

LABORATORI D'INVESTIGACIÓ SOBRE EMOCIONS I DIVERSITAT FUNCIONAL



NÚMERO 02 • JUNY 2021



Imatge Ins Recerca

EL VALOR DE LA DIVERSITAT

RAFA REOYO
Coordinador del LIED

Sovint sentim dir que 'tots som iguals'.
I malgrat l'immens esforç de les institucions per
intentar homogeneïtzar-nos el màxim possible,
el cert és el pol oposat: que tots som diferents.
O dit d'una altra manera, el més normal que hi
ha és la diversitat.

Que avorrit seria un món en què tots fóssim
iguals!

L'Ecologia Emocional utilitza la metàfora del
puzle per explicar-ho: un puzle no es pot
completar amb peces iguals sinó amb peces
diferents que encaixen entre elles. De la
mateixa forma, les persones som part d'un gran
tot fet per peces úniques, irrepetibles i
insubstituïbles, i això és precisament el que ens
dóna un valor com a persona, independentment
de l'estat físic o mental.

BUTLLETÍ LIED

CONTINGUT

- 01.El valor de la diversitat- Rafa Reoyo
- 03.Ciutats emocionalment més ecològiques
- 05.Enquesta
- 06.Socioescaner
- 07.La diversitat comença per un mateix.
- 09.Mirada calidoscòpica
- 11.Frases sobre el valor de la diversitat
- 12.Testimonis LIED
- 13.Recursos pedagògics i diversitat
- 14.Emocions i diversitat
- 16.Referents de la diversitat funcional
- 17.Actitud davant la diversitat funcional
- 18.Grup de recerca

EL VALOR DE LA DIVERSITAT

RAFA REOYO
Coordinador del LIED



En un puzle cada peça aporta amb les seves contribucions, que no poden ser substituïdes per les d'una altra peça. D'aquesta forma, les parts impacten en el tot, i viceversa, per allò que cadascú de nosaltres ha de tenir cura i ser responsable de l'impacte emocional que causen les nostres paraules i accions, tant en altres individus com a escala global.

Per això, tenir cura dels altres és, en realitat, tenir autocura, perquè tots som un. Som intersom. I com en una torre castellera, quan un cau i queda fora, tots cauen. I de la mateixa forma, en un ecosistema, quan algú cau i queda exclòs del grup, aquest es queda més petit i enfeblit.



Imatgepixabay



Tenir cura dels altres és, en realitat, tenir autocura, perquè tots som un. Som intersom!

Rafa Reoyo



Autor Fotografia. Fèlix Miró (Vista a: <https://revistacastells.cat/2019/11/premi-i-justicia-per-tots-sants/>)

CIUTATS EMOCIONALMENT MÉS ECOLÒGIQUES: ECOLOGIA EMOCIONAL, ARQUITECTURA, DIVERSITAT



ÀNGELS HERRERA

Ressenya de l'article; Ecologia Emocional. Article de M. Conangla. EcoEmocional nº25 (setembre, 2019).

"Tota l'energia que no s'orienta a crear es dirigeix a destruir". Erich Fromm

"Com som nosaltres, així és el món. Podem triar ser part del problema o formar part de la solució de la humanitat". Soler & Conangla

Síntesi

El que portem dins és el que plasmem fora. Si portem sensibilitat, les nostres actuacions, sigui com sigui l'ecosistema, seran sensibles i compassives ; si som respectuosos amb nosaltres mateixos, serem capaços de respectar i valorar la diversitat de maneres de ser dels altres.

La ciutat com a ecosistema emocional és un conjunt d'intangibles formats per valors, emocions, possibilitats, somnis, mirades que convergeixen i que poden facilitar la inclusió o fomentar l'exclusió, que poden ser font de benestar emocional i social, o bé generar més violència, desequilibri i sofriment. D'aquí la importància que els arquitectes de les noves ciutats tinguin en compte el factor emocional –i per tant humà– a l'hora de dissenyar-les.

L'Ecologia emocional ofereix un marc ecosistèmic per a millorar els abordatges des del respecte a la diversitat humana i les seves diferents necessitats.



ImatgeFEE



"Com som nosaltres, així és el món."

J. Soler & M. Conangla

CIUTATS EMOCIONALMENT MÉS ECOLÒGIQUES: ECOLOGIA EMOCIONAL, ARQUITECTURA, DIVERSITAT



ÀNGELS HERRERA

Intersom

Viure és vincular-nos. Som responsables de la persona que som i de les relacions que tenim. La nostra capacitat emocional i la nostra capacitat de relació es desenvolupen alhora.

