



# GUIA DE BONES PRÀCTIQUES

AMB LA XICALLA  
MUIXERANGUERA



Aquest treball ha estat elaborat per Isabel Murria Vicente, psicòloga col·legiada i membre de la Conlloga Muixeranga de Castelló, en aquest moment membre de l'Equip Tècnic de Xicalla. I per Carme Maria Pous Torres, mestra i psicopedagoga i membre de la Nova Muixeranga d'Algemesí.

Ha estat sotmès a revisió ortogràfica i de forma per Carmina Ribés Falcó, Àrea de Formació - CAL (Assessoria de Català i Espanyol/LE) Servei de Llengües i Terminologia, membre de la Conlloga Muixeranga de Castelló.

© Isabel Murria Vicente

Castelló de la Plana, 2018

Darrera actualització: Abril 2024





# Índex

|  |    |
|--|----|
| PRÒLEG .....   | 5  |
| 1. PAUTES PSICOPEDAGÒGIQUES BÀSIQUES.....                                  | 7  |
| 1.1. PER COMUNICAR AMB ELLS I ELLES.....                                   | 7  |
| 1.2. PER FACILITAR L'APRENTATGE .....                                      | 8  |
| 1.3. PER CREAR UN BON AMBIENT DE TREBALL .....                             | 9  |
| 1.4. SOBRE EL TEMPS I L'ESPAI.....   | 10 |
| 2. PAUTES TÈCNIQUES .....  | 13 |
| 2.1. TREBALL TÈCNIC AMB LA XICALLA .....                                   | 13 |
| 2.2. ESTABLIMENT D'UNA EDAT MÍNIMA I/O DOMINI I CONSCIÈNCIA CORPORAL ..... | 13 |
| 2.3. DEFINICIÓ DE PERFILS .....  | 13 |
| 2.4. INCULCACIÓ DE LA RESPONASABILITAT.....                                | 14 |
| 2.5. EL COMPROMÍS DE NO SALTAR-SE ETAPES .....                             | 14 |
| 2.6. ACOMPANYAMENT DEL XIQUET O LA XIQUETA .....                           | 14 |
| 2.7. CONFIANÇA AMB L'ALÇADOR O L'ALÇADORA.....                             | 15 |
| 2.8. MINIMITZACIÓ DE RISCOS .....  | 15 |
| 3. ASPECTES PSICOLÒGICS I MENTALS.....                                     | 17 |
| 3.1. CONCENTRACIÓ (respiració, relaxació i visualització) .....            | 17 |
| La respiració .....  | 18 |
| La relaxació .....   | 19 |
| La visualització .....   | 19 |
| 3.2. MOTIVACIÓ .....   | 20 |
| 3.3. GESTIÓ D'EMOCIONS .....   | 23 |
| 3.4. COHESIÓ GRUPAL.....   | 26 |
| 3.5. RESOLUCIÓ DE CONFLICTES .....   | 28 |
| 3.6. EDUCACIÓ MUIXERANGUERA .....  | 29 |
| 4. RELACIÓ AMB LES FAMÍLIES.....   | 31 |
| GLOSSARI .....   | 33 |
| BIBLIOGRAFIA.....  | 35 |



## PRÒLEG

Arran de l'elaboració del *Protocol d'actuació en pors i caigudes* publicat per la Conlloga Muixeranga de Castelló, algunes persones membres de la Nova Muixeranga d'Algemesí, conjuntament amb la Conlloga, reunits per la recent creada Federació Coordinadora de Muixerangues, vam començar un debat/reflexió per determinar quines conductes o pautes de treball són importants a l'hora de treballar amb la xicalla. En aquest punt, ens vam adonar que moltes coses que podien resultar bàsiques per a persones formades en el món de la psicologia o l'educació, no tenen perquè ser-ho per a membres de la colla que treballen directament amb els xiquets i les xiquetes, i que per tant, la nostra responsabilitat com a persones muixerangueres és facilitar tota la informació que podem aportar des de la nostra formació professional. Per això vam considerar oportú d'elaborar aquesta *Guia de bones pràctiques*, que no pretén més que ser un recull de pautes psicopedagògiques, tècniques i psicològiques, del qual les colles puguen fer un ús lliure i, potser, ser un punt de partida per a l'elaboració d'una guia general més completa.

Hem distribuït el treball en quatre blocs bàsics:

- Pautes psicopedagògiques bàsiques
- Pautes tècniques
- Pautes psicològiques i mentals
- Treball amb famílies

Esperem que resulte de fàcil comprensió i hi puguem traure tot el profit possible.





## 1. PAUTES PSICOPEDAGÒGIQUES BÀSIQUES

Quan treballem amb xicalla hem de ser conscients que no estem tractant amb persones adultes, ens hem d'adaptar a les seues necessitats. Si volem obtindre el millor de cada xiquet o xiqueta, cal respectar la seua personalitat i els propis ritmes de creixement oferint-los un lloc on puguen desenvolupar totes les capacitats i puguen crear unes bases sòlides per gaudir de l'activitat en concret i d'altres activitats amb confiança, motivació i entusiasme.

Per això hem fet un recull de consideracions que tota persona que s'haja de relacionar amb la xicalla hauria de considerar.

### 1.1. PER COMUNICAR AMB ELLS I ELLES

Per parlar amb la xicalla i assegurar que el meu missatge els arriba i es compren, hauré de tindre en conter certes pautes que em facilitaran la comunicació:

- Assegurar-nos que hi ha **contacte visual**, d'aquesta forma evitem que atenguen altres possibles elements distractors i facilitem la recepció del missatge focalitzant l'atenció (assegurar-nos que ens està escoltant).
- Adaptar-nos a **l'alçada del xiquet la xiqueta** per parlar-li, si és necessari acotxant-nos, tot afavorint el que es coneix com "escolta activa", mitjançant la qual demostrem amb comunicació no verbal que el que ens està dient és important (i a l'inrevés).
- **Escoltar atentament** les paraules dels xiquets i les xiquetes, sabent que és important que la xicalla expresse les seues inquietuds i se senten plenament escoltats. Hem de conèixer la xicalla, per això és tan important l'observació i l'*escolta activa*.
- **Adaptar el llenguatge** a l'edat del xiquet o la xiqueta (no podem parlar d'ansietat o de frustració a un nen o a una nena de 4 anys, o donar-li directrius amb cama dreta o esquerra quan encara no dominen la lateralitat corporal).
- Donar **missatges concrets i senzills**, ja que el seu pensament és concret, front a l'adult que és més abstracte i acompanyar no només amb paraules, sinó també amb comunicació no verbal, com gestos o mostres d'afecte. Perquè el nostre missatge s'entenga bé, cal que hi haja comunicació. Estudis del professor Albert Mehrabian, assenyalen que el 55 % de la comunicació és comunicació no verbal, el 38 % es fonamenta en la manera en què es pronuncien les paraules i el 7 % restant de comunicació és el missatge en si. Per tant, la comunicació no verbal i paraverbal té un paper fonamental en la comprensió del discurs.

- Intentar formular **preguntes obertes** (que no es responen com amb un sí o un no), sinó més aviat en un “Conta'm, com t'has sentit? Què hi pensaves allà dalt?”, i **donar opcions** en formular la pregunta, tot evitant pressionar amb preguntes del tipus “Vols, o no?”; sinó més aviat “Vols que fem una última prova i si no ho veus clar ho deixem?” o “Vols pujar o millor continuem treballant el pròxim assaig?”.
- **Empatitzar** amb ells i elles. Hem de ser bons i bones escoltant i interpretant el llenguatge no verbal, ja que de vegades la xicalla no domina prou el llenguatge com per a transmetre determinades coses, però podem inferir molts dels seus gestos, entonacions o actituds.
- Els xiquets i les xiquetes, **com nosaltres les persones adultes**, necessiten entendre les coses, els agrada que se'ls demane opinió, i com tothom, tenen dies en què estan més enèrgics, i d'altres poden estar cansats i mostrar-se reticents a dur a terme alguna tasca, i això no vol dir que no la vulguen fer o que no progressen.
- **Comunicar-s'hi** més enllà de la pràctica muixeranguera, tot preocupant-nos pel seu dia a dia, què han fet al col·legi, si els ha caigut una dent, etc. Cal **conèixer** bé la nostra xicalla, mantindre-hi un diàleg continu i acceptar-los a ells i elles i a les seues famílies.
- És important que les persones adultes estiguem motivats, felices i serenes per poder contagiar la xicalla. Hem d'aprendre a **gestionar** les **emocions** per poder guiar els xiquets i xiquetes a gestionar-hi les seues.

## 1.2. PER FACILITAR L'APRENTATGE

Hi ha certes característiques de com presentem la informació que volem que la xicalla interioritze que faciliten l'aprenentatge, per això cal que estudiem bé com anem a treballar durant els assajos.

