicar una educació emocional millor, ens referim a disposar d'una major autoestima, d'un bon autocontrol, tant de la conducta com de les emocions, d'un pensament positiu en lloc de negatiu i d'unes relacions interpersonals adequades. Dit d'una altra manera, l'educació emocional té bàsicament una funció preventiva i milloradora dels estats emocionals mitjançant l'aprenentatge, l'entrenament i la pràctica de recursos i estratègies per amortir i minimitzar les emocions excessives o excessivament negatives i promoure i augmentar la presència de les positives."*²

¹ Traducció lliure del fragment extret del llibre BISQUERRA, Rafel. *Educación emocional y bienestar*. 4a ed. Barcelona: Praxis, 2005. p. 243.

² SALMURRI, Ferran. *Llibertat emocional*. Barcelona: La Magrana, 2004. p. 31.

Per tant, com educadors, cal tenir clar que la nostra tasca no és només ensenyar conceptes, sinó ensenyar i donar totes les eines possibles per a què el nostre alumnat aconseguixi aquest desenvolupament integral que els ha de permetre un millor benestar i una vida més autònoma.

2.3. Raons que fan necessària l'educació emocional

“Els éssers humans estem, pel que fa a les emocions, a poca distància de la prehistòria.”
Ferran Salmurri, *Llibertat emocional*

Hi ha molts autors que parlen de la necessitat de l'Educació emocional: Bisquerra, Darder, Bach, Salmurri, etc. Tots ells, d'alguna o altra manera, destaquen les següents raons:

L'educació no pot ser només un procés d'aprenentatge cognitiu, sinó que ha de ser un procés integral i global i, per tant, no podem deixar de banda la càrrega emocional que tots portem al damunt, de manera que caldrà que també eduquem les nostres emocions.

L'educació es caracteritza, precisament, per les relacions interpersonals i aquestes relacions tenen una forta càrrega emocional, amb la consegüent influència en l'àmbit educatiu. Pensem per exemple en el fracàs escolar, que comporta estats emocionals negatius que tenen el seu origen en la manca de maduresa i equilibri emocional. En aquesta línia, trobem unes paraules de Bisquerra molt significatives:

“El sistema educativo está más interesado en enseñar conocimientos que en saber si los jóvenes estarán vivos la semana que viene para poderlos utilizar. Manifestaciones del analfabetismo emocional entre jóvenes en edad escolar son la depresión, ansiedad, estrés, desórdenes en la comida (bulimia, anorexia), suicidios, violencia, delincuencia, drogas, alcoholismo, conducción temeraria, etc. Todo ello tiene una incidencia social preocupante y supone elevados costes económicos y humanos. Nadie está exento de riesgo. [...] Es urgente la alfabetización emocional.”³

Amb aquesta cita, no es pretén donar una visió catastrofista, tot al contrari. Les situacions de risc que viuen els nostres alumnes fan que l'educació emocional sigui més necessària que mai. Per tant, aquesta educació ha de tenir una funció preventiva que permeti una major maduresa de l'individu. Com diu Salmurri: *“La influència dels factors externs és més gran quan l'educació emocional és més minsa.”⁴*

La societat actual es caracteritza per un gran desenvolupament tecnològic i un ràpid avenç en les noves tecnologies de la informació i la comunicació, enfront d'un baix desenvolupament emocional. Aquest fet obliga el professorat a canviar el seu rol, ja que el docent no té la funció de transmetre coneixements (que l'alumnat troba de seguida a internet), sinó que ha d'establir una relació emocional de recolzament.

Un altre factor interessant és el fet que el paper dels pares en l'educació dels fills està canviant i que, cada vegada més, l'escola assumeix aspectes de l'educació que abans

³ BISQUERRA, Rafael. *Educación emocional y bienestar*. 4a ed. Barcelona: Praxis, 2005. p. 21.

⁴ SALMURRI, Ferran. *Llibertat emocional*. Barcelona: La Magrana, 2004. p. 24.

es trobaven en l'àmbit familiar. La societat canvia i el paper de l'educació i el docent també ha de canviar. Els pares treballen moltes hores, hi ha poc temps per dedicar als fills, les noves tecnologies de la comunicació substitueixen les relacions interpersonals directes per les virtuals, els models negatius dels mitjans de comunicació tenen molta influència, etc.

Tot plegat fa que ens sobrin raons per educar les emocions dins i fora de les aules. Pel docent, treballar les emocions pot ajudar a nivell personal, però a nivell professional ajudarà a adaptar-nos a les noves necessitats, a facilitar la nostra relació amb l'alumnat i tota la comunitat educativa i a ajudar l'alumnat a desenvolupar-se de manera completa.

Però, a part del docent i l'alumnat, no podem deixar de banda tres raons fonamentals per educar les emocions, ja sigui a nivell professional o a nivell personal:

- La primera raó i la més important, per ser més feliços.
- En segon lloc, per millorar la nostra salut psicològica.
- I en darrer lloc, per prevenir conductes de risc.

2.4. Objectius de l'educació emocional.

Ja hem vist anteriorment l'objectiu preventiu que proposava Ferran Salmuri, però podem concretar una mica més els objectius principals de l'educació emocional a partir de la proposta que fan Vicent Pascual i Montserrat Cuadrado en el seu llibre *Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria*.

- Adquirir i prevenir un millor coneixement de les pròpies emocions.
- Identificar les emocions dels altres.
- Desenvolupar l'habilitat de regular les pròpies emocions.
- Prevenir els efectes perjudicials de les emocions negatives.
- Desenvolupar l'habilitat de generar emocions positives.
- Desenvolupar una major competència emocional en les relacions socials.
- Adquirir l'habilitat de la comprensió empàtica en les relacions interpersonals.
- Desenvolupar l'habilitat d'automotivar-se.
- Adoptar una actitud positiva davant la vida.
- Aprendre a fluir.
- Desenvolupar la capacitat per controlar l'estrès, l'ansietat i els estats depressius.
- Prendre consciència dels factors que porten al benestar subjectiu.
- Desenvolupar la capacitat per retardar recompenses immediates a favor d'altres de més alt nivell, però a llarg termini.
- Desenvolupar la tolerància a la frustració.
- Motivar per a l'èxit.

En la mateixa línia de treballar l'educació de l'alumnat d'una manera més global, es va realitzar al centre un curs d'habilitats socials seguint el model de Manuel Segura.

En els darrers anys, s'ha anat notant un canvi en els hàbits de l'alumnat i una necessitat més clara de treballar les emocions com a eina que ens ha de facilitar l'acostament, la comunicació i l'entesa amb l'alumnat. És per això que, de manera força individual, però amb el recolzament de l'equip directiu actual, em proposo iniciar un programa d'educació emocional en el meu centre.

En principi, donat que és una iniciativa personal i no de grup, el programa no vol ser ambiciós, però sí que té la intenció d'introduir aspectes d'educació emocional a les aules i també començar un procés de sensibilització de cara a la resta del professorat. Precisament pel caràcter individual de la meva proposta, el disseny del projecte parteix de l'estructura de crèdit variable, amb la intenció d'ofertar aquest crèdit al llarg de tot el curs i que el màxim nombre d'alumnes el puguin realitzar.

3.2. Característiques del professorat i les famílies.

El centre compta amb 55 professors/es. La majoria del professorat viu a la subcomarca del Baix Montseny (Palau, San Celoni, Cardedeu, Breda...), però també hi ha una gran part del professorat que es trasllada de la ciutat de Barcelona i de la seva àrea metropolitana.

Bona part de la plantilla té plaça fixa en el centre, però hi ha, aproximadament, un 20% de professors que es mouen cada any. El fet, però, que la majoria del claustre sigui estable, permet engegar projectes amb més facilitat i seguretat.

La majoria de les famílies són de classe mitjana, tot i que també trobem famílies en situacions desfavorides a nivell econòmic. En els darrers anys també s'ha notat una augment d'emigrants d'arreu del món, especialment de sudamèrica i també de l'Àfrica subsahariana.

L'AMPA del centre és activa i col·labora amb les diverses activitats (festes, reunions orientatives...), així com en l'organització de xerrades educatives per a la comunitat. També han engegat amb la direcció del centre un programa de socialització de llibres.

3.3. La situació del crèdit en l'etapa, justificació.

El crèdit que em proposo realitzar, es farà en els cursos més alts de l'educació secundària, ja que el curs es basa en el treball emocional a partir de la literatura. Els cursos en els quals la literatura pren més importància és a 3r i 4t d'ESO. És per això, i pel fet que l'alumnat ja es troba una mica més madur, que plantejo aquest treball en aquests nivells.

A més a més, tenint en compte els darrers canvis en els currículums i, per tant, la desaparició dels crèdits variables a 3r d'ESO, això m'obliga a plantejar el crèdit a 4t d'ESO obligatòriament. Així i tot, els canvis curriculars no haurien d'afectar el contingut d'aquest projecte, ja que les sessions de treball sempre es poden incorporar en el treball regular de les classes de català, o bé reconvertir-se en una assignatura optativa amb un contingut d'educació emocional més ampli (empatia, assertivitat...)

Però la raó fonamental és el fet que en aquesta etapa adolescent és on les emocions es presenten de manera més intensa i on cal una tasca d'autoconeixement i regulació més important.

4. FONAMENTS TEÒRICS

“En el inicio y final de un trayecto siempre hay una emoción”
Eduard Punset. *El viaje a la felicidad*

Per a explicar els fonaments teòrics de les teories de l'emoció, em baso en el llibre de Rafel Bisquerra.

4.1. Visió històrica

Al llarg de la història, les emocions han interessat a filòsofs, literats, científics... però durant el segle XX es produeix una autèntica revolució en aquest camp. Rafel Bisquerra, en el seu llibre *Educación emocional y bienestar* dona una visió cronològica de l'estudi i interès que les emocions han despertat durant aquest període i que tot seguit resumeixo.

A principis del segle XX trobem dos corrents de pensament, el conductisme i el positivisme lògic, que es basen en les dades que són observables i mesurables, per tant, les emocions no són objecte d'investigació científica perquè no són *controlables* ni *replicables*. Per altra banda, en aquesta època, s'estudien les emocions que originen psicopatologies. Les emocions negatives com l'enuig, angoixa, tristesa, por, vergonya, menyspreu, fàstic, etc., també són objecte d'estudi, però considerant-les aïlladament.

A partir dels anys 70 es passa del model conductista ER (estímul- resposta) al neoconductista E-O-R (estímul, organisme, resposta), fet que permet l'estudi del que passa dins la ment humana. Paral·lelament, els plantejaments *holístics*, *molars* i *sintètics*, amb influència de la *teoria general de sistemes* faciliten l'estudi de les emocions.

Tot seguit podem veure l'arribada de la psicologia cognitiva.

- + A mitjans de segle XX, la psicologia humanista (Carl Rogers) es fixa en les emocions.
- + A partir dels 80 es posa èmfasi en les emocions.
- + Teoria de les intel·ligències múltiples: molts autors han insistit en el fet que les proves d'intel·ligència no prediuen l'èxit o el fracàs de l'individu, donat que el terme intel·ligència no pot explicar totes les àrees de l'activitat humana.

Gardner (1995) proposa la teoria de les intel·ligències múltiples (IM) segons la qual, les competències cognitives queden més ben descrites en termes d'un conjunt d'habilitats.

Competències cognitives → conjunt d'habilitats

Distingeix 7 tipus d'intel·ligències:

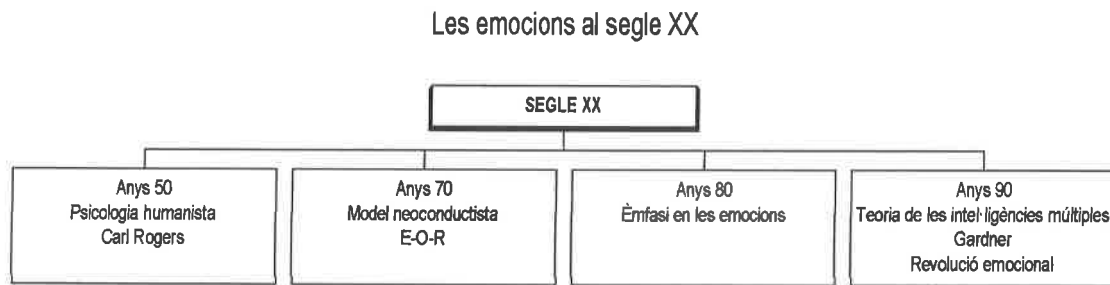
- musical
- cinètico-corporal
- lògico-matemàtica
- lingüística
- espacial
- interpersonal (relació entre persones)
- intrapersonal (coneixement d'aspectes interns de la persona)

- ⊕ 2a meitat dels 90: observem l'inici de la *revolució emocional* que afecta a
 - la psicologia
 - l'educació
 - la societat en general

Hi ha diverses manifestacions que demostren aquesta nova revolució:

- augment d'estudis i publicacions sobre les emocions en psicologia
- implicació de la neurociència en l'estudi del cervell emocional.
- difusió de l'obra de Goleman, *Intel·ligència emocional*⁵
- Aplicació de la intel·ligència emocional a les organitzacions i a l'educació.

L'interès que les emocions desperten en el segle XX quedaria sintetitzat en el següent esquema:



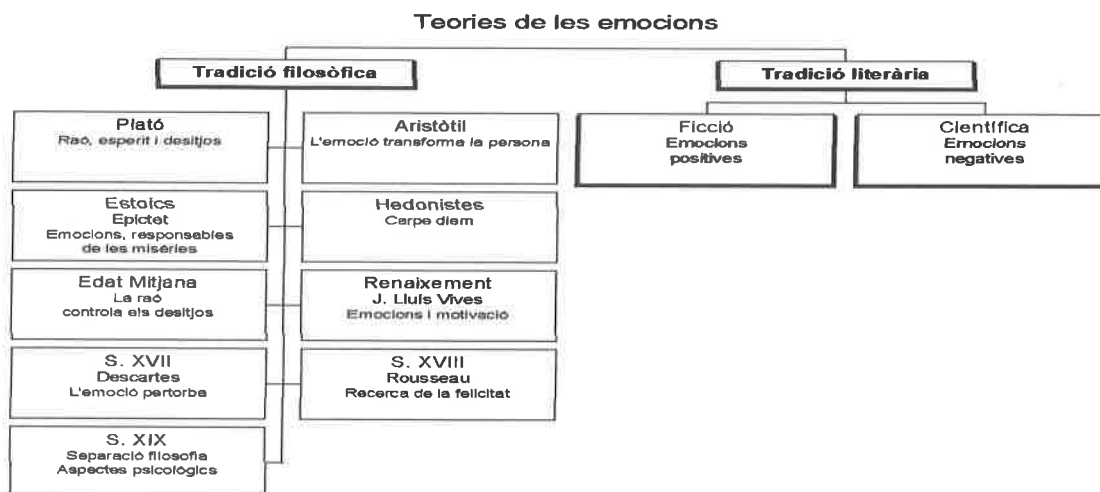
⁵ GOLEMAN, Daniel, *Intel·ligència emocional*. 27a. ed. Barcelona: Kairós, 1998.

4.2. Teories de l'emoció

Al llarg de la història, trobem diverses teories de l'emoció. Per situar-nos cal veure dues tradicions de pensament que ens permeten introduir el tema:

- ✚ Tradició filosòfica
- ✚ Tradició literària

De manera molt esquemàtica, podem veure la importància de les emocions en aquestes dues tradicions:



✚ Tradició filosòfica

L'estudi de les emocions ha estat present i ha interessat la filosofia des de l'Antiguitat. **Plató** (428-347 A.C.) distingeix entre raó, esperit i desitjos. No és que Plató defineixi clarament les emocions, ja que queden en un lloc intermedi.

Aristòtil (384-322 A.C.) entén les emocions com una condició que transforma la persona fins el punt que pot afectar l'enteniment. Les emocions comporten plaer i dolor i estan connectades a l'acció. Deriven d'allò que creiem i han d'estar sotmeses al control de la consciència.

Identificar virtut i felicitat és un fet que es repeteix en la història de la filosofia a partir d'Aristòtil. Aquests mateixos conceptes o d'altres de sinònims, els podem trobar en la tradició judeo-cristiana, mahometana i en les tradicions orientals. En totes aquestes tradicions, s'ha buscat el camí de la salvació a partir de la virtut, o el que podria ser el mateix, s'ha buscat la felicitat a través de la virtut.

Els **estoics** consideraven que les emocions eren les responsables de les misèries i frustracions humanes. Això és degut al fet que les emocions són el resultat dels judicis que fem del món i del lloc que nosaltres hi tenim. Aquesta idea es podria considerar l'origen de la teoria cognitiva de l'emoció.

Epictet (50-130) filòsof estoic, va escriure a la seva obra *Enquiridió* "L'home no està destorbat per les coses, sinó per la visió que té de les coses". Aquesta idea s'ha utilitzat com a punt de partida de la moderna psicoteràpia cognitiva.

Els **hedonistes** segueixen l'actitud que ve descrita pel tòpic "Carpe diem" (aprofita el moment), però no es limiten als plaers corporals sinó que el gaudi de la vida també inclou l'experiència estètica, la conversa amistosa o aconseguir l'*ataraxia*⁶.

Durant molt de temps, es va parlar de passions més que no pas d'emocions. Més endavant, les passions van prendre un caire més virulent. S'identificà passió amb malaltia de l'ànima i, des dels àmbits religiosos, es va considerar un pecat. Per això calia evitar les passions, perquè alteraven l'estat de l'ànima.

A l'**Edat Mitjana** hi havia una visió molt pessimista de l'existència i, per tant, les emocions positives no hi tenien lloc. Es creia que la part racional de l'ànima lluitava per controlar els desitjos que provocaven les passions. Una metàfora que explica clarament aquesta visió és al de l'amo i esclau. L'amo és la raó que controla a l'esclau que són les emocions i les passions.

En el **Renaixement**, l'estudi de les passions es va allunyar de la teologia i l'ètica. El terme "afecte" va substituir al de passió, que només s'utilitzava per situacions més extremes.

Joan Lluís Vives (1492-1540) filòsof i educador valencià, es va interessar per les emocions i pel seu caràcter motivador, d'aquesta manera reconeix la importància de les emocions en els processos educatius.

A **Descartes** (1596-1650), se'l considera el pont entre l'escolàstica medieval i la filosofia moderna. Entén les emocions com un element que fa que el judici sigui confús i obscur. De manera que la visió pertorbadora de les emocions que dona Descartes es mantindrà en la tradició posterior.

Durant el **segle XVIII** hi ha una visió optimista de la naturalesa humana, **Rousseau** és el paradigma d'aquesta actitud. Des d'aquesta nova i positiva perspectiva, la recerca de la felicitat pren un lloc important, fins i tot la Declaració d'Independència dels Estats Units d'Amèrica recull el dret de les persones a buscar la felicitat.

En el **segle XIX**, els estudiosos de l'emoció es separen de la filosofia per aprofundir en aspectes més psicològics. De fet, aquest aspecte serà un dels factors que provocaran el naixement de la psicologia com a ciència independent.

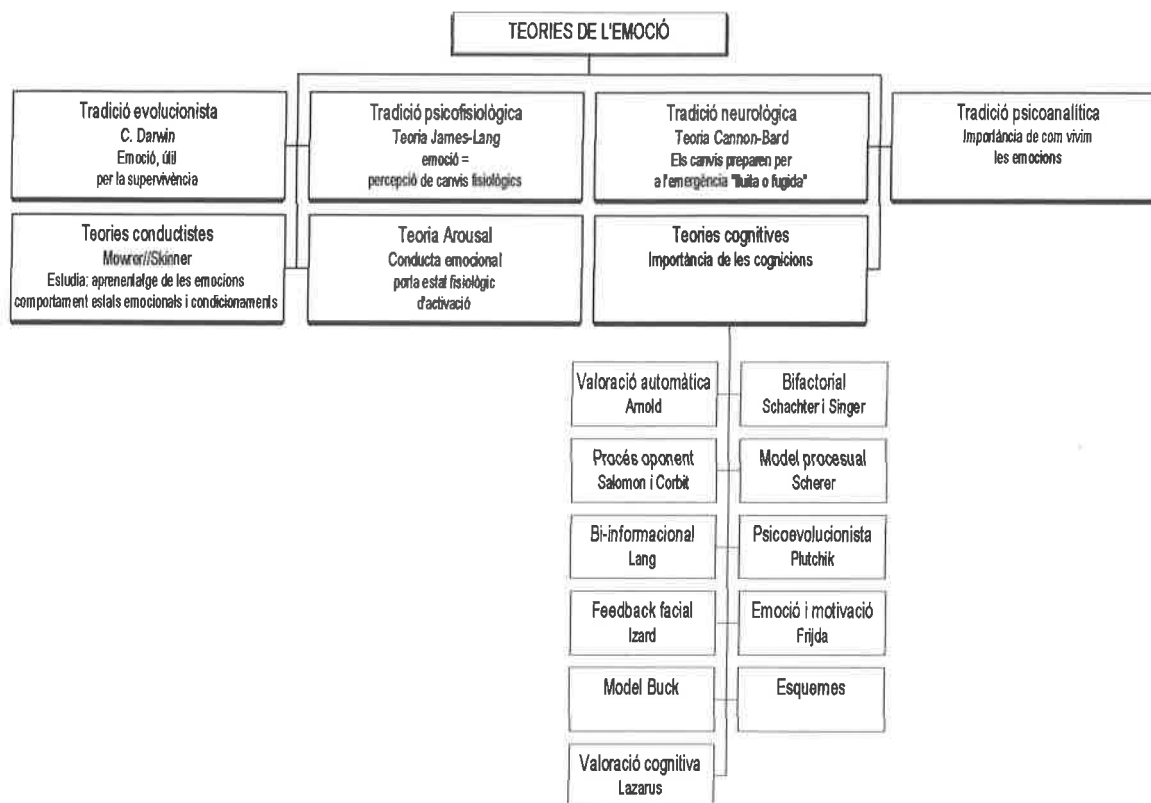
Diversos filòsofs i pensadors del **segle XX** han atorgat a les emocions un lloc destacat en els seus estudis.

✚ Tradició literària

En la literatura trobem una gran quantitat d'informació sobre les emocions. Si agafem la literatura de ficció són les emocions positives les que hi predominen, especialment l'amor i també l'humor, la felicitat, la confiança, però també la por i l'horror hi apareixen. En canvi, en la literatura científica destaquen les emocions negatives (ansietat, por, depressió, etc.) Tot i així, cal destacar que el llenguatge té més paraules per a les emocions negatives, la qual cosa no vol dir que es tractin més les negatives que les positives, simplement vol dir que hi ha més matisos entre les emocions negatives que entre les positives.

⁶ Ataràxia: Tranquil·litat de l'ànima no torbada per cap desig ni per cap temença. Per a Demòcrit és un dels elements de la felicitat. Els epicuris, els estoics i els escèptics la col·locaren al centre de llur filosofia. Extret de <http://www.grec.cat/cgi-bin/hecc12.pgm?NDCHEC=0081605>

Els estudis sobre les emocions els podem agrupar en diverses teories que queden esquematitzades de la següent manera:



✚ Charles Darwin: l'enfocament biològic

Tot i que Charles Darwin (1809-1881) és conegut com un dels fundadors de la biologia moderna, també se'l considera un dels fundadors de la psicologia. El 1872 va escriure *The expression of the Emotions in Man and Animals*, que és el text més important sobre emocions que s'havia escrit fins aleshores.

Segons Darwin, les emocions, en tots els animals i també en l'ésser humà

- Funcionen com a senyals que comuniquen intencions.
- Tendeixen a ser reaccions adequades a l'emergència de certs esdeveniments de l'entorn
- La funció més important és augmentar les oportunitats de supervivència en el procés d'adaptació de l'organisme al medi.

Cal tenir present que, tot i que les emocions van ser útils per la supervivència en el passat, amb el temps i l'evolució han perdut la seva funció originària.

Dins de la tradició biològica s'ha defensat l'existència d'unes quantes emocions primàries, que combinades entre elles, formen emocions secundàries. Les emocions primàries tenen una expressió facial universal. En aquest sentit, s'ha demostrat que les estructures cerebrals aprenen a correlacionar les tensions facials amb els estats emocionals. Per tant, canviant l'expressió facial, voluntàriament, podem modificar les percepcions emocionals.

✦ William James: la tradició psicofisiològica

La tradició fisiològica és aquella que dóna importància a les respostes fisiològiques perifèriques (sistema nerviós autònom i motor) en la percepció de l'experiència emocional.

L'article escrit per William James (1842-1910), "What is emotion?" és el punt de partida d'aquesta tradició. Segons James, una emoció és la percepció de canvis en l'organisme com a reacció a un "fet excitant". La frase "no plorem perquè estem tristos, sinó que estem tristos perquè plorem" resumeix aquest pensament.

Carl Lange també va parlar de les emocions des d'aquesta perspectiva, per això és parla de la teoria de James-Lange, que podem resumir amb la idea que l'emoció és la percepció de canvis fisiològics. Aquesta teoria destaca els aspectes corporals tot dient que l'experiència emocional és conseqüència dels canvis corporals. Per tant, trenca amb la separació tradicional entre cos i ment.

✦ La teoria de Cannon-Bard: la tradició neurològica

La tradició neurològica posa èmfasi en l'activació del sistema nerviós central més que en el sistema perifèric, com indicava la teoria de James-Lange. Cannon (1927) posa en dubte la teoria de James-Lange i més tard Bard (1928) va confirmar experimentalment les idees de Cannon, per això la teoria neurològica pren el nom de teoria de Cannon-Bard.

Segons la teoria de Cannon-Bard, els canvis corporals tenen la funció de preparar l'organisme per actuar en situacions d'emergència, el que Cannon anomena "fight or fly" (lluita o fugida). El procés és el següent:

- L'estímul emocional origina uns impulsos que, a través del tàlam, arriben a l'escorça cerebral.

- Al mateix temps, el tàlam envia impulsos a les vísceres i músculs per a que produeixin canvis de comportament.

O sigui, que tant l'experiència emocional com les reaccions fisiològiques, són fets simultanis que sorgeixen en el tàlam.

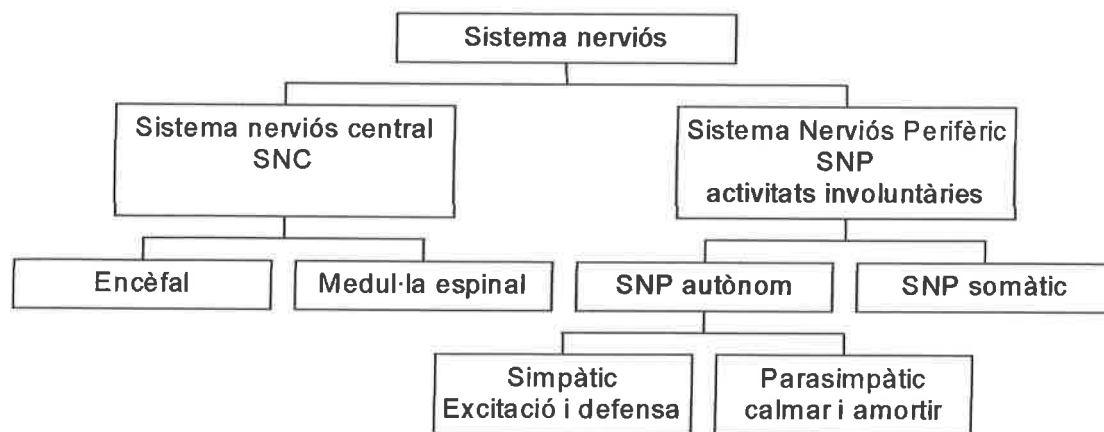
Aquesta polèmica entre aquestes dues teories presenta dues posicions contràries que podem resumir així:

Teories perifèriques → Teoria de James-Lange: les emocions són la percepció de l'activitat del Sistema nerviós Vegetatiu i del Sistema Nerviós Perifèric Somàtic.

Teories centralistes → Teoria de Cannon-Bard: posen l'èmfasi de la percepció de les emocions en el Sistema nerviós Central.

Cannon va encertar-la dient que la base nerviosa de l'emoció és central i no perifèrica, però investigacions posteriors (anys 40 i 50) han demostrat que el tàlam no és la regió del sistema nerviós que genera les emocions. Les investigacions més recents han demostrat que l'amígdala té un paper molt important en el comportament emocional. Resumint, és el sistema límbic el que té un paper destacat en les emocions.

Per entendre una mica millor els aspectes bàsics del funcionament del sistema nerviós ens pot ser útil el següent esquema:⁷



✚ Freud i la psicoanàlisi

Les idees sobre l'emoció de Freud estan basades en la seva teoria dels impulsos i hi trobem els fonaments per a la interpretació psicoanalítica dels dos afectes més importants: l'ansietat i la depressió.

Freud va desenvolupar la idea que la ment relega a l'inconscient les emocions traumàtiques, aquest fet s'anomena "mecanisme de defensa".

Des de la psicoanàlisi, s'ha insistit en la idea que, la vida afectiva de l'adult i el seu caràcter, depenen de com hagi viscut els seus sentiments i les seves experiències afectives i de com hagi respost emocionalment a les diferents situacions de la seva vida.

També s'ha remarcat el fet que la psicoanàlisi, més que una teoria de l'emoció, és una teoria dels trastorns emocionals i una teràpia per al seu guariment.

✚ Teories conductistes

El conductisme ha estudiat el procés d'aprenentatge de les emocions, el comportament que permet inferir estats emocionals i els condicionaments que provoquen les emocions. En general, s'ha mirat d'aplicar els conceptes conductistes (condicionament, reforç, inhibició, etc.) a l'estudi de les emocions.

Segons Mowrer, l'ansietat o la por és la forma condicionada de la reacció al dolor.

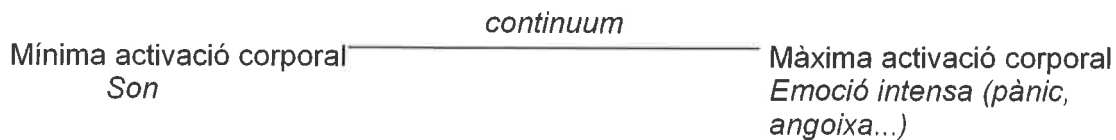
⁷ Basat en el llibre citat de Rafel Bisquerra.

Skinner considera que una emoció és una predisposició a actuar d'una determinada manera.

Les aportacions que fa el conductisme a l'estudi de les emocions es recollirà i reformularà en la psicologia cognitiva.

✦ Teories de l'activació (Arousal): multidimensional

L'activació és una dimensió de tipus fisiològic, que es troba en la conducta emocional i que aporta l'energia suficient per executar una conducta. Aquesta conducta es pot situar entre els dos extrems d'un *continuum*



La conducta emocional va acompanyada d'un estat fisiològic d'activació, que pot ser alt o baix, en funció de les diferents emocions, que ocupen un lloc en el *continuum*. Els canvis fisiològics són índexs de la intensitat de les emocions.

El 1969 Lang va proposar l'existència de tres sistemes de resposta emocional:

- sistema cognitiu
- sistema fisiològic
- sistema motor

Aquesta proposta rep el nom de Teoria dels tres sistemes de resposta emocional. Actualment es considera que la resposta emocional no és unitària sinó multidimensional. Els components bàsics d'aquesta resposta són de tipus subjectiu, fisiològic i conductual.

✦ Teories cognitives

Les teories cognitives aplicades a les emocions donen un paper predominant a les cognicions, que, de manera instantània fan una avaluació de l'estímul rebut. Hi ha una sèrie de processos cognitius que se situen entre l'estímul i la resposta emocional (valoració, interpretació, etiquetatge, afrontament...) L'activitat cognitiva determina la qualitat emocional.

Les principals teories cognitives sobre l'emoció són les següents:

- Teoria de la valoració automàtica d'Arnold

Segons aquesta teoria la seqüència emocional és la següent:

Percepció → valoració → experiència subjectiva → acció

Quan rebem un estímul, en fem una avaluació automàtica en funció del nostre benestar, de la qual se'n deriva una avaluació positiva o negativa, d'aquí sorgeix la idea d'emocions positives o negatives, que són conceptes acceptats majoritàriament. D'aquí la importància d'aquesta teoria.

- Teoria bifactorial de Schachter i Singer

Segons aquesta teoria les emocions apareixen per l'acció conjunta de dos factors. Per una banda, el subjecte rep una activació fisiològica, i per l'altra, busca una explicació d'aquesta activació a partir de les claus situacionals. És a dir, que les emocions són el resultat de la interpretació cognitiva de la situació.

- Teoria del procés oponent de Salomon i Corbit

Segons aquesta teoria, els estímuls de les emocions trenquen l'estat de neutralitat de l'individu i la funció dels mecanismes emocionals es retomar a aquesta neutralitat.

- Model procesual de Scherer

Aquesta teoria aporta nous components de l'emoció. Dels tres components clàssics – cognitiu, fisiològic i conductual- es passa a cinc components, cadascun amb les seves funcions específiques.

- Teoria bio-informacional de Lang

La importància d'aquesta teoria rau en el fet que considera que l'emoció es pot analitzar com un producte del processament de la informació del cervell. Aquesta informació es codifica en la memòria i s'organitza per xarxes associatives. Quan una d'aquestes xarxes s'activa es produeix una emoció, per tant, si imaginem situacions podem provocar emocions, fet que dona peu a un ús terapèutic d'aquesta teoria.

- Teoria psicoevolucionista de Plutchik

Aquesta teoria defineix i qualifica la tipologia de les emocions i té implicacions en la medicació de les emocions.

- Teoria del feedback facial d'Izard

L'element bàsic d'aquesta teoria és la consideració que l'expressió facial determina la qualitat de l'experiència emocional.

- Emoció i motivació a Frijda

Aquesta teoria relaciona l'emoció amb la motivació.

- Model Buck: motivació, emoció i cognició

Segons el model de Buck, i en oposició a d'altres teories, l'emoció és prèvia a la cognició. Per a què hi hagi emoció no és necessària una avaluació cognitiva prèvia.

- Teoria dels esquemes

Aquesta teoria posa èmfasi en els esquemes mentals i de coneixement previs que tot ésser humà té. Els esquemes emocionals són les estructures mentals que configuren les experiències i fenòmens emocionals, i, a partir d'aquests esquemes, es creen estils de resposta emocional que caracteritzen a cada persona.

- Teoria de la valoració cognitiva de Lazarus

Lazarus aporta dos aspectes importants. Per una banda distingeix entre dos processos de valoració de les emocions: la valoració primària (conseqüències de la situació) i la valoració secundària (capacitat per afrontar la situació). I per l'altra, qüestiona una colla d'aspectes de les emocions sota el nom de metateoria de les emocions.

5. DISSENY DEL PROGRAMA

“No hem de perdre de vista que la finalitat d'un programa no és realitzar les activitats, sinó aconseguir els objectius”

Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria.

Aquest és un programa d'educació emocional pensat per realitzar en centres de secundària, concretament per cursos elevats com pot ser 4t d'ESO o Batxillerat. El programa parteix de textos literaris en els quals podem trobar expressades diverses emocions. Així doncs, la literatura ens serveix de pretext per treballar les emocions. Els textos literaris pertanyen a diverses tradicions i cultures. Hi ha textos de Shakespeare, de Zorrilla i també d'autors catalans contemporanis com Sergi Belbel, entre d'altres. També s'han utilitzat textos de gèneres diferents: poesia, teatre i prosa.

El programa té tres tipus de material. En primer lloc, l'alumnat compta amb el text literari que porta una introducció de l'autor i l'obra, així com dades complementàries per aquells alumnes desitgin obtenir més informació. Juntament amb el text, hi ha un full d'activitats de l'alumnat per a realitzar les tasques de les diferents sessions de treball. Per al docent, s'han elaborat unes fitxes en les quals hi ha desenvolupades les diverses sessions de treball on s'hi indica:

Desenvolupament de l'activitat

- Objectius de la sessió
- Procediments
- Recursos necessaris per desenvolupar la sessió
- Durada (detallant cadascuna de les activitats)
- Observacions

Avaluació de l'activitat (apartat per prendre nota durant la mateixa sessió de treball)

- Dificultats
- Aspectes per millorar
- Aspectes positius

Aquest material s'adjunta tot seguit, i al final del projecte s'afegeix un CD amb bona part del material audiovisual que cal per desenvolupar les activitats.

5.1. Objectius

Els objectius generals d'aquest programa són els següents:

- Introduir aprenentatges d'educació emocional a l'alumnat de 4t d'ESO.
- Prendre consciència de les pròpies emocions.
- Identificar i conèixer la por, la ira, la tristesa, l'alegria i l'amor.
- Saber donar nom a les emocions que sentim.
- Conèixer algunes tècniques de regulació emocional.
- Aprendre tècniques de relaxació simples.
- Aconseguir que l'alumnat trobi gust en la lectura com a eina per l'aprenentatge i autoaprenentatge.

Els objectius específics s'indiquen en les fitxes de desenvolupament de cada sessió.

5.2. Activitats

Tot seguit adjunto l'esquema resum del desenvolupament de les 30 sessions de treball.

SETMANA	SESSIONS	ACTIVITATS	TÍTOL SESSIÓ
I	1	Introducció	Converses amb el teu cor
	2	Por	La solitud de la Mila.
	3	Por	La solitud
II	4	Por	Ànimes
	5	Por	ànimes
	6	Por	Redacció
III	7	Por	Redacció
	8	Ira	La ira de Mercutio i Tibald
	9	Ira	La ira
IV	10	Ira	Carícies???
	11	Ira	Carícies
	12	Ira	Carícies
V	13	Tristesa	La cançó de la nostra vida
	14	Tristesa	La cançó...
	15	Tristesa	Plor
VI	16	Tristesa	Plor
	17	Tristesa	El dolor, un camí cap a la maduresa
	18	Tristesa	El dolor, un camí...
VII	19	Alegria	L'enyor de demà
	20	Alegria	L'enyor
	21	Alegria	Oda a l'alegria
VIII	22	Alegria	Oda...
	23	Amor	Enamorament
	24	Amor	Enamorament
IX	25	Amor	Declaració amorosa
	26	Amor	Declaració
	27	Amor	El petó, el bes, la besada
X	28	Amor	El petó...
	29	Avaluació	
	30	Cloenda	

El programa, doncs, consta de:

- Fitxa amb el text literari.
- Fitxa de desenvolupament per al docent
- Full d'activitats de l'alumnat

CONVERSES AMB EL TEU COR
Programa d'educació emocional per a
alumnes de secundària

Sessió introductòria 1: textos diversos

Visc, moro: em cremo i m'ofego

Visc, moro: em cremo i m'ofego.
 Tinc gran calor tot suportant el fred:
 la vida m'és massa lleu i massa dura.
 Tinc grans pesars entre grans alegries:
 Tan ric com de cop ploro,
 i en el plaer molts greus turments suportó:
 el meu bé se'n va i el tinc per ser sempre més:
 tant m'asseco com de cop verdejo.
 Així amor em porta amb inconstància:
 I, quan em sembla que tinc més dolor,
 sense adonar-me'n em trobo passada la pena.
 Després, quan crec la meva alegria certa,
 i ser al cim de la meva esperada fortuna,
 em torna altra vegada al meu primer pesar.⁸

Louise Labé (1525-1565)

A l'escala

Quan baixava l'escala infame,
 tu entraves per la porta, i un instant
 et vaig veure la cara desconeguda i tu em vas veure.
 Vaig amagar-me perquè no em tornessis
 a veure, i tu, amagant-te
 la cara, vas passar ràpidament i a l'acte
 t'esmunyies dins de la casa infame on
 el goig no trobaries com no el vaig trobar jo.

I, amb tot, l'amor que tu volies, jo podia donar-te'l;
 l'amor que jo volia –m'ho deien els teus ulls
 cansats i suspicaços--, tu podies donar-me'l.
 Els nostres cossos ho sentien i es buscaven;
 la nostra sang, la nostra pell ho comprenien.

Però ens vam amagar tots dos, torbats.⁹

Konstandinos Kavafis (1863-1933)

⁸ *Fantasiant, amor: l'amor en la literatura de tots els temps: antologia de Glòria Bordons i Anna Díaz-Plaja*, Barcelona: Edicions 62, 1997, p. 77.

⁹ *Fantasiant, amor: l'amor en la literatura de tots els temps: antologia de Glòria Bordons i Anna Díaz-Plaja*, Barcelona: Edicions 62, 1997, p. 72.