No som emocionalment autosuficients sinó el producte de la influència mútua. No és possible la salvació individual. Intersom. El nostre benestar depèn del fet que els sistemes naturals i socials continuïn proporcionant les condicions favorables perquè la vida pugui continuar desenvolupant-se. No obstant això, a diferència dels altres éssers vius, nosaltres participem alterant les condicions de la naturalesa i intervenim en els espais construint ciutats i alterant el mitjà per a adaptar-lo a les nostres necessitats. Què ocorre quan ho fem en el sentit de la destrucció? Què ocorre si les nostres intervencions no tenen en compte la diversitat de necessitats humanes?: Hi ha persones que sofreixen, que se senten excloses del "tot" i que no poden desenvolupar-se com les altres, perquè no troben les condicions necessàries per a compensar les seves dificultats d'accés als espais comuns de convivència.



Imatge Ins Recerca



“Què ocorre si les nostres intervencions no tenen en compte la diversitat de necessitats humanes?”

M. Conangla

ENQUESTA; ESTUDI DE LA PERCEPCIÓ I LA PERMEABILITAT SOCIAL DE LA DIVERSITAT FUNCIONAL

ÀNGELS HERRERA

El Laboratori d'Investigació de les Emocions i Diversitat (LIED) que neix amb l'objectiu d'analitzar quines emocions participen en aquesta realitat humana anomenada habitualment "discapacitat" i com gestionar-les adaptativament des de la posició en que ens toqui viure.

És per aquesta raó que des del Laboratori s'ha elaborat un qüestionari sobre la percepció social de la diversitat funcional.

Volem conèixer i entendre què es pensa, què es sent, quines experiències s'han tingut o es tenen, quines emocions, comportaments i actituds té la població amb les persones amb diversitat i, en definitiva, quines són les característiques de l'entorn físic, humà, actitudinal i social en que viuen les persones amb diversitat funcional. Ens acompanyes?

PARTICIPA EN L'ENQUESTA. FEM VISIBLE LA DIVERSITAT!



<https://bit.ly/3vxS8J8>

SOCIOESCÀNER: VIOLÈNCIA ESTRUCTURAL I DIVERSITAT FUNCIONAL

Violència estructural' és un terme que es refereix a les estructures socials, com l'economia, la política, les lleis, la religió, la cultura... que generen o provoquen greuges que impedeixen el desenvolupament complert de les capacitats de l'individu.

Al pròxim butlletí s'inclourà un monogràfic sobre la violència estructural i la diversitat funcional.



“

"La diversitat dels homes ve de la cultura no de la natura"

Arturo Uslar Pietri

“

"No només cantessin els ocells que millor ho fan, els boscos serien massa silenciosos"

Henry van Dicke



Istockphoto



Imatgepixabay

LA DIVERSITAT COMENÇA PER UN MATEIX

ÀNGELS FERRAO

Que significa ser inclusiu? Que significa incloure ? Potser tinc jo el poder d'incloure o excloure persones que de per se ja en tenen el dret? Aquestes són algunes preguntes que m'assalten quan penso en la inclusió de persones amb capacitats diverses.

Mai m'he plantejat si les havia d'incloure o no doncs amb innocència ho donava per fet com a ordre natural de l'univers.

Els éssers humans hem col·laborat des de l'inici dels temps, per això hem sobreviscut, però també hem competit i és en aquesta competència que descobrim l'exclusió i en ella el plaer de la crueltat. Quan competim sentim que estem millor quan ens sentim superiors als altres i en aquest joc sovint sembla que tot s'hi val. L'exclusió és la distància entre "nosaltres" i "ells".

Per què algunes persones necessiten que altres es facin petits per sentir-se ells grans? Segurament per la poca capacitat d'empatia, per la supèrbia que genera una limitada obertura mental al món i a les persones i per un desconeixement personal profund que és causa d'una baixa autoestima. Estic convençuda que en la manca d'autoestima hi ha la manca d'estima cap al proïsme.