Algunes coses a tindre en conter son:

- Quan la informació és presentada de forma visual els xiquets i les xiquetes aprenen millor, és a dir, amb explicacions orals amb imatge o suport visual. Per tant, cal facilitar l'aprenentatge oferint-los la **visualització i/o la realització** d'allò que pretenem que interioritze. En cas d'haver-hi conflicte o interferència entre aquestes, per a ells i elles sempre triomfarà la informació visual, ja que és la que té més impacte.
- L'aprenentatge sempre és més significatiu si es fa d'una manera **activa i participativa**, és a dir, practicant i ensenyant els altres; mitjançant un aprenentatge cooperatiu entre iguals aconseguirem uns millors resultats. Per aquest motiu cal fomentar-hi la interacció i l'ajuda entre iguals. Aquesta podria ser una bona oportunitat perquè els xiquets i les xiquetes que ja són massa majors per a ocupar el lloc de xiquet/a però massa menuts o menudes per a

ocupar altres posicions participen activament als assajos. Si ells o elles expliquen a la resta diferents passos, posicions o fins i tot figures, això té una repercussió positiva en la resta i a ells i elles mateixos perquè per tal d'explicar un concepte l'has de tindre molt clar, sabut i interioritzat i a més en explicar-lo et serveix de repàs o per a aclarir dubtes i ampliar conceptes; i també repercuteix en la resta perquè, com hem dit, un aprenentatge entre iguals és més proper i significatiu. És important que tothom se senta partícip i inclòs en el grup.

- Cal donar instruccions **clares i concises**. No més d'una instrucció per a cada proposta oral.
- Procurar que l'ambient siga tranquil i amb **pocs estímuls distractors**.
- Presentar les diferents activitats de forma **estimulant i motivadora**, procurant captar l'atenció.
- **Avançar** quines activitats cal fer i, a l'hora de fer-les, **repetir les instruccions** a mode de resum. Cal **assegurar-se** que les han entès abans de continuar. Si convé es repeteixen (procurant no enfadar-se).
- Podem utilitzar **pautes atencionals** (prèviament pactades), per exemple alçar la ma i mantindre's en silenci.

### 1.3. PER CREAR UN BON AMBIENT DE TREBALL

Perquè la xicalla mostre interès per la pràctica muixeranguera hem de mostrar-los els **assajos com una activitat divertida** i procurar generar un entorn amigable i variat, afavorint l'adherència del xiquet o la xiqueta i les famílies a la colla. Per tant, adaptarem els assajos perquè puguin aprendre d'una manera **lúdica** i alternant assaig amb temps de joc controlat.

- És important esforçar-se per **generar un ambient de grup**, en el qual tota la xicalla estiga integrada i tingua el seu rol, teixint vincles entre el grup. Hem de fer el possible i convertir la muixeranga en un lloc/espai on la xicalla i tothom vulga estar.
- Especificar i definir què és allò que esperem dels xiquets i les xiquetes. És convenient intentar donar les **instruccions en positiu**. Els podem enumerar tot allò que poden fer (parlar baixet, estar tranquils...).
- Dotar-los d'un **suport visual/gràfic** que facilite la interiorització tant de les normes, com l'evolució de la temporada, o les figures, dinàmiques de motivació, etc.

- En cas d'aplicar-se qualsevol correctiu és important **no alçar la veu ni mostrar-se nerviós**. Expliqueu el motiu del mateix de forma clara i breu, evitant comentaris del tipus: «ets un negat, no ets capaç de fer-ho bé, tots depenen del fet que tu ho aconseguisques"...
- Reforçar **sempre a tota** la xicalla independentment del que han fet. Cal valorar-los per com són, no pel que fan.
- Generar **activitats extramuixerangueres** amb tota la colla (jocs conjunts, exhibicions...) per tal de fomentar la cohesió intragrupal (entre la xicalla) i extragrupal (amb la resta de la colla).
- Generar un **espai/temps** de confiança on puguem parlar amb ells i elles, compartir inquietuds, dubtes, problemes i aprendre a resoldre'ls.

#### 1.4. SOBRE EL TEMPS I L'ESPAI

És important per a l'educació de la xicalla dedicar-los un **temps** en el qual siguin protagonistes. És important compartir-hi aquest temps perquè serà la base de la seua confiança en el grup i en nosaltres. Una necessitat bàsica infantil és l'atenció de les adultes. Necessiten que els dediquem temps en **exclusivitat**, per escoltar-los, ensenyar-los i compartir experiències amb ells i elles. Moltes voltes els exigim les nostres necessitats (que facen cas o que puguen a una figura), quan els estem privant de les seues. Necessiten que els expliquem les coses, donant-los temps també d'interioritzar o aclarir dubtes. A voltes haurem de repetir les coses més d'una volta.

És molt important tindre un **espai** de referència per a la xicalla, tant per al treball tècnic com lúdic. L'espai és un element fonamental en el procés d'aprenentatge i desenvolupament, per això cal intentar planificar l'espai en funció de la metodologia de treball i les necessitats del grup. Partint de la premissa que cadascú disposa d'un lloc que sovint no s'adapta a les necessitats que tenim o a allò que ens agradaria per tal de poder treballar amb la xicalla, intentarem que almenys aquest lloc siga **al més pròxim possible a l'entorn que tots desitjaríem**.

Quan organitzem els espais, però, també cal parar esment en els temps, hem de tractar de **crear contextos** que serveixen per **afavorir, provocar i organitzar relacions** dels xiquets i xiquetes entres si, amb nosaltres i amb allò que els volem transmetre.

L'ambient ha de respondre les seues necessitats i característiques individuals i també de grup. Intentarem crear **espais per a moure's però també d'altres més relaxats**. Partirem d'una organització oberta i flexible, amb espais fixos (amb referències clares per donar seguretat) i **espais canviants**, que permeten donar resposta a les necessitats que van sorgint.

La forma en què organitzem aquest espais condicionarà els aprenentatges, per tant hem **d'analitzar les característiques i l'ús que se'n fan**. La manera d'organitzar els espais està determinada per la nostra manera d'entendre l'aprenentatge i per les metodologies que fem servir, expressa una manera de pensar (sobre l'aprenentatge, els xiquets i les xiquetes, la comunicació,...) i permet fer

unes coses o unes altres. Les persones interaccionem amb l'ambient, ens influeix. Hi ha ambients rics i facilitadors i d'altres que són tot dificultats i limitacions. Quan millorem els espais millora la qualitat d'allò que estem treballant.

### Com organitzar aquests espais?

- Analitzarem els **recursos** dels quals disposem, (les possibles utilitzacions que tenen i els elements que hi podem incorporar), així com els que ens ofereix l'entorn que envolta a aquest lloc d'assaig: els pares i mares, el medi natural i social proper, altres instal·lacions properes com rocòdroms, parcs, pistes...
- Tindrem presents no sols els **aspectes físics** (distribució, ordre o estètica) sinó també els **relacionals**, per tal de crear un clima d'afecte tranquil i alegre.
- Els espais i els temps han d'estar estructurats, però han de ser flexibles.
- Delimitarem físicament el nostre espai, així com els diferents espais dins del mateix racó (per exemple: "espai de lectura": sofà, pufs, butaca, prestatgeria amb llibres, etc.; "espai per manualitats": taula i cadires, moble amb material (colors, ceres...), suro per penjar dibuixos o treballs...; "espai de joc": catifa o trencaclosques per seure a terra amb espai per jugar a terra; "espai de joc actiu": espai ampli sense material per poder moure's amb facilitat sense trencar res, potser un armari amb material (pilotes, cèrcols, corda...).
- L'espai ha de complir una sèrie de **pautes de seguretat** tant físiques com materials i estar adaptat a les edats dels xiquets que en faran ús, com a l'ús específic que volem que facen.
- Establirem unes **rutines** i la seua **seqüenciació**. Els espais ajudaran a marcar i visualitzar la successió dels fets.
- Els punts de referència i els límits donen estabilitat i seguretat. Per tant, elaborarem unes **normes** sempre en positiu reflectint les necessitats que tenim ("Normes de convivència": guardarem silenci en moments puntuals, cuidarem el material, plegarem els joguets després de jugar, recollirem el racó abans de marxar a casa...). Si elaborem conjuntament aquestes normes i els ajudem a dur-les a terme en un primer moment, a poc a poc les interioritzaran i serviran de model per als xiquets o xiquetes que entren després a la muixeranga.



## 2. PAUTES TÈCNIQUES

Partint d'unes pautes psicopedagògiques bàsiques, aquestes són les pautes tècniques sobre les quals treballem a la Conlloga i que a nosaltres ens funciona, la qual cosa no vol dir que hagen de ser adoptades per la resta de colles.