XXIV

Dos rojas lenguas de fuego
que a un mismo tronco enlazadas,
se aproximan, y al besarse
forman una sola llama;

dos notas que del laúd
a un tiempo la mano arranca,
y en el espacio se encuentran
y armoniosas se abrazan;

dos olas que vienen juntas
a morir sobre una playa,
y que al romper se coronan
con un penacho de plata;

dos jirones de vapor
que del lago se levantan,
y al juntarse allí en el cielo
forman una nube blanca;

dos ideas que al par brotan,
dos besos que a un tiempo estallan,
dos ecos que se confunden...,
eso son nuestras dos almas.¹⁰

Gustavo Adolfo Bécquer
Rimas y leyendas

Cançó

Doncs, ¿què puc fer? Dóna'm consell, Amor!
És hora de morir,
Que prou he tardat més que no volia.
L'amada és morta i se m'endua el cor.
Per poder-lo seguir
cal que s'aturi aquesta vida impia¹¹.
¿Com, altrament, podria
tornar-la a veure? I esperar ja em cansa.
I com tota gaubança¹²
se'm gurà en plors després de sa partida,
sense dolçors restà la meva vida.¹³
[...]

Francesco Petrarca (1304-1374)

¹⁰ BÉCQUER, Gustavo Adolfo, *Rimas y leyendas*, 39a edició, Mexico: Espasa-Calpé, 1981. p. 26, 27.

¹¹ **Impia**: Que mostra menyspreu envers la religió, mancat de religió.

¹² **Gaubança**: Viva alegría.

¹³ *Fantasiant, amor: l'amor en la literatura de tots els temps: antologia de Glòria Bordons i Anna Díaz-Plaja*, Barcelona: Edicions 62, 1997, p. 177.

CORRANDES D'EXILI

Una nit de lluna plena
tramuntàrem la carena,
lentament, sense dir re ...
Si la lluna feia el ple
també el féu la nostra pena.

L'estimada m'acompanya
de pell bruna i aire greu
(com una Mare de Déu
que han trobat a la muntanya.)

Perquè ens perdoni la guerra,
que l'ensagna, que l'esguerra,
abans de passar la ratlla,
m'ajec i beso la terra
i l'acarono amb l'espatlla.

A Catalunya deixí
el dia de ma partida
mitja vida condormida:
l'altra meitat vingué amb mi
per no deixar-me sens vida.

Avui en terres de França
i demà més lluny potser,
no em moriré d'anyorança
ans d'enyorança viuré.

En ma terra del Vallès
tres turons fan una serra,
quatre pins un bosc espès,
cinc quarteres massa terra.
"Com el Vallès no hi ha res".

Que els pins ceneixin la cala,
l'ermita dalt del pujol;
i a la platja un tenderol
que batega com una ala.

Una esperança desfeta,
una recança infinita.
I una pàtria tan petita
que la somio completa.¹⁴

Pere Quart

¹⁴ OLIVER, Joan. Pere Quart. *Obra poètica*. Barcelona: Proa, 1999. pp. 147-148.

CONVERSES AMB EL TEU COR

Introducció

Sessió:	Número 1
Font:	
Textos:	Corrandes d'exili de Joan Oliver, Cançó de Petrarca, Rima XXIV de Gustavo Adolfo Bécquer, Visc, moro... de Louise Labé i L'escala de K. Kavafis,
Emoció:	Introducció a les emocions en general.
Nivell educatiu:	2n cicle d'ESO

Introducció

Aquesta sessió té la funció d'explicar a l'alumnat el contingut del crèdit, però també fer una breu introducció al món de les emocions.

Desenvolupament de l'activitat

Objectius

- Introduir la tasca que es portarà a terme en el crèdit variable: reconeixement i gestió de les emocions.
- Conèixer les emocions bàsiques que es treballaran en el crèdit: amor, alegria, ira, por, tristesa.
- Introduir aspectes bàsics de l'educació emocional.

Procediments

SESSIÓ I

1. Presentació del docent i els alumnes. [5 minuts]
2. Es passarà un powerpoint "Emocions" amb fotografies de persones que expressen diferents estats anímics i l'alumnat haurà de mirar d'identificar com se senten aquestes persones. [5 minuts]
3. Es tornarà a passar la presentació i s'aniran comentant les imatges mentre es posen en comú les conclusions a les quals arriba l'alumnat. Serà bo que el docent vagi fent preguntes per esbrinar com i per què dedueixen les emocions expressades en les imatges. Caldrà fer observar els aspectes del llenguatge no verbal i estar molt atents als petits detalls expressius. [10 minuts]
4. A cada alumne/a, després, se li donaran uns textos en els quals s'expressen diverses emocions. Caldrà llegir-los individualment i en silenci i identificar quins sentiments i emocions hi ha reflectits. [5 minuts]

5. Es demanaran voluntaris per llegir els textos i s'aniran comentant amb el grup per veure quines emocions hi han vist reflectides. En aquesta ocasió, caldrà que el docent els faci observar els matisos que aporten les paraules i la riquesa que hi ha a l'hora d'expressar l'estat anímic. [10 minuts]
6. Per acabar aquesta part introductòria i iniciar la part de reflexió personal, es passarà un altre powerpoint "Tic" per plantejar-nos com ens sentim. [5 minuts]
7. El docent explicarà l'activitat individual anomenada "Termòmetre emocional". L'alumnat, individualment, a l'inici de cada sessió, omplirà una graella amb el seu termòmetre emocional, i farà el mateix al final de cada sessió.
En aquesta graella, l'alumnat haurà d'indicar quin és el seu estat emocional aquell dia i en aquell moment precís. Això obligarà a fer una petita reflexió personal sobre què senten i com se senten. A cada requadre de la graella, caldrà indicar-hi tres o quatre adjectius que defineixin els seu estat d'ànim. El docent els passarà un full amb un llistat d'adjectius que els puguin ser útils a l'hora d'autodefinir-se. És important assenyalar que el docent els haurà d'anar guiant per a què aquesta definició sigui el més detallada possible.
Amb aquesta graella, l'alumnat tindrà una idea global de tot el procés anímic al llarg del crèdit, i el més important, aquesta activitat ajudarà l'alumnat a prendre consciència del seu estat emocional i a dedicar uns breus minuts a fer una reflexió personal. [10 minuts]
8. Per acabar la sessió i donar un missatge positiu, posarem un powerpoint amb la cançó de Joan Manel Serrat "Hoy puede ser un gran día". [5 minuts]

Recursos

- Powerpoint "Emocions" amb imatges de persones amb diferents estats d'ànim.
- Full de textos amb emocions diverses.
- Powerpoint "Tic".
- Full del termòmetre emocional.
- Llistat adjectius
- Powerpoint "Hoy puede ser un gran día"

Durada

- 1 sessió

SESSIÓ I

- | | |
|-------------------------------------|-----------|
| ▪ Presentació | 5 minuts |
| ▪ Powerpoint identificació emocions | 5 minuts |
| ▪ Posada en comú | 10 minuts |
| ▪ Lectura textos | 5 minuts |
| ▪ Posada en comú | 10 minuts |
| ▪ Powerpoint "Tic" | 5 minuts |
| ▪ Termòmetre emocional | 10 minuts |
| ▪ "Hoy puede ser un gran día" | 5 minuts |

Observacions

-

Avaluació de l'activitat

Dificultats que he trobat

Aspectes que caldria modificar i com

Aspectes positius de la seva realització

CONVERSES AMB EL TEU COR

Introducció

FULL D'ACTIVITATS

1. Llegeix els poemes i identifica quines emocions s'hi expressen. Raona la teva resposta.
2. Després de llegir els poemes, busca les paraules que expressen emocions i escriu-les a la graella.

Visc, moro...	A l'escala	XXIV	Cançó	Corrandes d'exili

3. Busca el significat de les següents paraules en relació al context del poema. Escriu el significat tot seguit. Tingues en compte que hi ha paraules catalanes i castellanques.
 - a. Pesars
 - b. Infame
 - c. T'esmunyies
 - d. Suspicaços
 - e. Torbats
 - f. Laúd
 - g. Penacho
 - h. Jirones
 - i. L'ensagnava
 - j. Condormida
 - k. Quarteres
 - l. Cenyeixin


m. Recança

4. De les emocions que has trobat en els poemes, tria'n una i explica per escrit una situació de la teva vida en què hagi sentit aquesta emoció. Procura explicar què et va provocar l'emoció, com et vas sentir i què va passar al final.



LA POR

SOLITUD
de
Victor Català

Obra	<i>Solitud</i>
Gènere	Narrativa
Autor	Caterina Albert i Paradís: L'Escala 1869-1966. Novel·lista, narradora, autora teatral i poetessa, coneguda amb el pseudònim de <i>Victor Català</i> . Filla d'una important família de propietaris rurals, portà una vida reclosa i no abandonà mai la seva localitat. De formació, doncs, autodidàctica, es mantingué fidel, al llarg de mig segle de producció, als esquemes literaris que imperaven quan es posà a escriure: el naturalisme i el modernisme. Les primeres experiències corresponen al camp de la poesia i del teatre. ¹
 <small>www.escriptors.cat</small>	
Època	Segle XX. Modernisme
Personatges de l'escena	Mila, protagonista de l'obra. L'Ànima, personatge símbol del mal i les forces ocultes de la naturalesa.
Resum argumental	L'obra se centra en el trasbals interior d'una dona, la Mila, provocat per la insatisfacció de la convivència amb el seu marit, un home gandul i abúlic a qui ha de seguir a contracor per tenir cura d'una ermita en una muntanya solitària i esquerra. La insatisfacció la porta al desequilibri psíquic i emocional i a la recerca de possibles sortides, mitjançant l'amor, el sentiment maternal i l'emoció estètica que projecta en les relacions amb altres persones. Finalment la pròpia realització li suposa assumir la solitud. ²
Trets destacats	Tot i que el teatre fou una de les grans passions de l'escriptora, la seva obra dramàtica, a l'igual que la poètica, no ha despertat un interès excessiu. <i>Victor Català</i> és, en canvi, un dels millors prosistes de la literatura catalana de tots els temps i la seva obra ha exercit una influència decisiva en el desenvolupament de la narrativa del s XX. Fugint del realisme i de l'objectivitat científics, d'influència francesa, Caterina Albert creà un univers totalment mític, però dotat alhora de realitat, força i vivesa. El caràcter negre, brutal i apocalíptic d'aquest ambient imaginat contrasta amb l'existència de l'autora, que s'esforçà a divulgar d'ella mateixa una imatge de dona alegre i espontània. En la seva narrativa, el tret essencial de la qual és el caràcter marcadament asocial, presenta un paisatge rural esquerp i caòtic en el qual l'home, en general dolent i feble, viu radicalment sol i abocat al fatalisme. Les situacions presentades són sovint casos límit que desemboquen en morts violentes i cruels, que l'autora descriu d'una manera freda i distanciada, amb pinzellades d'humor negre.
Per a més informació	http://www.uoc.edu/iletra/noms/vcatala/ http://www.xtec.es/~jducros/Victor%20Catala.html

¹ La informació sobre l'autora i els trets destacats de la seva obra s'ha extret de la pàgina web: <http://www.grec.cat/cgi-bin/hecd2.pgm?NDCHEC=0001810>

² Informació extreta de la pàgina web: <http://www.uoc.edu/iletra/obres/solitud/>

<http://www.escriptors.cat/autors/albertc/>

Fragment del capítol XVII de *Solitud* de Víctor Català

Tapà els ous i anà a l'altra cambra per a desmudar-se³: després, de passada, tancà els finestrons de la sala i cap a la cuina a encendre foc i el quinqué. Tenia el sopar fet i només li calia escalfar-lo. Tornà a baixar per a tancar la porta del pati. Un grill cantava a fora amb un ric-ric seguit i penetrant. El sentir-lo, sense saber per quina oculta relació, li féu venir a la dona ganes de menjar cargols. «Demà en couré» pensà amb una salivera; i, encaixat el piu de la cadena, va tombar-se. A l'acte féu un ai! i un bot. Poruga com era, a cop sobte li havia semblat veure bellugar quelcom en l'ombra del corral. Es fixà bé. «Ca, res...! Una fotja⁴, que hauria dit el pobre pastor...!» Pujà l'escala, mes encara a la meitat, el recel l'obligà a girar-se una altra vegada. Oh, Déu! Aleshores ja no fou ai! ni bot, sinó esgarip ofegat i correguda desenfrenada escales amunt. El quelcom aquell eixint de l'ombra, es precipitava darrera d'ella...! Ni esma tingué d'ajustar la porta de la cuina. Dret al dintell hi havia un home. Ella, sangglaçada, s'estantolà⁵ en la taula.

—No tingueu por... —havia fet un balbeteig⁶ rogallós; i a la claror escassa del quinqué, vegé en el tou fosc una mirota⁷ blanca.

Si haguessin punxat a la Mila, no li hauria sortit una gota de sang. Mes com l'home avancés lentament dues passes, a n'ella se li escapà un gran crit:

—Què voleu?

Ell s'aturà.

—No tingueu por... Hu, hu, hu...! —I es ficà la mà dins la trinxa de les calces i rautà⁸ com una bestiola.

—Què voleu, vos dic! —repetí ella, més espantada.

Ell encanyonà, vacil·là, s'estremí tot...

—Hu, hu, hu...! Jo... vos volia dir... jo... si vós volguéssiu.

I el balbeteig ronc se li apagà com si se li posés un tel al canyó.

La Mila tremolava com una fulla. D'un gran esforç pogué fer encara:

—Aneu... aneu-se'n de seguida!

Mes ell no es mogué: semblava plantat a terra; allargà tan sols la pota de bogiot⁹, en la palma bruna de la qual relluïa una espuma groga.

—Si voleu... eh, que sí...? eh...? —I tirà als peus de la dona una moneda d'or; la moneda rebotà amb un drinc sonorós.

La dona, al veure-la, havia reulat fins a la paret, com si acabés d'aparèixer-li un monstre. A n'ell els ulls invisibles li guspirejaven sota les bardisses, com el dia aquell en què despertaren a n'ella en les feixes dels ametllers.

Vegent-la que no deia res:

—En voleu dues...? Vos en donc dues... —murmurà i una altra moneda caigué i rodolà fins a sota la taula.

³ **Desmudar-se:** Treure el vestit (a algú que va mudat) i substituir-lo per un altre que porta d'ordinari.

⁴ **Fotja:** Ocell de l'ordre dels gruïformes, de la família dels ràl·lids.

⁵ **S'estantolà:** D'un encreuament de l'ant. *estolonar*, després *estalonar*, amb *estant* 'puntal'. Apuntalar.

⁶ **Balbeteig:** Coromines suposa que és una mala grafia per «balbeteig»: «balbuçig»

⁷ **Mirota:** De mirar. Fer mirotes a algú. Mirotejar: Fer reflexos, brillar com un mirall.

⁸ **Rautà:** Rascar, gratar.

⁹ **Bogiot:** Bugiot. Simi.

—No, no! —xisclà la dona, encastada d'esquena a la paret—: Aneu... aneu-se'n!

Però ell, en lloc d'anar-se'n, donà un altre pas. Bleixava ¹⁰ sorollosament pels narius oberts, i tremolava tot com picat per la taràntula.

—Contes, doncs...? Totes...? Les voleu totes...? —i, ràpidament anà tirant monedes i més monedes als peus de la dona.

Aquesta no es movia ni deia res: havia perdut paraula i acció, talment com si la caiguda vibrant d'aquella pluja d'or l'hagués encogada. Però, de repent, la mateixa força del terror la desencantà i sentint que li brollaven ales en els peus, d'una gran revolada esfereïda es llençà cap a la sala fosca.

Sentí distintament el bramul de la fera burlada, i de seguida son glapit ¹¹ furiós que se li abocava al darrera. Perseguida per ell i denunciada pel mateix embat de sa fugida, passà com un llamp per la cambra del campanar, s'engolí per l'escaleta de la capella, esbiaixà aquesta i, bo i enmig de les tenebres, arribà i tot fins a la portella del reraltar; però de cop, al traspassar-la, quelcom s'entrevessà a son pas i la dona, llançant un ahuc ¹² penetrant, rodolà d'un capgirell sobre les lloses...

Vegé una gran lluminària i cregué que la vida li mancava; mes, abans de perdre del tot la coneixença, encara sentí caure-li al damunt i enfonsar-se en ses carns la grapa peluda i l'alenada roent de la fera.

Després de molta estona de restar asseguda a terra, la dona es posà en peu: tenia el cap ple de boires i els ulls de pampallugues. Palpant amb les sabates el sòl, passà pel reraltar i l'altra peça, plena d'embarassos, i empenyé quietament la porta del corral. A l'altre cap els besllums ¹³ de la serena retallaven en la fosca dels dintres l'arcada que donava al pati. Més enllà la porta d'aquest estava oberta de bat a bat. En la solitud encantada de la nit, aquella porta oberta feia feredat. De l'altra banda d'ella, el grill, incansable, cantava encara amb son ric-ric perfidiós ¹⁴. La Mila pujà l'escala. A l'extrem del passadís balconer la porta de la cuina estava oberta també. Sa clapa groguenca, retallada per la claror del quinquè, semblava un segell d'or estampat en el mur tèrbolament blanquinós. Aquell or dugué a la memòria de la Mila l'altre or que havia vist caure a sos peus.

Entrà a la cuina: el sòl era net, sense una espuma. L'assassí havia aplegat de nou son cabal abans d'anar-se'n. No quedava més senyal d'ell que una peuada d'espardenya molla vora el llinder ¹⁵. . . La Mila, sentint-se les mans llefiscoses, se les mirà: les tenia plenes de sang: reüllant, vegé també tot vermell el mocador blanc de pèl de cabra que duia al coll. Encengué una cua de candela que tenia en un racó de l'aigüera i anà a l'aigüera i anà a la sala. Una... dues... tres mitges peuades d'espardenya molla en els rajols. Aixecà la candela per a mirar el rellotge: senyalava un quart de deu. Son tic-tac, seguit i perfidiós com el cantar del grill, li semblà ara a la dona que tenia quelcom de burleta.

Entrà a la cambra i s'acostà al mirallet. Els núvols del cap se li enroentiren mateix que núvols de posta. Clogué un punt els ulls i després tornà a fixar-se: la cara, com les mans, com el mocador i com les boires del cervell, era tota ensagnantada ¹⁶, i enmig de la vermellor ella hi vegé un esquinç que li agafava de cap a mitja galta dreta fins a sota la barra. Ara entengué de què era el gran dolor que havia sentit al caure. Devia haver petat en el pern de ferro que sortia d'un retaule vell arraconat en el reraltar... Es

¹⁰ **Bleixava**: Alenar, especialment amb fatiga.

¹¹ **Glapit**: Clapit. Cadascun dels crits que fa el gos quan clapeix.

¹² **Ahuc**: Cridòria. Crits d'excitació.

¹³ **Besllums**: Claror que deixa passar un cos translúcid.

¹⁴ **Perfidiós**: Porfidiós. Insistent, obstinat.

¹⁵ **Llinder**: Llindar.

¹⁶ **Ensagnantada**: Mala adaptació del castellanisme «ensangrentat»: «ensangonar».

rentà amb alcofol¹⁷ la ferida i aquest li mossegà amb tanta rabior la carn viva, que les llàgrimes li queien l'una darrera l'altra. Per por d'esvair-se novament es deixà estar la cara i tornà a mirar-se. L'esganyissada¹⁸ no era molt profunda, però li quedaria una bona marca per a tota la vida! Es mudà els mocadors del cap i del coll i es rentà les mans. Quelcom la punxava, empenyent-la fora de casa. Apagà la candela i atravessà la sala. La nit era quasi bé tan dolça com una nit primaverenca, i tan serena, que ella vegé allà dalt del mur de la cuina la cara rodona del rellotge de sol, rient com una beneita amb la rialla de guardiola del fiscom. La porta del pati, oberta de bat a bat, la xuclava: sortí a fora. El firmament semblà deixar-se anar ràpidament de tot son volt a l'entorn d'ella... Estava meravellosament estrellat i els estels tenien una lluïssor tan extraordinària, que tot l'espai s'hauria dit que tremolava d'una inefable tremolor lumínica.

La Mila, de dret i sense temença, anà a seure's en un regatell apartat de la solana. Ella, tan poruga sempre, havia perdut repentinament la por. ¿Què podia passar-li més gros de lo que ja li havia passat...? Amb les cames estretes i el colze sobre el genoll, s'abrigà amb el mocador la ferida, tot sostenint-se el cap.¹⁹



<http://www.escriptors.cat/autors/albertc/1356solitud1pet.jpg>

¹⁷ **Alcofol**: En català antic per «alcohol». Aquesta forma, segons Coromines, es volgué imposar a principis del segle xx.

¹⁸ **Esganyissada**: Derivat de «ganya» en el sentit figurat de «rail fondo».

¹⁹ Fragment extret de: CATALÀ, Víctor, *Solitud*, Barcelona: La Magrana, 1996. pp. 282-285.



Sessió:	Número 2 i 3.
Font:	Idea extreta del dossier de treball "Viure les emocions" d'Eva Bach.
Textos:	fragment de <i>Solitud</i> de Víctor Català.
Emoció:	Por
Nivell educatiu:	2n cicle d'ESO

Introducció

Desenvolupament de l'activitat

Objectius

- Identificar i conèixer les pròpies emocions.
- Aprendre a relaxar el cos i la ment.
- Conèixer les causes que ens produeixen por i els efectes que ens provoquen.
- Conèixer les diverses reaccions que ens pot provocar l'emoció de la por.

Procediments

SESSIÓ I

1. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]
2. Exercici de relaxació. [5 minuts]
3. El docent repartirà el fragment de *Solitud* i explicarà aspectes bàsics de l'autora i, breument, l'argument de l'obra. L'alumnat el llegirà individualment i en silenci. [4 minuts]
4. Amb el grup classe, es comentaran quines són les emocions que es troben en el text, tot raonant les respostes. [5 minuts]
5. En grups de 3 o 4 persones, i després de tornar a llegir el text, caldrà buscar les paraules o expressions que expressen l'emoció de la por i anotar-les al full d'activitats. [5 minuts]
6. Continuant el treball en grup, caldrà explicar en el full d'activitats quina és la reacció de la Mila davant el perill que suposa l'Ànima. Cal observar, sobretot,

les reaccions físiques i psíquiques de la protagonista. Un cop analitzada la reacció de la Mila, l'alumnat haurà de pensar en 3 o 4 reaccions diferents que la Mila hauria pogut tenir davant la situació de perill en què es troba i anotar-les al full d'activitats. [10 minuts]

7. Posada en comú del treball en grup. El docent anotarà a la pissarra les diferents reaccions que els portaveus del grup aniran explicant i l'alumnat en prendrà nota en el full d'activitats. [14 minuts]
8. Individualment, cadascú farà un dibuix que expressi l'emoció que es descriu en el text de *Solitud*, afegint-hi una frase que sintetitzi l'emoció que l'alumnat ha sentit en llegir el text. Al final de la classe es penjaran al suro de l'aula. [10 minuts]
9. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]

SESSIÓ II

10. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]
11. Exercici de relaxació. [5 minuts]
12. A partir d'una reflexió individual, caldrà pensar quines són les situacions que ens provoquen por i escriure-ho al full d'activitats. Indicar-ne un mínim de 10. [4 minuts]
13. Fer una posada en comú per veure quines són les causes més freqüents que activen l'emoció de la por. El docent pot utilitzar la llista "Ah! Quina por que tinc!" que s'afegeix a l'annex, per facilitar que vagin sortint el màxim de situacions possibles. A mesura que les causes vagin sortint, el docent les anirà anotant en un mural fet de paper d'embalar. Quan tothom hagi comentat les diferents situacions, es repartiran 3 gomets a cada alumne/a, i cadascú posarà el gomet a aquelles 3 situacions que considera que li provoquen, més sovint, l'emoció de la por. Finalment, es farà el recompte de les situacions més votades, s'anotaran al full d'activitats i es comentaran. [20 minuts]
14. Individualment, es reflexionarà sobre les pròpies pors a partir de l'exercici del full d'activitats: [4 minuts]

Llegiu les següents situacions i encercleu les 3 pors que considereu que us limiten més que us immobilitzen en la vostra vida. Si us en falta alguna, podeu afegir-la.

TINC POR A...

- a. a gaudir
- b. a triomfar
- c. a fracassar
- d. al plaer
- e. a l'abandonament
- f. a expressar ràbia

- g. a la llibertat
- h. al rebuig
- i. al dolor físic
- j. al dolor anímic
- k. al sofriment
- l. a no ser estimat/da
- m. a perdre algú estimat
- n. a mostrar-me alegre
- o. a la tristesa
- p. a la soledat

15. Un cop feta la reflexió, caldrà anar una mica més enllà i pensar què es pot fer en les tres situacions que ens provoquen por, fent el següent exercici del full d'activitats: [5 minuts]

A partir de les tres situacions que heu encerclat en l'exercici anterior, què creieu que us podria passar si us trobéssiu en aquestes situacions? I, què podríeu fer per a posar-hi remei? Completeu les frases següents per a cada situació.

TINC POR A ...

- a. Em podria passar que...
- b. El que podria fer...

16. Per acabar, farem una posada en comú per veure quines són les coses que podem fer davant de circumstàncies que activen les nostres pors. [15 minuts]

17. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]

Recursos

- Folis blancs.
- Llapis i ceres de colors.
- Paper d'embalar
- Llistat Ah! Quina por que tinc!
- Gomets per a tots els alumnes.

Durada

- 2 sessions

SESSIÓ I

- | | |
|------------------------------|-----------|
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |
| ▪ Exercici de relaxació | 5 minuts |
| ▪ Lectura individual | 4 minuts |
| ▪ Comentari general del grup | 5 minuts |
| ▪ Exercici grupal de lèxic | 5 minuts |
| ▪ Exercici grupal | 10 minuts |
| ▪ Posada en comú | 14 minuts |
| ▪ Dibuix | 10 minuts |
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |

SESSIÓ II

- | | |
|-------------------------|-----------|
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |
| ▪ Exercici de relaxació | 5 minuts |
| ▪ Reflexió individual | 4 minuts |
| ▪ Posada en comú | 20 minuts |
| ▪ Exercici individual | 4 minuts |
| ▪ Exercici individual | 5 minuts |
| ▪ Posada en comú | 15 minuts |
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |

Observacions

▪

Avaluació de l'activitat

Dificultats que he trobat

Aspectes que caldria modificar i com

Aspectes positius de la seva realització



SESSIÓ I

1. Recolliu les paraules o expressions del fragment de *Solitud*, de Víctor Català, que creieu que expressen l'emoció de la por.
2. Després de rellegir el text, expliqueu quina és la reacció de la Mila davant la presència de l'Ànima. Fixeu-vos en les reaccions físiques i psíquiques.
3. Anoteu 3 o 4 reaccions diferents de com hauria pogut reaccionar la Mila davant la situació de perill que explica el text.
4. Anoteu les diverses reaccions que surten a la posada en comú.

SESSIÓ II

5. Reflexioneu sobre quines coses o situacions us provoquen una emoció de por i feu-ne un llistat d'un mínim de 10 elements.
6. A partir de la posada en comú, anoteu les situacions que el grup considera que provoquen l'emoció de la por.
7. Llegiu les següents situacions i encercleu les 3 pors que considereu que us limiten més que us immobilitzen en la vostra vida. Si us en falta alguna, podeu afegir-la.

TINC POR A...

- a. a gaudir
- b. a triomfar
- c. a fracassar
- d. al plaer
- e. a l'abandonament
- f. a expressar ràbia
- g. a la llibertat
- h. al rebuig
- i. al dolor físic
- j. al dolor anímic
- k. al sofriment
- l. a no ser estimat/da
- m. a perdre algú estimat
- n. a mostrar-me alegre
- o. a la tristesa
- p. a la soledat

FULL D'ACTIVITATS

Sessió 2 i 3

8. A partir de les tres situacions que heu encerclat en l'exercici anterior, què creieu que us podria passar si us trobéssiu en aquestes situacions? I, què podríeu fer per a posar-hi remei? Completeu les frases següents per a cada situació.

TINC POR A ...

- a. Em podria passar que...
- b. El que podria fer...

**“EL MONTE DE LAS ÁNIMAS”
de
Gustavo Adolfo Bécquer**

Obra	“El monte de las ánimas” del llibre <i>Rimas y leyendas</i> .
Gènere	Narrativa
Autor	Gustavo Adolfo Bécquer ¹ : (Sevilla 1836 - Madrid 1870) Poeta castellà romàntic. El 1854 es traslladà a Madrid, on exercí de periodista i de funcionari. Afeccionat als estudis arqueològics, viatjà per la Península Ibèrica. La seva obra cabdal fou, però, la d'estricta creació literària. Al monestir de Veruela, a la serra del Moncayo, on tractava de guarir la tuberculosi que minà la seva vida, escriví les conegudes <i>Cartas desde mi celda</i> , que anà publicant a "El Contemporáneo" durant l'any 1864, document important per a conèixer la seva trajectòria espiritual.
 <small>http://commons.wikimedia.org</small>	
Època	Segle XIX. Romanticisme.
Personatges del text	Alonso, comte d'Alcudiel . Beatriz, la seva cosina.
Resum argumental	Narració breu en la qual un narrador explica la història d'Alonso, comte d'Alcudiel, que per agradar a la seva cosina Beatriz, accedeix a anar a buscar una banda que ella havia perdut en “el monte de las ánimas”, durant la nit de difunts. El comte no tornarà i el trobaran mort. Beatriz, després de passar una mala nit, troba la banda a la seva habitació i queda marcada per aquest fet per sempre més.
Trets destacats	La qualitat poètica de les seves <i>Rimas</i> (1871) provingué del fet d'haver superat el retoricisme i d'haver assolit una expressió nua, simple, concentrada en petites unitats estròfiques. Per aquesta raó se salvà de la desvaloració posterior de la poesia romàntica. Afectat possiblement d'influències alemanyes i britàniques, reaccionà contra la línia grandiloqüent del romanticisme castellà. La seva obra en prosa se centrà en les <i>Leyendas</i> , publicades pòstumament el 1872, que recullen tradicions populars, sovint fantàstiques.
Per a més informació	http://edu365.enciclonet.com http://www.xtec.es/~jcosta/ http://www.biografiasyvidas.com/biografia/b/becquer.htm

¹ Informació de l'autor i dels trets més destacats de la seva obra, extreta de www.qrec.cat

“El monte de las ánimas” de *Rimas y leyendas de Gustavo Adolfo Bécquer*

La noche de Difuntos me despertó, a no sé qué hora, el doble de las campanas. Su tañido monótono y eterno me trajo a las mientes esta tradición que oí hace poco en Soria.

Intenté dormir de nuevo. ¡Imposible! Una vez agujoneada, la imaginación es un caballo que se desboca, y al que no sirve tirarle de la rienda. Por pasar el rato, me decidí a escribirla como, en efecto, lo hice.

Yo la oí en el mismo lugar en que acaeció, y la he escrito volviendo algunas veces la cabeza con miedo cuando sentía crujir los cristales de mi balcón, estremecidos por el aire frío de la noche.

Sea de ello lo que quiera, ahí va, como el caballo de copas.

I

—Atad los perros, haced la señal con las trompas para que se reúnan los cazadores y demos la vuelta a la ciudad. La noche se acerca, es día de Todos los Santos y estamos en el monte de las Ánimas.

— ¡Tan pronto!

—A ser otro día no dejara yo de concluir con ese rebaño de lobos que las nieves del Moncayo han arrojado de sus madrigueras; pero hoy es imposible. Dentro de poco sonará la oración en los Templarios, y las ánimas de los difuntos comenzarán a tañer su campana en la capilla del monte.

— ¡En esa capilla ruinosa! ¡Bah! ¿Quieres asustarme?

—No, hermosa prima. Tú ignoras cuanto sucede en este país, porque aún no hace un año que has venido a él desde muy lejos. Refrena tu yegua; yo también pondré la mía al paso, y mientras dure el camino te contaré esa historia.

Los pajes se reunieron en alegres y bulliciosos grupos. Los condes de Borges y de Alcudiel montaron en sus magníficos caballos, y todos juntos siguieron a sus hijos Beatriz y Alonso, que precedían a la comitiva a bastante distancia.

Mientras duraba el camino, Alonso narró en estos términos la prometida historia:

—Ese monte que hoy llaman de las Ánimas pertenecía a los Templarios, cuyo convento ves allí, a la margen del río. Los Templarios eran guerreros y religiosos a la vez. Conquistada Soria a los árabes, el rey los hizo venir de lejanas tierras para defender la ciudad por la parte del puente, haciendo en ello notable agravio a sus nobles de Castilla, que así hubieran sabido solos defenderla como solos la conquistaron. Entre los caballeros de la nueva y poderosa Orden y los hidalgos de la ciudad fermentó por algunos años, y estalló al fin, un odio profundo. Los primeros tenían acotado ese monte, donde reservaban caza abundante para satisfacer sus necesidades y contribuir a sus placeres. Los segundos determinaron organizar una gran batida en el coto, a pesar de las severas prohibiciones de los *clérigos con espuelas*, como llamaban a sus enemigos. Cundió la voz del reto, y nada fue parte a detener a unos en su manía de cazar y a los otros en su empeño de estorbarlo. La proyectada expedición se llevó a cabo. No se acordaron de ella las fieras; antes la tendrían presente tantas madres como arrastraron sendos lutos por sus hijos. Aquello no fue una cacería, fue una batalla espantosa: el monte quedó sembrado de cadáveres; los lobos, a quienes se quiso exterminar, tuvieron un sangriento festín. Por último, intervino la autoridad del rey; el monte, maldita ocasión de tantas desgracias,

se declaró abandonado y la capilla de los religiosos, situada en el mismo monte, y en cuyo atrio ² se enterraron juntos amigos y enemigos, comenzó a arruinarse. Desde entonces dicen que, cuando llega la noche de Difuntos, se oye doblar sola la campana de la capilla, y que las ánimas de los muertos, envueltas en jirones de sus sudarios ³, corren como en una cacería fantástica por entre las brañas ⁴ y los zarzales. Los ciervos braman espantados, los lobos aúllan, las culebras dan horriblos silbidos, y al otro día se han visto impresas las huellas de los descarnados pies de los esqueletos. Por eso en Soria le llamamos el monte de las Ánimas, y por eso he querido salir de él antes que cierre la noche.

La relación de Alonso concluyó justamente cuando los dos jóvenes llegaban al extremo del puente que da paso a la ciudad por aquel lado. Allí esperarían al resto de la comitiva, la cual, después de incorporárseles los dos jinetes, se perdió por entre las estrechas y oscuras calles de Soria.

II

Los servidores acababan de levantar los manteles; la alta chimenea gótica del palacio de los condes de Alcuéscar despedía un vivo resplandor iluminando algunos grupos de damas y caballeros que alrededor de la lumbre conversaban familiarmente, y el viento azotaba los emplomados vidrios de las ojivas del salón.

Sólo dos personas parecían ajenas a la conversación general: Beatriz y Alonso. Beatriz seguía con los ojos, y absorta en un vago pensamiento, los caprichos de la llama. Alonso miraba el reflejo de la hoguera chispear en las azules pupilas de Beatriz.

Ambos guardaban hacía rato un profundo silencio.

Las dueñas referían, a propósito de la noche de Difuntos, cuentos temerosos en que los espectros y los aparecidos representaban el principal papel; y las campanas de las iglesias de Soria doblaban a lo lejos con tañido monótono y triste.

—Hermosa prima —exclamó al fin Alonso rompiendo el largo silencio en que se encontraban—, pronto vamos a separarnos, tal vez para siempre; las áridas llanuras de Castilla, sus costumbres toscas y guerreras; sus hábitos sencillos y patriarcales sé que no te gustan; te he oído suspirar varias veces, acaso por algún galán de tu lejano señorío.

Beatriz hizo un gesto de fría indiferencia: todo su carácter de mujer se reveló en aquella desdeñosa contracción de sus delgados labios.

—Tal vez por la pompa de la Corte francesa, donde hasta aquí has vivido —se apresuró a añadir el joven—. De un modo o de otro, presiento que no tardaré en perderte... Al separarnos, quisiera que llevases una memoria mía... ¿Te acuerdas cuando fuimos al templo a dar gracias a Dios por haberte devuelto la salud que viniste a buscar a esta tierra? El joyel que sujetaba la pluma de mi gorra cautivó tu atención. ¡Qué hermoso estaría sujetando un velo sobre tu oscura cabellera! Ya ha prendido el de una desposada: mi padre se lo regaló a la que me dio el ser, y ella lo llevó al altar... ¿Lo quieres?

—No sé en el tuyo —contestó la hermosa—, pero en mi país una prenda recibida compromete la voluntad. Sólo en un día de ceremonia debe aceptarse un presente de manos de un deudo..., que aún puede ir a Roma sin volver con las manos vacías.

El acento helado con que Beatriz pronunció estas palabras turbó un momento al joven, que después de serenarse dijo con tristeza:

² Atrio: En algunos templos, espacio exterior a la entrada, generalmente de planta rectangular, rodeado de columnas y a mayor altura que el suelo de la calle.

³ Sudarios: Tela con la que se cubre el rostro de un difunto o se envuelve un cadáver.

⁴ Brañas: Prado de alta montaña con agua utilizado como pastizal para el ganado durante el verano

—Lo sé, prima; pero hoy se celebran Todos los Santos, y el tuyo entre todos; hoy es día de ceremonias y presentes. ¿Quieres aceptar el mío?

Beatriz se mordió ligeramente los labios, y extendió la mano para tomar la joya, sin añadir palabra.

Los dos jóvenes volvieron a quedarse en silencio, y volvióse a oír la cascada voz de las viejas que hablaban de brujas y de trasgos⁵, y el zumbido del aire que hacía crujir los vidrios de las ojivas⁶, y el triste y monótono doblar de las campanas.

Al cabo de algunos minutos, el interrumpido diálogo tomó a reanudarse de este modo:

—Y antes que concluya el día de Todos los Santos, en que así como el tuyo se celebra el mío, y puedes, sin atar tu voluntad, dejarme un recuerdo, ¿no lo harás? —dijo él, clavando una mirada en la de su prima, que brilló como un relámpago, iluminada por un pensamiento diabólico.

— ¿Por qué no? —exclamó ésta, llevándose la mano al hombro derecho como para buscar alguna cosa entre los pliegues de su ancha manga de terciopelo bordado de oro, y después, con una infantil expresión de sentimiento, añadió—: ¿Te acuerdas de la banda azul que llevé hoy a la cacería, y que por no sé qué emblema de su color me dijiste que era la divisa de tu alma?

—Sí.

—Pues... ¡ Se ha perdido! Se ha perdido, y pensaba dejártela como recuerdo.

—¡Se ha perdido! Y ¿dónde? —preguntó Alonso, incorporándose de su asiento y con una indescriptible expresión de temor y esperanza.

—No sé... En el monte, acaso.

—¡En el monte de las Ánimas! —murmuró palideciendo y dejándose caer sobre el sitial—, ¡ en el monte de las Ánimas! —luego prosiguió, con voz entrecortada y sorda—: Tú lo sabes, porque la habrás oído mil veces: en la ciudad, en toda Castilla, me llaman el rey de los cazadores. No habiendo aún podido probar mis fuerzas en los combates, como mis ascendientes, he llevado a esta diversión, imagen de la guerra, todos los bríos de mi juventud, todo el ardor hereditario en mi raza. La alfombra que pisan tus pies son despojos de fieras que han muerto por mi mano. Yo conozco sus guaridas y sus costumbres; yo he combatido con ellas de día y de noche, a pie y a caballo, solo y en batida, y nadie dirá que me ha visto huir el peligro en ninguna ocasión. Otra noche volaría por esa banda, y volaría gozoso como a una fiesta; y, sin embargo, esta noche..., esta noche, ¿a qué ocultártelo?, tengo miedo. ¿Oyes? Las campanas doblan, la oración ha sonado en San Juan del Duero; las ánimas del monte comenzarán ahora a levantar sus amarillentos cráneos de entre las malezas que cubren sus fosas... ¡Las ánimas!, cuya sola vista puede helar de horror la sangre del más valiente, tomar sus cabellos blancos o arrebatarlo en el torbellino de su fantástica carrera como una hoja que arrastra el viento, sin que se sepa a dónde.

Mientras el joven hablaba, una sonrisa imperceptible se dibujó en los labios de Beatriz, que cuando hubo concluido exclamó, con un tono indiferente y mientras atizaba el fuego del hogar, donde saltaba y crujía la leña arrojando chispas de mil colores:

— ¡Oh! Eso de ningún modo. ¡Qué locura! ¡Ir ahora al monte por semejante friolera! Una noche tan oscura, noche de Difuntos, y cuajado el camino de lobos!

Al decir esta última frase, la recalcó de un modo tan especial, que Alonso no pudo menos de comprender toda su amarga ironía; movido por un resorte, se puso de pie,

⁵ Trasgos: Duende, espíritu que travesea, según el vulgo.