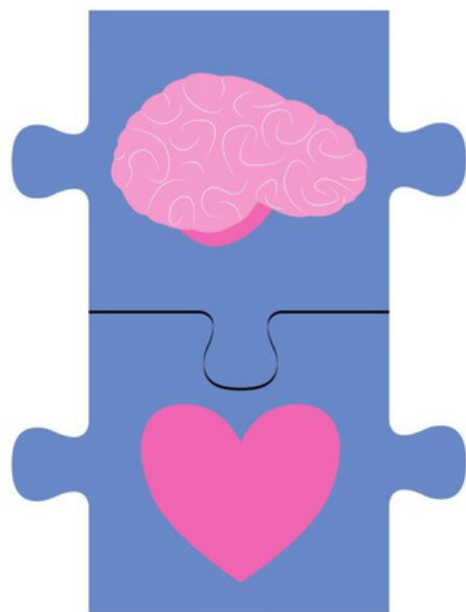


pixabayphoto

LA DIVERSITAT COMENÇA PER UN MATEIX

ÀNGELS FERRAO

La diversitat l'aprecia i la valora el que mira amb el cor. De vegades persones amb una suposada integritat física i mental no són capaces d'emprar capacitats que veiem en algunes persones que, amb la constància, la voluntat, l'esforç i el convenciment que podien arribar a un objectiu ho han fet. Hi ha exemples diversos de persones que són dignes d'admiració i que la seva diversitat funcional és un lloc on emmirallar-se a l'hora de portar a la pràctica alguns valors essencials pel ben ser i el benestar. Només per citar algunes d'aquestes persones: Stephen Hawking, Helen Keller, Stevie Wonder, Frida Kahlo, Andy Trias, Teresa Perales, Diego Canogar...i tantes d'altres persones anònimes que treballen, estudien, són artistes, atletes, ciutadans que aporten creació al seu món interior i enriqueixen el del seu voltant.



pixabayphoto



pixabayphoto



pixabayphoto



pixabayphoto

OLGA ZABALA

Era un dia com qualsevol altre en el meu planeta Blanc o Negre. Amb una mica d'imaginació podreu deduir perquè es diu així. Tot el nostre entorn i forma de relacionar-nos es basa en l'etiquetatge: ets blanc o negre. Pots ser guanyador o fracassat, alt o baix, bo o dolent, capaç o no capaç, tot l'etiquetem per evitar expressar emocions i prendre decisions. Sempre pensem i classifiquem en termes absoluts, i en teoria, segons la tradició, ens fa ser més productius per la nostra societat, encara que tinc els meus dubtes. Mirant una pel·lícula com no, en blanc i negre, penso com podria intentar invalidar la mirada comparativa constant, basada en el judici moral, el retret, l'acusació, el sarcasme, l'amenaça o la segregació que ens fa insensibilitzar les emocions pròpies i de les persones amb qui ens relacionem. Només puc parlar amb mi mateix, i miro de crear un discurs intimista que em proporcioni la creativitat i la força que necessitaria per intentar un canvi en el meu entorn encara que sigui petit. Què podria fer?...

Em venç el cansament i em deixo emportar pel context volàtil dels somnis. Sento de fons una veu que parla i obro els ulls després d'un esforç adaptatiu per percebre el meu entorn. Estic al sofà i la meva cadira està lluny, la pel·lícula s'ha acabat, però encara sento una veu, qui parla?.



OLGA ZABALA

És Carla, la meva amiga. Que encara que no pot veure el món en blanc i negre, la seva imaginació em fascina. – Saps que he pensat Lluç? He trobat una pedra al llac molt suau i me la posaré a l'ull que em falta. En Lluç l'agafa a la mà i certament la nota suau, de tacte sedós i brillant, cosa estranya a un planeta on predomina la intransparència pràcticament. –Quina idea més boja Carla! Però vaig a fer-te cas- En Lluç es posa la pedra brillant a l'ull i comença a observar una realitat divergent a l'acostumada. Una mirada calidoscòpica plena de colors diversos, desbordant en matisos. – Carla, ets un geni! Et descriuré la meravella de colors del nostre món. Has trobat la solució Carla, hem de compartir aquesta mirada amb la resta del món per ser capaços d'anar-nos alliberant a poc a poc del pes de les lligadures socials dicotòmiques que ens limiten. Hem d'ésser capaços d'assumir el poder de resignificar els símbols i eliminar les etiquetes que ens coarten la nostra llibertat. El canvi de mirada és la clau. Vols ser el següent?

