

ANNEX 1

Taula d'emocions bàsiques

* Adaptada de llibre "Decide cómo vivir tu vida. Terapia Gestalt para la vida cotidiana" de Jordi Gil (Editorial Comanegra, 2014)

EMOCIÓ	COS	MENT	SENTIMENTS
ALEGRIA	<p>Lleugeresa, distensió</p> <p>Llum interna que ens expandeix cap a fora</p> <p>Excés d'energia</p> <p>Llibertat de moviment</p> <p>Bon to muscular</p> <p>Sensació de no esforç</p>	<p>Actitud optimista, constructiva, positiva</p> <p>Autoestima disparada</p> <p>La vida resulta fàcil i bonica</p>	<p>Plaer, confort, benestar</p> <p>Major tolerància cap a un mateix i cap als altres</p> <p>Les coses pesen menys i són menys greus</p>
TRISTESA	<p>El cos pesa, decau des del cap, ens encongim</p> <p>Baixada energètica</p> <p>Baix to muscular</p>	<p>Actitud pessimista, destructiva</p> <p>Autoestima baixa</p> <p>La vida resulta difícil i costosa</p>	<p>Debilitat, cansament</p> <p>Menor intolerància cap a un mateix i cap als altres</p> <p>Les coses pesen més i són més greus</p>
RÀBIA	<p>Augmenta l'activitat del sistema nerviós, la freqüència cardíaca, la pressió sanguínia, la tensió muscular i la calor del cos</p>	<p>El món és un lloc molest</p> <p>Algú o quelcom ens complica la vida i ha de ser eliminat</p>	<p>Preparats per a la lluita</p> <p>Encesos com un foc</p>
POR	<p>Fred</p> <p>Paràlisi</p> <p>Inexpressivitat</p> <p>Respirem poc</p> <p>L'energia s'ennleix, es minimitza i es fica cap endins</p>	<p>El món ens resulta perillós</p>	<p>Bloquejats</p> <p>Fugint cap endavant</p> <p>Tancats</p>

EMOCIÓ	FUNCIÓ SANA	EXTREM MALALTÍS	FAMÍLIA
ALEGRIA	Expandir el que som Compartir amb l'altre Apropar-nos a l'altre Endinsar-nos en el món MENT=CURIOSITAT COR= TENDRESA SEXUAL=EROTISME	Eufòria Som els millors Ens importen poc els altres Poca o cap sensació de límit Ens posem en risc o posem en risc als altres	Diversió Entusiasme Humor Loquacitat
TRISTESA	Deixar anar tot el que ens fa mal i discriminar lo important de la vida per a nosaltres	Depressió El vel de la tristesa ho entela tot La energia decau al mínim	Pena Angoixa Neguit Nostàlgia Melancolia Llàstima
RÀBIA	Detectar el que ens molesta Aportar-nos força per apartar aquesta molèstia o per aconseguir el que volem o el que necessitem La defensa i conservació del que ens importa	Ira: més destructiva i amb menys control Ens podem fer mal Caràcter iracund, irritable, intolerant a les molèsties	Ira Empipament Còlera Fastigueig Fúria Hostilitat
POR	Prudència Conservació d'allò que volem mantenir en la nostra vida o el que no Informació dels recursos de que disposem Desenvolupament de les nostres capacitats	Pànic Paràlisi constant Inacció Aïllament Paranoia	Pànic Esglai Incertesa Gelosia Hipocondria Fòbies

ANNEX 2

Conte "Així és la vida"

Traducció de part del conte "Així és la vida" de Ana Luisa Ramírez i Carmen Ramírez (Editorial Diálogo, 2005).

A la vida, hi ha vegades que desitgem coses... i les aconseguim.

Però també hi ha vegades que, per més que perseguim alguna cosa amb totes les nostres forces o fins i tot ho necessitem moltíssim, no hi ha manera d'aconseguir-ho.

AIXÍ ÉS LA VIDA.

A vegades desitgem donar-nos un fabulós bany jugant en l'aigua sota el sol de l'estiu i... ho aconseguim!

Però altres vegades (precisament quan més ens agradaria fer-ho), enxampem un molest refredat que ens obliga a canviar els plans.

AIXÍ ÉS LA VIDA.

A vegades, desitgem que ens facin el regal que més il·lusió ens fa i... ho aconseguim!

Però altres vegades, quan més convençuts estem que ho rebrem, ens regalen just el que menys ens podria il·lusionar, o ni tan sols això: res.

AIXÍ ÉS LA VIDA.

A vegades desitgem ser la mar de maques, de llestes, de divertides i agradables amb la gent i... ho aconseguim!

Però altres vegades tenim el dia ximple i ens sentim maldestres, horribles, estem de mal humor, ens posem desagradables o fiquem la pota.

AIXÍ ÉS LA VIDA.

A vegades desitgem que algú ens vulgui molt molt, que ens cuidi, que ens acaroni i... ho aconseguim!

Però altres vegades, precisament quan més estem necessitant-ho, no apareix ningú i ens sentim molt molt soles.

AIXÍ ÉS LA VIDA.

A vegades desitgem veure recompensat aquest gran esforç que hem fet i... ho aconseguim!

Però altres vegades, en l'últim moment del nostre llarg esforç passa una cosa inesperada i ja res surt com volíem.

