

The seal is circular with a yellow background and a red border. It features a central shield with a red and white checkered pattern, topped by a crown. The shield is surrounded by a decorative border with the text 'CONLLOGA - MUIXERANGA' at the top and 'CASTELLÓ DE LA PLANA' at the bottom.

PROTOCOL D'ACTUACIÓ EN PORS I CAIGUDES

**Conlloga Muixeranga
de Castelló**

Aquest treball ha estat realitzat per Isabel Murria Vicente, una de les actuals caps de xicalla de la Conlloga Muixeranga de Castelló i psicòloga amb número de col·legiada CV-10272.

A més, ha estat sotmès a la revisió i correcció per part de Generós Ortet Fabregat, catedràtic de la Universitat Jaume I, Departament de Psicologia Bàsica, Clínica i Psicobiologia.

© Isabel Murria Vicente

Castelló de la Plana, 2019

Darrera actualització: Abril 2024



Protocol d'actuació en pors i caigudes

Conlloga Muixeranga de Castelló

ÍNDEX

AGRAÏMENTS	5
PRECEDENTS.....	7
SOBRE LA POR	9
1. QUÈ ÉS LA POR?	9
2. LA DETECCIÓ DE LA POR	11
3. LA NORMALITZACIÓ DE LA POR	11
4. CONSIDERACIÓ DE LA CAIGUDA COM UNA POSSIBILITAT	12
PROTOCOL D'ACTUACIÓ EN CAS DE CAIGUDA.....	13
PROTOCOL DE TREBALL EN LA POR POSTERIOR A LA CAIGUDA	15
1. PROCESSAMENT EMOCIONAL DEL TRAUMA	15
2. AVALUACIÓ DEL NIVELL DE POR I D'EVITACIÓ	16
3. DESSENSIBILITZACIÓ SISTEMÀTICA (DS)	17
RECOMANACIONS PER A APLICAR EL PROTOCOL.....	21
EPÍLEG	23
BIBLIOGRAFIA.....	25

AGRAÏMENTS

Vull donar les gràcies a totes aquelles persones que d'una manera o una altra han aportat el seu granet de sorra perquè aquest treball haja pogut veure la llum.

En primer lloc, vull donar les gràcies a Mariano Fraind per fer-me l'empenta que necessitava per fer visible aquesta obra i per possibilitar l'espai per compartir-la amb la Federació Coordinadora de Muixerangues; a Carme Maria Pous, per la seua visió i aportació psicopedagògiques; a Carmina Ribés Falcó, pels seus consells i la seua professionalitat en una exhaustiva correcció ortogràfica i formal; a Alejandro Julián per l'adaptació corporativa de la presentació del protocol; a Kassim Carceller, Aloma Pons i Patri Teruel per fer l'esforç de regalar-me el seu temps per llegir i rellegir el protocol, tot aportant-hi la seua visió particular i els seus savis consells. Vull agrair a l'actual equip tècnic la confiança dipositada en aquest treball i el seu respecte. I, finalment, però no per això menys importat, voldria expressar la meua gratitud a Borxo Garlito, actual cap de colla i etern company, pel seu suport des del principi, per motivar-me a tirar endavant aquesta tasca i encoratjar-me a actuar sempre en coherència amb allò que crec.

Només amb el suport de totes aquestes persones i el suport persistent, sempre constant, de la Conlloga podrem assolir els objectius que ens hem fixat per millorar paulatinament la colla.

En darrer lloc, vull destacar la meua gratitud especial als protagonistes d'aquesta història, la xicalla: per aportar la seua energia, les seues ganes i el seu amor: les seues cares i les llagrimes d'emoció quan se superen personalment és el que donen veritablement sentit a tot açò.

A aquestes persones i a totes les que us esforceu per treballar tant bé com podeu amb la vostra xicalla, per com els estimeu i per com procureu el millor per a ells i elles: gràcies, gràcies, gràcies... Tenim el futur a les nostres mans.

PRECEDENTS

És quasi segur que qualsevol colla muixeranguera s'ha trobat en alguna ocasió amb un xiquet o xiqueta que de cop i volta (o potser després d'una caiguda) es mostra reticent a tornar a fer muixerangues. Potser ha perdut la confiança en si mateixa o es troba davant d'unes dificultats que no sap ben bé com afrontar. De vegades aquestes situacions superen també les persones responsables tècniques. Només volem que tornen a ser els mateixos, que perden la por i que tornen a coronar les figures amb el mateix somriure amb què ho feien abans; i molt sovint som nosaltres qui ens bloquegem perquè no sabem com afrontar la situació: no sabem si deixar-ho córrer perquè tornen tots sols a agafar confiança, si és millor forçar-los un poc o si hem de fer com si no passara res.

La majoria de protocols que hem trobat intentant suplir aquesta necessitat —una gran part, castellers— van adreçats a estandarditzar la part sanitària de la caiguda, la qual cosa és de vital importància, però deixa un enorme buit a l'hora d'encarar-ne les **conseqüències psicològiques**. Per això, davant d'aquest buit i després d'experimentar aquestes conseqüències en la nostra xicalla, la Conlloga Muixeranga de Castelló ha cercat la necessitat de fer una anàlisi de la situació i un recull d'estratègies per afrontar aquest tipus de problemàtica amb la finalitat d'adoptar unes mesures bàsiques que ens permeten treballar amb un suport psicològic amb la nostra xicalla (i amb l'alçadora, si fera falta). Naix així un primer *Protocol d'actuació en pors i caigudes*, que té com a finalitat ser la nostra primera guia de treball en aquest àmbit, però que caldrà sotmetre a futures revisions. Aquest protocol està basat en tècniques empíricament validades i ha sigut revisat per Generós Ortet Fabregat, catedràtic de la Universitat Jaume I de Castelló (departament de Psicologia Bàsica, Clínica i Psicobiologia), i cal dir que ja ha estat aplicat amb la xicalla de la Conlloga amb resultats exitosos.