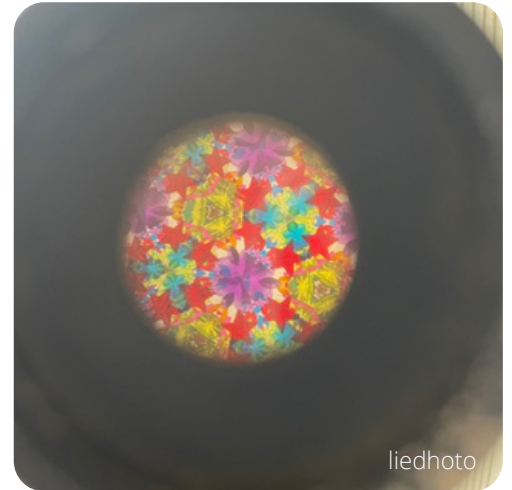


Photo by Alessandro Paiva from FreelImages

“

"EL PRIMER PAS NO ET PORTA A ON
VOLS ANAR, PERÒ ET TREU D'ON
ESTÀS"
(Anònim)

FRASES SOBRE EL VALOR DE LA DIVERSITAT

"Quan la diversitat és desigualtat, cal combatre-la, perquè de ben segur que hi ha algú que està per damunt d'algú altre. En canvi, quan la diversitat és diferència, són necessaris tots els nostres esforços per protegir-la, perquè, en conservar-la, tots hi guanyem".

Josep M. Terricabres

"En la diferència està la igualtat, tots som únics i irrepetibles"

Júlia P.

"Ser diferent és quelcom comú."

Anònim

"Ells es riuen de mi per ésser diferent, jo em ric de tots per ésser iguals."

Kurt Cobain

"Si només cantessin els ocells que millor ho fan, els boscos serien massa silenciosos"

Hemty Van Dick

liedphoto





Imatge:

<https://pxhere.com/es/photo/957054>

ELS GERROS MING

RAFA REOYO



PxHere- CCO

Aquests gerros van ser fets a la Xina amb una ceràmica molt particular, en la dinastia Ming, sota l'emperador Chen Guan Ming, i tenen una característica molt especial: si els toques sembla estar tocant seda. És per això, que aquest tipus de porcellana és l'única que pots distingir amb els ulls tancats.

De gerros xinesos antics no hi ha molts, potser per això són molt preuats i tenen un gran valor, arribant a preus molt alts per a la majoria de mortals. A ningú que comprés una peça d'aquestes se li ocorreria no cuidar-la perquè no patís el més mínim desperfecte. Els gerros xinesos ens ensenyen una gran lliçó: si valoréssim la diversitat l'apreciaríem una miqueta més (en el cas de les persones també les podem estimar), i si l'estimem tindrem cura d'ella, perquè diversos som tots.

MARÍA PILAR ALDEA

CURTS PER PARLAR DE LA TOLERÀNCIA, LA IGUALTAT I L'EMPATIA

“El Cazo de Lorenzo”: Educar en la diversitat. Aquest és el missatge que transmet el curtmetratge. Relata la vida de Lorenzo, un nen de curta edat i diferent als altres que un dia descobreix que les persones bones també existeixen. El cassó de color vermell que sempre l'acompanya representa les dificultats i els obstacles a vèncer.

<https://www.youtube.com/watch?v=5pUmAOTQqCg>

“Por cuatro esquinitas de nada”: El missatge que transmet és: acceptar a les persones que, per un motiu o altre, són diferents a nosaltres. Cal ser tolerants i solidàries amb elles i integrar-les en el nostre ambient, no canviar la seva forma o manera de ser. En aquest cas, els seus protagonistes no són persones sinó figures geomètriques.

https://www.youtube.com/watch?v=DBjka_zQBdQ

“For The Birds” (“Pajaritos”): Es poden extreure diverses reflexions, sobre la tolerància i la importància que té cada persona per si mateixa, o perquè no ens riguem de ningú i aprenguem des de la diferència a treure les virtuts que té cadascú.

<https://www.youtube.com/watch?v=WjoDEQqyTig>

“Mi hermanito de la luna”: Aquest curtmetratge ens apropa a l'autisme a través de la mirada d'una petita que ens parla d'aquest trastorn neurològic que pateix el seu germà. I ho fa d'una manera especial, recalcant la idea que cal respectar a les persones.

<https://www.youtube.com/watch?v=DhcYsJm-Dic>

“Swing of Change”: Mostra l'ambient a la ciutat de Nova York en els anys 30 i el seu protagonista és un barber anomenat Harry que no accepta a les persones de raça negra. Però un dia tot canvia i aquesta actitud racista derivarà cap al respecte i igualtat de les persones amb independència de la seva raça.

