

ASSOCIACIÓ TEIXINT FILS D'EMOCIONS-IATBA

Agost 2024

dones i nens a Senegal
arteterapia



Gemma Blanch
bdeblanch@gmail.com
626446461

Arteterapia que es?

Es un campo de intervención basado en el uso de cualquier vía artística que pueda fomentar, facilitar, desbloquear, incrementar la expresión interna de la persona, desde el inconsciente y el subconsciente, mediante el uso de la pintura, la danza, la música, la poesía, la escritura, la fotografía, el collage, el clown. Mediante el arte y la psicología se puede llegar al interior, la esencia, el alma de la persona para sostener sus vulnerabilidades y fomentar sus fortalezas.

Implica un campo de investigación transdisciplinaria que incluye herramientas teórico-metodológicas de carácter terapéutico, preventivo y de desarrollo, que integran de manera fundamental el trabajo con diferentes lenguajes artísticos y – que teniendo un efecto terapéutico – se emplea en diversos campos de aplicación: psicoterapia, acompañamiento a pacientes con dolencias físicas, trabajo en comunidades, docencia, tareas institucionales, crecimiento personal, entre muchas otras. El enfoque es siempre clínico, pero no lo es necesariamente su campo de aplicación.

El arteterapia puede ser usada para el desarrollo humano con finalidades de crecimiento personal, autoconocimiento, mejora de la autoestima, incremento de la seguridad o empoderamiento de la persona. Y en el caso de enfermedades degenerativas, crónicas, mentales, aunque no ofrece un diagnóstico ni se basa en él, sí puede mejorar el bienestar de la persona con un efecto terapéutico y paliativo (que no curativo) y una mejoría cognitiva y funcional mediante la creatividad, la expresividad y la movilización del cuerpo físico.

Teixint Fils d'Emocions

associació TFE

Entitat que pretén servir de punt de trobada d'iniciatives de formació i intercanvi cultural dins i fora del país, promocionar la convivència des del diàleg, la interculturalitat, la cultura de pau, l'art i la creativitat, les pràctiques restauratives, l'equitat i la igualtat de gènere amb una mirada inclusiva i transformadora de les comunitats.

Per dur a terme aquesta missió, s'implementen projectes socials sense ànim de lucre per construir i teixir una societat conscient i col·laborativa potenciant les qualitats humanes de les persones, així com de grups vulnerables, des de l'art i la pau.

L'Associació Teixint Fils d'Emocions és una entitat que es distingeix per:

- La qualitat dels seus projectes per a la millora contínua de les persones i expandir-ne els valors a diferents col·lectius del teixit social.
- La innovació en els coneixements, els mètodes i les tecnologies que s'apliquen en els seus projectes.
- L'equip de persones voluntàries qualificades en formació continua per garantir un impacte social amb la implementació dels seus projectes.
- La vinculació a la comunitat de manera participativa, oberta i compromesa amb el territori com a agent actiu i transformador en el foment dels valors.
- El compromís per a la igualtat d'oportunitats en la formació de cultura de pau i desenvolupament humà.

Les finalitats de l'associació són:

- Fomentar la millora als camps educatiu, cultural i social des de l'art i els valors de convivència, diàleg, noviolència i inclusió de totes les persones per afavorir una salut mental comunitària.
- Fomentar els valors de la cultura de pau i drets humans respectant el teixit social i el medi ambient.
- Fomentar la no-discriminació per motius econòmics, ètnics, de sexe, cultural, religiosos o similars.
- Sensibilitzar les administracions públiques i la societat en general de promoure la integració per a la formació i educació, així com promoure qualsevol acció, recurs o programa que incideixi en el desenvolupament de les persones i grups vulnerables.
- Possibilitar entre els associats l'intercanvi d'experiències i metodologia d'intervenció social en cadascun dels programes desenvolupats, així com contribuir al suport mutu a l'establiment de socis/col·laboradors.
- Promoure projectes de promoció, formació, investigació i desenvolupament humà des del medi proper de Catalunya.
- Impulsar publicacions on-line/paper dels projectes per tal de fer-ne difusió i valorar l'impacte social.
- Desenvolupar qualsevol altre programa que redundi en benefici de la Comunitat i respecte al medi ambient.
- Establir convenis, contractes i/o prestacions de serveis amb qualsevol entitat pública o privada que ajudi a la consecució dels objectius previstos.