### 2.1. TREBALL TÈCNIC AMB LA XICALLA

És fonamental dedicar un **temps** i un **espai** en exclusivitat al treball amb xicalla. Hem d'assegurar-nos que coneixen i dominen **la tècnica** abans de fer-los pujar a una figura. El domini de la tècnica és la millor eina per guanyar confiança. També és interessant que coneguen les figures i sàpiguen per on es puja, de quantes altures consta, qui fa eixa figura, etc. Com més informació tinguen, més confiança i seguretat adquiriran.

A l'hora de treballar tècnicament, hem de tindre en compte totes les qualitats físiques que hi influeixen (a banda de la tècnica específica de cada figura), com ara l'**equilibri**, la **força**, la **flexibilitat** i la **coordinació**, i treballar-les totes i cadascuna a l'assaig tècnic mitjançant dinàmiques i exercicis específics.

**Suggeriment:** És interessant fer un assaig de xicalla setmanal per treballar la força, l'equilibri, la coordinació, la flexibilitat i la tècnica específica de cada figura, que se superpose amb el de les persones adultes per a fer poms i rengles, i tractar que tota la xicalla treballes durant aquest assaig.

### 2.2. ESTABLIMENT D'UNA EDAT MÍNIMA I/O DOMINI I CONSCIÈNCIA CORPORAL

Qualsevol xiquet o xiqueta pot començar a fer pinets de dos sempre amb el consentiment i la supervisió dels seus pares, mares, tutors o tutores. Però a l'hora de pujar una alçada, seria recomanable que haguera adquirit un mínim control corporal i que la motivació per pujar forma intrínseca.

**Suggeriment:** establim un límit inferior de 4 anys, però sempre amb el consentiment dels pares. Aquest límit és orientatiu a causa que el desenvolupament dels infants no és fix.

### 2.3. DEFINICIÓ DE PERFILS

Tots els xiquets i xiquetes podrien treballar totes les posicions, però és recomanable fixar uns perfils en funció de l'edat, el pes, la constitució, les habilitats i l'experiència per a no generar futures frustracions, i facilitar l'aprenentatge.

**Suggeriment:** Definir objectius a curt, mitjà i llarg termini per a cada xiquet o xiqueta, és a dir, aclarir amb quins xiquets i xiquetes treballarem cada posició, tot intentant tindre més d'una opció per figura per tal de no carregar-los amb tota la responsabilitat. És aconsellable adaptar les figures a les característiques o habilitats adquirides per la xicalla i no a l'inrevés. (TEMPORADA/CICLE/PERFILS).

#### 2.4. INCULCACIÓ DE LA RESPONSABILITAT

La xicalla ha de saber quan és l'hora d'assajar i quan l'és de jugar, així com el lloc apropiat per a cada cosa. Intentarem que es moguen per la seua pròpia motivació i no per obligació buscant que l'assaig siga al més divertit possible i ajustat a les seues necessitats.

**Suggeriment:** els expliquem el que farem i els comuniquem tant l'inici com el final de l'assaig guiat.

#### 2.5. EL COMPROMÍS DE NO SALTAR-SE ETAPES

Cada xiquet o xiqueta necessita un temps i la tècnica requereix un treball. De vegades, per ganas o per falta de xicalla, els exposem a fer figures d'una dificultat que encara no dominen i sense ser conscients del que fan. Potser no tenen por, però en cas d'haver una caiguda, apareixerà la sensació de falta de control sobre la seua conducta i augmentarà la probabilitat que apareguen pors i bloquejos.

**Suggeriment:** esperar que la xicalla estiga preparada i no ajustar les figures en funció de les actuacions, sinó a l'inrevés, programar les figures en funció de com està la xicalla de preparada.

#### 2.6. ACOMPANYAMENT DEL XIQUET O LA XIQUETA

És aconsellable que un o una **cap de xiquets** acompanye la xicalla a la figura, que li explique el que farà, li pose el casc, li recorde els passos o les instruccions finals i el guie verbalment durant el desenvolupament de la figura, sempre sota les ordres del mestre o mestra. D'aquesta manera s'adquireix una confiança **xicalla-cap** que, en cas d'algun dubte o bloqueig dalt de la figura, ens ajudarà a resoldre la situació. El xiquet o xiqueta ha de tindre aquesta persona com a referència i atindrà les seues directrius (i les del mestre o mestra). Si no fem això, s'acostumaran a escoltar moltes veus que només l'atabalaran i el bloquejaran. És molt important ací la comunicació continuada entre caps de xiquets – mestre o mestra, perquè no s'hi done el cas d'oferir instruccions contradictòries i no passar mai per dalt de les ordres del mestre o mestra —que ha de saber en tot moment quines són les intencions amb el xiquet o la xiqueta que puja i quines són les seues limitacions.

Durant el procés d'aprenentatge, o en cas de tindre por, va bé que els guiem i els reforcem («vinga, busca faixa», «molt bé», «la figura està molt bé», «vinga, que ja ho tens», «ara puja la cama dreta,



més, un poc més»...), d'aquesta manera no els donem l'opció de dubtar i els acompanyem en tot moment. També cal recordar-los que han de mirar al front; sempre cap amunt per a mirar on van i, quan ja estan dalt, que busquen un punt on fixar la mirada i concentrar-se. A mesura que la xicalla automatitza els passos, reduïrem progressivament les instruccions fins que únicament emetrem reforços de manera ocasional i en general ("està molt bé", "vinga, insistim un poc més que ja la tenim"...) )

**Suggeriment:** definir cada temporada o cada cicle quina persona acompanyarà cada xiquet o xiqueta en cada figura i tractar de no fer-hi cap canvi. Pot ser sempre la mateixa persona, o bé una persona per cada figura o per cada xiquet i xiqueta, segons les preferències o la confiança.

## 2.7. CONFIANÇA AMB L'ALÇADOR O L'ALÇADORA

Entre l'alçador o l'alçadora i el xiquet o la xiqueta s'estableix un vincle especial, ja que són ells qui coronen la figura. Allà dalt poc se senten les instruccions del cap de colla. Per això, en aquest punt, és bàsica la comunicació. Sentir una veu coneguda que dona ànims i pautes en cas de bloqueig, els aporta confiança, i a més, la tranquil·litat de no estar soles allà dalt. Aquesta relació és important que es treballi prèviament durant els assajos, temps d'oci, etc. A banda de la confiança a nivell personal, també existeix una confiança "tècnica" pel fet d'haver treballat aquests passos amb la mateixa persona en repetides ocasions.

**Suggeriment:** que els alçadors i alçadores més comuns s'impliquen a l'assaig de xicalla treballen els poms amb ells i elles, millorant de manera indirecta la relació i la confiança amb el xiquet o la xiqueta.

## 2.8. MINIMITZACIÓ DE RISCOS

Tot i ser una opció, cal minimitzar el risc de caiguda. Per això l'equip tècnic és l'encarregat de vetllar per el bon funcionament de la figura i establir una sèrie de mesures que garantitzen el bon funcionament tècnic. En concret, treballarem amb aquests requisits segons posició a la figura:

### TREBALL DE TRONC:

- Consolidar el tronc abans de començar les proves amb la xicalla.
- No fer pujar la xicalla si no es veu el tronc estable.
- Evitar que escolten totes les correccions i queixes mentre esperen la pinya.
- Una vegada puja l'alçadora, evitar les correccions de tronc.
- Minimitzar les indicacions que vénen del tronc i, si calen, fer-les amb delicadesa, sense alarmar.
- És favorable que coneguen les persones del tronc, com més confiança hi tinguen, més en tindran també en la figura.

#### TREBALL DE PINYA:

- La xicalla ha d'aprendre a confiar en la pinya: és el principal element de **protecció activa**.
- La pinya ha de treballar en silenci absolut per facilitar la concentració i, per tant, l'execució de la figura.
- Tothom és necessari a la pinya. Com més persones la formen, millor.
- És important adaptar la figura que s'ha d'executar segons els cordons de pinya que tinguem, i si aquests són insuficients reduïrem l'alçada de la figura per seguretat (aquestes directrius les marca la Federació).
- És important mantindre el cap recolzat al company o companya de davant i mai mirar cap amunt (exceptuant les figures netes).
- És important l'últim cordó o les persones que tanquen rengles, com a l'única part de la pinya que mira en tot moment la figura per anticipar-se a una possible caiguda i evitar que tant xicalla com alçadora caiguen fora. Cal dir que cada colla fa un ús determinat d'aquest element de la pinya.