⁶ Ojivas: Arco o nervadura arquitectónica que sigue las aristas de una bóveda, presentando la forma de esta figura: en las catedrales góticas se pueden observar numerosas ojivas.

se pasó la mano por la frente, como para arrancarse el miedo que estaba en su cabeza, y no en su corazón, y con voz firme exclamó, dirigiéndose a la hermosa que estaba aún inclinada sobre el hogar entreteniéndose en revolver el fuego:

— ¡Adiós, Beatriz, adiós! Hasta... pronto.

— ¡Alonso, Alonso! —dijo ésta, volviéndose con rapidez; pero cuando quiso, o aparentó querer, detenerle, el joven había desaparecido.

A los pocos minutos se oyó el rumor de un caballo que se alejaba al galope. La hermosa, con una radiante expresión de orgullo satisfecho, que coloreó sus mejillas, prestó atento oído a aquel rumor, que se debilitaba, que se perdía, que se desvaneció por último.

Las viejas, en tanto, continuaban con sus cuentos de ánimas aparecidas; el aire zumbaba en los vidrios del balcón, y las campanas de la ciudad doblaban a lo lejos,

III

Había pasado una hora, dos, tres; la medianoche estaba a punto de sonar, y Beatriz se retiró a su oratorio. Alonso no volvía, no volvía, cuando en menos de una hora pudiera haberlo hecho.

— ¡Habrà tenido miedo! —exclamó la joven cerrando su libro de oraciones y encaminándose a su lecho, después de haber intentado inútilmente murmurar algunos de los rezos que la Iglesia consagra en el día de Difuntos a los que ya no existen.

Después de haber apagado la lámpara y cruzado las dobles cortinas de seda, se durmió; se durmió con un sueño inquieto, nervioso.

Las doce sonaron en el reloj del postigo. Beatriz oyó entre sueños las vibraciones de la campana, lentas, sordas, tristísimas, y entreabrió los ojos. Creía haber oído, a la par de ellas, pronunciar su nombre; pero lejos, muy lejos, y por una voz ahogada y doliente. El viento gemía en los vidrios de la ventana.

—Será el viento —dijo; y poniéndose la mano sobre el corazón procuró tranquilizarse.

Pero su corazón latía cada vez con más violencia. Las puertas de alerce⁷ del oratorio habían crujido sobre sus goznes⁸, con un chirrido agudo, prolongado y estridente.

Primero unas y luego las otras más cercanas, todas las puertas que daban paso a su habitación iban sonando por su orden; éstas con un ruido sordo y suave, aquéllas con un lamento largo y crispador. Después, silencio; un silencio lleno de rumores extraños, el silencio de la medianoche, con un murmullo monótono de agua distante, lejanos ladridos de perros, voces confusas, palabras ininteligibles, ecos de pasos que van y vienen, crujir de ropas que se arrastran, suspiros que se ahogan, respiraciones fatigosas que casi no se sienten, estremecimientos involuntarios que anuncian la presencia de algo que no se ve y cuya aproximación se nota, no obstante, en la oscuridad.

Beatriz, inmóvil, temblorosa, adelantó la cabeza fuera de las cortinillas y escuchó un momento. Oía mil ruidos diversos, se pasaba la mano por la frente, tornaba a escuchar; nada, silencio.

Veía, con esa fosforescencia de la pupila en las crisis nerviosas, como bultos que se movían en todas las direcciones; y cuando, dilatándose, la fijaba en un punto, nada: oscuridad, las sombras impenetrables.

⁷ Alerce: Madera aromática de este árbol.

⁸ Goznes: Bisagra, conjunto de dos planchitas unidas por medio de cilindros huecos atravesados por un pasador que sirve para facilitar el giro de las puertas, ventanas, etcétera.

— ¡Bah! —exclamó, volviendo a recostar su hermosa cabeza sobre la almohada de raso azul del lecho—. ¿ Soy yo tan miedosa como esas pobres gentes, cuyo corazón palpita de terror bajo una armadura al oír una conseja de aparecidos?

Y cerrando los ojos intentó dormir...; pero en vano había hecho un esfuerzo sobre sí misma. Pronto volvió a incorporarse, más pálida, más inquieta, más aterrada. Ya no era ilusión; las colgaduras de brocado de la puerta se habían rozado al separarse, y unas pisadas lentas sonaban sobre la alfombra; el rumor de aquellas pisadas era sordo, casi imperceptible, pero continuado, y a su compás se oía crujir una cosa como de madera o de hueso. Y se acercaban, y se movió el reclinatorio que estaba a la orilla de su lecho. Beatriz lanzó un grito agudo, y arrebujándose en la ropa que la cubría, escondió la cabeza y contuvo el aliento.

El aire azotaba los vidrios del balcón; el agua de la fuente lejana caía y caía con un rumor eterno y monótono; los ladridos de los perros se dilataban en las ráfagas de aire, y las campanas de la ciudad de Soria, unas cerca, otras distantes, doblaban tristemente por las ánimas de los difuntos.

Así pasó una hora, dos, la noche, un siglo, porque la noche aquella pareció eterna a Beatriz. Al fin, despuntó la aurora. Vuelta de su temor, entreabrió los ojos a los primeros rayos de luz. Después de una noche de insomnio y de terrores, es tan hermosa la luz clara y blanca del día! Separó las cortinas de seda del lecho, y ya se disponía a reírse de sus temores pasados cuando de repente un sudor frío cubrió su cuerpo, sus ojos se desencajaron y una palidez mortal decoloró sus mejillas: sobre el reclinatorio había visto, sangrienta y desgarrada, la banda azul que perdiera en el monte, la banda azul que fue a buscar Alonso.

Cuando sus servidores llegaron despavoridos a notificarle la muerte del primogénito de Alcudiel, que a la mañana había aparecido devorado por los lobos entre las malezas del monte de las Ánimas, la encontraron inmóvil, crispada, asida con ambas manos a una de las columnas de ébano del lecho, desencajados los ojos, entreabierta la boca, blancos los labios, rígidos los miembros, muerta, ¡muerta de horror!

IV

Dicen que después de acaecido este suceso, un cazador extraviado que pasó la noche de Difuntos sin poder salir del monte de las Ánimas, y que al otro día, antes de morir, pudo contar lo que viera, refirió cosas horribles. Entre otras se asegura que vio a los esqueletos de los antiguos Templarios y de los nobles de Soria enterrados en el atrio de la capilla, levantarse al punto de la oración con un estrépito horrible, y caballeros sobre osamentas de corceles, perseguir, como a una fiera, a una mujer hermosa, pálida y desmelenada que, con los pies desnudos y sangrientos, y arrojando gritos de horror, daba vueltas alrededor de la tumba de Alonso.⁹

⁹ BÉCQUER, Gustavo Adolfo. "El monte de las ánimas" dins *Rimas y leyendas*. 39 ena ed. Mèxic: Espasa-Calpe mexicana, 1981. pp. 125-131.



Sessió:	Número 4 i 5
Font:	<i>Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria</i> de Vicent Pascual i Montserrat Cuadrado.
Textos:	La narració "El monte de las ánimas" de Gustavo Adolfo Bécquer.
Emoció:	La por.
Nivell educatiu:	2n cicle d'ESO

Introducció

Desenvolupament de l'activitat

Objectius

- Conèixer els elements causants de les nostres pors.
- Conèixer el llenguatge popular que expressa l'emoció de la por.
- Aprendre a ser conscients i saber expressar les pròpies emocions en relació a la por.

Procediments

SESSIÓ I

1. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]
2. Exercici de relaxació. [5 minuts]
3. El docent recordarà les històries de por que sovint s'expliquen en les nits de reunions, de colònies, d'excursions, etc. A partir d'aquí, convidarà l'alumnat a explicar alguna d'aquestes històries als seus companys. [15 minuts]
4. Després, es passarà el text de Gustavo Adolfo Bécquer, "El monte de las ánimas". El docent introduirà breument la figura d'aquest poeta romàntic i cadascú llegirà el text en silenci i individualment. [4 minuts]
5. En grups de 3 o 4 persones, es farà l'anàlisi del text, segons les preguntes del full d'activitats: [10 minuts]

- a. Quins són els elements que causen por en els personatges d'aquesta història?
 - b. Per què creieu que aquests elements provoquen l'emoció de la por?
 - c. Com reaccionaríeu vosaltres en una situació com la que descriu el text?
6. Les històries sobre ànimes en pena, esperits i morts vivents són molt freqüents en la tradició literària i popular, és per això que podem trobar expressions populars en les quals es faci referència a la por. Seguint el treball en grup, es demanarà a l'alumnat que busqui refranys, frases fetes o expressions populars que expressin aquesta emoció. [10 minuts]
 7. Posada en comú de l'anàlisi del text i de la recerca de frases fetes o expressions populars sobre la por. [10 minuts]
 8. DEURES: l'alumnat, individualment, escriurà un text d'una situació real i, si pot ser viscuda per ells/es, en la qual l'emoció de la por sigui la protagonista. La narració ha de ser en primera persona, explicant, sobretot, què va sentir, quines sensacions va tenir a nivell físic i mental.

La narració haurà de tenir dos finals:

- un amb la reacció que va tenir en el moment viscut.
- un altre amb una reacció més efectiva, reflexionada des del moment actual.

9. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]

SESSIÓ II

10. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]
11. Exercici de relaxació. [5 minuts]
12. Asseguts en rotllana, i si pot ser, creant un ambient a la classe adequat a les emocions que es descriuen en les narracions (una certa penombra, espelmes, música de fons, etc.) l'alumnat llegirà les narracions escrites individualment. [28 minuts]
13. Després, es farà una posada en comú per comentar les diverses reaccions que s'expliquen en les narracions, per fer un llistat d'aquelles reaccions que poden ser útils a l'hora d'encarar-nos a l'emoció de la por. És important que el docent especifiqui que, no totes les reaccions poden ser útils en totes les ocasions, sinó que cada ocasió requereix una actitud diferent. L'alumnat prendrà nota del llistat de reaccions i recursos en el full d'activitats. [20 minuts]
14. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]

Recursos

- Espelmes
- Música misteriosa i una mica tètrica.

- Llibres de refranys i frases fetes.

Durada

- 2 sessions

SESSIÓ I

- | | |
|----------------------------------|-----------|
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |
| ▪ Exercici de relaxació | 5 minuts |
| ▪ Explicació d'històries de por | 15 minuts |
| ▪ Lectura del text | 4 minuts |
| ▪ Anàlisi del text | 10 minuts |
| ▪ Recerca d'expressions populars | 10 minuts |
| ▪ Posada en comú | 10 minuts |
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |

SESSIÓ II

- | | |
|----------------------------------|-----------|
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |
| ▪ Exercici de relaxació | 5 minuts |
| ▪ Lectura narracions individuals | 28 minuts |
| ▪ Posada en comú | 20 minuts |
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |

Observacions

- Aquestes sessions es poden fer a la biblioteca per poder utilitzar els diccionaris i reculls de frases fetes i refranys, o bé en una aula que permeti crear un ambient adequat a l'activitat.
- A la pàgina web:
<http://edu365.enciclonet.com/doc?query=B%E9cquer+Gustavo+Adolfo&page=1>
 es pot escoltar l'inici del text. Si hi ha temps o si es vol fer com a treball a casa, l'alumnat, per grups, pot continuar la locució de la narració i enregistrar-la, procurant, sobretot, destacar l'ambient tenebrós i terrorífic de l'obra de Bécquer.

Avaluació de l'activitat

Dificultats que he trobat

Aspectes que caldria modificar i com

Aspectes positius de la seva realització




SESSIÓ I

1. Després de llegir la narració "El monte de las ánimas" responeu a les següents preguntes:
 - a. Quins són els elements que causen por en els personatges d'aquesta història?
 - b. Per què creieu que aquests elements provoquen l'emoció de la por?
 - c. Com reaccionaríeu vosaltres en una situació com la que descriu el text?
2. En grup, busqueu refranys, frases fetes o d'altres expressions populars que expressin l'emoció de la por.
3. Redacteu una narració en la qual heu de descriure una situació, si pot ser viscuda per vosaltres, en la qual la por hagi estat l'emoció protagonista. Recordeu que cal descriure què va sentir en aquell moment, quines reaccions físiques va sentir, etc. També cal tenir present que heu d'escriure dos finals: el primer, que correspon a la vostra reacció real i l'altre, buscant una reacció més efectiva que haureu pensat des del moment present.

SESSIÓ II

4. Anoteu la llista de reaccions que es comenten en la posada en comú.

“REDACCIÓ” de Quim Monzó	
Obra	“Redacció” dins ... <i>Olivetti, Moulinex, Chaffoteaux et Maury</i>
Gènere	Narrativa. Conte.
Autor	 <p>Quim Monzó: (Barcelona 1952) Nom amb què és conegut el narrador Joaquim Monzó i Gómez. Treballà com a grafista, realitzador cinematogràfic i corresponsal en alguns grans conflictes bèl·lics (Vietnam, Cambotja). La seva primera novel·la, <i>L'udol del griso al caire de les clavegueres</i> (1976) ja mostra la voluntat de conrear una temàtica actual i dinàmica, lligada als problemes i mites del jovent. Ha conreat amb eficàcia el conte i la narració curta: <i>Uf, va dir ell</i> (1978), <i>Olivetti, Moulinex, Chaffoteaux et Maury</i> (1980), <i>L'illa de Maians</i> (1986) i <i>El perquè de tot plegat</i> (1993, premis de la Crítica Serra d'Or i Ciutat de Barcelona). Ha publicat també reculls d'articles (<i>El dia del Senyor</i>, 1984, <i>La maleta turca</i>, 1990, <i>Hotel Intercontinental</i>, 1991) i ha traduït, entre d'altres, M. Shelley, T. Hardy i H. James.¹</p> <p><small>www.uoc.edu</small></p>
Època	Segle XX
Personatges del text	Nen-narrador (observador dels fets) Mamà i papà del nen Tiets i cosinet
Resum argumental	Un nen explica com passa el diumenge amb els seus pares i els seus parents. A partir de la seva observació, explicada a manera de redacció escolar, ens presenta la relació conflictiva entre el pare i la mare, que acaba de manera tràgica.
Trets destacats	L'escriptura de Monzó traça els camins de les invencions i de les presons que nosaltres mateixos ens fabriquem: les circumval·lacions dels cercles que ens atrapen. No opera exactament ni amb dades biogràfiques, ni generacionals, ni sociològiques, ni urbanes, ni rurals: treballa bàsicament amb el llenguatge, amb les ficcions, les il·lusions i les imatges compartides pels lectors. El que Quim Monzó escriu no és purament ficció, sinó metaficció: ficció sobre la ficció [...] Des del primer recull de contes, <i>Uf, va dir ell</i> (1978) fins a <i>Guadalajara</i> (1996), es fa perceptible una evolució cap a la màxima elisió d'elements superflus, tant pel que fa a la ficció com pel que fa a la dicció i el model de llengua literària. Monzó aposta per una concepció rigorosa del conte, on el formalisme que opera per subtracció no condueix al joc gratuït sinó a laberints domèstics sense sortida. Com deia en una entrevista: "No sé si semblaré una mica cursi o llepadet, però l'aire està ple de contes. Vas pel carrer i són a tot arreu. Ara bé, per tal de trobar on és el conte, certament has d'anar esculpint, treure tot el que és accessori, reduir l'aire fins al punt necessari. La meva obsessió és anar despullant, i per això la meva fascinació per la forma del conte." (<i>El Punt</i> , 17-X-1996). ²
Per a més informació	http://www.monzo.info/indc.htm http://www.xtec.es/~jducros/Quim%20Monzo.html

¹ Informació extreta de la pàgina web: www.grec.cat (agost 2007)

² Informació extreta de la pàgina web: http://www.uoc.edu/letres/noms/qmonzo/index_imp.html (agost 2007)

“Redacció” de Quim Monzó

Què vaig fer diumenge. — Diumenge va ser un dia que va fer molt de sol, i vaig anar a passejar amb el papà i la mamà. La mamà duia un vestit beix, amb una rebeca de color blanc os, i el papà un pul·lòver blau RAF i uns pantalons grisos i una camisa blanca, oberta. Jo duia un jersei de color tancat, blau com el pul·lòver³ del papà però més clar, i una jaqueta marró, i uns pantalons també marrons, una mica més clars que la jaqueta, i unes wambes vermelles. La mamà duia unes sabates clares i el papà unes de negres. Vam passejar al matí, i vam anar a esmorzar a les Balmoral. Vam esmorzar un suís i una ensaïmada farcida, a mig matí, i jo vaig demanar cruassants⁴. Després vam veure les flors, i n'hi havia de roges i grogues i blanques i roses, i fins i tot blaves, que el papà va dir que eren tenyides, i herbes verdes, i violetes, i ocells grossos i petits, i el papà va comprar el diari en un quiosc. També vam mirar aparadors, i el papà li va dir a la mamà que s'afanyés, una vegada que ens estàvem molta estona davant d'un aparador amb jerseis. I després vam asseure'ns en un banc verd, en una plaça, i hi havia una senyora gran, amb els cabells blancs i les galtes molt vermelles, com tomàquets, que donava veces⁵ als coloms, i em recordava la iaia, i el papà llegia el diari tota l'estona i jo vaig dir-li que em deixés mirar els dibuixos i em va deixar mig diari i em va dir que no el fes malbé. Després, quan ja pujàvem cap a casa, la mamà perquè el papà tota l'estona llegia el diari, li va dir que ja n'estava tipa, i li va dir que sempre el llegia i que ja n'estava tipa: que el llegia a casa, esmorzant, dinant, al carrer, caminant o en un bar, o quan passejàvem. I el papà no va dir res i va continuar llegint, i la mamà el va insultar i després era com si li'n sabés greu, i em va besar i després, mentre la mare era a la cuina preparant l'arròs, el papa em va dir no li'n facis cas. Vam dinar arròs amb suc, que no m'agrada, i carn amb pebrots fregits. Els pebrots fregits m'agraden molt, però la carn no, que és molt crua, que la mamà diu que així és més bona, però a mi no m'agrada. M'agrada més la carn que em donen al col·legi, ben cremadeta. Del col·legi no m'agraden els primers plats, mai. En canvi, a casa em donen vi amb gasosa. Al col·legi no. Després, a la tarda, van venir els tiets, amb el cosinet, i els tiets es van posar a parlar a la sala, amb els papàs, i a prendre cafè, i el cosinet i jo vam anar a jugar al jardí, i hi vam jugar a màdelmans i amb un futbolí i a pilota, i amb el camió de bombers, i a guerres d'astronautes, i el cosí es va posar molt tonto perquè perdia, i a mi és que em molesta molt el cosinet, que no sap perdre, i vaig haver de pegar-li una bufa, i es va posar a plorar molt molt fort i va venir la mamà i la tieta i el tiet, i la mamà va dir què ha passat, i abans que jo li contestés el cosinet va dir m'ha pegat, i la mamà em va donar una bufetada, i jo també em vaig posar a plorar i vam tornar tots a la sala i la mamà m'agafava de la mà i el papà llegia el diari i fumava un puro que li havia portat el tiet, i la mamà va dir-li els nens són al jardí, matant-se, i tu aquí tan tranquil, repapat⁶. La tieta va dir que no tenia importància, però la mamà va dir-li que sempre passava el mateix, que de vegades se n'atipava. Després els tiets van marxar, i quan marxaven el cosí em va fer llengots⁷ i jo també li'n vaig fer a ell, i el papà va engegar el televisor, que feien futbol, i la mamà va dir que canviés de canal, que al segon hi feien una pel·lícula, i el papà va dir que no, que estava mirant el partit i que no.

³ Pul·lòver: S'escriu pullover i prové del mot anglès “To pull over”, tirar al damunt. Peça de vestir de punt, generalment de llana, amb mànigues, que hom es posa pel cap.

⁴ Cruassants: Escrit croissant. Pastís en forma de quart creixent elaborat amb pasta de full o amb pasta preparada amb llevat, farina, llet i mantega.

⁵ Veces: Fruit de la veça emprat com a aliment de diversos ocells, especialment dels coloms.

⁶ Repapat: Arreparar-se. Posar-se en el seient amb tota comoditat, repenjan s'hi d'esquena i braços.

⁷ Llengots: Llengota. Acció de treure la llengua davant d'algú en senyal de befa.

Després jo vaig anar al jardí, a veure la nina que hi tinc enterrada al costat de l'arbre, i la vaig treure i la vaig acariciar i la vaig renyar perquè no s'havia rentat les mans per dinar i després la vaig tornar a enterrar, i vaig anar a la cuina, i la mamà hi plorava i li vaig dir que no plorés. Després, vaig asseure'm al sofà, al costat del papà, i vaig mirar una estona de partit, però després m'avorria i vaig mirar-me el papà, que era com si tampoc no se'l mirés, el partit, i com si fos en un altre lloc o pensés molt. Van fer anuncis, a la televisió, que és el que més m'agrada, i després la segona part del partit, i jo vaig anar a veure la mamà, que preparava el sopar, i després vam sopar i van fer una pel·lícula de dibuixos animats i les notícies i una pel·lícula antiga, d'una actriu que no sé com es diu, que era rossa i molt maca i amb molta meta⁸. Però aquí em van fer anar a dormir perquè era tard i vaig pujar les escales i me'n vaig anar al llit, i des del llit sentia la pel·lícula i sentia com es barallaven els papàs i discutien, però amb el soroll del televisor no podia sentir ben bé què deien. Després es barallaven a crits i jo vaig baixar del llit per acostar-me a la porta i entendre què deien, però com que tot era a les fosques no m'hi veia bé, només hi havia la llum de la lluna que entrava per la finestra que dóna al jardí, i com que no m'hi veia bé, vaig entrebancar-me i vaig haver de tornar al llit, amb por que vindrien a veure què havia estat aquell soroll, però no van venir. Jo sentia que continuaven discutint. Ara ho sentia millor perquè es veu que havien apagat el televisor, i el papà li deia a la mamà que no l'emprenyés i la insultava i li deia que no tenia ambicions, i la mamà també l'insultava i li deia que se n'anés de casa, i deia el nom d'una dona i la insultava, i després vaig sentir que es trencava alguna cosa de vidre i després vaig sentir els crits més forts, i eren tan forts que no s'entenien, i després vaig sentir un gran crit, molt gros, i després ja no vaig sentir res més. Després vaig sentir molta fressa, però petita, com si arrosseguessin un mòdul del tresillo. Vaig sentir que es tancava la porta del jardí i aleshores vaig tornar a sortir del llit i vaig sentir soroll a fora i vaig mirar per la finestra, i sentia fred als peus, perquè anava descalç, i a fora era fosc i no s'hi veia gens, i em va semblar que el papa cavava al costat de l'arbre i vaig tenir por que hi descobrís la nina i em castigues i vaig tornar al llit i em vaig tapar ben bé, tot, fins i tot la cara, amagada sota els llençols i tot a les fosques i els ulls ben tancats. Vaig sentir que deixaven de cavar i després unes passes que pujaven les escales i jo vaig fer l'adormit, i vaig sentir que s'obria la porta del quarto i vaig pensar que devien estar mirant-me, però jo no vaig veure qui em mirava, perquè feia l'adormit i no ho vaig veure. Després van tancar la porta i vaig adormir-me i l'endemà, ahir, el papà va dir-me que la mamà se n'havia anat de casa i després van venir senyors a demanar coses i jo no vaig saber què dir-los i tota l'estona plorava i em van portar a viure a casa dels tiets, i el cosinet sempre em pega, però això ja no va ser el diumenge.⁹

⁸ Meta: Terme infantívol per a designar la mamella.

⁹ MONZÓ, Quim. "Redacció" dins ...*Olivetti, Moulinex, Chaffoteaux et Maury*. 6a ed. Barcelona: Quaderns Crema, 1987. pp.13-17.



Sessió:	Número 6 i 7
Font:	Idea basada en activitats del llibre <i>Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria</i> de Vicent Pascual i Montserrat Cuadrado.
Textos:	Conte de Quim Monzó: "Redacció".
Emoció:	La por.
Nivell educatiu:	2n cicle d'ESO

Introducció

Tenint en compte que les emocions no s'acostumen a sentir en estat pur, sinó que, sovint, es barregen diverses emocions alhora, aquesta sessió, a part de continuar treballant l'emoció de la por, també ens servirà per introduir l'emoció de la ira.

Desenvolupament de l'activitat

Objectius

- Conèixer i identificar els símptomes de la por pròpia i aliena.
- Conèixer estratègies per a controlar els nostres actes i les nostres emocions en situacions d'estrès, enuig i por.

Procediments

SESSIÓ I

1. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]
2. Exercici de relaxació. [5 minuts]
3. Es passarà a tots els alumnes el conte de Quim Monzó, "Redacció", i cadascú el llegirà individualment i en silenci. Prèviament, el docent farà una breu explicació sobre Quim Monzó i la seva narrativa. [4 minuts]
4. La classe es dividirà en grups de 4 o 5 persones i s'analitzarà el conte a partir de les preguntes del full d'activitats: [15 minuts]

- a. Busqueu en un diccionari el significat de les següents paraules i anoteu-lo en aquest full: estrès, enuig i por.
 - b. Creieu que el narrador-protagonista del conte de Monzó ha experimentat alguna d'aquestes emocions? En cas afirmatiu, anoteu les frases o paraules que expressen aquest fet.
 - c. Creieu que el narrador-protagonista sent alguna altre emoció a part de les descrites anteriorment? Quines? Raoneu la vostra resposta.
 - d. Expliqueu com reacciona el narrador-protagonista davant cadascuna de les emocions que sent.
 - e. Creieu que el narrador-protagonista podria reaccionar d'alguna altra manera davant de les seves emocions per a gestionar-les millor? Com?
 - f. Com definiríeu la situació emocional del narrador-protagonista amb una frase.
5. Després d'aquest treball en grup, l'alumnat, individualment, respondrà a les següents preguntes del full d'activitats: [9 minuts]
- a. En quines situacions heu experimentat les emocions d'estrès, enuig i por?
 - b. Com vas reaccionar en cada cas?
 - c. Què creieu que podeu aprendre d'aquestes experiències?
6. Finalment es farà una posada en comú , primer, per comentar l'anàlisi del text a partir dels comentaris que aportin els portaveus de cada grup, i després, per comentar les situacions personals en relació a les emocions treballades. Pot ser interessant que es creï un debat sobre les dificultats per gestionar les pròpies emocions. També pot ser útil que es comentin diferents recursos per aconseguir l'autocontrol de les emocions, en aquest cas, seria interessant que el docent ho apunti a la pissarra i que els alumnes ho anotin en el full d'activitats. [20 minuts]
7. DEURES: casa, caldrà preparar la lectura dramatitzada del text. Aquest exercici es pot preparar individualment o per grups.
8. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]

SESSIÓ II

9. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]
10. Exercici de relaxació. [5 minuts]
11. Per començar la sessió, un grup d'alumnes voluntaris llegiran en veu alta el text de la sessió anterior, intentant fer una lectura dramatitzada per donar el màxim de significat a les emocions del text. [5 minuts]
12. Individualment, cada alumne reflexionarà sobre com se sentirien ells en un cas com aquest i qui ho vulgui, ho podrà compartir amb tota la resta del grup. [4 minuts]
13. Cada alumne pensarà en una situació similar a la del protagonista del conte. Una situació que l'espanti, que el faci sentir incòmode, i a partir d'aquí respondrà a les següents preguntes en el full d'activitats: [10 minuts]

- a. Descriu una situació en la qual vas sentir por.
 - b. Com et vas sentir?
 - c. Què vas fer per resoldre la situació?
 - d. Quines conseqüències va tenir la teva reacció?
 - e. Creus que hi havia altres alternatives? Quines?
 - f. Quines altres conseqüències haurien tingut les alternatives que has proposat?
 - g. Si haguéssiu d'identificar la situació amb un color, quin posaríeu? Raoneu la vostra resposta.
14. A partir de la reflexió anterior i prenent el conte de Quim Monzó com a exemple, cada alumne farà una redacció en primera persona de la situació en la qual va sentir espant o por. El docent portarà a classe folis de diversos colors, i cada alumne escriurà la redacció en el foli corresponent al color amb el qual ha identificat la situació. També caldrà que la redacció vagi acompanyada d'un rètol amb el nom de l'emoció que s'expressa. És molt important que la redacció es faci en primera persona i també que sigui el més personal possible. [25 minuts]
15. Al final de la classe, aquells alumnes que ho vulguin, podran llegir la seva redacció a la resta del grup. Les redaccions es penjaran en un mural, juntament amb el rètol de l'emoció expressada. [4 minuts]
16. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]

Recursos

- Diccionaris
- Folis de diversos colors.

Durada

- 2 sessions

SESSIÓ I

- | | |
|-----------------------------|-----------|
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |
| ▪ Exercici de relaxació | 5 minuts |
| ▪ Lectura del text | 4 minuts |
| ▪ Treball d'anàlisi en grup | 15 minuts |
| ▪ Treball individual | 9 minuts |
| ▪ Posada en comú | 20 minuts |
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |

SESSIÓ II

- | | |
|-------------------------------------|-----------|
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |
| ▪ Exercici de relaxació | 5 minuts |
| ▪ Lectura dramatitzada | 5 minuts |
| ▪ Reflexió individual i comentari | 4 minuts |
| ▪ Preguntes individuals | 10 minuts |
| ▪ Redacció 1a persona | 25 minuts |
| ▪ Lectura d'alguna redacció i mural | 4 minuts |
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |

Observacions

- Aquestes sessions, especialment la segona part, es pot fer a la biblioteca per poder fer ús dels diccionaris i d'altres eines de consulta que els puguin ser útils per escriure la redacció.

Avaluació de l'activitat

Dificultats que he trobat

Aspectes que caldria modificar i com

Aspectes positius de la seva realització



SESSIÓ I


1. Després de llegir el conte Redacció, contesteu en grup, aquestes preguntes:
 - a. Busqueu en un diccionari el significat de les següents paraules i anoteu-lo en aquest full: estrès, enuig i por.
 - b. Creieu que el narrador-protagonista del conte de Monzó ha experimentat alguna d'aquestes emocions? En cas afirmatiu, anoteu les frases o paraules que expressen aquest fet.
 - c. Creieu que el narrador-protagonista sent alguna altre emoció a part de les descrites anteriorment? Quines? Raoneu la vostra resposta.
 - d. Expliqueu com reacciona el narrador-protagonista davant cadascuna de les emocions que sent.
 - e. Creieu que el narrador-protagonista podria reaccionar d'alguna altra manera davant de les seves emocions per a gestionar-les millor? Com?
 - f. Com definiríeu la situació emocional del narrador-protagonista amb una frase.
2. Individualment, contesteu a les següents preguntes:
 - a. En quines situacions heu experimentat les emocions d'estrès, enuig i por?
 - b. Com vas reaccionar en cada cas?
 - c. Què creieu que podeu aprendre d'aquestes experiències?
3. Posada en comú
 - a. Conclusions:

SESSIÓ II

4. Responeu a les següents preguntes i reflexioneu sobre situacions que us facin sentir por:
 - a. Descriviu una situació en la qual vas sentir por.
 - b. Com et vas sentir?
 - c. Què vas fer per resoldre la situació?
 - d. Quines conseqüències va tenir la teva reacció?
 - e. Creus que hi havia altres alternatives? Quines?
 - f. Quines altres conseqüències haurien tingut les alternatives que has proposat?
 - g. Si haguéssiu d'identificar la situació amb un color, quin posaríeu? Raoneu la vostra resposta.



LA IRA

<i>Romeo i Julieta</i> de William Shakespeare	
Obra	<i>Romeo i Julieta</i>
Gènere	Teatre
Autor	William Shakespeare ¹ : (Stratford-on-Avon 1564–1616). Poeta, dramaturg, comediògraf, actor i empresari teatral anglès. Fill d'un guanter i comerciant de pell, fusta i llana. És molt probable que estudiés a la Grammar School de Stratford. El 1582 es casà amb Anne Hathaway, de la qual tingué tres fills. Uns quants anys abans del 1592 anà a viure a Londres, on féu d'actor. Vers el 1611 deixà d'ésser actor i es retirà a Stratford. Havia actuat a l'escena durant vint anys, creant la sèrie més gran d'obres teatrals i el més meravellós conjunt de personatges que hagi concebut un sol home en la història del món. Morí el 23 d'abril de 1616.
 http://commons.wikimedia.org	
Època	Segle XVI- XVII
Personatges del text	Romeo, protagonista masculí. Julieta, protagonista femenina. Dida, serventa de Julieta i ajudant dels dos amants.
Resum argumental	A la ciutat de Verona hi ha dues famílies enfrontades: els Capulet i els Montagú. Els Capulet fan una festa de disfresses en la qual s'infilten, coberts amb màscarenes uns quants joves de la família Montagú, entre ells l'únic fill de Montagú, Romeo. Julieta, la filla dels Capulet s'ha promès aquest mateix dia al comte Paris, però a la festa coneix Romeo i ambdós s'enamoren. Aquella mateixa nit, Romeo s'acosta a la finestra de la seva estimada i es juren amor etern. L'endemà, Romeo va a la capella de Fra Llorenç amb el prec que els casi secretament i el frare, finalment, hi accedeix. Tibald, cosí de Julieta, sospita l'amor que Romeo sent per la seva cosina i el repta a un duel, tot i la severa prohibició del príncep de Verona que vol evitar el constant vessament de sang. Romeo, que ja està secretament casat amb Julieta, intenta dissuadir Tibald però aquest insisteix i al final és Mercutio, íntim amic de Romeo qui es bat i mor a les mans de Tibald. Romeo perd la calma i es bat amb Tibald per a venjar la mort de Mercutio, com a resultat Romeo mata a Tibald. El príncep de Verona decreta l'exili per a Romeo que ha de partir a Màntua. L'última nit la passa amb la seva jove esposa i després se'n va. Julieta està desesperada i, per a alleujar els seus mals, el pare accelera les noces amb el comte Paris. Julieta acudeix a demanar consell a Fra Llorenç i aquest li dóna una poció amb la qual romandrà com morta i després tornarà a la vida i envia notícia a Romeo de l'engany. Julieta pren la poció i és enterrada en el panteó dels Capulet. Però el patge de Romeo és més ràpid que el missatger de Fra Llorenç i com a conseqüència Romeo creu que Julieta ha mort. Romeo torna a Verona i s'introdueix en el panteó on jeu la seva estimada i es lleva la vida als peus de la tomba de Julieta. Quan aquesta desperta, troba el cos mort de Romeo i ella, al seu torn, es lleva la vida. En el solemne enterrament que és procurat als joves esposos les famílies Montagú i Capulet juren que les seves rivalitats cessaran definitivament. ²
Trets destacats	Shakespeare creà uns personatges que, [...] "es mouen en un món d'arc de Sant Martí, en un món d'amor i d'odi". Les seves tragèdies exploren les recòndites ombres de la passió i els perennes enigmes de la condició humana.
Per a més informació	http://www.xtec.es/~salonso/romeo_i_julieta.htm http://ca.wikipedia.org/wiki/Romeu_i_Julieta

¹ Extret de: <http://www.grec.cat>

² Basat en el resum extret de: http://www.xtec.es/~salonso/romeo_i_julieta.htm

Fragment de Romeo i Julieta de William Shakespeare

ACTE III

ESCENA I

Verona. Una placa

[Entre Mercutio, Benvolio, un Patge i Criats]

BENVOLIO: Marxem d'aquí, Mercutio, t'ho prego.

Fa calor, els Capulets ens ronden,
i si els trobem, tindrem una baralla.

Quan fa calor la sang bull a les venes.

MERCUTIO: Tu fas com aquells que entren en una taverna,
donen un cop d'espasa a la taula i diuen: «Déu faci que no l'hagi de fer servir!»,
però quan el segon vas els comença a fer efecte, ja desembeinen contra el que
porta el vi sense cap necessitat.

BENVOLIO: Em consideres així?

MERCUTIO: Vinga, vinga; tens la sang més calenta que el més picallós³ d'Itàlia. Tan
aviat t'excites per enfadar-te com aviat t'enfades per excitar-te.

BENVOLIO: I què més?

MERCUTIO: Doncs que si n'hi hagués dos com tu, aviat ja no hi serien perquè es
matarien a cops. Tu, vaja, tu et baralles amb qualsevol que tingui un pèl més
que tu a la barba. T'esbatusses amb un que trenca avellanes perquè tens els
ulls del mateix color que les avellanes. Quins ulls, sinó els teus podrien trobar
en això motiu de brega⁴. El teu cap és ple de sarau com un ou és ple d'aliment,
tot i que amb tants cops com has rebut, ara ja el deus tenir com un ou batut.
Has estat capaç d'atonyinar un home que tossia pel carrer perquè la seva tos
havia despertat el teu gos, que dormia al sol. No vas ser tu que vas escalfar les
orelles a un sastre perquè havia estrenat el gipó⁵ abans de Pasqua? No vas
ser tu que et vas batre amb un altre perquè duia cordons vells en unes sabates
noves? I ara em vols allixonar perquè em captinui⁶?

BENVOLIO: Mira: si jo em barallés tan sovint com tu, el temps de vida que em quedaria
no valdria més que el preu d'una hora i mitja.

MERCUTIO: Una hora i mitja? Una ximpleria i mitja!

[Entren Tibald i d'altres]

BENVOLIO: Pel meu cap! Ja vénen els Capulets.

MERCUTIO: Pels meus peus, se me'n fot!

TIBALD: Estigueu a prop meu. Vull parlar amb ells. Bona tarda, senyors. Un mot a un
de vosaltres.

MERCUTIO: ¿Només un mot i a un de nosaltres? Busqueu-li una parella, poseu-hi un
mot i una estocada.

TIBALD: Estic prou decidit a fer-ho, senyor, si em doneu un motiu.

MERCUTIO: ¿No us el podeu prendre sense que us el donin?

TIBALD: Mercutio, us concerteu amb Romeo.

³ **Picallós:** Molt susceptible, que fàcilment se sent molestat per algú.

⁴ **Brega:** Baralla, combat.

⁵ **Gipó:** Peça de vestir que cobreix el tronc des dels muscles fins a la cintura, cenyida i ajustada al cos, amb mànigues.

⁶ **Captinui:** Captenir-se. Obrar de tal o tal manera en determinades circumstàncies o envers una persona o una cosa determinades.

MERCUTIO: Ens concertem? Per què ens voleu fer músics, ara? Si és així, prepareu-vos a escoltar dissonàncies. Aquí tinc l'instrument, si és que voleu ballar. Redéu, que ens concertem!

BENVOLIO: Estem parlant davant de molta gent:
o ens retirem en algun lloc privat,
o discutim amb calma els nostres greuges,
o separem-nos. Tots el ulls ens miren.

MERCUTIO: Els ulls són per mirar, deixa'ls que mirin. Jo, almenys, no penso fer ni un pas enrere.

[*Entra Romeo*]

TIBALD: Pau, senyor meu. Aquell és el meu mosso.

MERCUTIO: Que em pengin si és que us porta la lliurea⁷;
si anéssiu davant seu al camp d'honor, us seguiria;
després sí que podríeu anomenar-lo mosso.

TIBALD: Romeo, t'estimo tant, que no et puc dir
gaire res més que això: ets un canalla!

ROMEO: Tibald, tinc prou raons per estimar-te
com per poder excusar la ràbia
del teu acolliment. Canalla, no ho sóc pas.
Adéu, doncs, perquè veig que no em coneixes.

TIBALD: Noiet, això no et salva de la injúria⁸
que m'has fet. Torna i treu la teva espasa.

ROMEO: Injúria? Mai no te n'he fet cap.
T'estimo com ni pots imaginar-t'ho
fins que en coneguis les raons. Per tant,
bon Capulet (i aprecio aquest nom
igual que el meu), dóna't per satisfet.

MERCUTIO: Dishonrosa i servil submissió!
Allà stocatta, vinga i esborrem-la!
[*Desembeina*]

Eh, Tibald, mata-rates, fem un volt?

TIBALD: Què em voleu, ara, vós?

MERCUTIO: Bon rei dels gats, només vull una de les vostres nou vides, amb la qual em prendré unes llibertats, i segons com em tracteu, us picaré la pols de les altres vuit. Voleu estirar les orelles de la vostra espasa? De pressa, doncs, abans que la meva no us arribi a les orelles vostres.

TIBALD: Estic per vós!

[*Desembeina*]

ROMEO: Mercutio, amic, deixa l'espasa.

TIBALD: Vingam, senyor, l'estocada!

[*Lluiten*]

ROMEO: Treu l'espasa, Benvolio, atura'ls!
Senyors, si us plau, oblideu aquest greuge.
Tibald, Mercutio, el Príncep ha proscrit
expressament les lluites pels carrers.
Deixeu-ho, ja. Tibald, Mercutio!