projecte

El projecte neix a partir de la meua experiència realitzada entre Gener-Juny del 2023 amb un grup de dones immigrants de Càritas Manresa, on vaig aplicar la metodologia Teixint Fils d'Emocions mitjançant pràctiques restauratives i artteràpèutiques per a l'inclusió i cohesió social, generant un espai d'apoderament, i benestar, mitjançant les arts plàstiques i la creació final d'arpilleres individuals. Posteriorment es va realitzar una Guia educativa basada en la meua experiència juntament amb Neus Bartrolí (Directora i creadora de la metodologis TFE).

L'èxit d'aquest projecte va promoure l'iniciativa de portar-lo i adaptar-lo al Senegal amb un grup de dones senegaleses i posteriorment es va ampliar als fills de les dones senegaleses implicades. Adaptant el contingut, les músiques, dinàmiques a realitzar segons el context físic, cultural, i social del propi país i continent.

objectius

dones senegaleses

Objectius generals amb dones senegaleses:

- Generar un espai de cures, benestar.
- Un refugi on poder ser elles mateixes de manera lliure i oberta, sense judicis, on poder gaudir teixint una xarxa de grup on ser sostingudes i sostenir.
- Un espai de calma on alliberar-se de càrregues familiars, socials i culturals, on sentir-se comunitat i crear vincles, en connexió amb elles mateixes i amb el grup.
- Un espai on alliberar-se de por i d'inseguretats, on poder fer créixer la seva autoestima i apoderament individual com a dones mitjançant l'autocura i l'art
- Un espai on retrobar-se amb la seva nena interior i escoltar-la, cuidar-la.

Objectius individuals amb dones senegaleses:

- Explorar i reconèixer les seves vulnerabilitats i les seves forteses
- Potenciar les seves forteses, la seva seguretat
- Fomentar el seu apoderament personal per liderar en els diferents àmbits de la seva vida
- visibilitzar-les com a dones i com a cultura, l'apoderament de la dona africana.
- Oferir eines per al seu autoconeixement i exploració personal
- Promoure la connexió amb el cos, la consciència corporal
- Observar, percebre i sentir el cos, habitar-lo, respirar-lo, permetre que ocupi el seu espai
- Fomentar l'escolta interna i externa, cap a les altres
- Presa de consciència personal i grupal
- Fomentar la cohesió grupal amb el col·lectiu de dones
- Incentivar la seva creativitat, imaginació, il·lusions, somnis
- Facilitar l'expressió de les seves emocions i sentirs interns
- Donar valor a les seves necessitats i inquietuts, donarse valor
- Oferir eines per afrontar el conflicte
- Oferir un espai d'autocura i d'escolta a si mateixa i cap a les altres
- Explorar, crear i transformar des de l'art
- Promoure l'exploració i expressió d'una mateixa
- Sentir i donar pas a la tendresa
- Oferir un espai on habitar i compartir com a dones

objectius

nens senegalesos

Objectius generals amb nens senegalesos:

- Generar un espai de joc on poder expressar-se amb llibertat, sense judicis, on poder gaudir teixint una xarxa de grup on poder crear i compartir
- Un espai on poder ser un/a mateix/a sense por, on alliberar-se de les inseguretats, on poder fer créixer la seva autoestima i apoderament individual
- Un espai on poder reconèixer i mostrar les seves vulnerabilitats
- Un espai on aprendre a escoltar-se i a escoltar
- Un espai on alliberar-se de càrregues de la vida quotidiana