#### ELEMENTS DE SEGURETAT PASSIVA:

- **Casc.** És important adaptar-lo a la talla de cada xiquet o xiqueta i ajustar les tires abans de pujar a la figura, ensenyar-los la col·locació adequada i a no doblar les patilles cap a fora. Al fer-ne una revisió en cas de caiguda.
- **Faixa.** Han de saber col·locar-se bé la faixa perquè no es desfaça pujant a la figura, o es puguin xafar els serrells, així també cal conèixer-ne les funcions i saber com fer ús de les faixes de les persones adultes (enganxar els dits, xurro, etc.)
- **Mocadors.** Tot i no ser un element de seguretat passiva, cal que coneguen les facilitats que els posem en cas de necessitat, com els mocadors als canells, a les cames d'alçadors o alçadores, a les faixes, etc.

### 3. ASPECTES PSICOLÒGICS I MENTALS

Hem de treballar de manera paral·lela a la tècnica els factors més psicològics i mentals que poden influir en la pràctica, com l'estat d'ànim del xiquet o xiqueta, preocupacions, por, motivacions, etc. i portar un seguiment de l'evolució de cada xiquet o xiqueta, proporcionant-los un temps específic, tant grupal com individual, per poder compartir aquestes emocions i ajudar-los a gestionar-les.

**Suggeriment.** Pot ser que afegir al temps d'assaig de la xicalla un temps fix (30 minuts) per a treballar els factors psicològics de manera constant, tot generant un temps i un espai per compartir, expressar i resoldre dubtes o inquietuds és una manera d'arrodonir l'assaig.

Les àrees psicològiques bàsiques que caldria treballar són:

- LA CONCENTRACIÓ/RELAXACIÓ
- LA MOTIVACIÓ
- LA GESTIÓ EMOCIONAL
- LA COHESIÓ DE GRUP
- LA RESOLUCIÓ DE CONFLICTES
- EDUCACIÓ MUIXERANGUERA

#### 3.1. CONCENTRACIÓ (RESPIRACIÓ, RELAXACIÓ I VISUALITZACIÓ)

La concentració és un procés mental que consisteix en la capacitat de fixar de manera voluntària i selectiva tota l'atenció sobre un objectiu, objecte o activitat que s'està realitzant en el moment concret, deixant de banda tots els estímuls que puguen interferir en la consecució d'allò que pretenem.

En el món de les muixerangues la concentració juga un paper clau. Per ser capaços d'executar figures d'una manera exitosa, garantint la tranquil·litat i la confiança, cal que tota la colla, tant el tronc, com la pinya, la xicalla que puja com el cap de colla i l'equip tècnic que la dirigeixen, estiguen en un estat òptim de concentració. Per facilitar aquest estat és molt important la pràctica del **silenci**, sobretot als assajos i quan treballem una figura les primeres voltes. Tant el tronc com la pinya (i la xicalla) han de poder escoltar les directrius del cap de colla per poder corregir i millorar la posició. Un entorn de soroll en l'execució de la figura pot transmetre a la xicalla inquietud, i sensació que alguna cosa no va bé, replantejant-se el fet de continuar pujant. Més endavant, hem de treballar, de cara a les actuacions, la concentració dirigida cap a l'interior, per tal que els sorolls externs (la música, el públic, els aplaudiments a les altres colles...) no alteren la nostra concentració. Per treballar això hem de tirar mà d'estratègies de focalització de l'atenció, com ara, les

**autoinstruccions** dirigides a un mateix, el llenguatge intern, el repàs mental de passos, l'atenció centrada en un punt, fer un compte enrere una vegada dalt... i posar-les en pràctica cada assaig per tal que les automatitzen i a l'hora de posar-les en pràctica resulten efectives.

Podem reforçar aquest treball amb la pràctica amb la xicalla de la **respiració i relaxació** i de la **visualització** durant els assajos psicològics o les activitats extramuixerangueres. Com més treballem aquestes tècniques, més fàcil serà interioritzar les estratègies i aplicar-les en els moments de necessitat. Existeixen diferents exercicis que caldrà adaptar segons l'edat de la xicalla, ja que diferiran en el temps o el llenguatge utilitzat.

Per tal d'aconseguir un bon nivell de concentració a més de tindre **un ambient i un espai òptims** hi ha tres aspectes més que poden afavorir aquest punt: la respiració, la relaxació i la visualització.

### **La respiració**

La respiració és un procés involuntari, inconscient i instintiu, però es pot controlar; és a dir, podem respirar d'una forma conscient.

Una respiració correcta és fonamental, ens ajuda a mantindre la tranquil·litat. Per aquesta raó, a causa de la mena d'activitat que portem a terme, aquest aspecte és tan important, cal ensenyar als xiquets i xiquetes, i també a les persones adultes, a respirar correctament.

És important que els més menuts aprenguen a connectar-se amb si mateixos i a centrar l'atenció mitjançant la respiració. Les situacions en què ens tibem també condueixen a una respiració tensa i estressada. Si prenem control de la nostra respiració i sabem com relaxar-la, ajudarem a relaxar el nostre cos i també la ment. Un patró respiratori complet i relaxat permet concentrar-se en cada exercici. Per tant el treball d'aquest aspecte com un objecte d'un aprenentatge en si mateix, afavoreix l'execució de les figures.

Depenent del moment, respirem d'una manera o d'una altra; és a dir, respirem de maneres diferents si ho fem per acompanyar l'impuls del moviment, o per modificar emocions, obrir o tancar costelles,... La majoria respirem espontàniament segons el moviment que estiguem efectuant. Incorporar la respiració correcta durant l'exercici ajuda a relaxar els músculs i evitarà tensions innecessàries. És molt útil treballar la respiració de forma contínua als assajos per poder arribar a ser capaços de controlar-la i focalitzar-hi l'atenció durant l'execució de la figura, tot ajudant així a la concentració.

## La relaxació

L'execució de muixerangues pot generar situacions d'ansietat i por als xiquets i xiquetes, mitjançant tècniques de relaxació podem desenvolupar la capacitat de reconèixer la tensió o l'ansietat i fer que sàpiguen respondre-hi adequadament.

A més, també aconseguirem altres objectius com:

- Disminuir la tensió muscular i mental.
- Augmentar la confiança en si mateixos.
- Reduir l'ansietat.
- Millorar la memòria i la concentració.
- Reduir els nivells d'ansietat.
- Incrementar la pròpia autoestima i autoconcepte.

Les activitats referents a la relaxació amb xiquets i xiquetes, sobretot al principi, és important que **no superen els 10 minuts**. A més, es presentaran d'una forma motivadora, tot explicant-los-en la finalitat. Per exemple: "Quan estem pujant a una figura alguna vegada ens posem nerviosos o nervioses, i els músculs es tiben sense que ens adonem i això ens dificulta un poc els moviments. Per tant, ara aprendrem a relaxar-nos i així quan ens fiquem nerviosos o nervioses podrem controlar la tensió i de seguida ens sentirem molt millor i serem capaços de fer-ho molt bé.»

## La visualització

Les relaxacions poden acabar amb la visualització d'una imatge positiva. Els podem guiar en la visió d'una determinada situació en la qual els xiquets i les xiquetes aconseguen algun dels objectius que hi tenim marcats o alguna altra situació que necessitem treballar en un moment determinat. Poden experimentar totes les sensacions que sentirien en aquesta situació i, a més, aconseguir altres beneficis com ara:

- Promoure l'optimisme cap a la consecució d'una situació determinada, deixant enrere por i tensions.
- Millorar la memòria mitjançant la creació d'imatges mentals d'aquells passos o pautes que volem que els xiquets i xiquetes interioritzen.
- Facilitar la concentració.
- Desenvolupar el control mental.
- Realitzar tasques d'aprenentatge on la visualització pot acompanyar l'entrenament a l'assaig: pràctica de moviments i familiarització de situacions que es poden donar en una actuació o assaig.

### 3.2. MOTIVACIÓ

En psicologia s'entén la motivació com l'estat intern que dirigeix la persona cap a una meta o conducta determinada; els impulsos que mobilitzen la persona cap a la realització de determinades accions i la persistència en aquestes per a la seua culminació. Aquesta motivació pot ser *intrínseca* (si dur a terme una conducta per la pròpia satisfacció personal de fer-la naix d'una mateixa personal) o *extrínseca* (si es la conducta du a terme per recompenses com premis, o per altres variables alienes a l'individu). Hem de treballar perquè la motivació de la nostra xicalla siga intrínseca, és a dir, que vulguen fer muixerangues perquè els agrada, gaudeixen i per la satisfacció personal de superar-se, i no per acontentar els pares/mares, per enveja respecte dels companys o per obligació.