⁷ **Lliurea:** Obrar servilment envers ell.

⁸ **Injúria:** Ofensa feta al nom, a l'honor, d'altri amb paraules o amb actes.

[*Tibald per sota el braç de Romeo, fereix Mercutio i fuig*]

MERCUTIO: Estic ferit.

Maleïts siguin els vostres llinatges! Ja estic llest!
I ell se n'ha anat tan fresc?

BENVOLIO: Ho dius de veritat?

MERCUTIO: Sí, sí, una rascada. Redéu, ja n'hi ha prou.

On és el meu criat? Vés a buscar un cirurgià

ROMEO: No tinguis por. La ferida no és fonda.

MERCUTIO: No, no és tan fonda com un pou ni tan ampla com la porta d'una església; però ja basta, ja farà el seu fet. Demà, si pregunteu per mi, em trobareu d'un humor sepulcral. Us asseguro que ja estic cuit per aquest món. Tant de bo caigués la pesta sobre les vostres famílies. Mal llamp! Un gos, una rata, una rateta, un gat esgarrapant un home. Un fatxenda, un bergant, un canalla que lluita amb les regles apreses en un manual! Com carall t'has posat enmig? M'ha ferit passant l'espasa per sota el teu braç.

ROMEO: Ho he fet a fi de bé.

MERCUTIO: Porta'm dins una casa, Benvolio, si no em desmaiaré. Ah les vostres famílies! M'han convertit en un menjar de cucs. Estic perdut. Ah, les vostres famílies!

[*Surten Mercutio i Benvolio*]

ROMEO: Un cavaller, un parent del mateix Príncep, un autèntic amic, ha estat ferit de mort, per causa meva: el meu honor està tacat per l'insult de Tibald, que és cosí meu fa una hora. Oh dolça Julieta, m'ha fet covard la teva gran bellesa i l'acer del meu ànim ha perdut el temps.

[*Torna a entrar Benvolio*]

BENVOLIO: Oh Romeo, Romeo, Mercutio és mort. El seu intrèpid esperit, que ha menyspreat tan aviat la terra, ara vola entre els núvols.

ROMEO: El negre fat⁹ d'avui ombreja els dies que seguiran amb noves agonies.

[*Torna a entrar Tibald*]

BENVOLIO: El furiós Tibald torna a ser aquí.

ROMEO: Viu i en triomf! I Mercutio mort!

Que torni al cel el respecte gentil i que el foc del furor em condueixi ara!
Ara, Tibald, et torno aquell «canalla» que m'has donat abans. L'ànima de Mercutio no ha tingut temps de volar lluny dels nostres caps i espera que li facis companyia: un dels dos, o tots dos, el seguirà.

⁹ **Fat:** Força impersonal, sovint divinitzada, que, a l'antiguitat, expressava la ineluctabilitat del futur, sia còsmic o, més sovint, històric o personal.

TIBALD: Tu, miserable, que et vas trobar aquí
amb ell, tu el seguiràs.

ROMEO: Això ho dirà.

[*Tibald cau mort*]

BENVOLIO: Romeo, vés-te'n, fuig!
Els ciutadans arriben i Tibald és mort.
No et quedis encantat; si t'agafen, el Príncep
et condemnarà a mort. Vés, fuig d'aquí!

ROMEO: Sóc la joguina del destí.

BENVOLIO: Què esperes?

[*Surt Romeo i entren els Ciutadans*]¹⁰

¹⁰ SHAKESPEARE, William. *Romeo i Julieta*. Pròleg, traducció i notes de Salvador Oliva. Barcelona: Edicions Vicenc Vives i TV3. Televisió de Catalunya, 1984. pp. 67-72.



Sessió:	Número 8 i 9.
Font:	Exercicis basats en el programa de Manuel Segura.
Textos:	Fragment de <i>Romeo i Julieta</i> de William Shakespeare.
Emoció:	Ira
Nivell educatiu:	2n cicle d'ESO

Desenvolupament de l'activitat

Objectius

- Reconèixer les causes que provoquen conflictes, discussions i baralles.
- Conèixer eines per controlar la ira.
- Treballar el llenguatge no verbal.
- Aprendre a posar-nos en la pell d'altres persones, és a dir, treballar l'empatia.

Procediments

SESSIÓ I

1. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]
2. Exercici de relaxació. [5 minuts]
3. Es repartirà el text de *Romeo i Julieta* i es farà una lectura silenciosa i individual, després que el docent hagi fet una petita introducció a l'autor i l'obra. [5 minuts]
4. Després de la lectura, es faran grups de 3 o 4 persones i es respondran les següents preguntes del full d'activitats: [8 minuts]
 - a. Quina situació presenta el text?
 - b. Quin és el problema que planteja?
 - c. Quines actituds prenen els personatges davant la situació?
5. Es farà una posada en comú i un/a portaveu de cada grup exposarà les respostes comentades a nivell grupal. [10 minuts]
6. En grup, es buscaran diverses solucions al conflicte que presenta el text, amb

la finalitat d'evitar l'enfrontament i la violència. S'anotaran les solucions al full d'activitats. [5 minuts]

7. A través dels/les portaveus de cada grup, es farà una posada en comú sobre les diverses solucions aportades i s'aniran comentant per veure si poden ser útils en aquesta situació o bé en d'altres circumstàncies. El docent, o algun alumne/a voluntari/ària, pot anar prenent nota a la pissarra de les diverses alternatives que vagin sorgint. Al final de la posada en comú, l'alumnat haurà d'escriure les diverses solucions en el full d'activitats. [10 minuts]
8. Cada grup triarà una de les solucions comentades i reflexionarà sobre les conseqüències que la solució podria provocar (tant en el sentit positiu com negatiu). S'anotaran les conseqüències al full d'activitats. [5 minuts]
9. En grup, es prepararà la dramatització de la solució triada, per representar-la davant el grup classe en la propera sessió. Caldrà tenir una cura especial a l'hora de treballar el llenguatge no verbal per expressar les emocions dels personatges. [5 minuts]
10. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]

SESSIÓ II

11. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]
12. Exercici de relaxació. [5 minuts]
13. Cada grup dramatitzarà la solució escollida en la sessió anterior, tenint en compte les conseqüències que implica. La resta de l'alumnat, observarà amb deteniment l'ús que els companys faran del llenguatge no verbal per expressar les emocions dels personatges i en faran anotacions al full d'activitats. [20 minuts]
14. Acabades les representacions, es farà una posada en comú per valorar les diverses solucions i la manera com els personatges hauran expressat les seves emocions. [10 minuts]
15. Individualment, l'alumnat triarà un dels personatges de l'obra, tenint present el text original, per posar-se en la pell d'aquell personatge. S'haurà de reflexionar sobre quines emocions sentia quan actuava d'aquella manera, quines raons l'han portat a actuar com ho ha fet, etc. i anotar-ho al full d'activitats: [4 minuts]
 - a. Què creus que sentia el personatge durant el conflicte?
 - b. Creus que va experimentar algun canvi físic (alteració del pols, suors...)
 - c. Què creus que pensava?
 - d. Quines raons el van portar a actuar d'aquella manera?
 - e. Què creus que sentia al final de l'escena?
 - f. Altres reflexions...
16. Un cop l'alumnat hagi entès el personatge i s'hagi identificat amb ell, caldrà escriure una carta "empàtica" al príncep de Verona explicant les raons del seu comportament. Cal no oblidar que el príncep de Verona havia advertit que un

nou conflicte suposaria el desterrament dels enfrontats, per tant, cal fer una carta que intenti aconseguir el perdó del príncep i fer-ho en primera persona. [10 minuts]

17. Al final de la classe es llegiran algunes de les cartes que s'han escrit, procurant que hi hagi representats tots els personatges del text. [4 minuts]
18. DEURES: per a la propera sessió, l'alumnat buscarà una fotografia de la seva infantesa en la qual apareguin enfadats o bé que els recordi una situació en la qual estaven enutjats o enrabiats.
19. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]

Recursos

- Seria bo que la segona part de la sessió es fes al gimnàs, a la sala d'actes o en una aula que sigui prou espaiosa per fer les representacions amb comoditat.
- Pot ser útil tenir roba diversa per facilitar posar-se en la pell dels personatges a l'hora de fer les dramatitzacions.

Durada

- 2 sessions

SESSIÓ I

- | | |
|----------------------------------|-----------|
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |
| ▪ Exercici de relaxació | 5 minuts |
| ▪ Lectura del text | 5 minuts |
| ▪ Reflexió grupal | 8 minuts |
| ▪ Posada en comú | 10 minuts |
| ▪ Treball en grup | 5 minuts |
| ▪ Posada en comú, alternatives | 10 minuts |
| ▪ Treball en grup, conseqüències | 5 minuts |
| ▪ Preparació dramatització | 5 minuts |
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |

SESSIÓ II

- | | |
|-------------------------|-----------|
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |
| ▪ Exercici de relaxació | 5 minuts |
| ▪ Dramatitzacions | 20 minuts |
| ▪ Posada en comú | 10 minuts |
| ▪ Reflexió personatge | 4 minuts |
| ▪ Carta empàtica | 10 minuts |
| ▪ Lectura cartes | 4 minuts |
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |

Observacions

-

Avaluació de l'activitat

Dificultats que he trobat

Aspectes que caldria modificar i com

Aspectes positius de la seva realització



LA IRA DE MERCUTIO I TIBALD

SESSIÓ I

- Després de llegir el fragment de *Romeo i Julieta*, responeu les següents preguntes:
 - Quina situació presenta el text?
 - Quin és el problema que planteja?
 - Quines actituds prenen els personatges davant la situació?
- Reflexioneu i busqueu possibles solucions per evitar l'enfrontament entre els personatges de l'obra (Mercutio, Tibald i Romeo).
- Anoteu les diverses solucions per resoldre el conflicte que s'han comentat a la posada en comú.
- Després de triar una de les solucions comentades a la posada en comú, anoteu les conseqüències que aquesta solució podria provocar, tot diferenciant les situacions positives o negatives que podrien esdevenir-se.

Conseqüències positives

Conseqüències negatives

SESSIÓ II

- Anoteu les observacions sobre l'ús del llenguatge no verbal en les dramatitzacions dels companys.

Aspectes	Alumne/a:	Alumne/a:	Alumne/a:	Alumne/a:
Mirada				
Expressió facial				
Color (envermellir, empal·lidir...)				
Postura corporal				
Gestualitat (mans, braços, peus...)				
Ús de les mans				
Moviments (ritme, forma...)				
Respiració				
Sudoració				
Altres				

6. Trieu un personatge de l'obra i reflexioneu sobre el seu comportament:
 - a. Què creus que sentia el personatge durant el conflicte?
 - b. Creus que va experimentar algun canvi físic (alteració del pols, suors...)
 - c. Què creus que pensava?
 - d. Quines raons el van portar a actuar d'aquella manera?
 - e. Què creus que sentia al final de l'escena?
 - f. Altres reflexions...

7. Carta empàtica d'un dels personatges del text.

CARÍCIES
de
Sergi Belbel

Obra	<i>Carícies</i>
Gènere	Teatre
Autor	 <p>http://www.gc.cuny.edu</p> <p>Sergi Belbel¹: (Terrassa 1963) Autor dramàtic i director. Es llicencià en filologia romànica i francesa a la Universitat Autònoma de Barcelona (1986), on també s'inicià en l'activitat teatral. Amb el Teatro Fronterizo construí l'espectacle <i>Minim mal Show</i> (1987). Ha escrit i dirigit, entre altres obres: <i>Elsa Schneider</i> (1987), <i>Opera</i> (1988), <i>En companyia d'abisme</i> (1988), <i>Tàlem</i> (1989), <i>Carícies</i> (1991; versió cinematogràfica de V.Pons 1999), <i>Després de la pluja</i> (1993), <i>Morir</i> (1994), <i>Sóc Lletja</i> (amb J.Sánchez, 1997), <i>La sang</i> (1998) i <i>El temps de Planck</i> (1999), etc. Ha destacat també en la direcció (<i>Desig</i>, de J.M.Benet i Jornet; <i>L'estiueg</i>, de C.Goldoni; <i>Dissabte, diumenge i dilluns</i>, d'E.De Filippo). Ha fet guions televisius (<i>Nissaga: l'herència</i>, 1999; <i>Ivern</i>, publicat com a novel·la el 2002). Les seves obres, de ritme molt àgil, se situen en l'àmbit quotidià i giren entorn de conflictes i obsessions personals. Moltes han estat traduïdes i representades a l'estranger. Des del 1988 és professor de dramaturgia a l'Institut del Teatre de Barcelona. Al mes de març del 2005 fou nomenat director del TNC i els seus objectius passen per una atenció més gran al teatre familiar, i, per tant, als nous públics teatrals, una línia de suport a la creació dramaturgica i a la dansa contemporània i una preocupació per la preservació del patrimoni teatral propi.</p>
Època	Segle XX
Personatges del text	Home jove Dona jove
Resum argumental	<p>En aquesta obra assistim a una ronda (discontinua) d'onze històries de personatges amb diferents relacions: parelles, mare-filla, companys, germans, joves-vells, pare-fill, amants, pare-filla, mare-fill..., que no aconsegueixen acariciar-se (comunicar-se, estimar-se). Són situacions nues on l'ésser humà fa aflorar les seves emocions més intenses i també els seus instints més baixos. Desamor, però també amor. Moltes possibles formes d'amor. Malgrat la proximitat, les persones poden ser del tot desconegudes. Parlen sense escoltar, escolten sense sentir i actuen sense mirar. Però també hi pot haver una espurna d'esperança, de comunicació, unes carícies.²</p> <p>El text següent presenta una d'aquestes històries d'incomunicació.</p>
Trets destacats	<p>En relació a l'obra i amb paraules de Jean-Jacques Préau "<i>De seguida es té la sensació que ens trobem davant d'un dibuix de la realitat. I Belbel, que sap manipular amb destresa el bisturí, ens lliura uns cossos sense pell [...] El nostre món quotidià ens és tornat sense embolcalls, sense defenses, escorxat.</i>"³</p>
Per a més informació	<p>http://www.teatrenacional.com/qui_es_qui/sergi_belbel.html http://www.teatrebcn.com/quiesqui/quiesqui2.asp?id=48</p>

¹ Informació extreta de la pàgina web: www.grec.cat

² Informació extreta de la pàgina web: <http://www.venturapons.com/filmografia/caricies.html>

³ Fragment extret del fulletó de l'obra *Carícies*, estrenada al Teatre Romea la temporada 1991-1992.

Carícies de Sergi Belbel

ESCENA 1

(Saló d'un pis cèntric. Butaques. HOME JOVE I DONA JOVE.)

HOME JOVE: És estrany.

DONA JOVE: El què

HOME JOVE: Tot això

DONA JOVE: Què vols dir?

HOME JOVE: No sé si te n'has adonat.

DONA JOVE: No. De què?

HOME JOVE: Tinc la sensació...

DONA JOVE: Dignes.

HOME JOVE: L'estranya sensació...

DONA JOVE: Què et passa?

HOME JOVE: És com si...

DONA JOVE: Com si què?

HOME JOVE: Com si ja no...

DONA JOVE: No, què?

HOME JOVE: Com si ja no tinguéssim...

(Pausa.)

DONA JOVE: Què?

HOME JOVE: Res a dir-nos.

(Pausa.)

DONA JOVE: Sí.

HOME JOVE: Sí, què?

DONA JOVE: Sí que tenim res a dir-nos.

HOME JOVE: Ah, sí?

DONA JOVE: Sí.

HOME JOVE: Què?

(Pausa.)

HOME JOVE: Dignes, què?

DONA JOVE: No se m'acut, ara.

HOME JOVE: Te n'adones?

DONA JOVE: No. No me n'adono.

HOME JOVE: No vols adonar-te'n.

DONA JOVE: Però de què? De què? Dignes: de què cony he d'adonar-me, si es pot saber?

HOME JOVE: Vols que t'ho torni a dir?

DONA JOVE: No. Si has de repetir el que ja has dit abans, val més que callis.

HOME JOVE: Bé, doncs, si val més que calli, callaré.

(Pausa.)

DONA JOVE: Tenim moltes coses a dir-nos, encara, ho saps prou bé. Sé que hi ha

coses que penses i calles perquè no vols dir-les, o no vols dir-me-les, sí, dir-me-les, a mi, per algun problema teu que ignoro, que fins i tot tu mateix ignores, i això em fa mal, saps?, em fa mal, em dol, i em dol veure't així, veure'm així, veure'ns així, omplint amb paraules vanes vans instants de silenci, i amb insults, els teus insults, per què és un insult el que acabes de dir, m'insultes, m'insultes quan dius que ja no tens res a dir-me.

HOME JOVE: Perdó. Un moment.

DONA JOVE: Per què m'interromps!! Sempre m'interromps quan començo a... a

construir un... un discurs coherent que sobrepassi els... els monosíl·labs que tant caracteritzen les nostres converses quotidianes!! Sembles ja la meva mare, i si vaig marxar de casa seva no va ser precisament per anar a viure amb una altra igual que ella o pitjor i tot!! Ni perdó ni moment!! Estava parlant jo i seré jo qui continuaré parlant!! A veure si comencen a canviar ja les coses en aquesta casa de merda, almenys en aquesta!

(Ell li dóna una violenta bufetada.)

HOME JOVE: Quan una persona demana perdó, se'l perdona, es calla i se l'escolta,

m'entens? I jo t'he demanat perdó per fer un incís en el teu... meravellós discurs tan coherent i tan explícit, i penso fer-ho, em sents?, penso fer-ho, penso fer-ho, penso fer ho!!

(Ell li dóna una altra bufetada, encara més forta.)

No he dit que jo ja no tingui res a dir-te, em sents?

(La bufeteja per tercera vegada, salvatgement.)

He dit que ja no tenim res a dir-nos. No jo. No tu. He dit nosaltres.

(Silenci.)

DONA JOVE: Què vols per sopar?

HOME JOVE: No ho sé. Què hi ha?

DONA JOVE: Hi ha carn, ous, amanida. Puc fer espaguetis, si et sembla bé.

HOME JOVE: No, no, pasta, de nit, no, que després no faig bé la digestió. Una amanida d'aquestes amb moltes coses i unes bones postres.

DONA JOVE: Tenim enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro, olives, api, ceba.

HOME JOVE: No, no, ceba no, que després em torna a la boca.

DONA JOVE: Sí, i a més a més et put l'alè i després deixes un baf al llit insuportable.

HOME JOVE: Podem posar-hi una mica de poma i de pinya, si n'hi ha, és clar.

DONA JOVE: Ai, sí. Una amanida tropical. Em ve molt de gust. La pinya és de llauna, per això.

HOME JOVE: És igual.

DONA JOVE: Bé. Som-hi, doncs. Ui! No sé si hi haurà gaire cosa per les postres.

HOME JOVE: Que no hi ha flams?

DONA JOVE: Ai, sí, que despistada. Precisament n'he comprat un parell aquest migdia.

Ah, també hi ha iogurts.

HOME JOVE: M'estimo més un flam.

DONA JOVE: Doncs jo un iogurt.

HOME JOVE: Jo un flam.

DONA JOVE: Molt bé, tu et prens un flam i jo em prenc un iogurt, no passa res.

HOME JOVE: No passa res. T'ajudo a fer l'amanida?

DONA JOVE: Sí. Així acabem abans. Anem a la cuina?

HOME JOVE: Sí.

(Es disposen a sortir. Ella s'atura.)

DONA JOVE: Perdó. Un moment.

HOME JOVE: Què?

(Ella li dóna un cop de puny a l'estómac i un cop de genoll als testicles. Ell cau a terra.)

DONA JOVE: Se'ns ha acabat l'oli.

HOME JOVE: Ah.

DONA JOVE: Hauràs de demanar-ne una mica a la veïna.

HOME JOVE: Ah, no puc resp...

DONA JOVE: Vinga, aixeca't, no podem perdre el temps.

HOME JOVE: Ah. Ah.

DONA JOVE: Au, vinga, aixeca't, agafa un vas i mentre jo poso en remull l'enciam, vés i digues a la veïna que te l'ompli d'oli d'oliva. Però que sigui d'oliva, eh?, no suportó les amanides amb oli de gira-sol o de blat de moro, són insípides.

HOME JOVE: Serp odiosa.

DONA JOVE: Aixeca't i vine a la cuina.

HOME JOVE: Ets repugnant.

(Ella li dóna una puntada de peu a la cara.)

DONA JOVE: T'aixeques o no t'aixeques?!

(Ella li dóna un altre cop de peu en plena cara.)

Véns a la cuina o no véns a la cuina?!!

(Li dóna una altra puntada de peu a la cara.)

Demanes oli a la veïna o no demanes oli a la veïna?!!!

(Un altre cop de peu a la cara, aquest molt més fort.)

Vols una amanida tropical... o no vols una amanida tropical?!

(Silenci.)

HOME JOVE: Ah.

DONA JOVE: Què?

HOME JOVE: Aah.

DONA JOVE: Ai, no t'entenc.

HOME JOVE: Aaah.

DONA JOVE: Perdó, és que si no articles millor...

HOME JOVE: Aaaaah.

DONA JOVE: Vols dir-me alguna cosa, potser?

HOME JOVE: Mmm... sí...

DONA JOVE: Ho veus? Veus com encara tens alguna cosa per dir-me? ⁴

⁴ BELBEL, Sergi. *Carícies*. 3a ed. Barcelona: Edicions 62, 1988. pp. 15-20.



Sessió:	Número 10, 11 i 12.
Font:	Idees extretes del llibre <i>Educació emocional. Programa de actividades para Educación Secundaria Obligatoria</i> de Vicent Pascual i Montserrat Cuadrado.
Textos:	Escena 1 de l'obra teatral <i>Carícies</i> de Sergi Belbel.
Emoció:	Ira
Nivell educatiu:	2n cicle d'ESO

Introducció

La ira és una emoció que ens prepara per a la lluita. Normalment, quan estem enfadats és perquè hi ha alguna cosa que ens ha fet sentir malament, ofesos, irritats, i això ens fa sentir ràbia, ira. A vegades, la ràbia prové del fet de no aconseguir alguna cosa que esperàvem.

Desenvolupament de l'activitat

Objectius

- Identificar les situacions que ens provoquen l'emoció de ràbia o ira.
- Identificar els símptomes previs a l'expressió de l'emoció de la ira.
- Conèixer diverses eines que ens permetin regular la ira.
- Reconèixer el llenguatge no verbal de l'expressió de la ira.

Procediments

SESSIÓ I

1. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]
2. Exercici de relaxació. [5 minuts]
3. Amb la fotografia que els/les alumnes hauran portat de casa, es farà una descripció en el full d'activitats, tot explicant què va passar, com se sentien, quines van ser les causes de l'enuig, com van reaccionar i com es va resoldre la situació. [4 minuts]
4. Un cop feta la descripció individual, es faran grups de 4 o 5 alumnes i cadascú llegirà la situació descrita. Mentrestant, la resta de companys hauran de pensar si aquelles situacions també els provocarien ràbia o si sentirien altres emocions

com frustració, tristesa, impotència, decepció, etc. Cadascú anotarà les seves reflexions personals en el full d'activitats. [10 minuts]

5. Un cop llegides totes les descripcions, el grup comentarà les diverses maneres com es van resoldre les situacions i intentarà buscar altres alternatives per gestionar l'emoció de la ira, que s'anotaran al full d'activitats. [10 minuts]
6. A partir de les reflexions que el grup haurà fet sobre les causes que provoquen l'emoció de la ira i les diverses maneres com les resollem, caldrà elaborar un document comú que el portaveu del grup comentarà a la posada comú posterior. [5 minuts]
7. L'alumnat es col·locarà en rotllana i de forma còmoda. Aquells/es alumnes que vulguin, poden explicar la situació que mostra la seva fotografia a la resta dels companys. Després, els portaveus dels grups posaran en comú les seves reflexions i les opinions dels companys. [19 minuts]
8. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]

SESSIÓ II

9. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]
10. Exercici de relaxació. [5 minuts]
11. Es visualitzarà un fragment de l'obra *Carícies* de la pel·lícula de Ventura Pons, feta a partir del text de Sergi Belbel. Abans, però, el docent farà una breu introducció sobre l'autor de l'obra. La pel·lícula es veurà sense so, d'aquesta manera, l'alumnat haurà de fixar-se en el llenguatge no verbal dels personatges. Caldrà que l'alumnat identifiqui què està passant, quina és la situació conflictiva que viuen els personatges i, si pot ser, què s'estan dient. Si és necessari, es passarà l'escena dues vegades o les que el docent cregui convenient. [8 minuts]
12. En grup, es comentaran les conclusions a les quals han arribat els/les alumnes fent referència, sobretot, a la informació que ens dóna el llenguatge no verbal. Quan s'hagin esgotat els comentaris, es tornarà a passar l'escena, però amb so. [10 minuts]
13. Es repartirà el text de l'obra *Carícies* de Sergi Belbel i cada alumne el llegirà individualment. [5 minuts]
14. Els grups de la sessió anterior, es reuniran per analitzar el text, tal com s'indica en el full d'activitats: [10 minuts]
 - a. Quin és el conflicte de la parella d'aquesta escena?
 - b. Quin problema té l'home jove? En quines frases o paraules ho detectes?
 - c. Quin problema té la dona jove? En quines frases o paraules ho detectes?
 - d. Si heu pogut veure la pel·lícula, què expressa el llenguatge no verbal dels personatges?

15. Després de contestar a les preguntes, caldrà que els membres del grup reflexionin i pensin de quina altra manera podrien haver actuat els personatges per no arribar a una situació de violència com la que es presenta. Quan trobin l'alternativa, caldrà rescriure el text fent que els personatges gestionin la seva ira i resolguin els seus conflictes. [15 minuts]
16. DEURES: en grup, caldrà preparar la dramatització del nou text per a poder-la fer davant la resta de companys en la propera sessió.
17. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]

SESSIÓ III

18. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]
19. Exercici de relaxació. [5 minuts]
20. Els diferents grups faran les representacions preparades en la sessió anterior. [25 minuts]
21. Després de veure les representacions de tots els grups, es farà una posada en comú per reflexionar i analitzar les diferents maneres de gestionar el conflicte que presenten les dramatitzacions. És important que el docent afavoreixi que es comentin el màxim de recursos possibles i, fins i tot, que s'estableixi un debat sobre l'ús que els alumnes fan d'aquests recursos en la seva vida quotidiana. Al final de la posada en comú, l'alumnat prendrà nota dels recursos per gestionar la ira. [20 minuts]
22. Per acabar la sessió, se'ls passarà una presentació en powerpoint "Zoom" que exemplifica un recurs molt útil per gestionar la ira: el distanciament. [3 minuts]
23. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]

Recursos

- Pel·lícula *Carícies* de Ventura Pons.
- Aparell reproductor de vídeo.
- Ordinador.
- Presentació powerpoint "Zoom".

Durada

- 3 sessions

SESSIÓ I

- | | |
|---|-----------|
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |
| ▪ Exercici de relaxació | 5 minuts |
| ▪ Descripció fotografia | 4 minuts |
| ▪ Reflexió en grup | 10 minuts |
| ▪ Buscar alternatives a la gestió de la ira | 10 minuts |

- | | |
|----------------------------------|-----------|
| ▪ Elaboració document comú | 5 minuts |
| ▪ Posada en comú del grup classe | 19 minuts |
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |

SESSIÓ II

- | | |
|--|-----------|
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |
| ▪ Exercici de relaxació | 5 minuts |
| ▪ Visualització de la pel·lícula | 8 minuts |
| ▪ Reflexió en grup i darrera visualització | 10 minuts |
| ▪ Lectura del text i preguntes individuals | 5 minuts |
| ▪ Anàlisi del text | 10 minuts |
| ▪ Rescriure el text | 15 minuts |
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |

SESSIÓ III

- | | |
|--|-----------|
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |
| ▪ Exercici de relaxació | 5 minuts |
| ▪ Representació de les dramatitzacions | 25 minuts |
| ▪ Posada en comú | 20 minuts |
| ▪ Powerpoint "Zoom" | 3 minuts |
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |

Observacions

- A l'hora de fer la reflexió sobre allò que ens provoca ràbia, val la pena aportar idees com la influència de l'educació o l'ambient en el qual es viu. També pot ser interessant que sorgeixin idees com les diferències que hi ha en l'expressió de la ràbia per part dels nois (expressió de virilitat ben acceptada) i de les noies (ràbia reconvertida en tristesa, impotència... perquè socialment s'accepta millor).

Avaluació de l'activitat

Dificultats que he trobat

Aspectes que caldria modificar i com

Aspectes positius de la seva realització



SESSIÓ I

1. Descriviu la situació que mostra la fotografia. Expliqueu què va passar, com us sentíeu, quines van ser les causes de l'enuig, com va reaccionar i com es va resoldre al situació.
2. Anoteu les reaccions que us provoquen les situacions que us han descrit els companys. Creieu que la situació us provocaria ràbia, enuig o ira?

	Descripció breu de la situació	Com es va resoldre la situació?	Emoció que em provocaria
Company 1			
Company 2			
Company 3			
Company 4			

3. Penseu altres alternatives per gestionar la vostra ira en les situacions descrites anteriorment.

Situació	Com podríem gestionar la ira?
1	
2	
3	
4	

4. Elaboreu un document comú amb les conclusions del grup en relació a les causes que ens provoquen l'emoció de la ira i les maneres que utilitzem per resoldre-les.

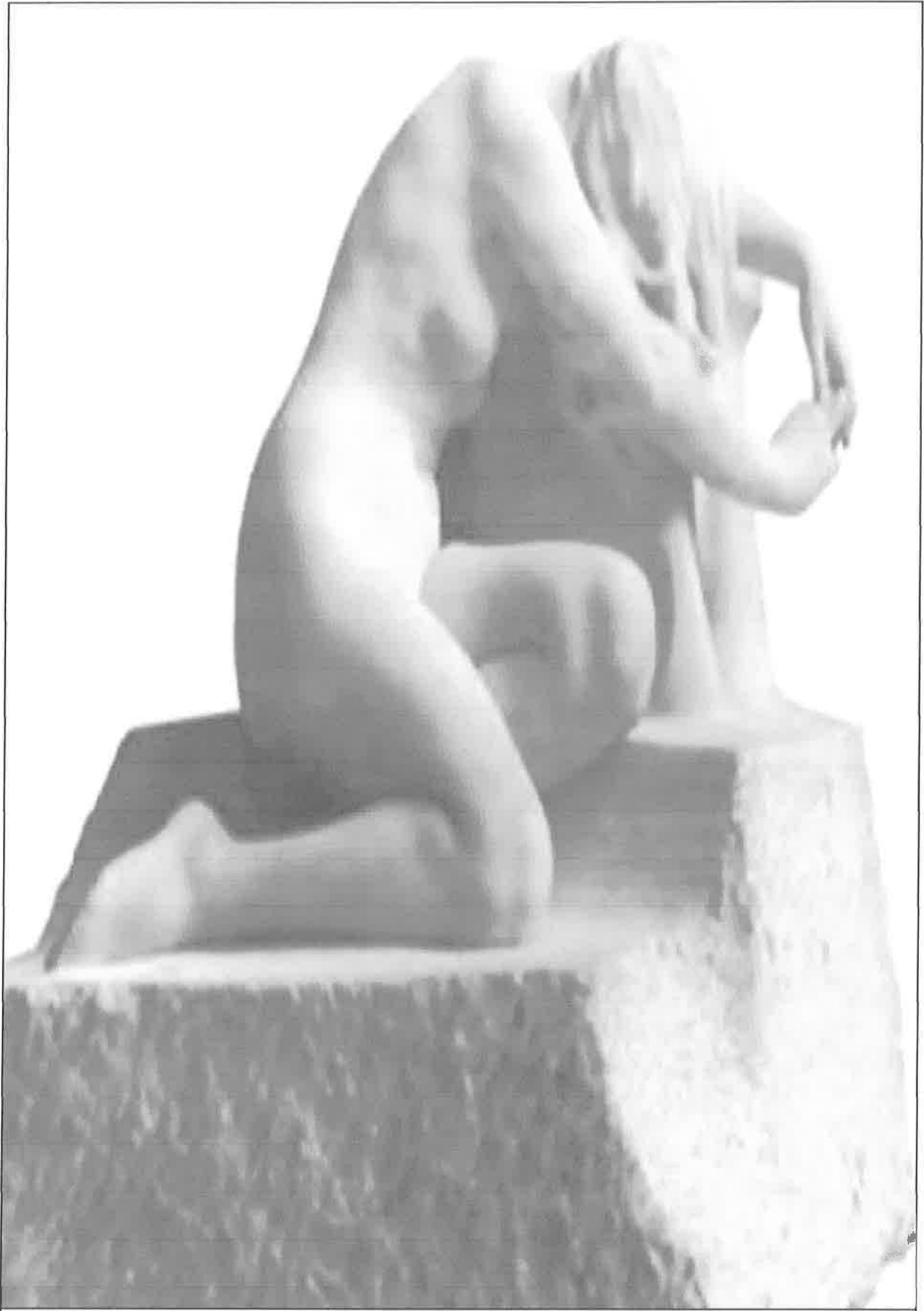
a. Conclusions:

SESSIÓ II

5. En grup analitzeu l'escena 1 de l'obra *Carícies* i responeu a aquestes preguntes:
 - a. Quin és el conflicte de la parella d'aquesta escena?
 - b. Quin problema té l'home jove? En quines frases o paraules ho detectes?
 - c. Quin problema té al dona jove? En quines frases o paraules ho detectes?
 - d. Si heu pogut veure la pel·lícula, què expressa el llenguatge no verbal dels personatges?
6. Rescriviu el text per mostrar una escena en la qual els personatges gestionin la seva ira i aconseguixin resoldre els seus conflictes.


SESSIÓ III

7. A partir de la posada en comú feta després de les dramatitzacions, anoteu els recursos que podeu utilitzar per a gestionar la ira.



LA TRISTESA

Selecció de textos
sobre
la tristesa

Obra	"Oda a la tristeza" dins <i>Odas elementales</i>
Gènere	Poesia
Autor	 <p>http://commons.wikimedia.org</p> <p>Pablo Neruda¹: Parral, Linares 1904 - Santiago 1973. Nom que, en record de Jan Neruda, prengué Ricardo Eliecer Neftalí Reyes, poeta xilè. Cònsol, entre altres ciutats, a Madrid i a Barcelona, féu una gran amistat amb els poetes castellans de l'anomenada Generació del 27. Partidari decidit, en esdevenir-se la guerra civil espanyola, del bàndol republicà, fou, fins a la mort, un entusiasta propagandista i un desinteressat col·laborador d'aquesta causa. Ingressà al partit comunista el 1945. Hagué d'exiliar-se diverses vegades del seu país. Candidat a la presidència de la república de Xile el 1970, renuncià a favor del seu amic Salvador Allende, amb la política del qual sempre estigué identificat. Una quarantena de títols constitueixen el conjunt de l'obra literària nerudiana. El seu primer llibre important és <i>Veinte poemas de amor y una canción desesperada</i> (1924). Adscrit aviat a l'escola surrealista, publicà la primera part i la segona de <i>Residencia en la tierra</i> (1935), llibre de contingut i d'intenció materialista i d'expressió deliberadament turbulenta i caòtica, mitjançant la qual el poeta vol reflectir la seva visió d'un món en descomposició. <i>España en el corazón</i> (1937), al·lusiu a la guerra civil espanyola, fou inclòs després a <i>Tercera residencia</i> (1947), que conté també composicions sobre la Segona Guerra Mundial. Així inicià el seu estil èpic, d'una encesa retòrica i d'una gran agressivitat política, la millor mostra del qual és <i>Canto general</i> (1950). Cal, finalment, recordar els seus llibres de memòries: un en vers (<i>Memorial de Isla Negra</i>), en cinc volums (1964), i un altre en prosa (<i>Confieso que he vivido</i>, 1974). Fou premi Lenin de la pau (1953) i premi Nobel de literatura (1971).</p>
Època	Segle XX
Trets destacats	Amb els volums d' <i>Odas elementales</i> (iniciats el 1954) deixà de banda la grandiloqüència i el to èpic per cantar, d'una manera afable i cordial, amb una gran agilitat discursiva, les coses més elementals, simples, quotidianes, domèstiques. Aquí Neruda reeixí a fer poesia d'autèntic contingut social.
Per a més informació	<p>http://www.neruda.uchile.cl/</p> <p>http://www.poesia-inter.net/indexpn.htm</p> <p>http://es.wikipedia.org/wiki/Pablo_Neruda</p>

¹ La informació sobre l'autor i els trets destacats s'ha extret de la pàgina web: www.qfrec.cat.

Oda a la tristeza

Pablo Neruda

TRISTEZA, escarabajo
 de siete patas rotas,
 huevo de telaraña,
 rata descalabrada,
 esqueleto de perra:
 Aquí no entras.
 No pasas.
 Ándate.
 Vuelve
 al Sur con tu paraguas,
 vuelve
 al norte con tus dientes de culebra.
 Aquí vive un poeta.
 La tristeza no puede
 entrar por estas puertas.
 Por las ventanas
 entra el aire del mundo,
 las rojas rosas nuevas,
 las banderas bordadas
 del pueblo y sus victorias.
 No puedes.
 Aquí no entras.
 Sacude
 tus alas de murciélago,
 yo pisaré las plumas
 que caen de tu manto,
 yo barreré los trozos
 de tu cadáver hacia
 las cuatro puntas del viento,
 yo te torceré el cuello,
 te coseré los ojos,
 cortaré tu mortaja
 y enterraré, tristezas, tus huesos roedores
 Bajo la primavera de un manzano ².



<http://commons.wikimedia.org>

² NERUDA, Pablo. *Odas elementales*. 2a ed. Barcelona: Seix Barral, 1981. pp. 264-265.

Obra	"Desolació"
Gènere	Poesia
Autor	<p>Joan Alcover: <i>Palma, Mallorca 1854 – 1926.</i></p> <p>Poeta, assagista i polític. El 1869 inicià la carrera de dret a Barcelona, on refermà la seva afecció literària, entrà en contacte amb el moviment de la Renaixença i escriví part dels seus primers poemes i narracions, alternativament en castellà i en un català dialectal i insegur. Després d'obtenir el títol d'advocat, s'instal·là definitivament a Mallorca, es casà amb la barcelonina Rosa Pujol i començà a exercir. Per aquests anys esdevingué la tipificació de l'intel·lectual de província que concep l'art com a refugi. D'altra banda, abdicà el vague catalanisme literari i, en conseqüència, la seva poesia fou, fins al tombant del segle, pràcticament tota en castellà. El 1887, any de la mort de la seva primera dona (de la qual tingué tres fills), publicà a Mallorca les <i>Poesías</i>, que reedità el 1892. Seguiren les <i>Nuevas Poesías</i> (1892), els <i>Poemas y armonías</i> (1894) i els <i>Meteoros</i> (1901), l'any de la mort de la seva filla Teresa. Predomina en aquesta producció la poesia superficial. Alguns dels poemes més reeixits insinuen les possibilitats creadores que es palesaren en ésser superada la crisi. Aquesta, que es produí als primers anys del s XX, es degué bàsicament a la consciència de fracàs com a poeta en castellà i a l'èxit inesperat d'uns poemes catalans fets per encàrrec: <i>La serra</i> i <i>La relíquia</i>. Esperonat pels amics, revisà en part la seva ideologia i s'incorporà a la literatura autòctona. Participà en els Jocs Florals de Barcelona (1905, any de la mort del seu fill Pere; 1907; i 1909); en les conferències que els intel·lectuals mallorquins feren a l'Ateneu Barcelonès i en el Primer Congrés de la Llengua Catalana (1906). En pocs anys esdevingué una de les primeres figures de la poesia catalana, que l'aparició de <i>Cap al tard</i> (1909) confirmà. Nou anys després publicà els <i>Poemes bíblics</i>. El 1919 perdé, el mateix dia, els seus fills Gaietà i Maria. A partir de llavors, les noves incorporacions foren escasses i sovint es reduïren a reelaboracions o traduccions de peces anteriors. Cal destacar els <i>haikais</i> i <i>espurnes</i> —poemes breus— i, en un altre sentit, el mestratge que exercí sobre nombrosos poetes del Principat i els membres de l'anomenada <i>escola mallorquina</i> ³.</p>
Època	Segle XIX i XX.
Trets destacats	El poeta mallorquí ha estat relacionat durant anys amb el Parnassianisme mentre altres han destacat la seva voluntat antiretòrica i les seves derivacions romàntiques. L'obra d'Alcover recull els canvis i les transformacions de la seva època en un exercici de síntesi i de fusió d'estils. Raons morals i estètiques marquen un escriptor que va haver de patir diferents tragèdies familiars que condicionarien els seus poemes. El contacte amb la literatura el va fer evolucionar d'un cert decorativisme cap a una depuració formal que cercava la sinceritat i la simplicitat i que aconseguien una evident contenció clàssica. El vitalisme i la passió són característiques de molts dels seus poemes. Cal destacar les seves magnífiques elegies ⁴ .
Per a més informació	<p>http://www.escriptors.cat/autors/alcover/</p> <p>http://www.uoc.edu/lletra/noms/jalcover/</p>

³ Informació extreta de la pàgina web: www.grec.cat

⁴ Extret del llibre CASTILLO, David. *Cent poemes d'amor de la literatura catalana moderna*. Barcelona: Pirene Editorial, 1995. p. 24.