<https://www.youtube.com/watch?v=EJza7j6L9S0>

“Ratón en venta”: És un ratolí solitari que es troba en una botiga de mascotes, el seu desig és ser comprat. Les seves grans orelles són la burla dels nens que entren a l'establiment. Un bonic curtmetratge per treballar l'empatia.

<https://www.youtube.com/watch?v=va2ZesGgbTQ>

L'ALEGRIA

MARÍA PILAR ALDEA

Aquesta emoció es fa visible sovint quan compartim amb els altres. De ben segur que coneixeu la frase "Compartir és viure", m'encanta! encara que a vegades ens costa fer-ho. Compartir ens permet aprendre i veure altres punts de vista, cosa que ens aporta la diversitat humana quan ho fem des del respecte.

Una de les activitats que genera més alegria és el joc, que a vegades no és valorat com un aprenentatge, no estic parlant del joc competitiu, sinó de jugar per jugar pel sol fet de gaudir passant una bona estona amb els altres.



liedphoto

SENTIR-SE ESCOLTAT CONNECTA I RECONNECTA

OLGA ZABALA

Recordem la darrera vegada que ens hem sentit escoltats de forma atenta, activa i empàtica? I la darrera vegada que hem estat capaços d'escoltar sense aconsellar o interrompre amb experiències pròpies? Per què ens costa tant? Potser l'individualisme ens eclipsa? Potser seguim els models apresos en l'àmbit familiar, escolar o social? Potser una mica de tot i res.

Us proposo centrar-vos en l'emoció positiva que sentim quan realment podem parlar des del cor i donar opció per alliberar l'expressió

emocional/afectiva sense interrupcions. Aquell sentiment d'acolliment sense judici, d'agraïment i de reset, que et permet veure la sortida i la humanitat de l'altre. I fent reflex la satisfacció d'ajudar de forma realment empàtica facilitant l'espai de confiança i seguretat emocional necessari per poder-se obrir. El repte no és fàcil, però val la pena, comencem a casa o amb una amistat, connectareu de forma autèntica amb les persones i reconnectareu amb les relacions distanciades. Sintonitzem-nos!!

LA CONFIANÇA

MARÍA PILAR ALDEA

La confiança és la base de les relacions, sense ella no hi ha possibilitat de creixement, de participació. Considero la diversitat una riquesa i perquè tingui lloc ens cal una altra mirada, una mirada de confiança en l'altre/a.

Tal com diu Elsa Punset: "La mirada dels altres dóna ales als altres, no és màgia, és intel·ligència emocional".

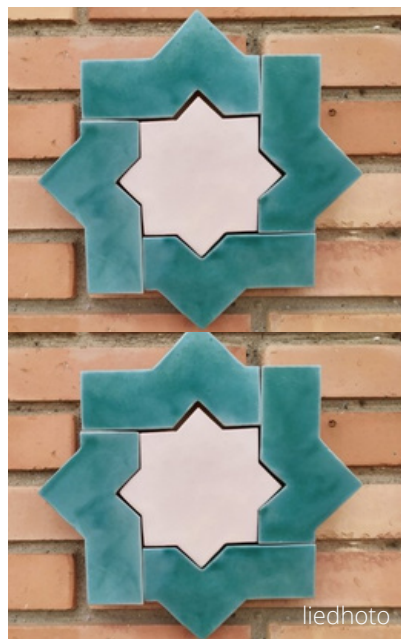
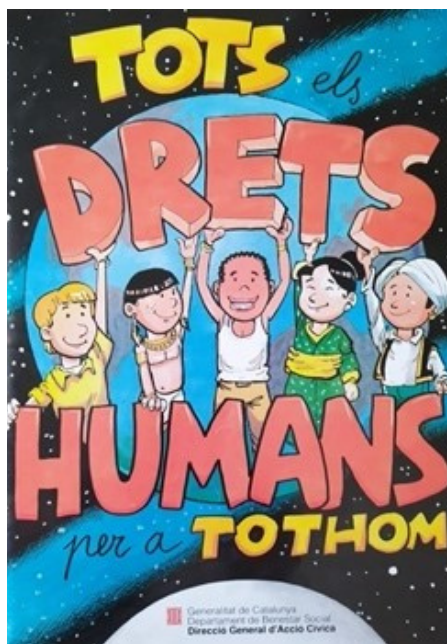
"Els Drets Humans només poden tenir lloc quan respectem la diversitat."