No cal dir que la motivació en el món de les muixerangues desenvolupa un paper central. Sobretot, parlem de les pors en la xicalla, l'única variable que hi pot fer front a aquesta por és la motivació. Una xicalla motivada ens assegura una continuïtat de treball, una superació constant dels reptes i no solament les frustracions individuals, sinó també com a colla; i el que és més important, una fortalesa amb la qual front a les dificultats que puguen sorgir en la pròpia evolució muixeranguera.

#### **Pautes concretes per motivar la xicalla de forma individual i grupal**

- **Conèixer la xicalla.** És molt important la comunicació constant amb la xicalla, hem de saber què els agrada, què els motiva, com s'enfronten als reptes, quins dubtes o pors poden tindre i conèixer-los més enllà del món muixeranguer, per saber adaptar-nos a l'evolució i necessitats de manera individual i fomentar la relació de confiança amb ells i elles. Una de les necessitats de la xicalla és l'atenció per part de la persona adulta, per això cal que ens esforcem per escoltar-los activament, sense interrompre i reforçant sempre la comunicació.
- **Implicar la xicalla en el treball personal i de colla.** Cal explicar-los la finalitat del que treballen per entendre cada pràctica no com un exercici aïllat, si no com a part d'un procés, dins d'uns objectius generals, tot donant-los un paper i una responsabilitat dins la colla.
- **Adoptar una actitud positiva.** La manera en què ens comuniquem entre nosaltres és important. Cal que somriguem, que fem broma, que els demostrem que gaudim de la seua companyia i que ens hi mostrem propers. Evitant els crits, les baralles i actituds autoritàries.
- **Treballar valors com la paciència i la perseverança.** És positiu que els ensenyem a ser perseverants, que entenguen que aquest treball requerirà un esforç constant i què per això la satisfacció quan ho aconseguirem serà major. Treballant també la **tolerància a la frustració**, acceptant que no sempre ens ixen les coses bé, i que això forma part del procés d'aprenentatge i hem de ser constants en el treball.
- **Evitar fer comparacions** entre ells i elles. Cada membre de la colla (i tothom en aquesta vida)

és vàlid per a alguna cosa. Hem d'esforçar-nos per ajudar-los a descobrir en quina cosa són bons o tenen potencial. Hem d'evitar educar en la competitivitat, més bé hem de treballar per la superació individual de cada xiquet o xiqueta. Cal parar atenció al temps i l'atenció que dediquem a cadascun per no desatendre aquella xicalla menys activa tècnicament. Hem de demostrar-los que els volem per sobre del fet ser fer muixerangues.

- A nivell tècnic és necessari **assegurar-nos uns primers èxits** i reforçar-los molt, sobretot al principi. Cal que valorem el potencial de cada membre, treballant amb l'objectiu del que considerem que són capaços de fer, sempre que estiguen motivats a fer-ho, començant per allò més fàcil per anar pujant l'objectiu de treball atenent la pròpia evolució i aplicant la tècnica de l'**emmotllament**.
- **Reforçar l'assaig i l'esforç** per damunt l'èxit (tècnic). És important prestar atenció a petites coses que estiguen fent bé mentre no aconsegueixen l'objectiu i reforçar-les (per exemple, si treballem per a fer el pilar de 3 i no acaba de pujar, cal reforçar qualsevol dels passos: «Molt ben feta eixa pinça, estàs millorant molt»). Un **reforc** molt potent per la xicalla és el **reforc social**, paraules i gestos d'enhonorabona de pares i mares, de persones de la tècnica, del cap de colla, o dels mateixos xiquets i xiquetes que es feliciten els uns als altres.
- **Comptar amb tota la xicalla** tant als assajos com a les actuacions, encara que per això hagem de reduir l'alçada de les figures o optar per figures més plàstiques i de menys alçada. A voltes més val fer una figura participativa en la qual entren en joc un gran nombre de xiquets i xiquetes, que una de més alçada amb una sola xiqueta. Com a tècnica és important atendre aquest factor.
- **No prometre coses que després no sabem si podem complir** i no enganyar-los, perquè això els generarà desconfiança en nosaltres.
- **Presentar dinàmiques i suport** gràfic motivador, per visualitzar el treball constant i l'evolució de manera global (per exemple, *La xicalla fa camí* és un gràfic amb el dibuix d'una camí, com a metàfora, en què a poc a poc, i a mesura que s'hi avança, van enganxant-se els rètols de les actuacions, a les quals arribem gomet a gomet segons les figures assajades), a mode d'una **economia de fitxes**.

En el muixeranga estem treballant amb xiquets i xiquetes; per tant, és importantíssim tindre en compte que hi són encara més sensibles i vulnerables i que, a més, es troben en ple procés de desenvolupament de la personalitat.

D'una altra banda, pel que fa al treball concret d'assaig amb xicalla remarquem la importància de la taula següent. Louise Stoll, Dean Fink i Lorna Earl (2004) ens mostren dos enfocaments diferents de la motivació: un enfocament orientat als resultats, i l'altre a l'aprenentatge.

| ORIENTACIÓ ALS RESULTATS   | ORIENTACIÓ A L'APRENTATGE  |
|--|--|
| Creença que l'habilitat porta l'èxit.  | Creença que l'esforç porta a l'èxit.   |
| Preocupació per ser considerat o considerada capaç i per obtenir resultats.        | Creença en la pròpia capacitat per millorar i aprendre.                                |
| Satisfacció per fer quelcom millor que la resta, o per tindre èxit amb poc esforç. | Preferència per les tasques desafiantes.   |
| Èmfasi en la competència interpersonal i l'avaluació pública.                      | Satisfacció derivada de l'èxit personal en tasques difícils.                           |
| Impotència: avaluació negativa del jo quan la tasca és difícil.                    | Aplicació a la resolució de problemes i l'autoinstrucció en la realització de tasques. |

Ací tenim algunes **estratègies per millorar la motivació** dels nostres xiquets i les xiquetes:

- **Escollir.** Descobrirem el que els interessa, els seus dubtes, inquietuds, pors... Els entendrem, connectarem i sabrem aprofitar aquests coneixements perquè s'impliquen en el procés d'aprenentatge. Ens podem enriquir molt d'allò que ens diuen.
- **Explicar la finalitat** del que treballen. Cal que troben sentit a allò que estan aprenent en cada assaig. Cal que siguin ells i elles els que realment es vulguen implicar i vulguen saber-ne més —entenen cada pràctica no com un exercici aïllat, si no com a part d'un procés.
- **Implicar els xiquets i xiquetes en el procés.** No som un simple transmissor de pautes ni ordres. Cal que ells i elles tinguen un paper actiu i conjuntament amb l'equip de xicalla i totes les persones que formem part de la colla puguen endinsar-se en el món de les muixerangueres.
- **Adoptar una actitud positiva.** La manera en què els parlem és important. Cal que utilitzem preferentment expressions positives, que somriguem, que fem broma, cal que els demostrem que gaudim de la seua companyia i que ens hi mostrem propers. Cal que connectem.
- **Crear un ambient de cordialitat, proximitat i confiança.** Una persona adulta cordial i propera fomenta la confiança necessària per a teixir una bona connexió, unes bones relacions i perquè la xicalla la busque quan ho necessite.
- **Fomentar les virtuts de la paciència i la perseverança.** Cal ser persones fermes i perseverants. Mai hem de donar res per perdut ni mostrar falta de confiança cap a ells i elles. Hem d'adaptar-nos a les diferents situacions que ens trobem, fins i tot les adverses.
- **Potenciar en l'espai d'assaig un ambient de cohesió i cooperació.** Cal treballar valors com ara l'amistat, la solidaritat, la diversitat, el respecte... per tal d'implicar els xiquets i les xiquetes de manera que tinguen ganes de participar i interaccionar amb la resta, i que se senten un element imprescindible de la colla.
- **Aplicar metodologies diverses** als assajos. Com a persones encarregades de la xicalla cal ser creatiu i intentar sorprendre i motivar tot oferint-los activitats variades, dinàmiques i que en



despertem l'interès, i Intentar **sorprendre**. Que cada assaig hi haja alguna sorpresa inesperada que els faça gaudir i tindre ganes de vindre i participar.

- **Potenciar el seu creixement**. Hem de presentant-los xicotets reptes i animar-los a superar-se.