Desolació
Joan Alcover

Jo só l'esqueix d'un arbre, esponerós ahir,
que als segadors feia ombra a l'hora de la sesta;
mes branques una a una va rompre la tempesta,
i el llamp fins a la terra ma soca migpartí.

Brots de migrades⁵ fulles coronen el bocí
obert i sense entranyes, que de la soca resta;
cremar he vist ma llenya; com fumerol de festa,
al cel he vist anar-se'n la millor part de mi.

I l'amargor de viure xucla ma rel esclava,
i sent brostar⁶ les fulles i sent pujar la saba,
i m'aida⁷ a esperar l'hora de caure un sol conhort⁸.

Cada ferida mostra la pèrdua d'una branca;
sens mi, res parlaria de la meitat que em manca;
jo visc sols per a plànyer⁹ lo que de mi s'és mort¹⁰.



<http://commons.wikimedia.org>

⁵ Migrades: Escàs, mesquí, que no arriba de molt al tant que caldria.

⁶ Brostar: Fer o treure brosta una planta. Brosta: Part tendra, conjunt dels brots i les branquetes novelles, d'un arbre o un arbust.

⁷ M'aida: Aidar. Ajudar.

⁸ Conhort: Acció de conhortar o de conhortar-se; Animar, exhortar (algú que està abatut moralment).

⁹ Plànyer: Compadir algú.

¹⁰ Extret de la pàgina web: http://www.escriptors.cat/autors/alcoverj/pagina.php?id_text=151 (abril 2007)

Obra	"Ara la sola joia m'ha fugit"
Gènere	Poesia trobadoresca
Autor	Aimeric de Peguilhan: (...1190-1221...) Va ser un burgès de Tolosa. La Vida explica que va haver de deixar la seva terra per culpa d'un conflicte sentimental. Va frequentar les corts hispàniques i també va recórrer el nord d'Itàlia.
Època	Segle XII. Edat mitjana.
Personatges del text	Comtessa Beatriu
Resum argumental	Plany oficial per la mort d'una dama italiana de difícil identificació.
Trets destacats	És un trobador que estima la seva professionalitat. Molt correcte i partidari d'un estil basat en la mesura i el bon sentit. ¹¹
Per a més informació	http://ca.wikipedia.org/wiki/Aimeric_de_Peguilhan

Ara la sola joia m'ha fugit Aimeric de Peguilhan

Ara la sola joia m'ha fugit
per sempre més, que havia tant servat¹².
Sabeu per què gemego desolat?
Per la funesta mort, que ens ha colpit¹³,
de la comtessa Beatriu, talment
espill de la beutat¹⁴ més resplendent
i del més gran valor. Quin ultrancer¹⁵
dolor, oh Déu!, per qui la conegué!

On és ara el seu cos, noble i garrit¹⁶,
que tots els bons amaven de bon grat?
Ella alegrava aquell qui era entristat,
al seu voltant, tot mal era guarit.
I si a tothom ella feia content,
després s'esdevenia el marriment¹⁷,
al comiat, car ja consol no hagué
qui tornar vora d'ella no pogué.

El seu tracte era alegre i escollit.
Com deia a tots: "sigueu ben arribat!"
El seu parlar, sincer i molt assenyat,
i el respondre, atractívol i exquisit.
El seu esguard, benigne i somrient,
el seu honrar, més honrat que honrament.
Belleza i qualitats, puc dir-vos bé
que cap dama com ella no tingué.

¹¹ La vida de l'autor i els trets més destacats de la seva obra s'han extret de l'antologia de trobadors a cura de Lola Badia i amb versions d'Alfred Badia. *Poesia trobadoresca. Antologia*. Barcelona: Edicions 62 i La Caixa, 1982.

¹² Servat: Complir exactament allò a què hom està obligat; observar.

¹³ Colpit: Afectat d'una impressió forta, sobtada.

¹⁴ Beutat: Belleza.

¹⁵ Ultrancer: Que ultrapassa els límits raonables, que tot ho porta massa enllà, extremista.

¹⁶ Garrit: Probablement del cast. *garrido*, ll. *garrire* 'refilar, xerrar'; s'ha produït una evolució semàntica: 'xerraire, juganer, entremaliat, atractiu, enamoradís, gallard'

¹⁷ Marriment: Estat del qui està abatut per la tristesa, la malenconia.

Per qui serà ningú tan ben servit?
 I per qui, el bon trobar mai escoltat?
 Qui ens fornirà un solaç ¹⁸ més delicat?
 I per qui, tot bell mot serà agraït?
 I qui compondrà cants més bellament?
 Qui serà més cortesa amb tota gent?
 Digueu-me com i qui, que jo no ho sé.
 Com ella ho féu, ningú no ho sabrà fer.

Dama, amb vós la Jovença ¹⁹ hem sebolit ²⁰,
 I el Goig sencer, perdut i soterrat.
 Tothom amb vós se sentia salvat,
 que el vostre sol salut dava delit ²¹.
 Qui us coneixia, ha gran sofriment,
 i el té qui no us tractà, menys violent.
 No gosa mirar el món el qui us veié,
 tan ple del valer vostre el seu cor té.

Na Beatriu, el bon Déu us prengué;
 Ell i sa mare us han de satisfer ²².

¹⁸ Solaç: Esbargiment, entreteniment plaent.

¹⁹ Jovença: Joventut.

²⁰ Hem sebolit: Posar a la tomba un mort, enterrar-lo.

²¹ Delit: Viu plaer de l'ànim o dels sentits.

²² *Poesia trobadoresca. Antologia* a cura de Lola Badia. Versions d'Alfred Badia. Barcelona: Edicions 62, 1982. p. 205-206.



Sessió:	Número 13 i 14.
Font:	Algunes idees estan extretes del dossier d'Eva Bach, "Vivir y educar las emociones".
Textos:	"Ara la sola joia m'ha fugit" d'Aimeric de Peguilhan, "Desolació" de Joan Alcover, "Oda a la tristesa" de Pablo Neruda i textos de lliure elecció de l'alumnat.
Emoció:	Tristesa
Nivell educatiu:	2n cicle d'ESO

Introducció

Són moltes les emocions que ens provoca la música, i moltes vegades, quan tenim necessitat de sentir una emoció intensa, especialment aquelles relacionades amb l'amor i el desamor, ens acompanyem d'aquesta manifestació artística perquè facilita l'expressió dels nostres sentiments més íntims.

Desenvolupament de l'activitat

Objectius

- Reflexionar sobre l'emoció de la tristesa i les causes que la provoquen.
- Conèixer diferents àmbits d'expressió de les emocions (literatura, música, cos).
- Treballar l'expressió de les emocions a nivell corporal.

Procediments

SESSIÓ I

1. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]
2. Exercici de relaxació. [5 minuts]
3. L'alumnat es col·locarà en rotllana i el docent donarà les lletres d'una sèrie de cançons que expressen tristesa i, tot seguit, s'escoltaran. Es tracta de valorar l'expressió de tristesa que hi ha en les cançons.
Com si fos un festival de la cançó, l'alumnat votarà la cançó més trista i valorarà la intensitat d'aquesta emoció. Caldrà omplir el full d'activitats responnent a les següents preguntes: [9 minuts]
 - a. Dono el meu vot a la cançó:
 - b. Motius pels quals he triat aquesta cançó:

c. Cançó guanyadora:

4. Col·locats encara en rotllana, farem una ronda de paraules i cadascú donarà el seu vot i exposarà les raons per les quals considera la seva cançó, la més trista de totes. Mentrestant, el docent anirà anotant els vots a la pissarra. [10 minuts]
5. A partir dels vots i les raons exposades, es farà una reflexió grupal sobre les causes que provoquen l'emoció de la tristesa i s'anotaran al full d'activitats. [10 minuts]
6. L'alumnat tornarà a la seva taula i, individualment, farà una reflexió sobre les causes que provoquen tristesa i com la sentim: què ens passa, com reaccionem, com intentem viure aquesta emoció, etc. Caldrà anotar aquestes reflexions en el full d'activitats. [5 minuts]
 - a. Quines situacions o fets em provoquen aquesta emoció?
 - b. Què sento físicament quan estic trist/a?
 - c. Quins pensaments em vénen al cap quan estic trist/a?
 - d. Com reaccio davant aquesta emoció?
 - i. Intento evitar l'emoció.
 - ii. Procuro ser conscient del que sento.
 - iii. Visc la tristesa tal com la sento en aquell moment.
 - iv. Em distrec amb altres activitats per a no sentir la tristesa.
 - v. Altres
7. Després, es farà una posada en comú de tot el grup per reflexionar sobre les causes que ens provoquen tristesa i la manera com reaccionem davant aquesta emoció. Caldrà fer un llistat de les diverses causes al full d'activitats. [10 minuts]
8. El docent llegirà alguns poemes en relació a l'expressió del dolor i la tristesa que serviran per orientar la feina següent: [5 minuts]
9. Deures: a casa, cadascú buscarà un text (poema, conte, fragment teatral, capítol d'una novel·la, etc.) que expressi l'emoció de la tristesa i que tingui un significat especial en la seva vida. Caldrà portar el text a classe i preparar una lectura, el més expressiva possible, per a fer-la durant la propera sessió. El text pot ser en qualsevol llengua.
10. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]

SESSIÓ II

11. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]
12. Exercici de relaxació. [5 minuts]
13. L'alumnat es posarà en rotllana i, voluntàriament, s'iniciarà la lectura dels textos que hauran portat de casa. Es tracta de llegir el text de manera expressiva i després comentar les raons per les quals l'han triat. [14 minuts]

14. Es farà una posada en comú sobre les emocions que ens han provocat els textos i farem una ronda per votar quins són els 3 textos que més ens han agradat i que expressen millor l'emoció de la tristesa. [10 minuts]
15. En grups de 3 o 4 persones, es triarà un dels tres poemes escollits. Caldrà tornar-lo a llegir per copsar en profunditat quines emocions ens provoca. El grup haurà de pensar una manera de representar aquestes emocions de forma plàstica, com si haguessin de fer una escultura que expressés el contingut del poema. També hauran de pensar un títol que expressi allò que volen destacar amb l'escultura. [10 minuts]
16. Quan l'alumnat estigui preparat, cada grup exposarà la seva escultura a la resta del grup classe. Al final de cada exposició, es deixaran uns minuts per a què el grup s'expressi i per a què la resta de l'alumnat els faci preguntes. Si és possible, el docent farà fotografies de les diverses escultures. [10 minuts]
17. Es penjaran els tres textos en el suro de la classe i, tan aviat com sigui possible, s'hi afegirà la fotografia de l'escultura humana que hauran realitzat els grups amb el seu títol. [4 minuts]
18. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]

Recursos

- Aparell de música.
- Un lloc per penjar els textos comentats (suro, cartolina, etc.)

Durada

- 2 sessions

SESSIÓ I

- | | |
|--------------------------------|-----------|
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |
| ▪ Exercici de relaxació | 5 minuts |
| ▪ Audició cançons | 9 minuts |
| ▪ Votació i comentaris cançons | 10 minuts |
| ▪ Reflexió grupal | 10 minuts |
| ▪ Reflexió individual | 5 minuts |
| ▪ Posada en comú | 10 minuts |
| ▪ Lectura de poemes | 4 minuts |
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |

SESSIÓ II

- | | |
|-------------------------|-----------|
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |
| ▪ Exercici de relaxació | 5 minuts |
| ▪ Lectura de textos | 14 minuts |
| ▪ Posada en comú | 10 minuts |
| ▪ Treball en grup | 10 minuts |
| ▪ Escultures humanes | 10 minuts |
| ▪ Mural de classe | 4 minuts |
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |

Observacions

- Per a realitzar aquesta sessió caldrà un espai que permeti mobilitat i comoditat.
- Aquesta sessió també es podria utilitzar com enllaç entre l'amor i la tristesa, perquè una de les emocions que va més lligada a l'amor, és la tristesa, sobretot a nivell literari ja que trobem molts textos que parlen del desamor.

Avaluació de l'activitat

Dificultats que he trobat

Aspectes que caldria modificar i com

Aspectes positius de la seva realització

FULL D'ACTIVITATS


Sessions 13 i 14



SESSIÓ I

1. Festival de la cançó més trista. Responen les següents preguntes:
 - a. Dono el meu vot a la cançó:
 - b. Motius pels quals he triat aquesta cançó:
 - c. Cançó guanyadora:
2. Anoteu quines són les causes que provoquen l'emoció de la tristesa en les cançons que heu escoltat.
3. Reflexió individual sobre la vostra vivència de la tristesa.
 - a. Quines situacions o fets em provoquen aquesta emoció?
 - b. Què sento físicament quan estic trist/a?
 - c. Quins pensaments em vénen al cap quan estic trist/a?
 - d. Com reaccio davant aquesta emoció?
 - i. Intento evitar l'emoció.
 - ii. Procuro ser conscient del que sento.
 - iii. Visc la tristesa tal com la sento en aquell moment
 - iv. Em distrec amb altres activitats per a nos sentir la tristesa.
 - v. Altres
4. A partir de la posada en comú, anoteu les causes que ens provoquen tristesa.

“Cant X”
dins *Canigó*
de
Jacint Verdaguer

Obra	“Cant X” dins <i>Canigó</i> .
Gènere	Poesia. Poema èpic.
<p data-bbox="199 504 462 537">Autor</p>  <p data-bbox="199 862 462 884">http://commons.wikimedia.org</p>	<p data-bbox="470 504 1348 2038">Jacint Verdaguer: Folgueroles, 1845 - Vallvidrera, 1902. Poeta i escriptor romàntic. Fill d'uns pagesos modestos, entrà el 1855 al seminari de Vic. Des del 1865 participà en els Jocs Florals de Barcelona, a partir dels quals es relacionà amb les personalitats més destacades de la Renaixença. El 1870 rebé els ordes sagrats, i fou destinat a Vinyoles d'Orís (Osona), on compongué un gran nombre de poemes d'aire popular i d'apologètica religiosa i on, sobretot, treballà en <i>L'Atlàntida</i>. Malalt de gravetat, deixà Vinyoles per Barcelona. I, per recuperar-se, el 1874 entrà de capellà a la Companyia Transatlàntica, propietat dels marquesos de Comillas. Per a Verdaguer, els anys 1877-93 foren els més fecunds i brillants. Residí al palau dels marquesos de Comillas de Barcelona com a capellà de la família i, des del 1883, com a almoïner, i tingué, per tant, ocasió de freqüentar els ambients socials més elevats i de crear alguns dels seus poemes més importants. A quaranta anys, però, sofrí un profund trasbalsament espiritual que el dugué a revisar tot allò que, fins aleshores, havia estat la seva vida. A poc a poc, aquest trasbalsament es convertí en un desig creixent de purificació que desembocà en un exercici desordenat de la caritat, que l'omplí de deutes, i, a la llarga, en la pràctica d'exorcismes. Una girada tan radical no fou entesa, ni acceptada, pel marquès de Comillas ni per les autoritats eclesiàstiques, que, amb un diagnòstic de follia, l'allunyaren de Barcelona. A la Gleva (Osona), on el mig confinaren, passà dos anys dedicat a escriure, a trampejar els deutes que l'acorrallaven i a burlar la vigilància. A mitjan 1895, fugí a Barcelona. Finalment es retractà i fou rehabilitat, el 1898. Els seus darrers anys de beneficiat de l'església de Betlem, de Barcelona, i d'escriptor acabat i sense alè són d'una gran tristesa. En conjunt, la seva obra neix de dues fonts, l'enyorança i el somni, però la realitza a través d'unes trames argumentals més o menys articulades i de materials trets directament de la vida del camp. Una bona part dels poemes religiosos són llegendes o al·legories populars més o menys lligades per nexos argumentals i resoltes en termes que participen, a la vegada, de l'efusió lírica i del discurs narratiu. D'altres poemes, tanmateix, són més personals i fins tendeixen, alguns, a la confessió més esqueixada. En els anys de la crisi, però, l'efusió mística esdevingué exercici ascètic, és a dir, purificador, i Verdaguer alternà la justificació personal amb els atacs més punxants contra els seus enemics.</p> <p data-bbox="470 1848 1348 2038">L'expressió més genuïna de la seva producció són dos poemes èpics: <i>L' Atlàntida</i> (1877) i <i>Canigó</i> (1886). Verdaguer publicà també alguns llibres en prosa: <i>Excursions i viatges</i> (1887), <i>Dietari d'un pelegrí a Terra Santa</i> (1889), <i>En defensa pròpia</i> (1895-97). A més, traduí Mistral, i el <i>Càntic dels càntics</i> (1907), i els darrers anys de vida dirigí algunes revistes literàries de tema religiós:</p>

	"L'Atlàntida", "La Creu del Montseny" i "Lo Pensament Català".
Època	Segle XIX. Renaixença
Personatges del text	Guifre: comte de Cerdanya i espòs de Guisla. Guisla: esposa de Guifre que resta vídua per la retirada espiritual d'aquest.
Resum argumental	L'acció és situada al s. XI als Pirineus. Gentil, fill del comte Tallaferro, després d'ésser armat cavaller a l'ermita de Sant Martí, és instat a renunciar als seus amors amb la pastora Griselda. Més tard, el minyó fa la guàrdia al castell de Rià per tal de prevenir un atac dels àrabs. Mentre contempla el Canigó, el seu escuder li parla de les fades que hi viuen, i ell decideix de traslladar-s'hi. El rep, sota l'aparença de Griselda, Flordeneu, la reina de les fades, que el sedueix, i amb la qual recorre, dalt d'una carrossa voladora, els dominis pirinencs tot aprenent-ne les llegendes. La deserció de Gentil ha motivat el desastre de l'exèrcit cristià, i quan Guifré, el seu oncle, el sorprèn en braços de Flordeneu, mogut per la ira, l'estimba muntanya avall. El cadàver de Gentil és dut a l'ermita de Sant Martí; mentrestant, el seu pare, Tallaferro, ha vençut els invasors. Per influència del bisbe Oliba, del qual és feta l'evocació, Guifré es penedeix del seu crim, és perdonat per Tallaferro, i decideix de fer-se monjo. A l'hora de la mort, Guifré demana que en el lloc on morí Gentil sigui plantada una creu. Les fades es retiren del Canigó mentre els monjos hi arriben portadors d'un ordre nou.
Trets destacats	<i>Canigó</i> canta els orígens llegendaris de la Catalunya cristiana a través d'històries cavalleresques i d'encantaments demoníacs de procedència folklòrica. És un poema geogràfic i d'una estructura tan fluida que acaba en una total disgregació lírica. Els personatges, més consistents, són transformats en mite i perden, així, llur significació humana ¹ .
Per a més informació	http://www.xtec.es/~jducros/Jacint%20Verdaguer.html http://www.uoc.edu/lletra/noms/jverdguer/index.html http://www.webpersonal.net/nova/verdguer/marcs.htm

¹ La informació sobre l'autor, el resum argumental i els trets destacats s'ha extret de l'*Enciclopèdia catalana* en versió on-line.

CANT X

Guisla

Respondre vol sa desolada esposa,
mes està de neguit sa ànima plena,
sos ulls sols tenen llàgrimes amargues,
muda sols troba algun sospir sa llengua.
Ell en son front lo darrer bes estampa,
l'estreny entre sos braços i la deixa,
de llàgrimes humits los ulls girant-hi,
com l'infantó arrancat de la mamella.
Llavors escala avall un plor ressona
i un xisclet en la sala li contesta;
ploreu amb ell los cavallers i patges,
les dames del palau ploreu amb ella,
que veu entrar per on surt ara Guifre
l'espectre glaçador de la viudesa,
amb son cabell estès sobre la cara
i arrossegant la mantellina negra,
caiguts sos braços d'ufanós magnoli
que en sa florida esbrosta² la tempesta,
i sos ulls d'aranyó³ i son front de lliri
ennuolats amb boires de tristesa.
Quan se revé son cor i de ses llàgrimes
cau amansida la maror primera,
al monestir que la enviudà tan jove
vol portar, virtuosa, alguna pedra.
Surt a l'eixida del palau que hi dóna
i amb agulla d'argent i fil de seda
vol brodar una càndida estovalla
de la més fina i preciosa tela.
Les barres catalanes hi dibuixa,
semblant sos entremigs d'alguna estrella,
com si del cel los somnis li vinguessen
entrellaçats amb somnis de sa terra;

² Esbrosta: Treure, tallar, la brosta. Brosta. Part tendra, conjunt dels brots i les branquetes novelles, d'un arbre o un arbust.

³ Aranyó: Fruit de l'aranyoner, petita drupa esfèrica de color blau negrós i de gust molt acerb.

14. Exercici de relaxació. [5 minuts]
15. Fer una posada en comú sobre els resultats obtinguts a partir de l'activitat de la fotografia. En aquesta posada en comú, caldrà que el docent destaquï el fet que les emocions ens queden arxivades a la memòria i que, en el moment que les recordem, podem tornar a reviure la mateixa emoció. A més a més, se'ls pot fer observar que el record pot reviure's a partir d'imatges, sons, olors, etc. [15 minuts]
16. Individualment, l'alumnat farà una reflexió sobre l'expressió emocional a través del plor, contestant a les següents preguntes del full d'activitats. [5 minuts]
- Quan o en quines situacions t'hauria agradat plorar i no ho vas fer?
 - Per què no ho vas fer?
 - Escriu el que creus que els altres poden pensar de tu si et veuen plorar.
17. Es farà una ronda de paraules on, qui vulgui, podrà compartir els resultats de la seva reflexió amb la resta del grup. [4 minuts]
18. Després de reflexionar, individualment i en grup, sobre la relació que cadascú té amb el plor, l'alumnat respondrà, individualment, a les següents preguntes en el full d'activitats: [4 minuts]
- Com diries que es troba la teva capacitat de plorar?
 - Necessita alguna mena de restauració o està en bon estat?
 - Si necessita millorar, quines coses se t'acut que podries fer per millorar-la?
19. Reprenent el text del "Cant X" de *Canigó*, i continuant el treball en grup, caldrà preparar una breu representació on es posi de manifest l'estat emocional de Guisla. Per aquesta activitat el docent pot portar material que faciliti la representació (màscares, roba, etc.) [10 minuts]
20. Cada grup exposarà la seva breu representació de la desolació de Guisla. [10 minuts]
21. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]

Recursos

- Roba per disfressar-se.
- Màscares amb expressions diverses.
- Pintures de maquillatge.

Durada

- 2 sessions

SESSIÓ I

- | | |
|--------------------------------|-----------|
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |
| ▪ Exercici de relaxació | 5 minuts |
| ▪ Lectura del text | 4 minuts |
| ▪ Anàlisi del text en grup | 10 minuts |
| ▪ Treball en grup frases fetes | 5 minuts |

- | | |
|------------------------|-----------|
| ▪ Posada en comú | 10 minuts |
| ▪ Reflexió individual | 9 minuts |
| ▪ Posada en comú | 10 minuts |
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |

SESSIÓ II

- | | |
|----------------------------|-----------|
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |
| ▪ Exercici de relaxació | 5 minuts |
| ▪ Posada en comú fotos | 15 minuts |
| ▪ Reflexió individual | 5 minuts |
| ▪ Ronda de paraules | 4 minuts |
| ▪ Reflexió individual | 4 minuts |
| ▪ Preparació representació | 10 minuts |
| ▪ Representacions | 10 minuts |
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |

Observacions

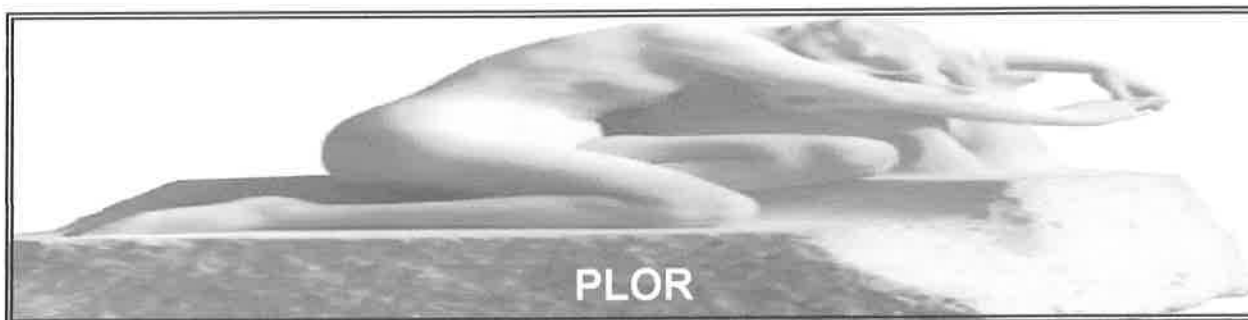
- Per realitzar el recull de refranys, frases fetes i dites populars, es pot utilitzar material bibliogràfic de la biblioteca del centre.

Avaluació de l'activitat

Dificultats que he trobat

Aspectes que caldria modificar i com

Aspectes positius de la seva realització



SESSIÓ I

- Després de llegir un fragment del "Cant X" de *Canigó*, responeu a les següents preguntes per veure quina importància hi prenen el plor i la tristesa.
 - Quines paraules del text expressen tristesa?
 - Amb quines imatges es descriu la tristesa de Guisla?
 - Què heu sentit al llegir la descripció de Guisla?
 - Recordeu alguna ocasió en què us hàgiu sentit d'aquesta manera?
 - Féu un esbós amb la imatge que us heu fet de Guisla.
- Feu un recull de frases fetes, refranys o dites populars que tinguin relació amb l'emoció de la tristesa o amb l'acció de plorar.
- Trieu el refrany, frase feta o dita popular de les comentades a la posada en comú amb la qual us identifiqueu més i expliqueu el per què.
- Anàlisi individual del significat, importància o protagonisme que té el plor en la vostra vida. Podríeu resumir-ho en una sola frase?
- Completeu les frases següents:
 - Em fa plorar _____
 - Em fa plorar _____
 - Em fa plorar _____
 - Em fa plorar _____
 - Em fa plorar _____

SESSIÓ II

- Preguntes sobre la fotografia personal de l'arxiu fotogràfic familiar.
 - Describeu la situació que et va provocar el plor.
 - Quines imatges et vénen al cap quan mires la fotografia?
 - Què sents quan mires la fotografia?
 - Ets capaç de reviure l'emoció que tenies quan et van fer la fotografia?
 - Has trobat moltes fotografies, poques, cap?
- Reflexioneu sobre la vostra relació amb el plor tot contestant les següents preguntes:
 - Quan o en quines situacions t'hauria agradat plorar i no ho vas fer?
 - Per què no ho vas fer?
 - Escriu el que creus que els altres poden pensar de tu si et veuen plorar.

FUL D'ACTIVITATS

Sessions 15 i 16

8. Després de la vostra reflexió, responeu a les següents preguntes:
- a. Com diries que es troba la teva capacitat de plorar?
 - b. Necessita alguna mena de restauració o està en bon estat?
 - c. Si necessita millorar, quines coses se t'acut que podries fer per millorar-la?

POEMES
de
Miquel Martí i Pol

Obra	"A plenitud", "Torna al teu clos", "Calladament", "Estenc la mà", "Infinítament clara".
Gènere	Poesia
Autor  http://www.uoc.edu/lletra	<p>Miquel Martí i Pol: <i>Roda de Ter, Osona 1929 - Vic 2003</i> Poeta. La seva poesia revela una constant biogràfica i simbolista i parteix, d'entrada, d'un vitalisme realista no exempt de preocupacions religioses: <i>Paraules al vent</i> (1954, premi Óssa Menor) i <i>Quinze poemes</i> (1957). S'incorporà després al corrent del realisme històric amb <i>El poble</i> (1966), <i>La fàbrica</i> (1972), <i>Vint-i-set poemes en tres temps</i> (1972) i <i>La pell del violí</i> (1974). Durant els anys setanta, la seva poesia prengué un tombant més intimista quan començà a patir les conseqüències de l'esclerosi múltiple que l'afectà progressivament: <i>Quadern de vacances</i> (1976), <i>Crònica de demà</i> (1977), <i>Estimada Marta</i> (1978) i <i>L'hoste insòlit</i> (1979).</p> <p>Aplegà el conjunt de la seva obra poètica en <i>L'arrel i l'escorça, I</i> (1975), <i>El llarg viatge, II</i> (1976), <i>Amb vidres a la sang, III</i> (1977), <i>Les clares paraules, IV</i> (1980) i <i>Per preservar la veu, V</i> (1985). La seva obra poètica es prolongà amb <i>Els bells camins</i> (1987), <i>Temps d'interluni</i> (1990), <i>Suite de Parlavà</i> (1991), <i>Un hivern plàcid</i> (1994), <i>Nova antologia poètica</i> (1997), <i>Llibre de les solituds</i> (1997), <i>Haikús en temps de guerra</i> (2002), <i>Després de tot</i> (2002) i, d'edició pòstuma, <i>Quietud perduda</i> (2004). Conreà també la narració i traduí del castellà, el francès i l'italià. <i>Obertura catalana</i> (1988), <i>Defensa siciliana</i> (1989), <i>Joc d'escacs</i> (1994) i <i>Papers domèstics</i> (1996) són proses en el gènere memorialístic i de dietari. A més dels premis que li foren concedits per obres individuals, la seva trajectòria literària i humana fou reconeguda, entre d'altres, amb els premis d'Honor de les Lletres Catalanes (1991) i el Nacional de Cultura (1998), i la Medalla d'Or de la Generalitat de Catalunya (1999).</p>
Època	Segle XX
Trets destacables	<p>A partir del 1980, la seva poesia es mou en una cruïlla de propostes: <i>L'àmbit de tots els àmbits</i> (1981) es construeix com un llibre d'exaltació i afirmació patriòtiques; en canvi, a <i>Primer llibre de Bloomsbury</i> (1982), reprenqué l'exploració introspectiva d'una línia existencial. <i>Andorra. Postals i altres poemes</i> (1984) és un llibre desimbolt i amable, que contrasta amb <i>Llibre d'absències</i> (1985), on recollí la dolorosa experiència de la mort de la seva esposa el 1984.</p> <p>La incidència de la seva poesia arriba fins i tot a les escoles, com ho demostren els llibres <i>Primavera</i> (1978) i <i>Hivern</i> (1980), entre d'altres. Els seus poemes han estat molt sovint interpretats per cantautors; cal remarcar la col·laboració amb Lluís Llach en <i>Un pont de mar blava</i> (1993) o <i>Germanies 2007</i> (2001)¹.</p>
Per a més informació	<p>http://www.martiipol.com/martipol_anto_cat.html http://www.escriptors.cat/autors/martipolm/</p>

¹ La informació sobre l'autor i els trets destacables s'ha extret de la pàgina web: www.ara.cat

A PLENITUD

I si de sobte algú tanca la porta
i tot és trist i hostil, què podem fer
sinó esperar en silenci que la vida
reprengui el curs de sempre, poderosa,
i ens alliberi d'aquell fosc domini?
És en la mort on aprenem de viure,
bevent-ne el licor fort a glops lentíssims,
sentint que ens incendia les entranyes
mentre ens revela tota la bellesa
d'aquell restar contra tots els designis².

INFINITAMENT CLARA

Infinítament clara,
la teva llunyania no m'inquieta,
perquè la teva mort se'm converteix,
a poc a poc, en pràctica de vida.

Tot és fluent³ al lloc on ara et penso
i el contrapunt⁴ del teu silenci posa
l'accent precís al blau d'aquesta tarda
que al cap dels dits, molt lenta, se m'esfulla⁵.

Llibre d'absències

CALLADAMENT

Des d'aquesta aspra solitud et penso.
Ja no hi seràs mai més quan treguin fulles
els pollancs⁶ que miràvem en silenci
des del portal de casa.

Tantes coses
se m'han perdut amb tu que em resta a penes
l'espai de mi mateix per recordar-te.

Però la vida, poderosa, esclata
fins i tot en un àmbit tan estricte.
Tu ja no hi ets i els pollancs han tret fulles;
el verd proclama vida i esperança,
i jo visc, i és vivint que puc pensar-te
i fer-te créixer amb mi fins que el silenci
m'engoleixi⁷ com t'ha engolit per sempre.

Llibre d'absències

² Designis: Propòsit. Pla ideal d'alguna cosa a aconseguir.

³ Fluent: Que flueix.

⁴ Contrapunt: Art de sobreposar dues o més melodies de manera que s'uneixin successivament en combinacions harmòniques.

⁵ M'esfulla: Esfullar. Perdre les fulles.

⁶ Pollancs: Pollancre. Arbre caducifoli que creix en terres humides, prop de les riberes.

⁷ M'engoleixi: Engolir. Fer-se passar de la boca a l'esòfag.

ESTENC LA MÀ

Estenc la mà i no hi ets.

Però el misteri
d'aquesta teva absència se'm revela
més dòcilment i tot del que pensava.

No tornaràs mai més, però en les coses
i en mi mateix hi hauràs deixat l'empremta
de la vida que visc, no solitari
sinó amb el món i tu per companyia,
ple de tu fins i tot quan no et recordo
i amb la mirada clara dels qui estimen
sense esperar cap llei de recompensa.

Llibre d'absències



TORNA AL TEU CLOS

Ara saps que la mort no és morir-te
sinó que mori algú estimat. La teva
mort no et convida al tètric espectacle:
te'n fa protagonista, i deu ser trist.
Però més trist és veure l'agonia
lenta d'algú que estimes; com el cos
tan conegut es degrada i malmet⁸
fins a tornar-se un feix d'ossos i pell
que ni se serva⁹, però encara estima,
i parla de guarir-se¹⁰ amb l'esperança
de qui mai no ha perdut la fe en els altres.
Clames¹¹ llavors als déus i contra els déus
Inútilment, que els déus mai no responen
i el seu callar és un mirall opac.
Torna, doncs, al teu clos i fes-t'hi fort
amb una opció de vida, ara que saps
que morir-te no és la mort, i emplena
d'amor el buit de l'estimada morta.

⁸ Malmet: Malmetre. Posar en mal estat, fer malbé, espatllar.

⁹ Serva: Servar. Conservar, guardar intacte.

¹⁰ Guarir-se: Restituir la salut, alliberar d'una malaltia.

¹¹ Clames: Clamar. Demanar a crits.



Sessió:	Número 17 i 18
Font:	Idees extretes del llibre d'Alan Wolfelt, <i>Consejos para jóvenes ante el significado de la muerte</i> .
Textos:	Poemes de Miquel Martí i Pol.
Emoció:	La tristesa
Nivell educatiu:	2n cicle d'ESO

Introducció

La tristesa és una emoció que pot estar provocada per moltíssimes causes, però la pèrdua d'algú estimat, sigui un familiar, un amic, o fins i tot un animal, és una circumstància que desborda el nostre estat emocional. Podem sentir, tristesa, ràbia, soledat, etc. Però en tot cas, el que cal, és saber què sentim i que tenim la capacitat per expressar-ho i assumir el nostre dolor.

Desenvolupament de l'activitat

Objectius

- Reconèixer les pròpies emocions.
- Saber expressar les pròpies emocions, no només amb el llenguatge verbal sinó també amb el llenguatge corporal.
- Saber compartir les nostres emocions amb els altres i empatitzar amb ells.

Procediments

SESSIÓ I

1. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]
2. Exercici de relaxació. [5 minuts]
3. En primer lloc, l'alumnat es passejarà lliurement per la classe per a poder trobar un espai on es trobin còmodes. Es podran col·locar com vulguin: estirats, asseguts..., però sobretot que estiguin còmodes
Tot seguit escoltaran una peça musical: l'Adagio de Barber.
És molt important que durant l'audició cadascú pugui concentrar-se en les seves reaccions, pensaments i emocions. [9 minuts]
4. Després d'escoltar l'Adagio, cadascú respondrà a les preguntes del full d'activitats: [10 minuts]

- a. Defineix amb tres adjectius, com t'has sentit mentre escoltaves la música?
 - b. La música t'ha provocat algun canvi físic? Quin o quins?
 - c. Quins pensaments has tingut mentre escoltaves l'Adagio?
 - d. Quines emocions t'ha despertat aquesta peça musical?
 - e. Creus que hi ha alguna connexió entre les emocions que has sentit i els teus pensaments?
 - f. Pensa en una situació personal que pogués tenir com a música de fons aquest adagio.
5. L'alumnat posarà en comú el resultat de les seves reflexions. En aquesta activitat cal deixar llibertat a l'hora d'expressar-se. Només aquells alumnes que vulguin, compartiran les seves reflexions. Si es fa difícil començar, el docent pot iniciar les reflexions amb les seves aportacions personals. [10 minuts]
6. El docent farà una breu introducció sobre el sentiment de la tristesa en relació amb la pèrdua, ja sigui d'una persona, animal o cosa estimada. [1 minut]
- Comprendre i assumir tots els sentiments associats al dolor per la mort d'un ésser estimat és molt dur.
 - Pot provocar canvis d'humor inesperats i pot fer sentir que es perd el control de la pròpia vida.
 - La mort d'un ésser estimat ens pot fer sentir molt tristos o que ens dolgui molt la seva mort. Però també pot ser que sentim ràbia o que estiguem deprimits, que ens sentim confusos o abandonats. Tots aquests sentiments formen part del dolor per la pèrdua i és normal sentir-los.
 - Cal conèixer la diferència entre DOLOR i DOL:
 - El dolor és el que penses i sents internament quan mor algú estimat.
 - El dol és l'expressió d'aquests sentiments i pensaments, una manera de treure'ls a l'exterior (plorar, parlar sobre la persona, escriure...)
 - Aspectes positius per a fer el dol:
 - Expressar els sentiments i pensaments associats al dolor. NO REPRIMIR-LOS.
 - Deixar que els altres ens ajudin a suportar el dolor.
 - Cal recordar que les emocions no arriben en estat pur, que sovint en sentim més d'una. Associat al dolor per la pèrdua, sentim tristesa, ràbia, astorament, soledat, buit, irritabilitat, remordiment, etc.
 - Cal entendre que el dolor és un procés natural i necessari. El dolor no es cura, s'accepta, i per acceptar-lo cal temps.
7. Després d'unes breus consideracions sobre el dolor i la tristesa, es faran grups de tres o quatre persones. Cada grup tindrà un portaveu per a la posada en comú posterior.
- El docent repartirà un poema de Miquel Martí i Pol a cada grup. Cadascú el llegirà individualment i en silenci. Després de la lectura caldrà fer la següent activitat:
- a. Quin sentit dóna el poeta a la mort?
 - b. Quin sentit dóna el poeta a la vida?
 - c. Segons la vostra opinió, quina és l'actitud vital del poeta?
 - d. Quines emocions trobeu en el poema?
 - e. A partir de les imatges que us han donat, trieu-ne una que il·lustri el sentit del poema i penseu una paraula que resumeixi el seu sentit o algun aspecte que us hagi frapat.
 - f. Trieu una paraula del poema que trobeu especialment destacable o carregada de sentit o emoció i expliqueu el perquè de la vostra tria.
 - g. Prepareu la lectura en veu alta del poema i trieu una persona del grup per a llegir-lo al conjunt de la classe.