AIXÍ ÉS LA VIDA.

A vegades desitjaríem que el més agradable i bell que ens està passant, no s'acabés mai. Però tot (el millor, el pitjor i el regular) un dia s'acaba i les coses canvien.

AIXÍ ÉS LA VIDA.

Sempre desitgem que les persones a les quals volem no desapareguin mai, però sempre passa que, tard o d'hora, tots deixem aquesta vida. Algunes persones desapareixen quan ja són molt velletes, uns altres quan encara són joves i fins i tot uns altres, quan encara són criatures.

AIXÍ ÉS LA VIDA (I LA MORT)

ANNEX 3

Proposta d'exercicis corporals

L'educadora valora quins exercicis són adequats per tal d'en 5-10 minuts moure el cos i poder preparar-nos per la dinàmica de les estàtues. No cal fer tota la seqüència i es pot partir del punt 4. L'educadora pot aplicar la seva pròpia experiència per fer propostes de moviment segons l'estat emocional de l'alumnat, i ho pot fer servir en qualsevol moment de la sessió que ho cregui necessari.

1. **Postura de la muntanya:** dempeus, amb els peus a l'altura dels malucs, els genolls una mica flexionats, vigilar que la part baixa de l'esquena no sobresurti, pelvis equilibrada, braços solts, espatlles cap endarrere i deixant caure, cap recte amb mentó cap avall.
2. **Respiració profunda:** Prenem aire pel nas, ho mantenim en els pulmons i finalment ho deixem anar amb suavitat per la boca. Cadascun dels passos ha de durar al voltant de quatre segons.
 - a) Posant la mà dreta en el ventre, inspirem pel nas durant 4 segons, portant l'aire al ventre i notant com s'omple el ventre.
 - b) Mantenim l'aire en el nostre ventre durant uns segons i l'expirem pel nas durant 4 segons, notant com es buida el ventre.
3. **Respiració abdominal:** (també es pot fer asseguda o estirada)
 - a) Posant la mà dreta en el ventre, inspirem pel nas durant 4 segons, portant l'aire al ventre i notant com s'omple el ventre.
 - b) Mantenim l'aire en el nostre ventre durant uns segons i l'expirem pel nas durant 4 segons, notant com es buida el ventre.
4. **Despertar el cos:** (des de la postura de la muntanya i amb respiració conscient)
 - a) Comencem girant 4 vegades a la dreta i 4 vegades a l'esquerra: primer el peu dret, continuem amb el maluc dret, seguim amb la mà dreta i després el braç dret.
 - b) Girem el cap amb cura cap a la dreta i l'esquerra en 4 temps, després davant i una altra vegada al centre (no enrere) en 4 temps.
 - c) Continuem girant 4 vegades a la dreta i 4 vegades a l'esquerra: primer el peu esquerre i continuem amb el maluc esquerre.
 - d) En arribar al maluc esquerre movem després la pelvis cap endavant i enrere, després decantem el maluc cap a la dreta i cap a l'esquerra, després fem cercles amb el maluc primer cap a la dreta i després cap a l'esquerra.
 - e) Seguim amb les 4 rotacions cap a la dreta i l'esquerra amb mà esquerra i després amb el braç esquerre.
 - f) Decantem el cap cap a la dreta com si l'orella dreta volgués tocar l'espatlla dreta, després cap al pit, després cap a l'esquerra i finalment en la seva posició inicial (centre). Una vegada ho hem fet cap a un costat i cap a l'altre podem amb cura girar el cap de dreta a esquerra i després d'esquerra a dreta, sense portar-la cap enrere.
 - g) Estirem els braços cap a dalt per sobre del cap inspirant, aguantem la respiració uns segons i després deixem anar els braços i expulsem l'aire per la boca.
5. **Caminar per la sala:** prenent consciència dels nostres passos i respiració, primer caminem mirant els nostres peus i respirant a cada pas, després mirant la sala i percebent l'espai, els mobles, els sons i les olors, sense oblidar-nos de continuar respirant. Finalment caminem per la sala mirant als companys i companyes i tornant amb la mirada o el somriure una salutació o reconeixement.
6. **Moviment amb música:** posem una cançó alegre i animada i animem a l'alumnat a moure el cos i ballar per tal de celebrar la vida, per agrair a les persones i animals que ens han acompanyat i ara no hi són a prop, per honrar les nostres pèrdues i la nostra caixa de records. Exemple: **Eso que tú me das** de Jarabe de Palo, escrita i gravada per Pau Donés unes setmanes abans de morir.

ANNEX 4

Targetes de fases del dol per alumnat

Etapa de negació

"Aquí no ha passat res", "Això no és real".
Actuo com si no hagués passat res. Faig coses per no pensar-hi.

Etapa d'ira

Estic molesta, enrabiada, enfadada i no sé perquè. A vegades tinc una sensació d'injustícia i busco culpables.

Etapa de negociació

Intento explicar-me el que ha passat, buscant possibles solucions, analitzo molt escenes del passat.

Etapa de dolor

Estic trista, ploro o tinc ganes de plorar, sento un buit per dins i estic sense ganes de res i poc positiva.

Etapa d'acceptació

Puc parlar de la meva pèrdua perquè les meves emocions ja no són tan intenses. Connecto amb els bons records i estic agraïda per haver compartit.