Tot seguit presentem les **estratègies de motivació més enfocades a la part tècnica muixeranguera**:

- El primer objectiu per motivar els xiquetes i xiquetes tècnicament, és **fer-los veure que són capaços** de fer-ho. Per tant, cal mesurar les seues destreses i **assegurar-nos uns primers èxits** (adaptant-nos a l'edat, les condicions físiques, i les habilitats del xiquet o la xiqueta), reforçant-los molt, sobretot al principi. Cal enfocar la nostra mirada en la potencialitat. Hem de conèixer els xiquets i les xiquetes per presentar-los reptes adequats i no permetre que caiguen en fracassos continus.
- **Mai comparar** entre si. Cadascú te unes virtuts i és vàlid per a alguna cosa. Hem d'esforçar-nos a ajudar-los a descobrir en quina cosa són bons o tenen potencial. Hem d'evitar educar en la competitivitat, més bé hem de treballar per tal que cada xiquet i xiqueta siga millor del que era abans.
- **Reforçar l'esforç** per damunt l'èxit (tècnic).
- És molt útil **fraccionar els diferents aprenentatges**, així podrem reforçar-los anteriorment i convidar-los a seguir treballant (treballar per objectius, tot fraccionant l'objectiu final en "mini-objectius" o metes accessibles que faciliten el reforç).
- El millor reforç per la xicalla és el "**reforç social**", la pròpia satisfacció de fer-ho bé junt amb les paraules i gestos d'enhonorabona de pares i mares, persones de la tècnica, del cap o la cap de colla, o els mateixos xiquets i xiquetes que es feliciten els uns als altres.
- **Presentar activitats i suport** gràfic motivador.
- **No prometre coses que després no sabem si podem complir** i no enganyar-los, perquè això els generarà desconfiança en nosaltres i frustració.

### 3.3. GESTIÓ D'EMOCIONS

Les emocions són reaccions psicofisiològiques que representen formes d'adaptació a estímuls externs o interns. Psicològicament les emocions alteren l'atenció tot modificant certes conductes de l'individu. Fisiològicament, alteren de manera automàtica la resposta del sistema nerviós central i autònom. «Alguna cosa» passa, que em fa reaccionar per tal d'adaptar-me a l'estímul.

Cada persona experimenta una emoció particular, ateses les seues experiències anteriors, el seu aprenentatge i la situació o circumstància concreta. Algunes reaccions fisiològiques i comportamentals que desencadenen les emocions són innates, mentre que d'altres poden adquirir-se. Unes s'aprenen per experiència directa, com la por o la ira; tanmateix, la majoria de les vegades

s'aprenen per observació de les persones del nostre entorn, d'ací la importància de les persones adultes com a model davant la xicalla.

Diferenciem les emocions positives, les negatives i les neutres. Les positives són les que desperten sensacions agradables (com alegria, felicitat o il·lusió); les negatives són les que desperten sensacions desagradables (com pena, ràbia o frustració); i les neutres, són les que alteren l'organisme sense ser positives ni negatives (com els nervis o la sorpresa). Encara que les qualifiquem de positives o negatives, totes són vàlides, i cap emoció és bona o dolenta, sinó que totes ↓tant les emocions positives com les negatives↓ són necessàries i totes tenen una funció. El problema és quan l'emoció apareix en un moment inadequat, la seua intensitat és desproporcionada respecte de l'estímul que la genera o tenim problemes a l'hora de gestionar-la o acceptar-la.

Les emocions, a més de la descripció esmentada anteriorment, compleixen unes **funcions adaptatives, socials i motivacionals**, com ara :

- defensar-nos o allunyar-nos d'estímuls nocius (enemics/perill),
- aproximar-nos a estímuls plaents o de recompensa,
- posar-nos «en alerta» davant l'estímul específic i
- emmagatzemar i evocar records a la memòria d'una manera més efectiva.

Es pot dir que l'emoció apareix per iniciar una acció, per cobrir una necessitat determinada.

A continuació exposem en una taula tant l'**acció** que desencadena algunes de les emocions més bàsiques com la **necessitat** que pretén cobrir:

| EMOCIÓ   | ACCIÓ               | NECESSITAT DE...   |
|----------|---------------------|--------------------|
| Tristesa | Plorar, retirar-se  | Atenció, cura      |
| Ràbia    | Atacar, defensar-se | Protecció, límits  |
| Por      | Fugir/escapar       | Seguretat          |
| Alegria  | Activació           | Cooperar, obrir-se |

Dins l'àmbit muixeranguer són molt comunes les emocions positives com l'alegria, la satisfacció, l'empatia, etc., però també hi apareixen sovint la por, la frustració, la ràbia, i fins i tot, de vegades, l'enveja. Una mala gestió d'aquestes emocions pot portar els membres de la xicalla a trobar-se incòmodes en el grup o amb ells o elles mateixos, a caure en renyes i conflictes amb la resta, o pot limitar-los l'evolució com a equip muixeranguer (per no parlar de la personal).

Una bona gestió emocional permetrà que s'adaptin millor a les circumstàncies, minimitzant les situacions de conflicte, tant intern com extern. És tasca de les persones adultes al capdavant de la xicalla (i també és tasca extramuixeranguera dels pares i mestres) facilitar-los aquest procés i guiar-los en aquest camí de treball emocional.

A l'hora de treballar emocions amb els xiquets i les xiquetes és important que adequem el mètode a l'edat de xicalla. Amb els xiquets o xiquetes més menuts **els contes** són una ferramenta molt útil i accessible. A partir del conte els nens i nenes poden verbalitzar allò que és tan difícil d'expressar, les emocions i els sentiments. És important que després de cada conte dediquem uns minuts a analitzar el que hem llegit i fer un debat obert amb la xicalla, guiant-los en el treball de les emocions, aclarint quines hem descobert, quan apareixen i com podem gestionar-les. També poden escriure ells i elles els seus propis contes, en els quals podrem veure reflectit gran part del seu món emocional i la seua manera d'interpretar les muixerangues. (En són exemples interessants: *El llibre més alt dels castells*, *El monstre dels colors...*)

És important que dediquem temps per **parlar de com se senten**, facilitant-los les etiquetes emocionals, explicant-los la normalitat de totes les emocions, ensenyant-los a identificar-les i a controlar-les o reconduir-les.

Hi ha una gran varietat de **jocs i dinàmiques** que podem utilitzar regularment amb la xicalla per treballar les emocions i dotar-los d'eines adaptatives, tot millorant la seua intel·ligència emocional. Però, sens dubte, el més important és seure a reflexionar amb ells i elles i parlar del que senten, verbalitzar, compartir i ajudar-los a entendre's.

### EN EL CAS CONCRET DE...

- **LA POR.** Els xiquets i xiquetes cal que entenguen que la por ens posa en alerta per millorar l'execució. Per tant cal fer-los reflexionar sobre alguns aspectes de la por: (a) què passaria si no tinguérem por... Que ens exposaríem a molt perills; (b) seria bo que un xiquet o una xiqueta pujara a una figura sense por... Pot ser que si no té por no siga conscient si la figura està bé o no; o de si apareix cap dificultat: un mínim de por és necessària, doncs, per a mantindre la concentració i l'atenció en el que estem fent, allò important és que la por no es convertisca en desadaptativa i ens bloquege a l'hora de pujar. Hem de desmuntar el mite també del fet que «Si tinc por és que soc un covard o covarda», «Si tinc por no ho aconseguiré», etc. Si atenem al fet que la por apareix quan «no em sent segur o segura», hem d'analitzar d'on prové la inseguretat: potser perquè no domine la tècnica, o el tronc no està com hauria, etc. Cal destacar que la xicalla és la primera que nota quan algú o alguna no està tècnicament segur.
- **L'ENVEJA.** Potser que sorgisca alguna enveja entre la xicalla pel fet de fer més o menys figures; per això és important que tothom tinga un paper dins la colla, potser uns fan les figures més grans però uns altres poden començar a fer d'alçadors o alçadores, o són molt bons caminant pilars

de 2 o de 3, etc. Hem d'intentar buscar una figura per a cada xiquet o xiqueta. És molt important ací el treball de grup i la cohesió, per tal que interioritzen que l'èxit d'una persona és l'èxit de tothom i que s'alegren tots i totes dels èxits de la resta. Destaquem que l'àrea tècnica vetllarà perquè tots els xiquets i xiquetes complisquen tot això que hem detallat.

- **LA FRUSTRACIÓ.** És també molt comú, que en el procés d'aprenentatge aparega la sensació de frustració quan no arribem a complir el que ens hem proposat, o potser hem perdut alguna habilitat que havíem guanyat, o veiem que els companys avancen més ràpidament. És ací on els caps i les caps de xicalla hem de parar atenció i reconduir contínuament objectius segons l'evolució del xiquet o la xiqueta, sempre ajustant-nos a les seues habilitats. Hem d'assegurar uns objectius mínims que sapiuem que poden complir per tal de mantindre'ls motivats i amb sensacions que poden aconseguir-ho. És molt important reforçar cada xiquet o xiqueta quan aconseguix una figura nova i durant tot el procés, encara que aquesta figura siga un pinet de 2.
- És fonamental també que els fem conscients i participis d'emocions molt comunes dins del món muixeranger, com són l'**ALEGRIA**, la **SATISFACCIÓ**, l'**EMOCIÓ**, l'**EMPATIA**, l'**EXCITACIÓ**, etc. És molt positiu després de l'actuació preguntar-los què han sentit, quina emoció era, si han plorat, què han pensat, etc., per ser conscients de les emocions tan grans que genera el treball en equip quan reculls els fruits del treball anterior.