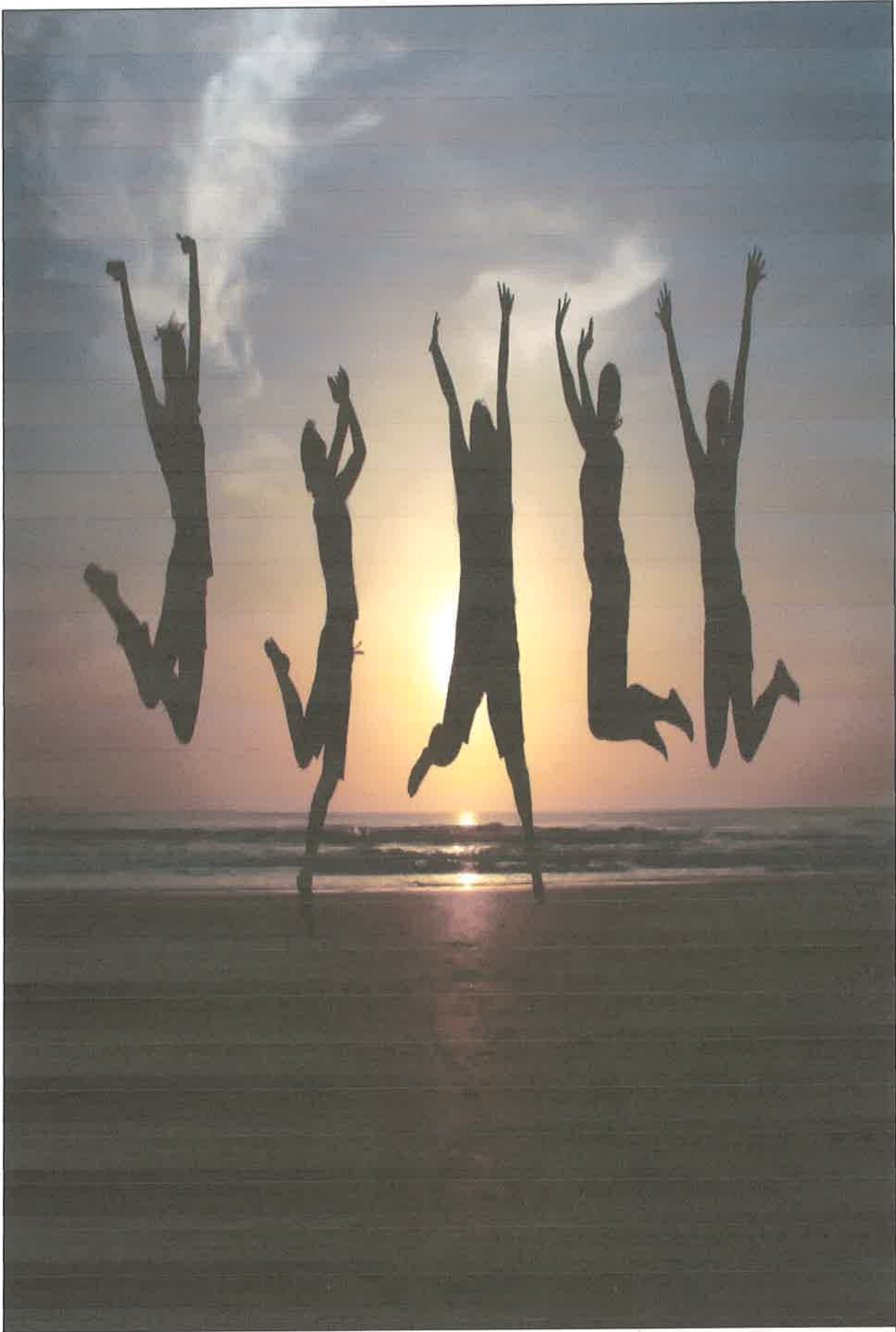


SESSIÓ I

1. Reflexioneu i responeu a les següents preguntes després de l'audició de l'adagio de Barber.
 - a. Defineix amb tres adjectius, com t'has sentit mentre escoltaves la música?
 - b. La música t'ha provocat algun canvi físic? Quin o quins?
 - c. Quins pensaments has tingut mentre escoltaves l'adagio?
 - d. Quines emocions t'ha despertat aquesta peça musical?
 - e. Creus que hi ha alguna connexió entre les emocions que has sentit i els teus pensaments?
 - f. Pensa en una situació personal que pogués tenir com a música de fons aquest adagio.
2. Llegiu el poema de Miquel Martí i Pol i responeu a les següents preguntes:
 - a. Quin sentit dóna el poeta a la mort?
 - b. Quin sentit dóna el poeta a la vida?
 - c. Segons la vostra opinió, quina és l'actitud vital del poeta?
 - d. Quines emocions trobeu en el poema?
 - e. A partir de les imatges que us han donat, trieu-ne una que il·lustri el poema i penseu una paraula que resumeixi el seu sentit o algun aspecte que us hagi frapat.
 - f. Trieu una paraula del poema que trobeu especialment destacable o carregada de sentit o emoció i expliqueu el perquè de la vostra tria.
 - g. Prepareu la lectura en veu alta del poema i trieu una persona del grup per a llegir-lo al conjunt de la classe.


SESSIÓ II

3. Escriviu les sensacions i emocions que us ha provocat l'activitat de consolar a una persona que es troba trista per la pèrdua d'algú. [4 o 5 línies aproximadament]
4. Llista de coses que podem fer per a consolar a una altra persona.
5. Poema o text de la persona absent.
6. Feu una llista personal de totes les coses bones que té la vida. Després, poseu un asterisc a aquelles coses que fan que la vida valgui la pena de ser viscuda.



L'ALEGRIA

**“Tot l’enyor de demà”
de
Joan Salvat-Papasseit**

Obra	“Tot l’enyor de demà” dins <i>L’irradiador del port i les gavines</i>
Gènere	Poesia
Autor	 <p>www.xtec.cat</p> <p>Joan Salvat-Papasseit: <i>Barcelona 1894 - 1924</i> Cap al 1915 començà a col·laborar, en castellà, a "Justicia Social" de Reus i, en castellà i català, a "Sabadell Federal", on publicà una sèrie d'articles d'ideologia llibertària i de temàtica obrera que signà amb el pseudònim de <i>Gorkiano</i>. Els articles en castellà formen dos llibres, <i>Humo de fábrica</i> i <i>Glosas de un socialista</i>. Un any abans havia iniciat la publicació de la "fulla de subversió espiritual" anomenada "Un Enemic del Poble". Escriví en altres revistes on publicà les seves proses polítiques i literàries i on exposà una ideologia que fluctua i evoluciona entre l'anarquisme, el socialisme i el seu catalanisme personal. Des del 1919 fou un escriptor totalment català. Aquest any aparegué el seu primer llibre de poesia, <i>Poemes en ondes hertzianes</i>, on és ben clara la fascinació que exerciren en ell Marinetti, els futuristes italians i, encara més, Apollinaire; potser veié en aquests, i en l'avantguardisme que exemplificaven, el model literari que no havia trobat en el noucentisme burgès. Hi combina l'admiració pel món "futur" de la màquina amb els paisatges, visuals i socials, del seu barri, la Barceloneta. El seu segon llibre de poemes ho fa encara més clar: <i>L’irradiador del port i les gavines</i> (1921). El millor de la seva poesia ofereix aquesta fidelitat al món de veïnat obrer on cresqué. El 1922 publicà <i>Les conspiracions</i>, poemes escrits al sanatori de La Fuenfría plens d'exaltació nostàlgica de Catalunya. Les formes poètiques emprades s'aparten gradualment de l'experimentació tipogràfica per mirar cap a la cançó tradicional. Tanmateix, no tingué temps d'abandonar l'avantguardisme; el seu darrer llibre, <i>Óssa Menor</i> (1925), se subtitula "fi dels poemes d'avantguarda" i és una edició pòstuma. Havia publicat <i>La gesta dels estels</i> (1922) i el que hom ha qualificat com un dels millors poemes eròtics de la literatura europea, <i>La rosa als llavis</i> (1923). Morí de tuberculosi¹.</p>
Època	Segle XX. Avantguardes
Trets destacats	<i>L’irradiador del port i les gavines</i> és un llibre que es troba a cavall entre les propostes de ruptura de l'avantguarda i el lirisme més depurat falcat en el cançoner tradicional [...] El llibre és una síntesi de l'obra poètica que l'autor desplegarà en títols posteriors. Tot el corpus temàtic de Joan Salvat hi és present: el cant a la revolta; l'enlluernament per la modernitat; l'amor; la problemàtica del treball; la intimitat diària; l'actitud optimista i entusiasta davant la vida... ²
Per a més informació	http://www.uoc.edu/lletra/noms/jsalvatpapasseit/index.html http://www.mallorcaweb.com/magpoesia/papasseit/ http://www.joanducros.net/corpus/Joan%20Salvat-Papasseit.html

¹ Informació extreta de la pàgina web: www.grec.cat

² Informació extreta de la introducció de Ferran Gadea a l'edició del llibre de Papasseit, pp. 36-38.

Tot l'enyor de demà
A Marià Manent

Ara que estic al llit
malalt,
estic força content.

--Demà m'aixecaré potser,
i heus aquí el que m'espera:

Unes places lluentes de claror,
i unes tanques amb flors
sota el sol,
sota la lluna al vespre;

i la noia que porta la llet
que té un capet lleuger
i duu un davantalet
amb unes vores fetes de puntes de coixí,
i una rialla fresca.

I encara aquell vailet que cridarà el diari,
i qui puja als tramvies
i els baixa
tot corrent.

I el carter
que si passa i no em deixa cap lletra m'angoixa
perquè no sé el secret
de les altres que porta.

I també l'aeroplà
que em farà aixecar el cap
el mateix que em cridés una veu d'un terrat.

I les dones del barri
matineres
qui travessen de pressa en direcció al mercat
amb sengles³ cistells grocs,
i retornen
que sobreixen⁴ les cols,
i a vegades la carn,
i d'un altre cireres vermelles.

I després l'adroguer,
que treu la torradora del cafè
i comença a rodar la maneta,
i qui crida les noies
i els hi diu: --Ja ho té tot?
I les noies somriuen,
amb un somriure clar,
que és el baume⁵ que surt de l'esfera que ell volta.

³ Sengles: Cadascuna el seu.

⁴ Sobreixen: Vessen.

I tota la quitxalla del veïnat
qui mourà tanta fressa⁶ perquè serà dijous
i no anirà a l'escola.

I els cavalls assenyats
i els carreters adormits
sota la vela⁷ en punxa,
que dansa en el seguit de les roderes.
I el vi que de tants dies no he begut.

I el pa,
posat a taula.
I l'escudella rossa,
fumejant.

I vosaltres amics,
perquè em vindreu a veure
i ens mirarem feliços.

Tot això bé m'espera
si m'aixeco
demà.

Si no em puc aixecar
mai més,
heus aquí el que m'espera:

--Vosaltres restareu,
per veure el bo que és tot:
i la Vida
i la Mort⁸.

⁵ Baume: Bàlsam, aroma.

⁶ Fressa: Soroll, xivarri.

⁷ Vela: La coberta del carro.

⁸ SALVAT-PAPASSEIT, Joan. "Tot l'enyor de demà" dins *L'irradiador del port i les gavines*. Barcelona: Proa, 2005. p. 99-101.



Sessió:	Número 19 i 20
Font:	
Textos:	Poema "Tot l'enyor de demà" de Salvat-Papasseit
Emoció:	Alegria
Nivell educatiu:	2n cicle d'ESO

Desenvolupament de l'activitat

Objectius

- Saber reconèixer els canvis físics que ens provoca l'alegria.
- Reconèixer els elements que ens provoquen l'emoció de l'alegria.
- Aprendre recursos per saber provocar el sentiment de l'alegria.

Procediments

SESSIÓ I

1. L'alumnat, a l'inici de la sessió, indicarà el seu estat anímic, indicant el termòmetre emocional en el full d'activitats. [2 minut]
2. Exercici de relaxació. [5 minuts]
3. Tot l'alumnat es col·locarà estirat per terra formant una mena d'espiga. Es tracta d'estirar-se amb les cames obertes col·locant el cap entre les cames del company anterior i així fins a formar una espiga, tal es veu a la fotografia.



<http://www.cep-piè.org/cnep/talleres.htm>

Un cop fet això i començant pel primer que forma l'espiga, caldrà dir en veu alta i clara el nom propi de l'alumne/a, però només dient les vocals. Quan un acaba de dir-lo, segueix l'alumne següent, així fins arribar al final i procurant que no es trenqui el ritme. Un cop fet aquest primer exercici, es tornarà a repetir, però aquesta vegada dient el nom i el cognom, però sempre dient només les vocals. Amb aquest exercici s'intentarà activar l'emoció de l'alegria per treballar-la amb textos posteriorment. [15 minuts]

4. Es desfarà l'espiga i, individualment, cadascú contestarà les preguntes del full d'activitats: [10 minuts]
 - a. Com t'has sentit mentre feies l'exercici?
 - b. Quines reaccions has notat en el teu cos?
 - c. Com era el teu estat anímic abans de fer l'exercici?
 - d. I després de l'exercici, ha canviat el teu estat emocional? Com?
 - e. Ara, torneu a fer el vostre termòmetre emocional i indiqueu 3 o 4 adjectius que descriguin el vostre estat actual.
5. Farem una posada en comú per compartir l'experiència i les reaccions que ha provocat l'exercici de l'espiga. [10 minuts]
6. En grups de 3 o 4 persones, l'alumnat reflexionarà sobre quins elements ens provoquen l'emoció de l'alegria i les anotaran al full d'activitats. [10 minuts]
7. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional tot explicant els canvis soferts al llarg de la sessió. [3 minut]
8. Deures: per a la propera sessió, caldrà pensar una paraula que sintetitzi el més important que s'ha viscut en aquesta sessió i una imatge que simbolitzi l'estat emocional que s'ha experimentat.

SESSIÓ II

9. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]
10. Exercici de relaxació. [5 minuts]
11. Es farà una ronda de preguntes per expressar la paraula que sintetitza millor el que es va viure en la darrera sessió i mostrar la imatge que simbolitza l'estat emocional que es va experimentar. [10 minuts]
12. El docent repartirà el poema de Salvat-Papasseit, farà una breu explicació de l'autor i després, cada alumne/a en farà una lectura silenciosa i individual [2 minuts]
13. Entre tots, intentarem veure quina és l'emoció que expressa el poema. És possible que, en aquest sentit, hi hagi diversitat d'opinions. En tot cas, totes són respectables i s'han de tenir en compte, tot i que serà bo que els alumnes argumentin el perquè de les seves observacions. [10 minuts]
14. En grups de 3 o 4 persones, es farà l'anàlisi del poema a partir de les preguntes del full d'activitats: [13 minuts]

- a. Quina situació creieu que viu el jo poètic d'aquest text?
- b. Com definiríeu la seva actitud davant la vida?
- c. Quins elements li permeten tenir aquesta actitud?
- d. Com són els elements que envolten la vida del jo poètic?
- e. Què creieu que li aporten aquests elements?
- f. Creieu que el jo poètic és feliç? Per què?
- g. Has viscut algun moment personal similar al del poema? Què vas sentir?
- h. Quines conclusions podeu extreure d'aquest poema?

15. Farem una posada en comú de l'anàlisi del poema. [13 minuts]

16. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]

17. Deures: per a la propera sessió, l'alumnat haurà de portar algun element que els sigui útil per activar l'emoció de l'alegria. Pot ser qualsevol instrument, objecte, etc. que tingui relació amb l'alegria i algun moment viscut amb aquesta emoció (cançons, fotografies, objectes que ens recordin situacions alegres, aromes, etc.)

Recursos

- Un espai ampli per a poder fer l'exercici de l'espiga. Si pot ser el gimnàs.

Durada

- 2 sessions

SESSIÓ I

- | | |
|-------------------------|-----------|
| ▪ Termòmetre emocional | 2 minuts |
| ▪ Exercici de relaxació | 5 minuts |
| ▪ Exercici espiga | 15 minuts |
| ▪ Reflexió personal | 10 minuts |
| ▪ Posada en comú | 10 minuts |
| ▪ Reflexió grupal | 10 minuts |
| ▪ Termòmetre emocional | 3 minuts |

SESSIÓ II

- | | |
|--------------------------------------|-----------|
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |
| ▪ Exercici de relaxació | 5 minuts |
| ▪ Ronda de paraules | 10 minuts |
| ▪ Lectura poema | 2 minuts |
| ▪ Reflexió general | 10 minuts |
| ▪ Treball en grup d'anàlisi del text | 13 minuts |
| ▪ Posada en comú | 13 minuts |
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |

Observacions

-

Avaluació de l'activitat

Dificultats que he trobat

Aspectes que caldria modificar i com

Aspectes positius de la seva realització



SESSIÓ I

1. Indiqueu el vostre termòmetre emocional valorant-lo de 0 a 10 i indiqueu 3 o 4 adjectius que descriguin el vostre estat anímic.
2. Responen les següents preguntes després de realitzar l'exercici de l'espiga:
 - a. Com t'has sentit mentre feies l'exercici?
 - b. Quines reaccions has notat en el teu cos?
 - c. Com era el teu estat anímic abans de fer l'exercici?
 - d. I després de l'exercici, ha canviat el teu estat emocional? Com?
 - e. Ara, torneu a fer el vostre termòmetre emocional i indiqueu 3 o 4 adjectius que descriguin el vostre estat actual.
3. Reflexioneu en grup sobre aquells elements, causes, factors, etc. que faciliten que sentiu l'emoció de l'alegria i feu-ne un llistat.

SESSIÓ II

4. Analitzeu el contingut del poema de Salvat a partir de les següents preguntes:
 - a. Quina situació creieu que viu el jo poètic d'aquest text?
 - b. Com definiríeu la seva actitud davant la vida?
 - c. Quins elements li permeten tenir aquesta actitud?
 - d. Com són els elements que envolten la vida del jo poètic?
 - e. Què creieu que li aporten aquests elements?
 - f. Creieu que el jo poètic és feliç? Per què?
 - g. Has viscut algun moment personal similar al del poema? Què vas sentir?
 - h. Quines conclusions podeu extreure d'aquest poema?

**“Oda a la alegria” dins *Odas elementales*
de
Pablo Neruda**

Obra	“Oda a la alegria” dins <i>Odas elementales</i>
Gènere	Poesia
Autor	<p>Pablo Neruda: Parral, Linares 1904 - Santiago 1973.</p> <p>Nom que, en record de Jan Neruda, prengué Ricardo Eliecer Neftalí Reyes, poeta xilè. Cònsol, entre altres ciutats, a Madrid i a Barcelona, féu una gran amistat amb els poetes castellans de l'anomenada Generació del 27. Partidari decidit, en esdevenir-se la guerra civil espanyola, del bàndol republicà, fou, fins a la mort, un entusiasta propagandista i un desinteressat col·laborador d'aquesta causa. Ingressà al partit comunista el 1945. Hagué d'exiliar-se diverses vegades del seu país. Candidat a la presidència de la república de Xile el 1970, renuncià a favor del seu amic Salvador Allende, amb la política del qual sempre estigué identificat. Una quarantena de títols constitueixen el conjunt de l'obra literària nerudiana. El seu primer llibre important és <i>Veinte poemas de amor y una canción desesperada</i> (1924). Adscrit aviat a l'escola surrealista, publicà la primera part i la segona de <i>Residencia en la tierra</i> (1935), llibre de contingut i d'intenció materialista i d'expressió deliberadament turbulenta i caòtica, mitjançant la qual el poeta vol reflectir la seva visió d'un món en descomposició. <i>España en el corazón</i> (1937), al·lusiú a la guerra civil espanyola, fou inclòs després a <i>Tercera residencia</i> (1947), que conté també composicions sobre la Segona Guerra Mundial. Així inicià el seu estil èpic, d'una encesa retòrica i d'una gran agressivitat política, la millor mostra del qual és <i>Canto general</i> (1950). Cal, finalment, recordar els seus llibres de memòries: un en vers (<i>Memorial de Isla Negra</i>), en cinc volums (1964), i un altre en prosa (<i>Confieso que he vivido</i>, 1974). Fou premi Lenin de la pau (1953) i premi Nobel de literatura (1971).¹</p>
Època	Segle XX
Trets destacats	Amb els volums d' <i>Odas elementales</i> (iniciats el 1954) deixà de banda la grandiloqüència i el to èpic per cantar, d'una manera afable i cordial, amb una gran agilitat discursiva, les coses més elementals, simples, quotidianes, domèstiques. Aquí Neruda reeixí a fer poesia d'autèntic contingut social.
Per a més informació	<p>http://www.neruda.uchile.cl/</p> <p>http://www.poesia-inter.net/indexpn.htm</p> <p>http://es.wikipedia.org/wiki/Pablo_Neruda</p>

¹ La informació sobre l'autor i els trets destacats s'ha extret de la pàgina web: www.grec.cat.

Oda a la alegría
Pablo Neruda

Alegría,
hoja verde
caída en la ventana,
minúscula
claridad
recién nacida,
elefante sonoro,
deslumbrante
moneda,
a veces
ráfaga quebradiza,
pero
más bien
pan permanente,
esperanza cumplida,
deber desarrollado.
Te desdeñé, alegría.
Fui mal aconsejado.
La luna
me llevó por sus caminos.
Los antiguos poetas
me prestaron anteojos
y junto a cada cosa
un nimbo² oscuro
puse,
sobre la flor una corona negra,
sobre la boca amada
un triste beso.
Aún es temprano.
Déjame arrepentirme.
Pensé que solamente
si quemaba
mi corazón
la zarza del tormento,
si mojaba la lluvia
mi vestido
en la comarca cárdena del luto,
si cerraba
los ojos a la rosa
y tocaba la herida,
si compartía todos los dolores,
yo ayudaba a los hombres.
No fui justo.
Equivoqué mis pasos
y hoy te llamo, alegría.

² Nimbo: En el arte sagrado es el disco o halo que rodea la cabeza de Cristo, la virgen o los santos, ángeles, etc. En el uso cristiano se supone que el nimbo representa la radiación sobrenatural que emana de quienes han recibido el don del Espíritu Santo.

Como la tierra
eres
necesaria.

Como el fuego
sustentas
los hogares.

Como el pan
eres pura.

Como el agua de un río
eres sonora.

Como una abeja
repartes miel volando.

Alegria,
fui un joven taciturno,
hallé tu cabellera
escandalosa.

No era verdad, lo supe
cuando en mi pecho
desató su cascada.

Hoy, alegría,
encontrada en la calle,
lejos de todo libro,
acompañame:
contigo
quiero ir de casa en casa,
quiero ir de pueblo en pueblo,
de bandera en bandera.
No eres para mí sólo.
A las islas iremos,
a los mares.
A las minas iremos,
a los bosques.
No sólo leñadores solitarios,
pobres lavanderas
o erizados, augustos³
picapedreros,
me van a recibir con tus racimos,
sino los congregados,
los reunidos,

³ Augustos: Que es digno de gran respeto o veneración por su alta posición o excelencia.

los sindicatos de mar o madera,
los valientes muchachos
en su lucha.

Contigo por el mundo!
Con mi canto!
Con el vuelo entreabierto
de la estrella,
y con el regocijo ⁴
de la espuma!

Voy a cumplir con todos
porque debo
a todos mi alegría.

No se sorprenda nadie porque quiero
entregar a los hombres
los dones de la tierra,
porque aprendí luchando
que es mi deber terrestre
propagar la alegría.
Y cumplo mi destino con mi canto. ⁵

⁴ Regocijo: Júbilo. Acto con que se manifiesta la alegría.

⁵ NERUDA, Pablo. "Oda a la alegría" dins *Odas elementales*. 2a ed. Barcelona: Seix Barral, 1981. pp. 22-25.



Sessió:	Número 21 i 22
Font:	
Textos:	“Oda a la alegria” de Pablo Neruda i “Oda a la alegria” de Schiller.
Emoció:	Alegria
Nivell educatiu:	2n cicle d'ESO

Desenvolupament de l'activitat

Objectius

- Sentir i reconèixer l'emoció de l'alegria.
- Saber expressar l'emoció de l'alegria amb diversos llenguatges (verbals i plàstics).
- Provocar l'emoció de l'alegria a l'alumnat.

Procediments

SESSIÓ I

1. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]
2. Exercici de relaxació. [5 minuts]
3. Per començar la sessió, ens col·locarem en un lloc espaiós i procurarem que tot l'alumnat se senti còmode. Podran asseure's a terra o de qualsevol altre manera que els permeti sentir-se a gust. Per motivar l'inici d'aquesta sessió sobre l'alegria, començarem la classe escoltant l'himne de l'alegria de Beethoven, en versió moderna i cantat per Miguel Rios. Per situar millor l'origen d'aquest himne, adjuntarem l'himne original de Schiller. [5 minuts]
4. Farem una ronda de participació, en la qual cada alumne presentarà l'objecte o element que ha portat de casa que té una relació amb l'emoció de l'alegria. Cal que l'alumnat expliqui per quina raó l'objecte està lligat a aquesta emoció. Si costa iniciar la participació, el docent pot encetar la ronda de paraules. [15 minuts]
5. En primer lloc, el docent explicarà què és una oda i donarà una breu informació sobre l'autor. Després, individualment i en silenci, l'alumnat llegirà el text de Pablo Neruda. [3 minuts]

6. En grups de 3 o 4 persones, s'analitzarà el poema de Neruda a partir de les preguntes del full d'activitats: [10 minuts]
 - a. Amb quines imatges identifica Neruda l'emoció de l'alegria?
 - b. Penseu en la manera com vosaltres sentiu l'alegria (recordeu l'exercici de l'espiga) i busqueu una imatge que la identifiqui.
 - c. Quina és l'experiència que Neruda va tenir amb l'alegria? A quina conclusió arriba?
 - d. Esteu d'acord amb la conclusió de Neruda? La compartiu? Per què?
 - e. Quina és al missió del poeta?
 - f. Per què creieu què és necessària aquesta missió?
 - g. De quina manera podríem col·laborar tots a difondre l'emoció de l'alegria?
7. Farem una posada en comú per compartir l'anàlisi fet pels diversos grups i cada alumne anotarà les idees principals en el seu full d'activitats. [15 minuts]
8. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]
9. Deures: individualment, cada alumne escriurà un poema en el qual es difongui la necessitat de compartir i repartir l'alegria per tot el món.

SESSIÓ II

10. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]
11. Exercici de relaxació. [5 minuts]
12. Tots plegats ens posarem còmodes per a poder gaudir de la lectura dels poemes realitzats per l'alumnat. Cada alumne, llegirà el poema sobre l'alegria. [15 minuts]
13. Cada alumne agafarà paper d'embalar i pintarà amb les mans, una imatge que cregui que pot simbolitzar o reflectir el contingut del seu poema. Per facilitar la inspiració, es posarà la cançó "Alegría" de l'espectacle del Cirque du Soleil. [15 minuts]
14. Després d'acabar de pintar, cada alumne/a mostrarà la seva il·lustració i explicarà als companys el que ha volgut expressar. Finalment, les penjarem al suro de la classe o en un mural. [13 minuts]
15. Per finalitzar la sessió, ens posarem en rotllana i ballarem la dansa del "Minuet". Es tracta de posar-se en rotllana i agafar-nos al company del davant. Primer ens agafem per les espatlles i ens posarem a ballar tot cantant: "*Voulez-vous danser, la danse du menuet, voulez-vous danser la danse du menuet*". Després ens agafem per la cintura del company del davant i tornem a circular tot cantant la lletra anterior. Després hi tornem, però agafant-nos a la cintura del company del davant del qui tenim davant, és a dir, dos companys més endavant. A partir d'aquí ho podem anar complicant agafant-nos al nas del company de davant i a la cintura del de darrera. Generalment, s'acaba circulant asseguts als genolls del company del darrera. Si ens queda temps podem anar complicant la dansa amb postures difícils, però que provoquin les rialles dels

participants. A vegades la dificultat de les posicions, fa que al rotllana es desfaci i tothom caigui per terra. Tot és bo si aconseguim riure, i riure junts. [5 minuts]

16. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]

Recursos

- Una aula espaiosa i, per a la segona sessió, si pot ser l'aula de plàstica.
- Fulls en blanc.
- Aparell reproductor de música o bé un ordinador amb altaveus.
- Paper d'embalar de diversos colors.
- Pintures per pintar amb les mans.
- Himne de l'alegria cantat per Miguel Rios.
- Cançó "Alegría" del Cirque Du Soleil.

Durada

- 2 sessions

SESSIÓ I

- | | |
|------------------------------------|-----------|
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |
| ▪ Exercici de relaxació | 5 minuts |
| ▪ Audició de l'Himne de l'alegria | 5 minuts |
| ▪ Ronda de participació individual | 15 minuts |
| ▪ Lectura del text | 3 minuts |
| ▪ Anàlisi del poema | 10 minuts |
| ▪ Posada en comú | 15 minuts |
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |

SESSIÓ II

- | | |
|--------------------------------------|-----------|
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |
| ▪ Exercici de relaxació | 5 minuts |
| ▪ Lectura de poemes | 15 minuts |
| ▪ Il·lustració del poema | 15 minuts |
| ▪ Mostra i explicació dels resultats | 13 minuts |
| ▪ Ball del minuet | 5 minuts |
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |

Observacions

▪

Avaluació de l'activitat

Dificultats que he trobat

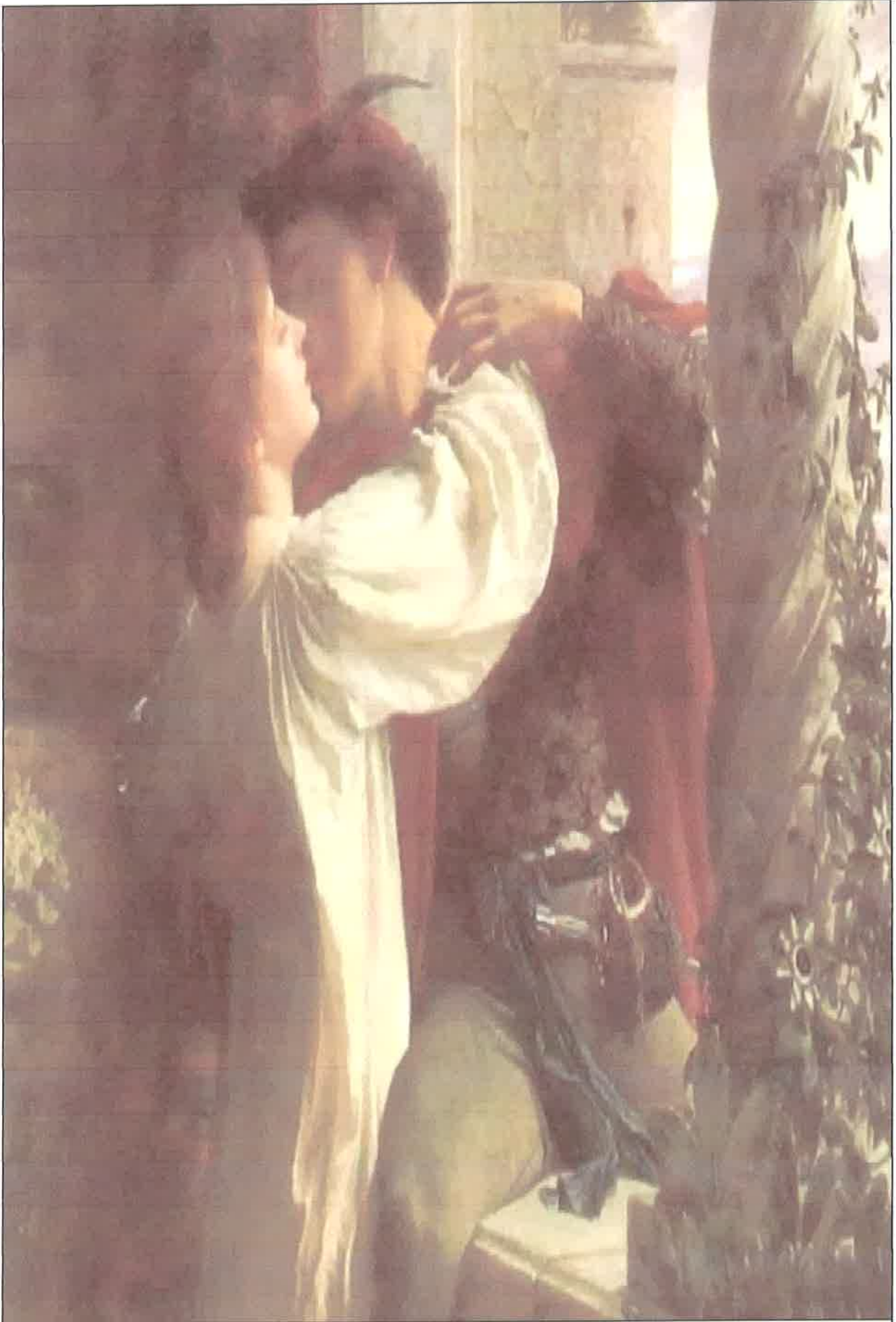
Aspectes que caldria modificar i com

Aspectes positius de la seva realització




SESSIÓ I

1. Després de llegir "Oda a la alegría" de Pablo Neruda, responeu les següents preguntes:
 - a. Amb quines imatges identifica Neruda l'emoció de l'alegria?
 - b. Penseu en la manera com vosaltres sentiu l'alegria (recordeu l'exercici de l'espiga) i busqueu una imatge que la identifiqui.
 - c. Quina és l'experiència que Neruda va tenir amb l'alegria? A quina conclusió arriba?
 - d. Esteu d'acord amb la conclusió de Neruda? La compartiu? Per què?
 - e. Quina és al missió del poeta?
 - f. Per què creieu què és necessària aquesta missió?
 - g. De quina manera podríem col·laborar tots a difondre l'emoció de l'alegria?
2. Anoteu les idees principals de la posada en comú.



L'AMOR

Capítol CXVIII
“Com Tirant fon ferit en lo cor ab una fletxa que li tirà la deesa Venus perquè mirava la filla de l’Emperador.”
dins Tirant lo blanc
 de
Joanot Martorell

Obra	<i>Tirant lo Blanc</i>
Gènere	Novel·la cavalleresca
Autor	 <p>Joanot Martorell: <i>Gandia, Safor 1413/15 – 1468</i>. Cavaller i escriptor. D'un llinatge de la noblesa mitjana. El 1437 canvià lletres de batalla amb el seu cosí Joan de Montpalau, que acusà d'haver trencat paraula amb la germana de Joanot. Arribats a la conclusió que llurs diferències només es podien resoldre mitjançant una batalla a ultrança, o sia un combat individual a mort, Martorell hagué de cercar un jutge imparcial. Anà a Londres i aconseguí que el rei Enric VI d'Anglaterra acceptés la judicatura. La intervenció de la reina Maria féu que la batalla no es dugués a terme i que el conflicte es liquidés. Martorell visqué, doncs, prop d'un any a Anglaterra (entre el març del 1438 i el febrer del 1439). Conegué la sumptuosa vida de la cort, el cerimonial de l'orde cavalleresc de la Garrotera, estigué en relació amb cavallers de tot Europa, que hi acudien en cerca d'aventures, i tingué lleure per a llegir llibres que més endavant deixaren solc en les seves obres literàries. De retorn al Regne de València, tingué afers cavallerescs amb Jaume de Ripoll i amb el cavaller errant Felip de Boïl. Vers el 1443 féu un viatge a Portugal. Martorell va fer un segon viatge a la cort anglesa vers el 1450. El 2 de gener de 1460 és indubtable que començà la redacció de la seva gran obra <i>Tirant lo Blanc</i>, que dedicà a l'infant Ferran de Portugal. De la seva producció literària només resta el llibre inacabat <i>Guillem de Varoic</i>, que constitueix una mena d'esbós dels 39 primers capítols de la seva obra principal, <i>Tirant lo Blanc</i>, que ha pervingut continuat per Martí Joan de Galba. És possible que també sigui l'autor d'una altra novel·la cavalleresca, <i>Flor de cavalleria</i>, de la qual només resta el començament.</p> <p>http://www.escriptors.cat</p>
Època	Segle XV (Edat Mitjana)
Personatges del text	Emperador de Constantinoble i emperadriu. Carmesina, princesa, filla de l'Emperador. Tirant lo Blanc (= Capità) Diafebus, cosí, company de batalles i amic de Tirant.
Resum argumental	El Tirant és la fingida biografia d'un cavaller bretó que, molt jove, es fa conèixer en festes corteses i combats a Anglaterra, esdevé cap de forces armades que socorren l'illa de Rodes i l'imperi grec, el qual defensa contra la invasió dels turcs i, després d'una llarga campanya al nord d'Àfrica, torna a Constantinoble i mor. Les aventures cavalleresques i militars són acompanyades de la narració dels amors de Tirant i Carmesina, filla de l'emperador grec, la qual morirà també en saber el traspàs del seu enamorat.

Trets destacats	<p>És considerada una de les grans novel·les europees i la més important novel·la cavalleresca de la literatura catalana.</p> <p>Se la considera una novel·la total, perquè, per una banda, és una novel·la de cavalleria, també és fantàstica, històrica, militar, social, eròtica i psicològica. És a dir, que tots aquests elements l'acosten a una visió molt completa de la realitat del seu moment.</p> <p>La narració ofereix, d'una banda, tot un seguit de descripcions de procediments i recursos militars, ginys de guerra i moviments de tropes que fan comprendre la gran perícia de Tirant com a estrateg, tant en combats de terra com de mar.¹</p>
Per a més informació	<p>http://www.uv.es/~lemir/Tirant/Llegir_Tirant.html</p> <p>http://www.xtec.es/~lrius1/martorell/contenedor.htm</p> <p>http://www.uoc.edu/lletra/obres/tirant/index.html</p> <p>http://www.xtec.cat/~acarre/frames4.htm</p>

¹ La informació sobre l'autor i l'obra s'ha extret de la pàgina web: <http://www.grec.cat>

CAPÍTOL CXVIII

Com Tirant fon ferit en lo cor ab una fletxa que li tirà la deesa Venus perquè mirava la filla de l'Emperador.

Dient l'Emperador tals o semblants paraules, les orelles de Tirant estaven atentes a les raons, e los ulls, d'altra part, contemplaven la gran bellea² de Carmesina. E per la gran calor que feia, perquè havia estat ab les finestres tancades, estava mig descordada mostrant en los pits dues pomes de paradís que crestallines parien³, les quals donaren entrada als ulls de Tirant, que, d'allí avant, no trobaren la porta per on eixir, e tostemps⁴ foren apresonats en poder de persona lliberta, fins que la mort dels dos féu separació. Mas sé-us bé dir, certament, que los ulls de Tirant no havien jamés⁵ rebut semblant past, per moltes honors e consolacions⁶ que s'hagués vistes, com fon sol aquest de veure la Infanta.

L'Emperador pres la mà a sa filla Carmesina e tragué-la fora d'aquella cambra. E lo Capità pres del braç a l'Emperadriu e entraren en una altra cambra molt ben emparamentada⁷ e tota a l'entorn hestoriada⁸ de les següents amors.

De Floris⁹ e de Blanxesflors, de Tisbe e de Piramus, d'Eneas e de Dido, de Tristany e d'Isolda, e de la reina Ginebra e de Lançalot, e de molts altres, que totes llurs amors de molt subtil e artificial pintura eren divisades. E Tirant dix a Ricard:

-No creguera jamés que en aquesta terra hagués tantes coses admirables com veig.

E deia-ho més per la gran bellea de la Infanta. Emperò aquell no ho entès.

Tirant pres llicència de tots e anà-se'n a la posada, entrà-se'n en una cambra e posà lo cap sobre un coixí als peus del llit. No tardà molt que li vengueren a dir si es volia dinar. Dix Tirant que no, que lo cap li dolia. E ell estava ferit d'aquella passió que a molts engana¹⁰. Diafebus, que véu que Tirant no eixia¹¹, entrà en la cambra e dix-li:

-Capità senyor, prec-vos per amor mia que em digau lo vostre mal quin és, car si per mi vos porà ésser donat algun remei ho faré ab molt bona voluntat.

-Cosí meu -dix Tirant-, lo meu mal a present no fretura¹² vós saber-lo. E jo no tinc altre mal sinó de l'aire de la mar qui m'ha tot comprès.

-Oh capità! ¡E de mi vos voleu cobrir, que de tots quants mals e béns haveu tenguts, jo en só estat arxiu, e ara de tan poca cosa me bandejau de vostres secrets? Digau-m'ho, jo us clam mercè¹³, e no em vullau amagar res que de vós sia.

-No vullau més turmentar la mia persona -dix Tirant-, que jamés sentí tan greu mal com lo que ara sent, que em farà venir prest a mort miserable o a glòria reposada si fortuna no m'és contrària, car la fi de totes aquestes coses és dolor per aquella mor que és amarga.

E gira's de l'altra part, de vergonya, que no gosà mirar a Diafebus en la cara, e no li pogué eixir altra paraula de la boca sinó que dix:

-Jo ame.

² Bellea: Bellesa.

³ Parien: Semblaven.

⁴ Tostemps: Sempre.

⁵ Jamés: Mai.

⁶ Consolacions: Consol.

⁷ Emparamentada: Guarnida, arreglada.

⁸ Hestoriada: Historiat, adornat amb figures d'éssers vivents.

⁹ En aquest paràgraf, Martorell fa referència a parelles d'enamorats cèlebres de la literatura antiga i medieval. Cada història d'amor està caracteritzada per les dificultats que van patir els enamorats o per les desgràcies que els va provocar l'amor.

¹⁰ Engana: Enganya.

