



El cervell al palmell de la mà

Adaptació d'una activitat de K. Pfeiffer

Objectiu	<ul style="list-style-type: none"> - Entendre què passa al cervell en les situacions estressants. - Ensenyar al grup la importància d'aprendre a calmar-se com a eina d'afrontament de les situacions difícils. - Convidar al grup a reflexionar sobre l'autoregulació emocional.
Material	Cap.

Comentaris per a la persona facilitadora

A l'adreça <https://www.youtube.com/watch?v=f-m2YcdMdFw> pots observar com Daniel Siegel fa la demostració del **cervell al palmell de la mà**³⁹.

INSTRUCCIONS

1. Per iniciar l'explicació, aixequem una mà mostrant el palmell als participants. Expliquem que representem les parts del cervell amb l'ajuda de la mà.
2. Assenyalem la zona des del palmell fins al canell i expliquem que aquesta àrea representa la tija cerebral, responsable de la resposta de fugida, atac o paràlització. És la part del cervell més primitiva, anomenada també *cervell reptilià*.
3. Dobleguem el dit polze sobre el palmell. El polze representa el cervell mitjà (l'amígdala), que treballa estretament amb el tronc cerebral per crear les nostres emocions.
4. A continuació, pleguem els dits sobre el dit polze (i per tant ara mostreu un puny). Això representa l'escorça. L'escorça prefrontal (i apuntem cap a la part frontal del puny) és on es troben el pensament racional i el control emocional.

5. Què succeeix quan algú prem els nostres “botons” i perdem el control? Destapem la nostra tapa (obrim la mà, ben oberta, i mantenim el polze al seu lloc... els dits cap amunt).
6. Ara, la nostra escorça prefrontal no funciona. En aquest estat no podem pensar i no ens comportem racionalment.
7. Posem l'altra mà, amb el puny tancat, davant de la mà destapada. Expliquem que, a causa de les neurones mirall (una de les raons per les quals el model és la millor eina d'educació), quan ens destapem, els altres reaccionen destapant-se també (dues tapes llises cap amunt).
8. És aquest un bon moment per intentar resoldre problemes? Per què?
(Deixeu que el grup reflexioni sobre idees com que no es pot ser racional, no es poden escoltar, no es poden controlar les emocions, no hi ha connexió, etc.).
9. Què passa si intentem resoldre un problema quan estem “destapats”? Deixem que el grup respongui. Com es pot recuperar l'accés a l'escorça prefrontal (tornem a tancar la mà, suaument)? Preneu algunes idees del grup: prendre un temps d'espera (adults), respirar, comptar fins a 10, passejar, banyar-se, llegir un llibre, etc. Podem demanar un voluntari per registrar aquestes idees en una pissarra i podem connectar amb la necessitat de practicar tècniques de relaxació per autocuidar-nos i ajudar que les tapes no s'aixequin tan sovint.