### 3.4. COHESIÓ GRUPAL

En psicologia social entén la *cohesió de grup* en referència als processos que fan que els membres d'un grup romanguen units. Per parlar de cohesió, hem de definir primer què és un grup, entenent aquest com un conjunt de persones amb característiques compartides, que es relacionen i interaccionen entre si generant dinàmicament noves característiques grupals. Si aquest grup treballa conjuntament per un objectiu comú, passa a ser considerat un equip.

No cal dir que un pilar fonamental en el món de les muixerangues és el treball en equip. Per alçar torres humanes és necessari que tots i totes compartim un objectiu, que confiem els uns en els altres i que deixem de costat les necessitats individuals per posar per davant els objectius com a grup. En cas de perseguir objectius diferents dins del grup, i per incompatibilitat d'aquests, ens enfrontaríem a conflictes interns que caldria resoldre eficientment per donar continuïtat al grup i mantindre els objectius comuns. Per tant, és molt important per una colla el treball de la cohesió i sentiment de pertinença a un grup, i no sols amb la xicalla, sinó amb la totalitat de la colla.

Les colles són grups heterogenis conformats per persones de diferents orígens culturals, sexes, interessos i maneres de veure el món, el respecte per la diferència ha de ser un valor essencial per a una bona convivència. Hem de veure la diferència com una oportunitat i un aspecte positiu en

el grup. Una colla cohesionada amb un clima positiu i enriquidor es traduirà en un ambient propici per a un millor aprenentatge i evolució, a més facilitarà la comunicació positiva i el diàleg, eines imprescindibles per a la resolució i la gestió de conflictes que puguin sorgir. Al mateix temps és reduiran les tensions i possibles «rivalitats» entre tots fomentant la solidaritat, el respecte i l'ajuda mútua.

Per dotar la colla de consciència de grup, i armar la seguretat necessària en aquest, cal tindre en compte unes certes pautes com ara:

- **El coneixement personal i el reconeixement en les altres persones.** Aquest tipus d'activitat tenen com a finalitat ajudar els xiquets i xiquetes a confiar en si mateixos i, a més, a experimentar sentiments d'acceptació i de pertinença a un grup.
- **La identitat d'equip.** Cal treballar explícitament el coneixement i l'acceptació de les persones membres d'un grup: compartir experiències, sentiments i vivències i descobrir que el treball en equip és molt millor.
- **Donar responsabilitats.** Totes les persones han de tindre un paper dins la colla, en un ampli espectre de funcions (tant tècniques com organitzatives). Això també és important en la xicalla, a banda d'assegurar-nos un perfil per a cadascú, també haurem de veure qui és molt bo animant la xicalla quan cau, o ensenyant els més menudets, o gravant les figures. Sempre podem trobar una responsabilitat per petita que siga per a tothom. És important treballar la responsabilitat individual tant com la col·lectiva.
- **Transmetre a la colla el principi que tothom és necessari** (encara que no imprescindible). Qualsevol tap, qualsevol persona a la pinya, és necessària per alçar una muixeranga. I és important el treball d'interiorització d'aquest concepte, mitjançant xarrades, missatges o vídeos promocionals adreçats a pinya, a la xicalla o a qualsevol col·lectiu que considerem que pugua necessitar aquest reforç.
- **Dur a terme activitats extramuixerangueres.** Es tracta de «compartir i gaudir» conjuntament. més enllà de l'activitat muixeranguera activitats on tots agafem un rol similar i neutre, on ja no som baix, o xiqueta, o crossa, som persones. Amb la xicalla podem programar eixides com a premi per una bona temporada, que també actuarà com a reforç positiu, i hi enfortirà els vincles personals, a banda de desenvolupar activitats dins l'assaig que siguen divertides i participatives. És molt important per a la xicalla que l'assaig siga divertit.
- **Dinàmiques específiques** dirigides a treballar la confiança en el grup, la cooperació i la cohesió grupal. Aquestes dinàmiques es poden dur a terme durant l'assaig psicològic i les alternant paulatinament atenent si hi entren nous membres o les necessitats del moment.

Un bon equip, que treballa conjuntament, cohesionat i amb un objectiu comú, serà el que ens garantirà la continuïtat i el seu futur.

### 3.5. RESOLUCIÓ DE CONFLICTES

“Un conflicte és una situació de confrontació entre dos o més protagonistes, entre els quals existeix una confrontació d'interessos” (Fernández, 1999).

Les causes que poden generar un conflicte poden ser molt diverses: actituds egoïstes, falta d'habilitats per a treballar en equip, baixa autoestima, falta de confiança amb les figures “d'autoritat”, problemes de comunicació, falta d'habilitats per resoldre conflictes... El conflictes en forma de disputes, baralles, mal ambient, etc., són situacions molt comunes entre la xicalla però no tenen perquè ser forçosament negatives, més aviat al contrari, si hi fem una bona gestió poden convertir-se en una experiència productiva que ajude a conformar el caràcter i la intel·ligència emocional dels més petits. Diguem que el problema no és el conflicte en si mateix, sinó la manca d'habilitats per a gestionar-ho. Per sort, aquestes habilitats es poden aprendre, i és responsabilitat de les persones adultes, i en aquest cas, dels caps i les caps de xicalla, ensenyar-los a gestionar aquests conflictes.

Els conflictes poden ser:

- Intrapersonal: entre persones
- Intergrupals: entre grups
- Intrapersonals: de dos posicions dins la mateixa persona

Què podem fer?

1. IDENTIFICAR EL PROBLEMA (Què ha passat?): Reconeixem que hi ha un conflicte, l'identifiquem, aclarim quines són les parts implicades i analitzem les possibles causes.
2. IDENTIFIQUEM LA FIGURA D'UNA PERSONA “MEDIADORA” (persona adulta imparcial).
3. BUSQUEM UN ESPAI I UN TEMPS PER RESOLDRE EL CONFLICTE: Ens ajuntem en aquest espai només les parts implicades i la persona mediadora. Escoltem les diferents opinions/interpretacions sense interrompre (Què ha passat? Com m'he sentit? Què m'haguera agradat que passara?)
4. MANIFESTEM TOTES LES PARTS IMPLICADES EL DESIG DE RESOLDRE EL CONFLICTE
5. BARALLEM LES POSSIBLES SOLUCIONS: Les parts implicades proposen possibles solucions al problema que després valorarem.
6. PRENEM UNA DECISIÓ valorant totes les opcions buscant la més equitativa i arribant a un consens.
7. APLIQUEM LA RESOLUCIÓ segons el tipus de conflicte que es tracte:

- a) Si el conflicte ha sorgit per una **interpretació diferent**, pot ser aclarint les diferents posicions i interpretacions es resoldrà per si mateix. (És molt positiu demanar **perdó**, i manifestar la no-intenció de fer mal o ofendre).
  - b) Si el **conflicte és d'interessos** (les persones implicades volen coses incompatibles), caldrà negociar i buscar compromisos intermedis consensuats.
  - c) Si el conflicte és de **valors o ideologia**, la resolució serà més complexa i caldrà buscar solucions més elaborades i creatives.
8. REVALOREM la solució aplicada.
  9. APLIQUEM UNA NOVA SOLUCIÓ ALTERNATIVA en cas de que el conflicte continue vigent.
  10. MEDIACIÓ ENTRE IGUALS. És molt enriquidor formar els membres més grans de la xicalla, als prealçadors o prealçadores, les persones que tenim desubicades per pes, alçada o habilitats motrius, o els més inactius o inactives, etc. I com a "persones mediadores", que siguin ells o elles els encarregats de gestionar el conflicte.

### 3.6. EDUCACIÓ MUIXERANGUERA

A més de tots els aspectes tècnics i psicològics que hem comentat com a importants per treballar en els diferents assajos, considerem també positiu deixar un temps per a l'educació muixeranguera. Aquest és un camp molt ampli i engloba diferents aspectes com ara:

- Coneixement de figures (nom, estructura, alçada).
- Coneixement d'estructures (poms, remats i figures...).
- Coneixement de colles (colors, figures, història).
- Coneixement sobre les muixeranguers i la seva història.
- Elements de seguretat i el seu ús (mocadors, faixa...)
- Valors muixeranguers: humilitat, companyonia, treball en equip, responsabilitat, perseverança, confiança...