¹¹ Eixia: sortia.

¹² Fretura: Ésser necessari.

¹³ Jo us clam mercè: Demanar benevolència, pietat, generositat, indulgència d'algú.

Acabant-ho de dir, dels seus ulls destil·laren vives llàgremes mesclades ab sanglots e sospirs. Diafebus, veent lo vergonyós comport¹⁴ que Tirant feia, conegué la causa per què Tirant reprenia a tos los de son llinatge e encara a aquells ab qui tenia amistat. Com venia cas que parlaven d'amors ell los deia: "Bé sou folls¹⁵ tots aquells qui amau. ¿No teniu vergonya de llevar-vos la llibertat e posar-la en mans de vostre enemic, qui us lleixa ans perir¹⁶ que haver-vos mercè?", faent de tots una gran burla. Emperò jo veig que ell és vengut a caure en lo llaç en lo qual humana força no basta a resistir.

E pensant Diafebus en los remeis que a tal mal se requiren¹⁷, ab gest piadós e afable, féu principi a un tal parlar.¹⁸

¹⁴ Comport: Comportament.

¹⁵ Folls: Bojos.

¹⁶ Perir: Morir.

¹⁷ Se requiren: Són necessaris

¹⁸ MARTORELL, Joanot. *Tirant lo Blanc*. Barcelona: Proa, 2000, pp. 150-152.



Sessió:	Número 23 i 24.
Font:	Activitat adaptada a partir del llibre <i>Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria</i> , de Vicent Pascual i Montserrat Cuadrado.
Textos:	Fragment de l'obra <i>Tirant lo Blanc</i> de Joanot Martorell.
Emoció:	Amor
Nivell educatiu:	2n cicle d'ESO

Introducció

Tot i que en aquestes sessions sobre l'amor parlarem, sobretot, d'amor de parella, no hem d'oblidar que el sentiment amorós és més ampli. Per això, començarem aquesta sessió amb un exemple d'amor "universal".

Desenvolupament de l'activitat

Objectius

- Reconèixer les pròpies emocions.
- Reconèixer les reaccions físiques i psíquiques que provoquen l'emoció de l'amor.
- Aprendre a expressar les emocions pròpies.
- Treballar el vocabulari emocional a partir de l'expressió escrita.

Procediments

SESSIÓ I

1. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]
2. Exercici de relaxació. [5 minuts]
3. El docent explicarà breument el fet que el sentiment amorós no només es troba en la parella i per exemplificar-ho, passarà un anunci d'amor i solidaritat: Gesto de amor. [1 minut]
4. El docent farà una breu explicació sobre Joanot Martorell i la seva obra *Tirant lo blanc*. Després, l'alumnat llegirà el fragment de l'obra. Primer en silenci i individualment. Després, a partir d'alumnes voluntaris, es farà una lectura dramatitzada en veu alta. [8 minuts]

5. Amb grups de 3 o 4 persones, s'analitzarà el text a partir de les preguntes del full d'activitats: [15 minuts]
 - a. Com se sent Tirant?
 - b. Què pensa?
 - c. Com actua?
 - d. Què li passa?
 - e. Quin efectes físics i psíquics li provoca la visió de Carmesina? Anoteu-los a la graella:
 - f. Com veuen els altres a Tirant?
 - g. Us heu sentit mai com Tirant?
 - h. Què va sentir en aquella situació?
 - i. Quins efectes físics i psíquics va sentir?
 - j. Us ha tornat a passar alguna vegada?
 - k. Creieu que les persones del sexe contrari al vostre, experimenten l'enamorament d'una manera diferent a les del vostre sexe?
 - l. Quines diferències creieu que hi ha?

6. Després, es farà una posada en comú per veure els resultats de l'anàlisi anterior i anotarem les conclusions al full d'activitats.
Seria bo que hi hagués una mica debat sobre el tema de les diferències entre sexes a l'hora d'experimentar i expressar les emocions amoroses. [15 minuts]

7. Deixarem uns minuts per a què l'alumnat reflexioni, individualment, sobre l'emoció amorosa en les seves vides i hauran de respondre a les següents preguntes en el full d'activitats: [2 minuts]
 - a. He sentit mai aquests efectes?
 - b. Recordo algun primer enamorament de la meva infantesa?
 - c. Puc expressar un enamorament actual?
 - d. He observat aquests efectes en algú conegut?...

8. Per finalitzar, caldrà redactar un text individual en el qual, un personatge, en primer persona, descrigui la impressió que li va provocar el seu primer amor. Caldrà que ens fixem en els efectes físics i psíquics. [7 minuts]
Si no hi ha prou temps per acabar el text, es deixarà com a feina de deures.

9. DEURES: cadascú haurà de portar a classe un objecte, record o qualsevol cosa que tingui una relació especial amb l'emoció de l'amor. Si pot ser, hauria d'estar relacionat amb les seves vides. Que sigui a partir de quelcom viscut i experimentat, com a protagonistes o observadors.

10. Abans d'acabar la sessió, es deixarà un moment per anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]

SESSIÓ II

11. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]
12. Exercici de relaxació. [5 minuts]
13. Farem una rotllana i es llegiran i comentaran els textos realitzats individualment. Si hi ha algun alumne/a que se sent incòmode, podem dir-li que

el docent pot llegir el text anònimament o en nom seu. En tot cas, no hem de forçar la situació i hem de permetre que l'alumnat s'expressi amb llibertat i comoditat. [20 minuts]

14. Cadascú buscarà un símbol que reflecteixi la idea principal del seu text i el dibuixarà. [10 minuts]
15. Penjarem els dibuixos en un lloc visible de la classe i deixarem uns minuts perquè l'alumnat els pugui veure i posarem els textos a sota. [4 minuts]
16. Farem una segona rotllana i cadascú explicarà quin objecte, relacionat amb l'emoció de l'amor, ha portat de casa i ens explicarà quina relació hi té. [14 minuts]
17. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]

Recursos

- Una aula espaiosa que ens permeti modificar l'estructura habitual de files.
- Suros o paper d'embalar per a poder penjar els dibuixos i textos.
- Folis, cola, colors i retoladors.
- Anunci "Gesto de amor".
- Fulls blancs.

Durada

- 2 sessions

SESSIÓ I

- | | |
|--------------------------|-----------|
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |
| ▪ Exercici de relaxació | 5 minuts |
| ▪ Anunci "Gesto de amor" | 1 minut |
| ▪ Lectura text | 8 minuts |
| ▪ Anàlisi del text | 15 minuts |
| ▪ Posada en comú | 15 minuts |
| ▪ Reflexió individual | 2 minuts |
| ▪ Redacció text: | 7 minuts |
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |

SESSIÓ II

- | | |
|---------------------------|-----------|
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |
| ▪ Exercici de relaxació | 5 minuts |
| ▪ Lectura dels textos | 20 minuts |
| ▪ Dibuix simbòlic | 10 minuts |
| ▪ Exposició dels dibuixos | 4 minuts |
| ▪ Mostra d'objectes | 14 minuts |

Observacions

- Per fer la posada en comú dels diferents grups, podem mantenir els grups tal com s'han distribuït, o bé fer una rotllana per facilitar la comunicació.

- Quan es comentin els textos realitzats pels alumnes, seria bo anotar les idees més rellevants a la pissarra. Aquesta tasca la pot fer el docent o bé un/a alumne/a.
- Amb els textos que hauran elaborat els alumnes es podria fer un dossier com si fos un llibre. Si els recursos ho permeten, i els textos són prou adients, es poden fer fotocòpies i fer un llibre per a cada alumne.

Avaluació de l'activitat

Dificultats que he trobat

Aspectes que caldria modificar i com

Aspectes positius de la seva realització

FULL D'ACTIVITATS
Sessions 23 i 24



SESSIÓ I

1. En grups, responeu les següents preguntes a partir del fragment de *Tirant lo Blanc*.
 - a. Com se sent Tirant?
 - b. Què pensa?
 - c. Com actua?
 - d. Què li passa?
 - e. Quin efectes físics i psíquics li provoca la visió de Carmesina? Anoteu-los a la graella:

Efectes físics	Efectes psíquics


- f. Com veuen els altres a Tirant?
 - g. Us heu sentit mai com Tirant?
 - h. Què vau sentir en aquella situació?
 - i. Quins efectes físics i psíquics vau sentir?
 - j. Us ha tornat a passar alguna vegada?
 - k. Creieu que les persones del sexe contrari al vostre, experimenten l'enamorament d'una manera diferent a les del vostre sexe?
 - l. Quines diferències creieu que hi ha?
2. Conclusions del grup classe.
3. Reflexió individual sobre l'enamorament. Responen a aquestes preguntes:
 - a. He sentit mai aquests efectes?
 - b. Recordo algun primer enamorament de la meva infantesa?
 - c. Puc expressar un enamorament actual?
 - d. He observat aquests efectes en algú conegut?...

4. Text individual: "El meu primer amor".

SESSIÓ II

5. Dibuix simbòlic sobre el text.

CAPÍTOL CXXVII
dins
Tirant lo blanc
de
Joanot Martorell

Obra	<i>Tirant lo Blanc</i>
Gènere	Novel·la cavalleresca
Autor	<p>Joanot Martorell: <i>Gandia, Safor 1413/15 – 1468</i>. Cavaller i escriptor. D'un llinatge de la noblesa mitjana. El 1437 canvià lletres de batalla amb el seu cosí Joan de Montpalau, que acusà d'haver trencat paraula amb la germana de Joanot. Arribats a la conclusió que llurs diferències només es podien resoldre mitjançant una batalla a ultrança, o sia un combat individual a mort, Martorell hagué de cercar un jutge imparcial. Anà a Londres i aconseguí que el rei Enric VI d'Anglaterra acceptés la judicatura. La intervenció de la reina Maria féu que la batalla no es dugués a terme i que el conflicte es liquidés. Martorell visqué, doncs, prop d'un any a Anglaterra (entre el març del 1438 i el febrer del 1439). Conegué la sumptuosa vida de la cort, el cerimonial de l'orde cavalleresc de la Garrotera, estigué en relació amb cavallers de tot Europa, que hi acudien en cerca d'aventures, i tingué lleure per a llegir llibres que més endavant deixaren solc en les seves obres literàries. De retorn al Regne de València, tingué afers cavallerescs amb Jaume de Ripoll i amb el cavaller errant Felip de Boïl. Vers el 1443 féu un viatge a Portugal. Martorell va fer un segon viatge a la cort anglesa vers el 1450. El 2 de gener de 1460 és indubtable que començà la redacció de la seva gran obra <i>Tirant lo Blanc</i>, que dedicà a l'infant Ferran de Portugal. De la seva producció literària només resta el llibre inacabat <i>Guillem de Varoic</i>, que constitueix una mena d'esbós dels 39 primers capítols de la seva obra principal, <i>Tirant lo Blanc</i>, que ha pervingut continuat per Martí Joan de Galba. És possible que també sigui l'autor d'una altra novel·la cavalleresca, <i>Flor de cavalleria</i>, de la qual només resta el començament.</p>
	
http://www.escriptors.cat	
Època	Segle XV (Edat Mitjana)
Personatges del text	Carmesina, princesa, filla de l'Emperador. Tirant lo Blanc, cavaller, protagonista masculí.
Resum argumental	Tirant és la fingida biografia d'un cavaller bretó que, molt jove, es fa conèixer en festes cortesanes i combats a Anglaterra, esdevé cap de forces armades que socorren l'illa de Rodes i l'imperi grec, el qual defensa contra la invasió dels turcs i, després d'una llarga campanya al nord d'Àfrica, torna a Constantinoble i mor. Les aventures cavalleresques i militars són acompanyades de la narració dels amors de Tirant i Carmesina, filla de l'emperador grec, la qual morirà també en saber el traspàs del seu enamorat. Aquest fragment pertany a la tercera part, quan Tirant arriba a Constantinoble i s'enamora de la princesa.
Trets destacats	És considerada una de les grans novel·les europees i la més important novel·la cavalleresca de la literatura catalana. Se la considera una novel·la total, perquè, per una banda, és una novel·la de cavalleria, també és fantàstica, històrica, militar, social, eròtica i psicològica. És a dir, que tots aquests elements l'acosten a una visió molt completa de la realitat del seu moment.

	La narració ofereix, d'una banda, tot un seguit de descripcions de procediments i recursos militars, ginys de guerra i moviments de tropes que fan comprendre la gran perícia de Tirant com a estrateg, tant en combats de terra com de mar. ¹
Per a més informació	http://www.uv.es/~lemir/Tirant/Llegir_Tirant.html http://www.xtec.es/~lrius1/martorell/contenedor.htm http://www.uoc.edu/lletra/obres/tirant/index.html http://www.xtec.cat/~acarre/frames4.htm

Capítol CXXVII

Com la princesa conjurà a Tirant que li digués qui era la senyora qui ell tant amava

--Digau-me, Tirant --dix la Princesa--: si Déu vos lleixi obtenir lo que desitjau, dieu-me qui és la senyora qui tant de mal vos fa passar, que, si en cosa neguna vos hi poré ajudar, ho faré de molt bona voluntat, car molt me tarda de saber-ho.

Tirant posà la mà en la mànega e tragué l'espill, e dix:

-- Senyora, la imatge que hi veureu me pot donar mort o vida. Mane-li vostra altesa que em prenga a mercè².

La Princesa pres prestament l'espill e ab cuitats passos se n'entrà dins la cambra pensant que hi trobaria alguna dona pintada, e no hi véu res sinó la sua cara. Llavors ella hagué plena notícia que per ella se faia la festa, e fon molt admirada que sens parlar pogués hom requerir³ una dama d'amors.⁴



Les cinco libros del effaçado e invencible cauallero Tirante el blanco de roca (alaba: Cauallero de la Barrotera. El qual por la alta caualleria alcãço a ser pñeipe e cñar del imperio de grecia.

<http://commons.wikimedia.org>


¹ La informació sobre l'autor i l'obra s'ha extret de la pàgina web: <http://www.grec.cat>

² Prenga a mercè: tenir pietat.

³ Requerir: demanar, reclamar.

⁴ MARTORELL, Joanot. *Tirant lo Blanc*. Barcelona: Proa, 2000, p. 158.

Romeo i Julieta
de
William Shakespeare

Obra	Romeo i Julieta
Gènere	Teatre
Autor	William Shakespeare: Stratford-on-Avon 1564–1616. Poeta, dramaturg, comediògraf, actor i empresari teatral anglès. Fill d'un guanter i comerciant de pell, fusta i llana. És molt probable que estudiés a la Grammar School de Stratford. El 1582 es casà amb Anne Hathaway, de la qual tingué tres fills. Uns quants anys abans del 1592 anà a viure a Londres, on féu d'actor. Vers el 1611 deixà d'ésser actor i es retirà a Stratford. Havia actuat a l'escena durant vint anys, creant la sèrie més gran d'obres teatrals i el més meravellós conjunt de personatges que hagi concebut un sol home en la història del món. Morí el 23 d'abril de 1616. ⁵
 <small>http://commons.wikimedia.org</small>	
Època	Segle XVI- XVII
Personatges del text	Romeo, protagonista masculí. Julieta, protagonista femenina. Dida, serventa de Julieta i ajudant dels dos enamorats.
Resum argumental	A la ciutat de Verona hi ha dues famílies enfrontades: els Capulet i els Montagú. Els Capulet fan una festa de disfresses en la qual s'infilten, coberts amb màscares uns quants joves de la família Montagú, entre ells l'únic fill de Montagú, Romeo. Julieta coneix Romeo i ambdós s'enamoren. Aquella mateixa nit, Romeo i la seva estimada es juren amor etern (el fragment que teniu tot seguit pertany a aquest moment de l'obra). L'endemà, Romeo va a la capella de Fra Llorenç amb el prec que els casi secretament i el frare hi accedeix. Tibald, cosí de Julieta, sospita l'amor que Romeo sent per la seva cosina i el repta a un duel. Romeo, que ja està secretament casat amb Julieta, intenta dissuadir Tibald però aquest insisteix i al final és Mercutio, íntim amic de Romeo qui es bat i mor a les mans de Tibald. Romeo perd la calma i es bat amb Tibald per a venjar la mort de Mercutio, com a resultat Romeo mata a Tibald. El príncep de Verona decreta l'exili per a Romeo que ha de partir a Màntua. L'última nit la passa amb la seva jove esposa i després se'n va. El pare de Julieta accelera les noces amb el comte Paris. Julieta demana consell a Fra Llorenç i aquest li dona una poció amb la qual romandrà com morta i després tornarà a la vida i envia notícia a Romeo de l'engany. Julieta pren la poció i és enterrada en el panteó dels Capulet. Però el patge de Romeo és més ràpid que el missatger de Fra Llorenç i com a conseqüència Romeo creu que Julieta ha mort. Romeo torna a Verona i s'introdueix en el panteó on jeu la seva estimada i es lleva la vida als peus de la tomba de Julieta. Quan aquesta desperta, troba el cos mort de Romeo i ella, al seu torn, es lleva la vida. ⁶
Trets destacats	Shakespeare creà uns personatges que, [...] "es mouen en un món d'arc de Sant Martí, en un món d'amor i d'odi". Les seves tragèdies exploren les recòndites ombres de la passió i els perennes enigmes de la condició humana.
Per a més informació	http://www.xtec.es/~salonso/romeo_i_julieta.htm http://ca.wikipedia.org/wiki/Romeu_i_Julieta

⁵ Extret de: <http://www.grec.cat>

⁶ Basat en el resum extret de: http://www.xtec.es/~salonso/romeo_i_julieta.htm

ACTE II
Escena II
Jardí dels Capulet

ROMEO: Riu de les cicatrius qui no en té cap.

Apareix Julieta a la finestra

Silenci! Què és aquell esclat dalt la finestra?
És l'orient, i Julieta el sol.
Surt, sol, i mata l'envejosa lluna
que empal·lideix de pena en veure
la seva verge més bonica que ella.
No vulguis ésser seva⁷ si et té enveja;
Són pàl·lids els seus hàbits de vestal⁸,
només els folls⁹ se'ls cenyirien, llenca'ls!
És la meva estimada, el meu amor!
Si tan sols ho sabés!
Parla sense dir res, però què importa!
El discurs dels seus ulls, jo el respondré.
Vaig massa enllà. No és pas a mi a qui parla;
dues estrelles, les millors del cel
deuen haver marxat, i han suplicat
als seus ulls que brillessin al seu lloc.
O han canviat de lloc els ulls i els astres?
La claror del seu rostre apagaria
l'esclat de les estrelles, i en el cel,
els seus ulls brillarien tant, que tots
els ocells pensarien que és de dia.
Ara reposa el cap sobre una mà.
Ah, si d'aquesta mà jo en fos el guant
per tocar-li la galta!

JULIETA: Ai de mi!

ROMEO: Ha parlat.

Oh, àngel radiant, torna a parlar
perquè ets tan resplendent aquesta nit
com un ésser alat del paradís
davant d'uns ulls mortals meravellats
de veure'l cavalcant entre flocs blancs
de núvols que naveguen amb peresa¹⁰,
o bé lliscant damunt el pit de l'aire.

JULIETA: Oh Romeo, Romeo. Per què ets Romeo?

Nega el teu pare i rebutja el teu nom,
o, si vols, pots jurar-me el teu amor
i deixaré de ser una Capulet.

ROMEO: *Apart* Què faig? L'escolto més, o bé li parlo?

⁷ De la lluna, vista en aquests versos precedents com a Diana, deessa de les verges.

⁸ Vestal: En la religió romana antiga, cadascuna de les sacerdotesses verges que eren consagrades a Vesta i que tenien cura del foc sagrat. Referència a la virginitat de Julieta.

⁹ Folls: Boig.

¹⁰ Peresa: Repugnància al treball, a l'acció. Lentitud.

- JULIETA: Solament el teu nom m'és enemic.
 Què és Montagú? No és peu, ni mà
 ni braç. ni rostre. Busca't un nom nou.
 Què hi ha en un nom? La rosa, si tingués
 un altre nom, faria olor igualment.
 Així mateix Romeo, si no es digués Romeo,
 conservaria les perfeccions que té
 sense aquest nom. Romeo, treu-te el nom,
 que no és cap part de tu, i a canvi
 pren-me sencera.
- ROMEO: Et prenc pel mot.
 Digue'm només amor, i em tornaré
 a batejar per no ser més Romeo.
- JULIETA: Qui ets tu, que t'amagues en la nit
 per saber els meus secrets?
- ROMEO: Amb un sol nom
 no sé dir-te qui sóc, perquè el meu nom,
 santa estimada, jo mateix l'odio
 sabent que és enemic del teu. I si el tingués
 escrit, esquinçaria ¹¹ la paraula.
- JULIETA: Dels teus llavis encara no he sentit
 cent paraules, i ja en conec el so.
 No ets Romeo, i encara un Montagú?
- ROMEO: Ni l'un ni l'altre si cap no t'agrada.
- JULIETA: Com has vingut aquí? Per què ho has fet?
 Les parets són difícils de saltar
 i, essent qui ets, el lloc pot ser mortal
 si algú dels meus et veu dintre el jardí.
- ROMEO: He saltat les parets amb les lleugeres
 ales del meu amor. Límits de pedra
 no em poden retenir. L'amor ho gosa tot
 i cap dels teus no em podria aturar.
- JULIETA: Si et veuen aquí dintre et mataran.
- ROMEO: Hi ha més perill en els teus ulls que en vint
 de les seves espases. Si em mires dolçament
 ja em sento protegit d'enemistats.
- JULIETA: Per res del món no vull que et descobreixin.
- ROMEO: El mantell de la nit em protegeix.
 Si m'estimes, m'és ben igual que em vegin:
 prefereixo morir per culpa del seu odi
 que l'agonia d'estar sense el teu amor.
- JULIETA: Qui t'ha guiat fins aquest lloc?
- ROMEO: L'amor m'hi ha guiat: quan em donava
 consells, jo li prestava els ulls.
 No sóc pilot, però si tu visquessis
 lluny, a la riba del mar més remot,
 per tu m'arriscaria a fer el viatge.
- JULIETA: Ja saps que la careta de la nit
 em tapa el rostre, altrament el veuries
 vermell per les paraules que ha sentit.
 Ah, si pogués guardar les formes i negar
 tot el que he dit! Però ja és massa tard.
 M'estimes? Em diràs que sí, ja ho sé,

¹¹ Esquinçaria: Esquinçar. Rompre, fer trossos un teixit, un paper, una pell, etc., amb una estirada.

i jo et creuré; però si m'ho juressis
podries fer-ho en fals, i Júpiter se'n riu
dels perjuris¹² d'amor. Gentil Romeo,
si m'estimes, confirma-ho lleialment.
Si creus que m'has guanyat massa de pressa,
seré distant, malvada i diré "no"
—a desgrat meu— només perquè em festegis.
El fet és que estic massa enamorada
i això et pot fer pensar que sóc lleugera.
Però, creu-me, et seré molt més lleial
que les que tenen vista per fer el joc.
Ja ho sé: m'hauria hagut de fer pregar,
però tu has conegut —sense que jo
me n'adonés— el meu desig. Perdona'm, doncs,
i no pensis que sigui lleugeresa
l'amor que la nit fosca ha descobert.

ROMEO: Amor, et juro per la lluna
que plateja les fulles d'aquests arbres...

JULIETA: No juris per la lluna, la inconstant,
que canvia de forma cada mes,
no fos que el teu amor fos igual que ella.

ROMEO: Per què podré jurar?

JULIETA: Per res. No juris.
O, si vols, pots jurar per tu mateix,
que ets el déu de la meva idolatria,
i et creuré.

ROMEO: Si l'amor estimat...

JULIETA: No, no juris. Per bé que amb tu m'alegri,
no m'alegra l'acord d'aquesta nit:
el trobo massa impetuós, massa sobtat,
massa com un llampec que, en veure'l,
ja deixa d'existir. Bona nit, dolç amor!
Potser l'alè d'aquest estiu convertirà
la poncella¹³ d'amor en una bella flor.
Bona nit, bona nit. Que el dolç repòs
que tinc al pit t'arribi fins al cor.

ROMEO: Oh, tan insatisfet em vols deixar?

JULIETA: Què voldries encara, aquesta nit?

ROMEO: L'intercanvi del teu amor pel meu.

JULIETA: Jo ja te l'he donat abans de demanar-me'l
i més m'estimaria que estigués per donar.

ROMEO: Me'l prendries? Per què, amor?

JULIETA: Per ser més generosa i tornar-te'l a donar.
I tanmateix, només vull el que tinc;
sóc generosa com el mar, el meu
amor és tan profund com ell; com més el dono
més tinc. L'amor i el mar són infinits.
Sento soroll a dins. Amor, adéu.

Dida crida des de dintre la casa

¹² Perjuris: Fet de jurar en fals.

¹³ Poncella: Noia verge, donzella. La flor abans d'obrir-se, que, organogràficament, correspon a una gemma floral.

Dida, ja vinc. Dolç Montagú, sigues lleial.
Espera't una mica que ja torno.

ROMEO: Oh nit feliç, feliç. Tinc por que tot
sigui només un somni de la nit,
massa afalagador per ser real.

Torna Julieta

JULIETA: Només dues paraules, estimat Romeo:
Si el teu amor per mi és honorable
i et proposes casar-te, fes-m'ho saber demà
per un que, de part meva, et vindrà a veure.
Digues-li on i quan celebrarem la boda
i tindràs als teus peus el meu destí
i arreu del món et seguiré per sempre.

DIDA *Des de dintre:* Julieta!

JULIETA: Ja vinc! Però si les intencions
que tens són diferents. et prego...

DIDA *Des de dins:* Julieta!

JULIETA: Ja vinc, ja vinc!
...que em deixis amb el meu dolor. Demà
t'enviaré algú.

ROMEO: Així sia salvada la meva ànima!

JULIETA: I mil vegades bona nit!

ROMEO: Mil vegades dolenta si tu manques.
L'amor segueix l'amor com els infants els jocs
i se n'aparta igual que els nens d'anar a l'escola.

Torna a entrar Julieta

JULIETA: Pst! Romeo, Pst!
Oh si tingués la veu d'un falconer¹⁴
per atreure de nou aquest falcó encascavellat¹⁵!
però l'esclavitud és ronca, no té veu,
si no, destruiria la cova on l'Eco dorm
deixant la seva gola aèria més ronca
que la meva cridant només «Romeo».

ROMEO: L'ànima meva em crida amb el meu nom
Que dolces són les veus dels amants en la nit
com una música suau a les orelles.

JULIETA: Romeo!

ROMEO: Digues, amor.

JULIETA: A quina hora
t'envio el missatger?

ROMEO: Cap a les nou.

JULIETA: Molt bé. Seran vint anys d'espera
Ara no sé perquè t'he tornat a cridar.

ROMEO: Deixa'm quedar fins que ho recordis.

JULIETA: Si et tinc al meu davant, ho oblidaré
per poder recordar que m'agrada estar amb tu.

ROMEO: Doncs m'hi estaré reforçant-te l'oblit
i oblidant-me de totes les cases, menys d'aquesta.

¹⁴ Falconer: Persona que s'encarregava de la cria i l'ensinistrament dels falcons de caça.

¹⁵ Encascavellat: Guarnit amb cascavells.

JULIETA: Quasi és de dia, i ja et voldria lluny,
però no pas més lluny que l'ocell d'una nena
capriciosa que el deixa saltar
de la mà, i com si fos un presoner lligat,
aleshores l'estira amb un fil d'or
gelosa de la seva llibertat.

ROMEO: M'agradaria de ser el teu ocell.

JULIETA: A mi també,
però tindria por d'ofegar-te a abraçades.
Bona nit! Separar-se és un dolor tan dolç
que diré bona nit fins que sigui de dia.

ROMEO: Ah qui fos com la son que besarà els teus ulls.
o la pau que al teu pit dormirà dolçament.
Me'n vaig cap a la cel·la del meu confessor
per demanar-li ajut i expressar-li el meu goig.¹⁶



<http://commons.wikimedia.org>

¹⁶ SHAKESPEARE, William. *Romeo i Julieta*. Pròleg, traducció i notes de Salvador Oliva. Barcelona: Edicions Vicenc Vives i TV3. Televisió de Catalunya, 1984. pp. 45-51.

Don Juan Tenorio
de
José Zorrilla

Obra	<i>Don Juan Tenorio</i>
Autor	<p>José Zorrilla: Valladolid 1817 – Madrid 1893. Poeta i dramaturg castellà. Molt apreciat en l'ambient del Madrid romàntic. Residí a França des del 1850, i després a Mèxic (1855). Tornà a Espanya (1866), i, després d'una segona estada a França, residí a Madrid. Poeta fàcil, d'una gran exuberància, sovint cau en prosaismes, en rodolins, però excel·leix en el domini de la musicalitat i en el viu colorisme. De la seva poesia, amb predilecció pels motius històrics i llegendaris, les tradicions antigues, etc, destaquen algunes composicions líriques (<i>Orientales, La noche de invierno</i>, etc); però sobretot les llegendes, d'una gran força descriptiva i un gran dramatisme, constitueixen la part millor de la seva obra poètica: <i>A buen juez, mejor testigo, El capitán Montoya, Margarita la Tomera</i>, etc. En teatre, deu la fama al drama <i>Don Juan Tenorio</i> (1844), bé que d'altres obres són potser de més perfecció, com <i>El zapatero y el rey</i> (1840), <i>Traidor, infanado y mártir</i> (1849), etc. Escriví en prosa unes interessants memòries: <i>Recuerdos del tiempo viejo</i> (1880-83).¹⁷</p>
 <small>http://commons.wikimedia.org</small>	
Època	Segle XIX. Romanticisme.
Personatges del text	Brígida () Doña Inés, protagonista femenina.
Resum argumental	<p>L'acció de l'obra passa a Sevilla pels volts de l'any 1545. A la primera part trobem a Don Juan que ha fet una aposta amb Don Luís dient-li que li robarà la seva promesa i que, a més a més, seduirà una monja, és a dir, Doña Inés. El pare d'Inés, jove que estava destinada a casar-se amb Don Juan, ho sent i desfà el compromís. Durant la nit, el protagonista aconseguix guanyar l'aposta, tot i que la seducció de Doña Inés acaba amb els dos personatges enamorats un de l'altre. Don Luis i Don Gonzalo, pare d'Inés, s'enfronten en un duel amb Don Juan i Don Gonzalo mor, per la qual cosa Don Juan ha de fugir a Itàlia. Cinc anys més tard, Don Juan torna a Sevilla i visita el cementiri on hi ha enterrada Doña Inés, que va morir d'amor, però abans va fer una aposta amb Déu: si aconseguia el penediment de Don Juan, els dos se salvarien i, si no, es condemnarien eternament. Davant la tomba de Don Gonzalo, Don Juan invita l'esperit del pare d'Inés a sopar. Quan l'esperit de Don Gonzalo està apunt d'emportar-se Don Juan als inferns, Doña Inés li demana que es penedeixi, cosa que finalment fa. Així els dos se salven.¹⁸</p>
Trets destacats	Don Joan és un personatge literari i personificació del mite de l'home posseït per l'afany de conquesta amorosa de la dona, amb una capacitat il·limitada de seducció. Són més de mil les versions del mite —la majoria teatrals— i suposen una gran diversitat d'interpretacions, segons l'època, el país i l'autor de cada versió. El nom, els trets característics i la primera configuració literària

¹⁷ Informació de l'autor i els trets destacats extreta de la pàgina web: www.grec.cat

¹⁸ Informació extreta de la pàgina web: http://es.wikipedia.org/wiki/Don_Juan_Tenorio#Argumento

	<p>del personatge són atribuïts a Tirso de Molina a <i>El Burlador de Sevilla y Convidado de Piedra</i> (1616): l'obra, de finalitat moralitzadora, escomet contra un tipus molt corrent a l'Espanya, ja decadent, del s XVII. Conté dos temes que es repetiran en totes les versions de Don Joan: el del llibertí o <i>burlador</i>, i el del càstig final.</p> <p>A la versió de Zorrilla, la més popular a Espanya (<i>Don Juan Tenorio</i>, 1844), Don Joan arriba a un amor espiritual i obté el perdó diví.</p>
Per a més informació	http://es.wikipedia.org/wiki/Don_Juan_Tenorio

Fragment de l'acte III Escena III

BRÍGIDA: Pues por amor lo entendiera
el menos entendedor;
mas vamos la carta a ver,
¿En qué os paráis? ¿Un suspiro?

DOÑA INÉS: ¡Ay! Que cuanto más la miro,
menos me atrevo a leer.
(Lee)
«Doña Inés del alma mía»
¡Virgen Santa, qué principio!

BRÍGIDA: Vendrá en verso, y será un ripio¹⁹
que traerá la poesía.
Vamos, seguid adelante.

DOÑA INÉS (Lee): «Luz de donde el sol la toma,
hermosísima paloma
privada de libertad,
si os dignáis por estas letras
pasar vuestros lindos ojos,
no los tornéis con enojos
sin concluir, acabad.»

BRÍGIDA: ¡Qué humildad! ¡Y qué finura!
¿Dónde hay mayor rendimiento?

DOÑA INÉS: Brígida, no sé qué siento.

BRÍGIDA: Seguid, seguid la lectura.

¹⁹ Ripio: Paraula supèrflua utilitzada només per a completar un vers.

DOÑA INÉS (*Lee*): «Nuestros padres de consuno²⁰
nuestras bodas acordaron,
porque los cielos juntaron
los destinos de los dos.
Y halagada desde entonces
con tan risueña esperanza,
mi alma, doña Inés, no alcanza
otro porvenir que vos.
De amor con ella en mi pecho
brotó una chispa ligera,
que han convertido en hoguera
tiempo y afición tenaz.
Y esta llama que en mí mismo
se alimenta inextinguible,
cada día más terrible
va creciendo y más voraz²¹.»

BRÍGIDA: Es claro; esperar le hicieron
en vuestro amor algún día,
y hondas raíces tenía
cuando a arrancársele fueron.
Seguid.

DOÑA INÉS (*Lee*): «En vano a apagarla
concurrén tiempo y ausencia,
que doblando su violencia
no hoguera ya, volcán es.
Y yo que en medio del cráter
desamparado batallo,
suspendido en él me hallo
entre mi tumba y mi Inés.»

BRÍGIDA: ¿Lo veis, Inés? Si ese horario
le despreciáis, al instante
le preparan el sudario²².

DOÑA INÉS: Yo desfallezco.

BRÍGIDA: Adelante.

DOÑA INÉS (*Lee*): «Inés, alma de mi alma,
perpetuo imán de mi vida,
perla sin concha escondida
entre las algas del mar;
garza que nunca del nido
tender osastes el vuelo,
el diáfano²³ azul del cielo
para aprender a cruzar;
si es que a través de esos muros
el mundo apenas miras,

²⁰ Consuno: De comú acord.

²¹ Voraz: Violent, ràpid en consumir una cosa.

²² Sudario: Peça de roba que serveix per a tapar la cara dels difunts o que serveix per embolicar els morts.

²³ Diáfano: Cos a través del qual hi passa la llum gairebé totalment.

y por el mundo suspiras
de libertad con afán,
acuérdate que al pie mismo
de esos muros que te guardan,
para salvarte te aguardan
los brazos de tu Don Juan.»
(*Representa*)
¿Qué es lo que me pasa, ¡cielo!,
que me estoy viendo morir?

BRÍGIDA: (Ya tragó el anzuelo.)
Vamos, que está al concluir.

DOÑA INÉS (*Lee*): «Acuérdate de quien llora
al pie de tu celosía²⁴,
y allí le sorprende el día
y le halla la noche allí;
acuérdate de quien vive
sólo por ti, ¡vida mía!,
y que a tus pies volaría
si le llamaras a ti.»

BRÍGIDA: ¿Lo veis? Vendría.

DOÑA INÉS: ¡Vendría!

BRÍGIDA: A postrarse a vuestros pies.

DOÑA INÉS: ¿Puede?

BRÍGIDA: ¡Oh!, sí.

DOÑA INÉS: ¡Virgen María!

BRÍGIDA: Pero acabad, doña Inés.

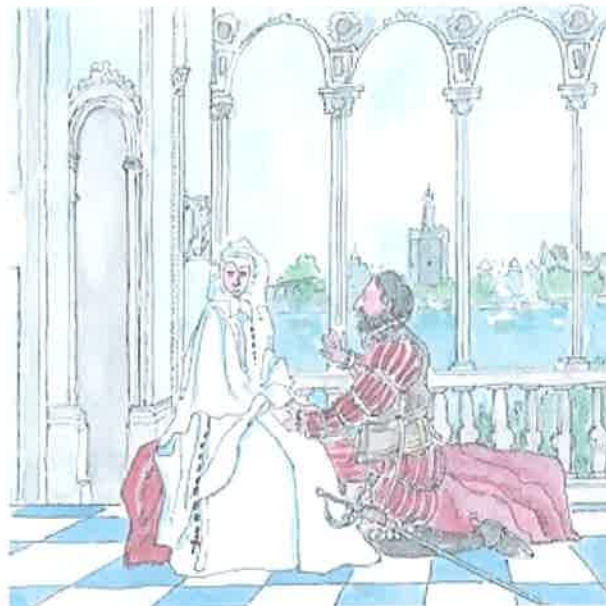
DOÑA INÉS (*Lee*): «Adiós, ¡oh luz de mis ojos!
Adiós, Inés de mi alma;
medita, por Dios, en calma
las palabras que aquí van:
y si odias esa clausura,
que ser tu sepulcro debe,
manda, que a todo se atreva
por tu hermosura don Juan.»
(*Representa doña Inés.*)
¡Ay! ¿Qué filtro envenenado
me dan en este papel,
que el corazón desgarrado
me estoy sintiendo con él?
¿Qué sentimientos dormidos
son los que revela en mí?
¿Qué impulsos jamás sentidos?
¿Qué luz, que hasta hoy nunca ví?

²⁴ Celosía: Reixa feta de llistons que es posa a les finestres.

¿Qué es lo que engendra en mi alma
tan nuevo y profundo afán?
¿Quién roba la dulce calma
de mi corazón?

BRÍGIDA: Don Juan.

DOÑA INÉS: ¡Don Juan dices...! ¿Conque ese hombre
me ha de seguir por doquier²⁵?
¿Sólo he de escuchar su nombre?
¿Sólo su sombra he de ver?
¡Ah! Bien dice: juntó el cielo
los destinos de los dos,
y en mi alma engendró este anhelo
fatal.²⁶



<http://www.teatrromea.org>

²⁵ Doquier: A qualsevol lloc.

²⁶ *Fantasiant, amor: l'amor en la literatura de tots els temps: antologia de Glòria Bordons i Anna Díaz-Plaja*. Barcelona: Edicions 62, 1997, pp. 118- 123.



Sessió:	Número 25 i 26
Font:	Adaptació de l'activitat "¡Uy! No sé que siento, es algo" extreta del llibre de PASCUAL i CUADRADO, <i>Educación emocional. Programa de actividades para educación secundaria obligatoria</i> .
Textos:	Fragment de <i>Tirant lo Blanc</i> de Joanot Martorell; fragment de <i>Don Juan Tenorio</i> de José Zorrilla i fragment de <i>Romeo i Julieta</i> de William Shakespeare.
Emoció:	Amor
Nivell educatiu:	2n cicle d'ESO

Desenvolupament de l'activitat

Objectius

- Reconèixer les emocions que provoca el sentiment amorós.
- Saber expressar i representar les emocions derivades del sentiment amorós a través de la dramatització.

Procediments

SESSIÓ I

1. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]
2. Exercici de relaxació. [5 minuts].
3. Es faran 3 grups (el nombre dependrà del grup classe, però és recomanable que no siguin més de 5 persones). Cada grup tindrà un text diferent: fragment de *Tirant lo Blanc*, de *Don Juan Tenorio* i de *Romeo i Julieta*. El docent repartirà els textos a cada grup.
4. Cada persona del grup llegirà el text individualment i en silenci i després, respondrà una sèrie de preguntes en el full d'activitats: [10 minuts]
 - a. Amb quin personatge t'has sentit més identificat/da?
 - b. Per què?
 - c. Quines emocions sent aquest personatge?
 - d. Descriu el que has experimentat a l'identificar-te amb el personatge.
 - e. Identifica l'emoció del personatge amb una paraula i després identifica l'emoció que tu has sentit. Anota les dues paraules en una cartolina.