Tots Drets Humans per a tothom



"Si mirem al nostre voltant veiem que tots/es som diferents, especials i únics/es, val la pena acceptar la diversitat en tots els àmbits de la vida."

Diversitat: Som diferents, únics i especials

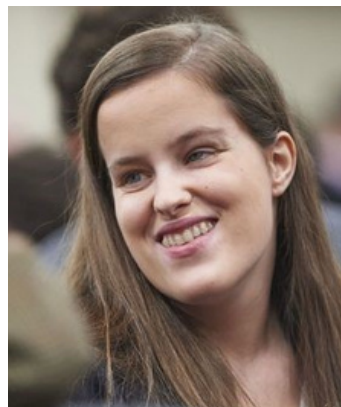


REFERENTS

DE LA DIVERSITAT FUNCIONAL



Enginyera de diseny i qualitat al departament d'Accessibilitat d'Apple. La jove Jordin Castor té discapacitat visual de naixement i aquesta característica li permet ajudar a persones amb la mateixa situació, millorant els productes respecte l'accessibilitat i ús dels dispositius i aplicacions, Jordin desde petita sempre ha volgut aprendre l'ús dels ordinadors i als 17 anys li van regalar un iPad, iniciant un àmbit personal i professional de relació, aprenentatge i creixement.



JORDIN CASTOR



LARY LEÓN

Periodista i escriptora va nèixer sense braços i sense una cama. Actualment treballa a la Fundación Atresmedia com coordinadora de projectes i directora d'un canal de televisió per a infants hospitalitzats. Ha escrit "El tesón de una sirena" i "150 juegos para divertirse dentro y fuera del hospital".

Activista per la diversitat funcional.
Youtuber/Instagramer.

Soc Oyirum, tinc 22 anys, resideixo a Tarragona i tinc Atrofia Muscular Espinal, una malaltia neurològica degenerativa. Això no determina qui soc, i estic intentant lluitar per a que la gent deixi de fer servir un to paternalista amb les persones que patim aquesta malaltia o d'altres classes de mobilitat reduïda. Volem lluitar pel nostre dret a tenir una vida digna.

OYIRUM



ACTITUDS DAVANT LA DIVERSITAT FUNCIONAL

SILVIA MATA



Com sabeu un del objectius del LIED és fer recerca al voltant dels temes de la diversitat funcional, sempre des d'una perspectiva emocional. Doncs, bé, el 2019 vam portar a terme un estudi per saber quina actitud pren cadascú de nosaltres davant la diversitat funcional.

En els resultats obtinguts al socioscanner hi van participar 347 persones, el 75% de les quals eren dones. La majoria de respostes obtingudes corresponien a la franja d'edat entre els 40-49 anys, és a dir, persones d'edat adulta.

Cada persona va identificar 3 emocions, valors i actituds que se li despertaven davant la diversitat funcional. En els resultats obtinguts, la solidaritat, la paciència i la compassió eren les emocions que més es repetien. Pel que fa a les actituds i els valors van destacar el coratge, l'empatia, l'acceptació, la perseverança, la resiliència, la superació i la voluntat.

I tu, quina actitud prens davant la diversitat funcional?

CONTACTA AMB NOSALTRES:

C/ Rocafort, 242 bis, 3r - 08029 Barcelona

Telèfon d'atenció:

647 742 140 (disponibilitat també WhatsApp)

fundacio@ecologiaemocional.org

Es pot exercir el dret de cancel·lació del butlletí mitjançant un correu electrònic a la bústia.



LABORATORI D'INVESTIGACIÓ D'EMOCIONS DES DE LA DIVERSITAT

PROJECTES

- Participació en programes o investigacions en curs, així com posada en marxa de nous programes:

1. Percepció social de la discapacitat
2. Autopercepció de les pròpies persones amb diversitat funcional
3. Tallers

A QUI POT INTERESSAR?

- Qualsevol persona motivada i interessada en desenvolupar de forma holística qualsevol de les línies d'investigació proposades, aportant de forma gratuïta i generosa el seu coneixement i la seva experiència vital.

OFERIM

- La solvència i recolzament d'una entitat, Fundació Ecologia Emocional, que compta amb una trajectòria de 25 anys d'experiència en el camp de la gestió emocional i el creixement personal.

PER QUÈ EXISTEIX?

- Per analitzar quines emocions participen a la diversitat funcional i com gestionar-les des de la posició que ens toqui viure.

CONTACTAR AMB:

rafareoyo@fundacioambit.org