Objectius individuals amb nens senegalesos:

- Explorar i reconèixer les seves vulnerabilitats i les seves fortaleces
- Potenciar les seves fortaleces, la seva seguretat
- Millorar la gestió i l'expressió emocional
- Canalitzar les seves emocions mitjançant el joc
- Desenvolupar l'expressió i comunicació no verbal
- Apoderament i augment de la seva autoestima
- Autoconeixement i creixement personal
- Potenciar les seves habilitats creatives i la seva imaginació
- Estimulació sensorial
- Movilitat corporal
- Millora de l'atenció i la concentració
- Millora de les relacions Inter-personals
- Promoure l'inclusió i cohesió grupal
- Incentivar la cooperació i col.laboració grupal
- Alimentar la il.lusió, la curiositat i la sorpresa, el descobrir, explorar, experimentar
- Crear un espai de joc entre mares-fills
- Promoure una relació de comprensió, compartir i cura entre mares-fills

objectius

grupals dones i nens
senegalesos

Objectius generals en els tallers compartits:

- Crear un espai de joc entre mares-fills, on les dones puguin tornar a ser nenes i puguin jugar entre elles i amb els seus fills.
- Promoure una relació de comprensió, compartir i cura entre mares-fills
- Enfortir el vincle mare-fill
- Expressar els seus sentiments i emocions mútues, mitjançant la comunicació no verbal
- Alimentar i compartir els seus somnis, il·lusions, propòsits
- Crear conjuntament, i co-crear amb les altres mares-fills.
- Crear i compartir en comunitat

metodologia

Teixint Fils d'Emocions TFE

La metodologia va ser creada per Neus Bartrolí l'any 2009 amb la finalitat d'estimular processos creatius i transformadors, de cohesió de grup i transformació de conflictes a les aules/grups. Es proposa una metodologia estructurada en quatre fases:

FASE 1. SENSIBILITZACIÓ

FASE 2. MOTIVACIÓ

FASE 3. PROCÉS CREATIU

FASE 4. PROJECCIÓ SOCIAL

La **fase de sensibilització** conté activitats per :

- Entendre i capacitar-nos en cultura de pau des d'una mirada artística per poder expressar tot allò que ens passa per dins.
- Ajuda als docents, nenes i joves a escalfar motors, a desmaquinitzar-se, és a dir, prendre consciència del que senten, tant a nivell corporal com emocional, per obrir-se al procés de transformació.

La primera fase de la metodologia vol tenir una primera aproximació amb les persones que integren el grup. Treballar l'escala de Provenció, la comunicació no violenta des del Jo Missatge i els cercles de diàleg per cohesionar el grup i consolidar confiança amb sí mateixes i amb les altres integrants del grup.

Camí de la Provenció: Confiança, cohesió de grup, presa de decisions i treball en equip per teixir construcció de grup/comunitat des del grup des de l'inici de curs, durant i final. La fase de sensibilització ajuda a escalfar motors i, per tant, a prendre consciència tant a nivell corporal com a nivell emocional, tant a l'alumne com el docent. Són experiències importants, vivencials i socioafectives per crear el clima de confiança i obertura com a procés. És una fase perquè el docent pugui ampliar la mirada com a facilitadora sense judici i afinar l'escolta i l'observació del procés que es genera.

L'anàlisi del procés i la sensibilitat també permeten identificar, per una banda, els punts forts i els punts dèbils de la planificació d'aquest projecte. Per altra banda, l'impacte dels resultats i dirigir els recursos a les variables/situacions que més suport necessiten.


En aquesta fase es destaca la implementació del cercle de dones com a trobades basades en la igualtat i el respecte mutu. L'objectiu és convidar a les dones a promoure la comunicació, l'escolta, la presa de decisions i coneixement dels altres a partir de la participació en cercle.