Totes aquestes temàtiques es poden treballar sempre partint d'uns coneixements previs i de manera lúdica, amb jocs, *trivial*, trencaclosques, murals,... D'una altra banda també es podria afavorir un intercanvi entre la xicalla de diferents colles mitjançant una trobada, carteig, xarxes socials... Un espai on ells i elles on puguin parlar sobre les seues inquietuds o fins i tot intercanviar informació sobre les seues colles.





## 4. RELACIÓ AMB LES FAMÍLIES

És important acceptar i acollir les famílies. Per això hem d'establir vincles de comunicació adequats i realitzar activitats conjuntes. Els pares i mares han de confiar en nosaltres i nosaltres hem de comptar amb els pares i mares per a treballar/educar en equip. Tots hem de posar de la nostra part, mostrar-nos oberts i dialogants, però sempre tenint en compte que de la part muixeranguera ens encarreguem nosaltres (l'àrea tècnica).

Quan una família arriba per primera vegada a la nostra colla, cal primerament informar-la que portem a terme una activitat que comporta un cert risc, tot i que siga mínim, però que sempre està present. També estaria bé presentar-los breument com es treballa amb els xiquets i les xiquetes i les activitats que es realitzen, per tal que n'estiguen assabentats i se senten més confiats.

A més, el fet que els pares també formen part de la colla, estiguen motivats i senten que l'equip de la xicalla els té en consideració ens facilita el "contagi" al xiquet o xiqueta per aprenentatge vicari.

Altres pautes útils per a famílies novingudes com per a d'altres que ja estan a la colla, poden ser les següents:

- o Informar els pares d'allò que estem provant amb el seu fill o filla, però sense assegurar ni comprometre'ns a res.
- o Respectar el pare o la mare que es negue completament al fet que el seu fill o filla faça la figura. Cal el consentiment d'ambdós pares.
- o No assegurar a cap família que el seu fill o filla realitzarà alguna cosa concreta, per no crear conflictes en cas qualsevol imprevist ho impossibilitara.
- o Front a qualsevol problema amb algun xiquet o xiqueta, és important comentar-ho amb els pares i informar-los sobre la manera com tenim pensat resoldre-ho; o millor encara, fer-ho de manera conjunta si és possible. Crearem un espai de cooperació i d'intercanvi d'idees en què una actitud positiva i respectuosa estiga sempre present. Si tots estem units, aquesta col·laboració pot millorar la percepció que té la xicalla dels assajos.
- o Reforçar el vincle de confiança entre les famílies i l'equip de xicalla, i per a aconseguir-ho és indispensable fomentar una comunicació fluïda entre les parts.

Hem d'intentar treballar amb un objectiu comú: que els xiquets i xiquetes puguin gaudir i sentir-se part d'una colla i la senten com una gran família, i alhora que aprenguen tot el que implica fer muixerangues i s'hi senten part important.

En principi, i si treballem respectant totes les directrius esmentades, la xicalla hauria de gaudir fent muixerangues, evolucionant amb el temps i passant pels diferents rols i etapes d'una manera natural (xiquet/a de figura de 3, de desplegadas, de 4, de 5, pre-alçador/a, alçador/a...). Quan un xiquet

o una xiqueta experimenta pànic fins al punt de pujar a una figura plorant, és perquè, sens dubte, no estem fent bé alguna cosa, i caldria responsabilitzar-nos a analitzar què és, i buscar diferents vies per tal de solucionar aquestes mancances, contràriament podríem considerar que no estem fent una bona pràctica muixeranguera amb la xicalla.

Esta guia pretén ser un punt de referència per entendre com s'ha de treballar amb els xiquets i xiquetes si volem uns bons resultats tant tècnics com emocionals. Esperem que siga d'utilitat.

## GLOSSARI

**Escolta activa.** L'escola activa suposa que, a banda d'escoltar el que ens estan dient, cal acompanyar l'escolta de gestos o afirmacions que demostrin a l'interlocutor que evidentment l'estem escoltant i que, a més, l'estem entenent, tot donant-li un *feedback* constant.

**Locus de control (LC).** El locus de control és la percepció subjectiva d'una persona que determina si l'origen dels esdeveniments, conductes i el seu propi comportament és intern o extern a la persona. L'LC és un tret de personalitat proposat a partir de la teoria de l'aprenentatge social de Julian B. Rotter de 1954. Els dos extrems de locus de control són l'intern i l'extern, que es poden definir de la manera següent:

- **Locus de control intern.** Percepció que té el subjecte que els esdeveniments ocorren principalment com a efecte de les seues pròpies accions, és a dir la percepció que el subjecte mateix controla la seua vida. Tal persona valora positivament l'esforç, l'habilitat i la responsabilitat personal.
- **Locus de control extern.** Percepció del subjecte que els esdeveniments ocorren com a resultat de l'atzar, el destí, la sort o del poder i les decisions d'uns altres. Així, el LC extern és la percepció que els esdeveniments no tenen relació amb el mateix acompliment, és a dir que els esdeveniments no poden ser controlats amb l'esforç i la dedicació propis. Tal persona es caracteritza per atribuir mèrits i responsabilitats principalment a altres persones.

**Autoinstruccions o autoverbalitzacions.** Són un sistema per «parlar-se a si mateix», per donar-se unes pautes-guia per resoldre tasques de forma autònoma, afavorint la interiorització dels processos mentals, sense que calga que cap altra persona indique els passos. Existeix un **entrenament en autoinstruccions i autoverbalitzacions** centrat en l'estímul fòbic (com ara l'alçada o pujar a la figura) que el xiquet o xiqueta es repeteix a si mateix, en què es narra els passos que cal seguir, així com missatges motivadors i reforçants (les autoinstruccions de valentia de Kanfer, Karoly i Newman, 1975; l'entrenament en autoinstruccions de Michenbaum) adaptades a mode de joc.

**Tècnica d'emmoïllament.** Consisteix a reforçar conductes d'aproximació gradual (*shaping*), és a dir, conductes paregudes a les que volem aconseguir (per exemple, quan el xiquet o xiqueta fa un pinet, encara que no s'hi haja utilitzat la tècnica de pujada de pilar).

**Reforç.** El reforç és la conseqüència d'una conducta que **augmentarà** la probabilitat

d'aparició d'aquesta conducta. El reforç pot ser positiu/negatiu, material/social:

- Positiu: la conducta és reforçada per la aparició d'un estímul appetitiu (recompensa).
- Negatiu: la conducta és reforçada per la desaparició d'un estímul aversiu (evitació/fugida).
- Material: és el reforç tangible (un premi, un regal)
- Social: és el reforç que consisteix en paraules o conductes d'aprovació de persones de referència (l'enhorabona).

**Respiració i relaxació.** La respiració és un procés involuntari, inconscient i instintiu, però es pot controlar. És a dir, podem respirar d'una forma conscient i aprendre a modificar-la aplicant tècniques específiques com ara la *respiració lenta*, la *respiració profunda/diafragmàtica*, la *respiració suau* i la *respiració conscient*. Hi ha de molts tipus, però cal que n'adaptem sempre la duració i el llenguatge a l'edat de la xicalla en la qual treballam. També podem aplicar tècniques de relaxació més complexes com la *relaxació muscular progressiva* de Jakobson, l'*entrenament autogen* de Schultz, adaptades a la pràctica infantil.

**Visualització.** És l'exposició, en la imaginació, a mode de joc, d'allò que volem executar de forma exitosa. Tècniques en fase experimental: la *tècnica d'imatges emotives* de Lazarus i Abramovitz i les *escenificacions emotives* de Méndez.

**Economia de fitxes.** Com a sistema de control de contingències (Ayllon y Azrin) és una tècnica bàsica per motivar l'execució de conductes desitjades que suposa reforçar aquestes conductes amb un reforç material secundari generalitzat (gometes), que després es canviaran per un reforç primari.

Entrenament en **solució de problemes** per a xiquets i xiquetes (Spivack i Shure)

## BIBLIOGRAFIA

LLENAS, ANNA. *El monstre de colors, un llibre pop-up*. Barcelona: Flamboyant: 2014.

OLIVARES RODRÍGUEZ, JOSÉ; MÉNDEZ CARRILLO, FRANCISCO JAVIER. *Técnicas de modificación de conducta*. Madrid: Biblioteca nueva, 2010.

RUIZ, M. ÁNGELES; DÍAZ, MARTA ISABEL; BILLALOBOS, ARABELLAL. *Manual de técnicas de intervención cognitivo-conductuales*. Madrid: Desclée - Uned, 2011. [en línia: PDF] <<http://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433025357.pdf>> [Consulta: gener, 2018].

SANS, RAQUEL; MONTOYA, FRANCISCO. *El llibre més alt dels castells*. Barcelona: brau Edicions, 2015. (Els llibres gegants).