5. En grup, l'alumnat comentarà les seves respostes. Un cop comentades, es farà una llista, al full d'activitats, amb les paraules que els membres del grup han utilitzat per identificar l'emoció del personatge i la pròpia. [5 minuts].
6. Es farà una posada en comú de tota la classe i el portaveu de cada grup, exposarà els comentaris del grup a la resta de companys/es i les emocions que han sorgit. [15 minuts].
7. Per a la propera sessió i per grups, caldrà preparar la dramatització del text tot fent les següents tasques:
 - Fer el repartiment de papers (tots els membres del grup han de tenir un paper. Si no n'hi ha prou, se'l poden inventar.)
 - Preparar el text.
 - Pensar en elements d'atrezzo, decorat...[18 minuts].
Si el grup no té prou temps per preparar la dramatització a classe, s'acabarà com a feina per casa.
8. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]

SESSIÓ II

9. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]
10. Exercici de relaxació. [5 minuts].
11. Cada grup, amb tots els recursos que creguin necessaris, faran la dramatització del text que els ha tocat. [30 minuts].
12. Individualment, l'alumnat que fa d'espectador, prendrà nota sobre la representació dels seus companys en el full d'activitats, tenint en compte preguntes com:
 - a. S'aconsegueix expressar el que diu el text?
 - b. Quins elements utilitzen els companys per expressar les emocions?
 - i. Llenguatge del cos (mirades, moviment...)?
 - ii. Pronunciació?
 - iii. Alteracions de la veu (intensitat, volum...)?
 - iv. Altres
 - c. Què valors més positivament de la dramatització?
 - d. Què caldria millorar?
 - e. Quines emocions has sentit?
13. Després de veure les representacions, cada alumne respondrà en el full d'activitats, unes preguntes sobre l'experiència viscuda. [4 minuts]
 - a. Quines dificultats heu tingut per expressar el que sentia el personatge?
 - b. Heu tingut altres dificultats? Quines? Per què?
 - c. Què heu sentit mentre feieu la dramatització?
 - d. Us heu identificat amb el personatge?
 - e. Com us sentiu ara?

14. Posada en comú del grup classe sobre les dramatitzacions i sobre les emocions que els ha provocat. [10 minuts].
15. Es farà una ronda ràpida on cada component del grup afegirà en un mural, una paraula que defineixi l'experiència. En el mural afegirem els textos. Posteriorment es pot afegir alguna fotografia si se n'han fet durant la representació. [4 minuts].
16. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]

Recursos

- Cartolines
- Paper d'embalar per a fer el mural
- Retoladors
- Càmera de fotos i càmera de vídeo.
- Material d'atrezzo per a les representacions (roba, maquillatge, etc.)

Durada

- Dues sessions

SESSIÓ I

- | | |
|----------------------------|-----------|
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |
| ▪ Exercici de relaxació | 5 minuts |
| ▪ Lectura i preguntes | 10 minuts |
| ▪ Comentari en grup | 5 minuts |
| ▪ Posada en comú | 15 minuts |
| ▪ Preparació dramatització | 18 minuts |
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |

SESSIÓ II

- | | |
|---------------------------|-----------|
| ▪ Termòmetre emocional | 1minut |
| ▪ Exercici de relaxació | 5 minuts |
| ▪ Dramatització del grups | 30 minuts |
| ▪ Preguntes individuals | 4 minuts |
| ▪ Posada en comú | 10 minuts |
| ▪ Mural | 4 minuts |
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |

Observacions

- Si és possible, pot ser interessant enregistrar amb vídeo les actuacions dels alumnes per a poder fer un comentari de la relació entre emoció i llenguatge gestual.
- Si la dramatització ocupa molt de temps, es pot allargar l'activitat amb una altra sessió.

Avaluació de l'activitat

Dificultats que he trobat

Aspectes que caldria modificar i com

Aspectes positius de la seva realització



SESSIÓ I

1. Preguntes sobre el text:

- a. Amb quin personatge t'has sentit més identificat/da?
- b. Per què?
- c. Quines emocions sent aquest personatge?
- d. Descriu el que has experimentat a l'identificar-te amb el personatge.
- e. Identifica l'emoció del personatge amb una paraula i després identifica l'emoció que tu has sentit. Anota les dues paraules en una cartolina.

2. Comentaris del grup:

- a. Feu una llista de les paraules que els membres del grup han utilitzat per identificar l'emoció del personatge i la pròpia.

Emoció personatge	Emoció pròpia

SESSIÓ II


3. Observacions sobre la dramatització.

- a. S'aconsegueix expressar el que diu el text?
- b. Quins elements utilitzen els companys per expressar les emocions?
 - i. Llenguatge del cos (mirades, moviment...)?
 - ii. Pronunciació?
 - iii. Alteracions de la veu (intensitat, volum...)?
 - iv. Altres
- c. Què valors més positivament de la dramatització?
- d. Què caldria millorar?
- e. Quines emocions has sentit?

4. Reflexió personal sobre l'experiència de la dramatització:

- a. Quines dificultats heu tingut per expressar el que sentia el personatge?
- b. Heu tingut altres dificultats? Quines? Per què?
- c. Què heu sentit mentre fèieu la dramatització?
- d. Us heu identificat amb el personatge?
- e. Com us sentiu ara?

POEMA XXIII
de
Gustavo Adolfo Bécquer

Obra	"Poema XXIII" del llibre <i>Rimas y leyendas</i> .
Gènere	Poesia
Autor	 <p>Gustavo Adolfo Bécquer¹: (Sevilla 1836 - Madrid 1870) Poeta castellà romàntic. El 1854 es traslladà a Madrid, on exercí de periodista i de funcionari. Afeccionat als estudis arqueològics, viatjà per la Península Ibèrica. La seva obra cabdal fou, però, la d'estricta creació literària. Al monestir de Veruela, a la serra del Moncayo, on tractava de guarir la tuberculosi que minà la seva vida, escriví les conegudes <i>Cartas desde mi celda</i>, que anà publicant a "El Contemporáneo" durant l'any 1864, document important per a conèixer la seva trajectòria espiritual.</p> <p>http://commons.wikimedia.org</p>
Època	Segle XIX. Romanticisme.
Trets destacats	La qualitat poètica de les seves <i>Rimas</i> (1871) provingué del fet d'haver superat el retoricisme i d'haver assolit una expressió nua, simple, concentrada en petites unitats estròfiques. Per aquesta raó se salvà de la desvaloració posterior de la poesia romàntica. Afectat possiblement d'influències alemanyes i britàniques, reaccionà contra la línia grandiloqüent del romanticisme castellà.
Per a més informació	<p>http://edu365.enciclonet.com</p> <p>http://www.xtec.es/~jcosta/</p> <p>http://www.biografiasyvidas.com/biografia/b/becquer.htm</p>


XXIII

Por una mirada un mundo;
Por una sonrisa, un cielo,
Por un beso..., ¡yo no sé
Qué te diera por un beso!²

¹ Informació de l'autor i dels trets més destacats de la seva obra, extreta de www.grec.cat

² BÉCQUER, Gustavo Adolfo. *Rimas y leyendas*. 39a edició. Mexico: Espasa-Calpé, 1981, p. 26.

**“ELS AMANTS”
de
Vicent Andrés Estellés**

Obra	“Els amants” dins <i>Llibre de les meravelles</i>
Gènere	Poesia
Autor	 <p>http://www.escriptors.cat</p> <p>Vicent Andrés Estellés: Burjassot, Horta 1924 - València 1993 Poeta. De família humil, fou aprenent de forner i d'orfebre, i mecanògraf. Becat, estudià, a l'Escola Oficial de Periodisme. Des del 1949 treballà al diari "Las Provincias" de València, i en fou redactor en cap. Poeta extraordinàriament prolífic i d'edició marcadament dispersa, corregia els primers llibres a partir d'un corpus que ell mateix anomenava "els manuscrits de Burjassot". Altres sèries en què aplegà alguns dels seus llibres són "Cançoner" i "Mural del País Valencià". Considerat el principal renovador de la poesia valenciana contemporània, els primers llibres que publicà foren <i>Ciutat a cau d'orella</i> (1953), <i>La nit</i> (1956), volum suscitat per la mort d'una filla, <i>Donzell amarg</i> (1958) i <i>L'amant de tota la vida</i> (1966). Al començament dels anys setanta, l'aparició de <i>Lletres de canvi</i> (1970), <i>Primera audició</i> (1971), <i>L'inventari clement</i> (1971); <i>La clau que obrí tots els panys</i> (1971); s'iniciaren el seu reconeixement i la seva popularitat, a la qual contribuí, així mateix, l'edició de l'anomenada obra completa, que recull, segons el criteri de l'autor, part de la seva obra, ja publicada o, sobretot, inèdita. Té algunes composicions en prosa, algunes novel·les (<i>El coixinet</i>, 1988), obres teatrals, com els poemes escènics de <i>l'Oratori del nostre temps</i> (1978), guions de cinema inèdits i unes memòries de les quals han aparegut tres volums: <i>Tractat de les maduixes</i> (1985), <i>Quadern de Bonaire</i> (1985) i <i>La parra boja</i> (1988). Ha estat guardonat amb el Premi d'Honor de les Lletres Catalanes (1978), la Creu de Sant Jordi (1982), el Premi d'Honor de les Lletres Valencianes (1990) i la medalla d'Or de les Belles Arts del Ministeri de Cultura, a títol pòstum.³</p>
Època	Segle XX
Trets destacats	<p>Els temes recurrents en la poesia d'Estellés són la fam, el sexe, la mort i l'amor, construïts fonent diversos registres.</p> <p>La mort, el seu ritual i les al·legories corresponents constitueixen una temàtica que fascina l'Estellés i sovint l'obsessiona. Al costat d'aquesta bellesa de la mort, hi ha, així mateix, una atracció obsessiva per l'amor, que esdevé el moll de l'espina de tota la seva lírica, en una gamma diversa de sensacions que van des del sexe directament expressat fins a les manifestacions més sofisticades del desig o fins als sentiments més estrictament espiritualitzats.</p> <p>Potser un dels trets més cridaners pel que fa a la projecció pública de la poesia estellesiana és la manera crua i immediata amb què va tractar en ocasions l'experiència del sexe —una manera insòlita en la poesia catalana anterior i poc freqüent en la posterior. Fins i tot un poema tan líricament arravatat com és "Els amants", no deixava de</p>

³ Informació extreta de l'Enciclopèdia catalana online.

	<p>presentar-se amb una punta de repte a la retòrica amorosa tradicional, com es palesa en l'al·lusió a la poesia noucentista: "I que ens perdone el cast senyor López Picó." Així mateix, Estellés associa automàticament amb l'erotisme i amb el cos femení, d'una forma estilitzada, molts fenòmens de la naturalesa, com ara quan veu en les lleugeres ones marines "una mar a mamelletes ràpides". En general, el cos de la dona és font de metàfores com aquesta.⁴</p>
Per a més informació	<p>http://www.escriptors.cat/autors/andresv http://www.uoc.edu/lletra/noms/vaestelles/index.html http://www.joanducros.net/corpus/Vicent%20Andres%20Estelles.html</p>

Els amants

La carn vol carn
Ausiàs March

No hi havia a València dos amants com nosaltres.
 Feroçment ens amàvem des del matí a la nit.
 Tot ho recorde mentre vas estenent la roba.
 Han passat anys, molts anys, han passat moltes coses.
 De sobte encara em pren aquell vent o l'amor
 i rodolem per terra entre abraços i besos.
 No comprenem l'amor com un costum amable,
 com un costum pacífic de compliments i teles
 (i que ens perdone el cast senyor López-Picó).
 Es desperta, de sobte, com un vell huracà,
 i ens tomba en terra els dos, ens ajunta, ens empeny.
 Jo desitjava, a voltes, un amor educat
 i en marxa el tocadiscos, negligentment besant-te,
 ara un muscle i després el peçó d'una orella.
 El nostre amor és un amor brusc i salvatge,
 i tenim l'enyorança amarga de la terra,
 d'anar a rebolcons entre besos i arraps⁵.
 Què voleu que hi faça! Elemental, ja ho sé.
 Ignorem el Petrarca i ignorem moltes coses.
 Les *Estances* de Riba i les *Rimas* de Bécquer.
 Després, tombats en terra de qualsevol manera,
 comprenem que som bàrbars, i que això no deu ser,
 que no estem en l'edat, i tot això i allò.


No hi havia a València dos amants com nosaltres,
 car d'amants com nosaltres en són parits ben pocs.⁶

⁴ Bona part de la informació de l'autor i la seva obra s'ha extret de les pàgines web: <http://www.uoc.edu/lletra> i <http://www.escriptors.cat>

⁵ Arraps: Esgarrapada, grapada.

⁶ *Fantasiant, amor: l'amor en la literatura de tots els temps: antologia de Glòria Bordons i Anna Díaz-Plaja*. Barcelona: Edicions 62, 1997. p. 68.

**“BESA’M UN COP MÉS”
de
Louise Labé**

Obra	“Besa’m un cop més...”
Gènere	Poesia
Autor	 <p>Louise Labé: Parcieux 1526 - Lió 1566 Poetessa francesa. Pertangué a l'escola lionesa, integrada per Maurice Scève, Olivier de Magny i Pernette du Guillet. Filla i muller de rics fabricants de cordes (fou anomenada <i>la Belle Cordière</i>), escandalitzà els seus contemporanis amb la seva actitud de dona alliberada (muntava a cavall, practicava l'esgrima, estudiava les ciències).</p> <p>http://agendadepoesia.blogspot.com</p>
Època	Segle XVI. Renaixement
Trets destacats	<p>La seva obra lírica és una síntesi de la literatura amorosa europea: en el <i>Débat de folie et d'amour</i> (1556), en les tres elegies (1555) i en els sonets (1555) celebra, amb subtileza i to apassionat, els sentiments amorosos; la seva obra, plena de vitalitat renaixentista, deu tant a Petrarca com a la tradició francesa.</p> <p>La seva obra es caracteritza per l'autenticitat i l'apassionament del sentiment amorós i també per l'accentuat sensualisme, fet que la convertí en una representant de l'erotisme poètic.⁷</p>
Per a més informació	<p>http://es.wikipedia.org/wiki/Louise_Lab%C3%A9 http://agendadepoesia.blogspot.com/2007/05/louise-lab-poeta-humanista-o-invincin.html http://webpages.ull.es/users/coapffue/badia.htm</p>


**Besa’m un cop més,
Torna’m a besar i besa’m...**

Besa’m un cop més, torna’m a besar i besa’m:
dóna-me’n un dels més saborosos,
dóna-me’n un dels més amorosos:
te’n tornaré quatre de càlids com brases.
Ai, et queixes? Vine, que jo et consolaré,
donant-te’n deu més de dolçons.
Així, mesclant amb joia el meu bes al teu bes
fruïm, doncs, l’un de l’altre.
Aleshores tindrem doble vida tots dos.
Cada un viurà en ell i en l’amic.
Permet-me, Amor meu, pensar alguna follia:
Estic malament, si visc assenyada,
i no em puc acontentar
si no surto de tant en tant fora de mi.⁸

⁷ La informació sobre l'autora i la seva obra s'ha extret de les pàgines web www.grec.cat i <http://es.wikipedia.org>

⁸ *Fantasiant, amor: l'amor en la literatura de tots els temps: antologia de Glòria Bordons i Anna Díaz-Plaja.* Barcelona: Edicions 62, 1997. p. 51.

“SOTA EL MEU LLAVI EL SEU...”
de
Joan Salvat-Papasseit

Obra	“Sota el meu llavi el seu” dins <i>El poema de la rosa als llavis</i>
Gènere	Poesia
Autor	 <p>www.xtec.cat</p> <p>Joan Salvat-Papasseit: Barcelona 1894 – 1924 Cap al 1915 començà a col·laborar, en castellà, a "Justicia Social" de Reus i, en castellà i català, a "Sabadell Federal", on publicà una sèrie d'articles d'ideologia llibertària i de temàtica obrera que signà amb el pseudònim de <i>Gorkiano</i>. Els articles en castellà formen dos llibres, <i>Humo de fábrica</i> i <i>Glosas de un socialista</i>. Un any abans havia iniciat la publicació de la "fulla de subversió espiritual" anomenada "Un Enemic del Poble". Escriví en altres revistes on publicà les seves proses polítiques i literàries i on exposà una ideologia que fluctua i evoluciona entre l'anarquisme, el socialisme i el seu catalanisme personal. El 1919 aparegué el seu primer llibre de poesia, <i>Poemes en ondas hertzianes</i>, on és ben clara la fascinació que exerciren en ell Marinetti i, encara més, Apollinaire; potser veié en aquests, i en l'avantguardisme que exemplificaven, el model literari que no havia trobat en el noucentisme burgès. Hi combina l'admiració pel món "futur" de la màquina amb els paisatges, visuals i socials, del seu barri, la Barceloneta. El seu segon llibre de poemes ho fa encara més clar: <i>L'irradiador del port i les gavines</i> (1921). El millor de la seva poesia ofereix aquesta fidelitat al món de veïnat obrer on cresqué. El 1922 publicà <i>Les conspiracions</i>, poemes escrits al sanatori de La Fuenfría plens d'exaltació nostàlgica de Catalunya. Les formes poètiques emprades s'aparten gradualment de l'experimentació tipogràfica per mirar cap a la cançó tradicional. Tanmateix, no tingué temps d'abandonar l'avantguardisme; el seu darrer llibre, <i>Óssa Menor</i> (1925), se subtitula "fi dels poemes d'avantguarda" i és una edició pòstuma. Havia publicat <i>La gesta dels estels</i> (1922) i el que hom ha qualificat com un dels millors poemes eròtics de la literatura europea, <i>La rosa als llavis</i> (1923). Morí de tuberculosi⁹.</p>
Època	Segle XX. Avantguardes
Trets destacats	<i>El poema de la rosa als llavis</i> , en paraules de Joaquim Molas, és l'expressió més pura de la poètica salvatiana [...] Una bona part de poemes que amnipulen amb cautela ingredients tradicionals amb d'altres d'Avantagurada. En La rosa, Salvat desenrotlla una teoria de l'amor que recull, i potencia, alguns materials vells i d'altres de nous i que, per tant, aspira a la totalitat. ¹⁰
Per a més informació	http://www.uoc.edu/letra/noms/jsalvatpapasseit/index.html http://www.mallorcaweb.com/magpoesia/papasseit/ http://www.joanducros.net/corpus/Joan%20Salvat-Papasseit.html

⁹ Informació extreta de la pàgina web: www.grec.cat

¹⁰ MOLAS, Joaquim. "Pròleg" dins SALVAT-PAPASSEIT, Joan. *El poema de la rosa als llavis*. 11ena ed. Barcelona: Ariel, 1991.

**Sota el meu llavi el seu,
com el foc i la brasa...**

Sota el meu llavi el seu, com el foc i la brasa
la seda dels seus rulls com el pecat més dolç
--i l'espatlla ben nua
ben blanca

l'ombra corba
incitant
de l'esguard:


encara un altre bes
un altre
un altre

--quin perfum de magnòlia el seu pit odorant! ¹¹

¹¹ *Fantasiant, amor: l'amor en la literatura de tots els temps: antologia de Glòria Bordons i Anna Díaz-Plaja*, Barcelona: Edicions 62, 1997, p. 52.

“ABRUPTA I PREPOTENT, AQUEST ESCLAT...”

de
Miquel Martí i Pol

Obra	“Abrupta i prepotent, aquest esclat...” dins <i>Estimada Marta</i>
Gènere	Poesia
Autor	 <p>http://www.uoc.edu/lletra</p> <p>Miquel Martí i Pol: Roda de Ter, Osona 1929 - Vic 2003 Poeta. La seva poesia revela una constant biogràfica i simbolista i parteix, d'entrada, d'un vitalisme realista no exempt de preocupacions religioses: <i>Paraules al vent</i> i <i>Quinze poemes</i> (1957). S'incorporà després al corrent del realisme històric amb <i>El poble</i> (1966), <i>La fàbrica</i> (1972), <i>Vint-i-set poemes en tres temps</i> (1972) i <i>La pell del violí</i> (1974). Durant els anys setanta, la seva poesia prengué un tombant més intimista quan començà a patir les conseqüències de l'esclerosi múltiple que l'afectà progressivament: <i>Quadern de vacances</i> (1976), <i>Crònica de demà</i> (1977), <i>Estimada Marta</i> (1978) i <i>L'hoste insòlit</i> (1979). Aplegà el conjunt de la seva obra poètica en <i>L'arrel i l'escorça, I</i> (1975), <i>El llarg viatge, II</i> (1976), <i>Amb vidres a la sang, III</i> (1977), <i>Les clares paraules, IV</i> (1980) i <i>Per preservar la veu, V</i> (1985). La seva obra poètica es prolongà amb <i>Els bells camins</i> (1987), <i>Temps d'interluni</i> (1990), <i>Suite de Parlavà</i> (1991), <i>Un hivern plàcid</i> (1994), <i>Nova antologia poètica</i> (1997), <i>Llibre de les solituds</i> (1997), <i>Haikús en temps de guerra</i> (2002), <i>Després de tot</i> (2002) i, d'edició pòstuma, <i>Quietud perduda</i> (2004). Conreà també la narració i traduí del castellà, el francès i l'italià. <i>Obertura catalana</i> (1988), <i>Defensa siciliana</i> (1989), <i>Joc d'escacs</i> (1994) i <i>Papers domèstics</i> (1996) són proses en el gènere memorialístic i de dietari. La seva trajectòria literària i humana fou reconeguda, entre d'altres, amb els premis d'Honor de les Lletres Catalanes (1991) i el Nacional de Cultura (1998), i la Medalla d'Or de la Generalitat de Catalunya (1999).</p>
Època	Segle XX
Trets destacables	<p>A partir del 1980, la seva poesia es mou en una cruïlla de propostes: <i>L'àmbit de tots els àmbits</i> (1981) es construeix com un llibre d'exaltació i afirmació patriòtiques; en canvi, a <i>Primer llibre de Bloomsbury</i> (1982), repregué l'exploració introspectiva d'una línia existencial. <i>Andorra. Postals i altres poemes</i> (1984) és un llibre desimbolt i amable, que contrasta amb <i>Llibre d'absències</i> (1985), on recollí la dolorosa experiència de la mort de la seva esposa el 1984.</p> <p>La incidència de la seva poesia arriba fins i tot a les escoles, com ho demostren els llibres <i>Primavera</i> (1978) i <i>Hivern</i> (1980), entre d'altres. Els seus poemes han estat molt sovint interpretats per cantautors; cal remarcar la col·laboració amb Lluís Llach en <i>Un pont de mar blava</i> (1993) o <i>Germanies 2007</i> (2001)¹².</p>
Per a més informació	<p>http://www.martiipol.com/martiipol_anto_cat.html</p> <p>http://www.escriptors.cat/autors/martiipol/</p>

¹² La informació sobre l'autor i els trets destacables s'ha extret de la pàgina web: www.ara.cat

Abrupte i prepotent, aquest esclat...

Abrupte¹³ i prepotent, aquest esclat
que em serva¹⁴ erecte i m'empeny cap a tu
muda la sorra en sang i estampa noms
a totes les parets. Indiferent
a la crida del temps, deturo el temps
en el teu cos i et beso els llavis molls
i els pits i el sexe, moll també i suau.
A trenc de somnis pel cristall¹⁵ dels mots
i en el silenci dens d'uns besos folls
i alhora astuts, conjurem els perills
i les temences. Glops de boira i mar
fan d'horitzons que vulnerem, i tot
és el teu ventre lleu i els teus malucs
duríssims i tan dòcils. Marta, el goig
abriva¹⁶ la creixença del desig.
No hi ha cap llac tan clar com els teus ulls
ni cap vent tan subtil com els teus dits.¹⁷

¹³ Abrupte: Espadat, molt rost.

¹⁴ Serva: Tenir fort una cosa perquè no sigui emportada.

¹⁵ Cristall: Carena d'una serralada.

¹⁶ Abriva: Lliurar-se, llançar-se amb impetuositat, amb ardor, a fer alguna cosa.

¹⁷ *Fantasiant, amor: l'amor en la literatura de tots els temps: antologia de Glòria Bordons i Anna Díaz-Plaja*, Barcelona: Edicions 62, 1997, p. 60.



Sessió:	Número 27 i 28.
Font:	Algunes idees de la sessió estan extretes del llibre <i>Fantasiant, amor: l'amor en la literatura de tots els temps: antologia de Glòria Bordons i Anna Díaz-Plaja</i> .
Textos:	"Poema XXIII" dins <i>Rimas y Leyendas</i> de Gustavo Adolfo Bécquer; "Els amants" de Vicent Andrés Estellés; "Besa'm un cop més" de Louise Labé, "Sota el meu llavi el seu" de Joan Salvat Papasseit i "Abrupte i prepotent" de Miquel Martí i Pol.
Emoció:	Amor
Nivell educatiu:	2n cicle d'ESO

Desenvolupament de l'activitat

Objectius

- Reconèixer els efectes físics i psíquics que ens produeix el sentiment d'amor.
- Conèixer vocabulari i recursos literaris per expressar el desig i el sentiment amorós.
- Ser capaços d'expressar sentiments i emocions a través del llenguatge corporal i també verbal.
- Utilitzar el llenguatge dels diversos mitjans de comunicació (televisió, ràdio i premsa escrita) per expressar emocions.

Procediments

SESSIÓ I

1. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]
2. Exercici de relaxació. [5 minuts]
3. L'alumnat, individualment, reflexionarà sobre l'experiència del seu primer petó i respondrà a una sèrie de preguntes del full d'activitats: [8 minuts]
 - a. Què vas sentir a nivell físic?
 - b. Quina emoció vas sentir?
 - c. Què vas pensar?
 - d. Com vas actuar?
 - e. Et va agradar? Per què?
 - f. Què sents ara quan ho recordes?

- g. Descriu les imatges que et vénen al cap mentre ho recordes i procura relacionar-les amb el que sents en aquest moment.
4. El docent repartirà els textos dels poemes sobre els petons i cadascú els llegirà en silenci. [4 minuts]
 5. Persones voluntàries llegiran els poemes en veu alta. [4 minuts]
 6. En grup de 3 o 4 persones, s'analitzaran els poemes a partir d'una graella del full d'activitats, intentant trobar els aspectes literaris que permeten expressar les emocions. [10 minuts]
 7. El portaveu de cada grup exposarà les conclusions en una posada en comú. [10 minuts]
 8. En grup, l'alumnat haurà de fer publicitat dels petons, és a dir, fer un anunci. L'anunci es podrà fer enregistrat en vídeo, com si fos per a la TV; enregistrat només a nivell sonor, com si fos per a la ràdio, o bé imprès com si fos per a la premsa escrita. S'haurà de tenir en compte:
 - Les qualitats del petó.
 - Les sensacions que provoca.
 - Buscar un reclam, un eslògan.
 - Utilitzar les sensacions i les emocions.

Es deixarà una estona a classe per prepara l'anunci i la resta es farà com a deures per a la propera sessió. [12 minuts]

9. Deures: Cada membre del grup haurà de buscar fotos de petons famosos en el món del cinema o senzillament del món visual, i portar-les a classe per a la propera sessió.

SESSIÓ II

10. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]
11. Exercici de relaxació. [5 minuts]
12. Cada grup presentarà el seu anunci, mentre la resta del grup pren nota dels aspectes més destacats. [15 minuts]
13. Comentarem amb el grup classe els resultats dels anuncis i en farem una valoració, tenint en compte:
 - Quin és el missatge que s'ha transmès.
 - Aconsegueix el seu objectiu?
 - Quins recursos s'han utilitzat per transmetre el missatge?
 - Aconsegueix despertar les nostres emocions? Quines?

[15 minuts]
14. Després, cada grup mostrarà les fotografies que han portat sobre petons famosos i les comentaran. Entre tots intentarem veure quines emocions expressen les fotografies. [4 minuts]

15. Cada grup farà, al full d'activitats, una descripció literària del què és un petó (pot ser un poema, narració o diàleg) i triarà, per il·lustrar-ho, les dues o tres fotos que provoquin més emocions. [9 minuts]
16. Entre tots, es farà un mural on cada grup aportarà dues o tres fotografies de petons i la seva descripció. També s'hi afegiran els poemes treballats i es penjarà el mural a la classe. [4 minuts]
17. Per finalitzar les sessions sobre l'amor, es passarà una presentació en powerpoint sobre aquesta emoció, "Amor".
18. Individualment, caldrà anotar l'estat emocional a la graella del Termòmetre emocional. [1 minut]

Recursos

- Anunci de televisió sobre les abraçades o d'altres anuncis similars.
- Televisió i vídeo.
- Aparell de música per escoltar anuncis sonors.
- Paper d'embalar.
- Folis blancs.
- Colors.
- Cola.
- Powerpoint "Amor".

Durada

- 2 sessions

SESSIÓ I

- | | |
|---------------------------------|-----------|
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |
| ▪ Exercici de relaxació | 5 minuts |
| ▪ Reflexió sobre el primer petó | 8 minuts |
| ▪ Lectura dels poemes | 8 minuts |
| ▪ Anàlisi grupal dels poemes | 10 minuts |
| ▪ Posada en comú de l'anàlisi | 10 minuts |
| ▪ Preparar anunci del petó | 12 minuts |
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |

SESSIÓ II

- | | |
|---|-----------|
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |
| ▪ Exercici de relaxació | 5 minuts |
| ▪ Presentació dels anuncis | 15 minuts |
| ▪ Valoració dels anuncis | 15 minuts |
| ▪ Mostra de les fotografies | 4 minuts |
| ▪ Descripció literària i selecció fotos | 9 minuts |
| ▪ Mural | 4 minuts |
| ▪ Presentació powerpoint | 1 minut |
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |

Observacions

- Per parlar de les emocions i la publicitat, es pot passar l'anunci de les abraçades que es veu a la televisió.
- En els moments que els grups han de fer un treball més creatiu, es pot posar una música suau i "romàntica" per facilitar el record de les seves experiències i també per facilitar la creació.

Avaluació de l'activitat

Dificultats que he trobat

Aspectes que caldria modificar i com

Aspectes positius de la seva realització



SESSIÓ I

1. Després de recordar el vostre primer petó, responeu a aquestes preguntes:
 - a. Què vas sentir a nivell físic?
 - b. Quina emoció vas sentir?
 - c. Què vas pensar?
 - d. Com vas actuar?
 - e. Et va agradar? Per què?
 - f. Què sents ara quan ho recordes?
 - g. Descriu les imatges que et vénen al cap mentre ho recordes i procura relacionar-les amb el que sents en aquest moment.

2. Anàlisi dels poemes.

POEMES	Becquer	V. A. Estellés	Louise Labé	J. Salvat Papasseit	M.M. i Pol
Què expressen?					
Com ho expressen?					
Quins sentits hi participen?					
Quines sensacions provoca?					
Elements comuns					
Elements diferents					
Trieu una metàfora o imatge.					

3. Realització d'un anunci publicitari sobre els petons. Abans de començar penseu en:
 - a. Fer una llista de les qualitats dels petons.
 - b. Inventar un eslògan que serveixi de reclam.
 - c. Pensar en dues o tres frases sobre una situació que cridi l'atenció sobre l'objecte de l'anunci, o sigui el petó.
 - d. Finalment, pensar a través de quines imatges es pot descriure la situació que heu escollit.
 - e. Altres

SESSIÓ II

4. Aspectes destacats dels anuncis:
 - a. Aconsegueix el seu objectiu?
 - b. Com ho aconseguixen? Quins recursos utilitzen?
 - c. Quines sensacions destaquen dels petons?
 - d. L'anunci pot despertar emocions en l'espectador? Quines? Per què?
 - e. Aspectes positius de l'anunci?
 - f. Aspectes que caldria millorar?
 - g. Quines emocions us han despertat?
 - h. Altres:

5. Descripció literària d'un petó.

AVALUACIÓ

Sessió: Número 29
Font: Algunes idees extretes de les I Jornades de coaching per a tutors/es organitzat per l'ICE de la UB, juliol 2007.
Emoció: Totes
Nivell educatiu: 2n cicle d'ESO

Desenvolupament de l'activitat

Objectius

- Fer una reflexió sobre el crèdit: feina personal, aprenentatges, activitats...

Procediments

SESSIÓ I

1. Termòmetre emocional. [1 minut]
2. Exercici de relaxació. [5 minuts]
3. Exercici individual d'autoavaluació. [10 minuts]
 - Explicar què s'ha après.
 - Valorar la feina individual.
 - Valorar la feina de grup.
 - Valorar la participació i l'actitud.
4. Exercici d'avaluació del crèdit. [10 minuts]
 - Valorar el termòmetre emocional.
 - Valorar els exercicis de relaxació.
 - Valorar les diverses activitats:
 - Quina et va agradar més. Per què?
 - Quina et va desagradar més. Per què?
 - Què has après en aquest crèdit?
 - Creus que has après alguna cosa útil per a la teva vida?
 - Valora el crèdit de 0 a 10 i raona la teva resposta.
5. Per parelles, una de les persones es tapa els ulls i l'altre fa diverses cares i ha de reconèixer l'emoció que l'altre expressa a través del tacte. Després es canvien els papers. [10 minuts]
6. Exercici final: tothom dóna voltes per la sala i porta un paper penjat a l'esquena on tothom hi haurà de posar una cosa que li agrada d'aquella persona. S'ha de posar a tothom. Ningú es pot quedar sense missatges. Posar música de fons i deixar el temps que convingui. Deixar un temps al final per a poder llegir els textos. [15 minuts]

Recursos

-

Durada

- 1 sessions

SESSIÓ I

- | | |
|-------------------------|-----------|
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |
| ▪ Exercici de relaxació | 5 minuts |
| ▪ Autoavaluació | 10 minuts |
| ▪ Avaluació del crèdit | 10 minuts |
| ▪ Identificar emocions | 10 minuts |
| ▪ Exercici final | 15 minuts |
| ▪ Termòmetre emocional | 1 minut |

Observacions

-

Avaluació de l'activitat

Dificultats que he trobat

Aspectes que caldria modificar i com

Aspectes positius de la seva realització

CLOENDA

Sessió: Número 30
Font:
Emoció: Totes
Nivell educatiu: 2n cicle d'ESO

Desenvolupament de l'activitat

Objectius

- Fer una síntesi dels conceptes més rellevants del crèdit.
- Fer una cloenda del crèdit festiva.

Procediments

SESSIÓ I

1. Termòmetre emocional [1 minut]
2. Exercici de relaxació. [5 minuts]
3. Fer un recull de paraules clau del CV. Potser també es podria fer amb imatges o elements més simbòlics. [10 minuts]
4. Fer el quadrant de Joan Cintero (les 4 emocions bàsiques i situar-s'hi). Dins l'espai de l'aula, es marcaran quatre espais diferents, cadascun correspondrà a una emoció diferent (ira, por, tristesa i alegria) i els alumnes s'hi hauran de situar segons es sentin d'una manera o d'una altra. Primer que es situïn segons com estan en el moment present, i després on voldrien estar. Es pot fer el quadrant o bé fer servir les 4 cantonades de l'aula i posar-hi una cara gran que expressi l'emoció. [15 minuts]
5. Els alumnes hauran de portar diversos textos que expressin emocions i es penjaran al suro de la classe. Es tira un dau i es compta entre els textos, es llegeix el que toca, s'identifica l'emoció i després s'explica una situació on hagin sentit aquella emoció. [20 minuts]
6. Per acabar amb l'emoció de l'alegria, farem una ballada de "l'ema paparrusca". [5 minuts]
7. Tèrmometre emocional. [1 minut]

Recursos

- Radiocasset

Durada

- 1 sessió

SESSIÓ I

▪ Termòmetre emocional	1 minut
▪ Exercici de relaxació	5 minuts
▪ Recull de paraules	10 minuts
▪ Quadrant emocions	15 minuts
▪ Textos alumnes	20 minuts
▪ Ball	5 minuts
▪ Termòmetre emocional	1 minut

Observacions

▪

Avaluació de l'activitat

Dificultats que he trobat

Aspectes que caldria modificar i com

Aspectes positius de la seva realització

5.3. Pautes d'avaluació

destacats en el mateix moment en què es produeixen. Les dades d'aquesta fitxa ens han de servir per anotar tot allò que es pot millorar o que ens sembla que ha funcionat correctament.

Fitxa d'avaluació:

Títol de l'activitat

Sessió:

Textos:

Emoció:

Nivell educatiu:

Grup:

Data de realització:

Avaluació de l'activitat

Dificultats que he trobat

Aspectes que caldria modificar i com

Aspectes positius de la seva realització

A banda d'aquestes fitxes, al final del crèdit hi ha una sessió d'avaluació, en la qual es farà una valoració de les activitats del crèdit així com una autoavaluació de l'alumnat.

6. CONCLUSIONS

La primera conclusió a la qual es pot arribar després de dissenyar un programa d'educació emocional, per bé que simplista, és que un programa d'aquesta mena és molt laboriós, demana molta imaginació i un punt de gosadia per a posar-lo a la pràctica. Tot i així, també cal afegir que, quan es comença a posar a la pràctica, les respostes de l'alumnat són gratificants.

Al llarg de la meva experiència docent i també durant el procés de selecció dels textos literaris per aquest projecte, he reflexionat sobre els models emocionals que la societat pren de la literatura. En aquest sentit, seria bo fer un treball d'anàlisi i reflexió sobre la influència de la literatura en l'educació emocional de la nostra societat. En tot cas, aquest no seria un treball pràctic, aplicable a l'ensenyament, però sí seria una reflexió molt interessant.

Pel que fa a la posada en pràctica del programa (tot i que ara em trobo en aquesta fase), m'adono que cal tenir molta capacitat d'improvisació, ja que aquest tipus d'activitats demanen adequar-se al moment i a les circumstàncies que es viuen durant la seva execució. En aquest sentit, també s'ha de tenir en compte l'actitud del docent. És important que, quan ens decidim a realitzar activitats d'aquesta mena amb l'alumnat, estiguem molt segurs/es de nosaltres mateixos/es, perquè el que no pot passar és que el docent se senti desbordat per les seves emocions. Davant el dubte, potser és millor abstenir-se i fer activitats més cognitives i menys agosarades.

La diversitat que es viu avui dia a les escoles també és un factor a tenir en compte, ja que un programa com aquest no és massa viable amb alumnes immigrants que encara no dominen la llengua vehicular del nostre país. Donat que aquest fet és una realitat present a tots els centres, potser un programa d'educació emocional hauria de preveure activitats d'un altre tipus per aquests alumnes nouvinguts.

Un altre aspecte destacat és el fet que s'ha de prioritzar moltíssim l'expressió de les emocions i els pensaments de l'alumnat. Això vol dir que s'ha de deixar tot el temps que sigui necessari en les posades en comú. D'aquest fet, també se'n deriva l'evidència que, les temporitzacions que hom programa, de manera teòrica, no tenen res a veure amb la realitat. Quan un programa d'aquesta mena es porta a la pràctica, una sessió de dues hores pot arribar a durar tres o quatre hores. En tot cas, el docent és qui ha de valorar què retalla, què elimina i en quines activitats hi posa l'accent.

Un cop elaborat el programa i una vegada s'ha iniciat la posada en pràctica, són moltes les coses que hom voldria canviar: potser caldria buscar textos de més fàcil comprensió, la temporització hauria de ser menys detallada, les activitats haurien de ser el més experiencials possibles, etc. Però, en tot cas, el que cal és començar i continuar treballant l'educació emocional, ja sigui a través de la literatura o de qualsevol altre material que ens permeti ajudar l'alumnat (i a nosaltres mateixos) a créixer com a persones.

Activitats

- Dossier "Viure les emocions" d'Eva Bach.
- *Fantasiant, amor: l'amor en la literatura de tots els temps: antologia de Glòria Bordons i Anna Díaz-Plaja*, Barcelona: Edicions 62, 1997.
- PASCUAL FERRIS, Vicent i CUADRADO BONILLA, Montserrat., *Educación emocional. Programa de actividades para Educación Secundaria Obligatoria*, Barcelona: Cisspraxis Educación, 2001.
- WOLFELT, Alan. *Consejos para jóvenes ante el significado de la muerte*. Barcelona: Diagonal, 2003.

8.3. Pàgines Web

- <http://edu365.enciclonet.com>
- http://www.escriptors.cat/autors/alcoveri/pagina.php?id_text=151
- <http://www.uoc.edu/lletra>
- <http://www.venturapons.com/filmografia/caricies.html>
- http://www.xtec.es/~salonso/romeo_i_julieta.htm
- www.grec.cat

8.4. Pàgines d'on s'han extret imatges

- <http://agendadepoesia.blogspot.com>
- <http://commons.wikimedia.org>
- http://commons.wikimedia.org/wiki/Image:Cyclone_Catarina_from_the_ISS_on_March_26_2004.JPG
- <http://photobank.unesco.org/exec/index.htm>
- <http://www.escriptors.cat/autors/>
- <http://www.gc.cuny.edu/index.htm>
- <http://www.teatroromea.org>
- <http://www.uoc.edu>
- <http://www.xtec.cat>