La **fase de motivació** conté activitats per:

- Activitats per familiaritzar-nos amb agulles i fils i introduir-nos en les tècniques de cosir (titelles amb mitjons, figures animals, símbols amb roba...)
- Activitats per familiaritzar-nos en diferents llenguatges artístics (música, argila, pintura, dansa, teatre, consciència corporal...)
- Ajuda a les facilitadores i a dones a comprendre realitats i cultures diferents. Conèixer experiències d'arreu del món.
- Ens preparam per apropar-nos als nostres propis conflictes personals, socials i polítics a partir de l'expressió artística.
- Experienciar com a través de teixits i fils es poden transformar conflictes des dels diferents llenguatges artístics.
- Descobrir les Narratives Tèxtils com a font de coneixement personal i comunitari.
- El facilitador/a acompanya, escolta, fa preguntes perquè l'altre pugui escoltar-se i escoltar-nos.
- La facilitadora respira la calma d'acompanyar a les persones. Les reconeix des d'una altra mirada, i també es reconeix a sí mateix/a. Escolta la veu dels participants sense judici.

La **fase del procés creatiu** implica:

- Reconèixer l'art com a forma d'expressió per excel·lència.
- L'art com a llenguatge inclusiu.
- Des del primer moment les decisions les pren l'alumne.
- El facilitador/a acompanya, escolta, fa preguntes perquè l'altra pugui escoltar-se.
- El/la mestre és un facilitador i respira la calma d'acompanyar a les persones. Les reconeix des d'una altra mirada, i també es reconeix a sí mateix/a.
- Escoltar la veu dels infants i acompanyar les pors, les inseguretats afavorint i transitant les emocions per obrir nous camins.
- Cada persona és un trajecte que acompanyats pel grup i en espais segurs es dona la comunicació sense paraules.
- El silenci com a llenguatge per a ser escoltat.
- Totes les obres artístiques són vàlides. Deixem el judici de banda. Apreciem i valorem el procés de cada persona.
- Socialització en cercle de l'experiència viscuda durant el procés de creació.
- L'obra artística pot ser modificada, canviada, ampliada, transformada segons l'autora.
- Pot ser una obra efímera o no.
- És una obra dinàmica.



La **fase de projecció social** conté activitats per compartir i celebrar amb la comunitat el procés realitzat i els seus resultats.

- Compartim amb la comunitat el procés viscut i els resultats
- Celebrem en comunitat.l' experiència
- Visibilització del treball realitzat. Mostrem les arpilleres i allò que expliquen, allò que volem denunciar i transformar.
- Integrem la comunitat en aquest procés de teixir-nos junts, tan pels intercanvis que hagin pogut sorgir en el procés, com per les activitats de mostra i celebració dels resultats.
- Espai de celebració comunitària
- Espai per potenciar la cura dels actors de la comunitat .
- Espais de convivència vs coexistència
- Recuperar i re-significar espais públics (places, centres cívics, espais naturals...)
- Espai públic per denunciar i proposar canvis transformadors educatius i socials des dels llenguatges artístics
- Espais de comunicació públics
- Altres escoles/grups poden visitar l'exposició, fer intercanvis, xarxa, exposicions, debats...



sessions

Espai

Els tallers es portaran a terme a la localitat de Welingara, a la província de Cassamance a Senegal, amb dones i nens de l'ètnia Fula o Peul.

L'espai es determinarà segons observació a l'arribada al país.

Opcions disponibles a l'interior i exterior

Marc de les sessions:

Durada: 2h

Freqüència: diària.

Grup dones: 12

Grup nens: 20 (edat entre 7-15 anys)

Tallers de dones, tallers de nens i tallers conjunts.

Centre de les trobades: una foguera, un pastel o galetes, un refresc o una infusió, compartir menjars, dolços, compartir

Materials

A determinar segons donacions, facilitats de transport fins al destí i altres elements o materials obtinguts en la localització on es duran a terme els tallers.

Alguns dels materials confirmats seran:

Teixit arpillera

Teixits africans

Llanes i fils de cosir, agulles