SOBRE LA POR

1. QUÈ ÉS LA POR?

Per aplicar aquest protocol és fonamental entendre en primer lloc **què és la por**. La por és una emoció que mobilitza el nostre sistema nerviós quan detecta un perill: ens posa en estat d'alerta i ens prepara per a afrontar dificultats. És, en principi, una emoció adaptativa. Si no fora perquè experimentem por, ens exposaríem a situacions que podrien fer perillar la nostra integritat tant física com psicològica. Un cert grau d'activació (diguem-hi «pon» en aquest àmbit) és necessari i hi facilita l'execució. El problema ve quan aquesta por és tan gran que bloqueja i impedeix fer allò que vertaderament es voldria. És a dir, quan aquesta és irracional o desproporcionada. I és ací on s'ha de fer una primera anàlisi: **d'on ve aquesta por?**

Si la por és una resposta normal front a la percepció d'un perill o una inseguretats (ja siga aquesta real o no), la nostra tasca com a responsables de xicalla serà analitzar d'on ve la por i treballar per garantir-ne la seguretat. Dins la pràctica muixeranguera poden sorgir diversos tipus de pors que expliquem a continuació.

La **por per la inexperiència** que pot sentir la xicalla (o una persona adulta) quan s'enfronta a alguna cosa que mai ha fet, a pujar un pis més, etc., és totalment adaptativa i es treballa per aproximació a allò que volem aconseguir (pas a pas fins a dominar el pas anterior), ja que és un procés d'aprenentatge i requereix d'una repetició constant amb les correccions escaients fins a assolir la tècnica específica. Aquesta por és totalment sana i normal. No hi hauríem d'interferir més que facilitant el treball tècnic i reforçant prou la pràctica per generar confiança i motivació.

La **por que apareix després d'una caiguda** és diferent. Després d'un procés traumàtic, com és una caiguda (una situació en què ha estat en perill la integritat física i psicològica de la persona), és possible que aparega una simptomatologia que té molt a veure amb un procés d'estrès posttraumàtic. És fàcil que una persona es bloquege i no vulga tornar a pujar o, si ho fa, a nivells que abans no li produïen por, o que tinga una activació fisiològica superior a l'esperada (taquicàrdia, sudoració, vertigen, *flashbacks* de la caiguda, pensaments negatius, etc.), la qual cosa provoca que no desitge tornar a pujar, o tornar a patir aquella sensació. La persona queda, doncs, impactada per aquesta experiència i pot ser que mentalment associe el fet de pujar amb una caiguda (o pot ser no, segons el treball previ i les fortaleses de cada infant). En aquest cas, l'actuació ha de ser més protocol·litzada i dirigida a dissociar pujar-caure/inseguretats/perill i enfortir la associació pujar-seguretat/èxit. L'actuació en el moment de la caiguda serà determinant a l'hora de processar l'incident tant per a la xiqueta i xiquet com per a la colla, tot influint en les conseqüències que hi puga tindre. Una resposta ferma i protocol·litzada ens aportarà seguretat i minimitzarà els estats d'ansietat i els bloquejos de tot tipus.

Hi ha un altre tipus de por, la **por sense haver caigut** en què l'infant, durant el procés d'aprenentatge pateix una mena de **bloqueig** que li impedeix avançar (o que fins i tot el fa retrocedir en les seues adquisicions) i li genera frustració, perquè no vol deixar de pujar. En aquest cas és de vital importància el coneixement sobre la xicalla, ja que haurem d'analitzar d'on ve aquesta inseguretats per poder escometre-la. Hi adjuntem tot seguit un quadre de possibles problemes i solucions.

	PROBLEMA	SOLUCIONS
FACTORS INTERNES	Falta d'habilitats	Assajar (treball constant) Reforçar positivament (front la pràctica i no l'èxit)
	Falta de confiança o baixa tolerància a la frustració	Reforçar molt positivament (front la pràctica i fins i tot front al fracàs) Treballar la frustració (vídeos, contes, experiències...) Assegurar execucions exitoses
	Factors interns fora de la muixeranga	Parlar amb pares/tutors
FACTORS EXTERNES	Falta de confiança en l'alçadora	Començar per l'alçadora de confiança Treballar molt la seguretat en alçadora Treballar a terra (en l'assaig de la xicalla)
	Falta de confiança en la pinya/tronc	Garantir troncs fermes i pinya suficient, com una tècnica per reforçar la confiança
	Causes externes a l'assaig	Parlar amb els pares/tutors

Cal tindre en ment que l'evolució de la xicalla no serà sempre progressiva; estan en continu procés de canvi (tant físic com mental) i allò que un any fan sense quasi esforç o atenció, pot suposar una dificultat l'any següent. No cal preocupar-se, simplement hem d'intentar entendre i ajudar a superar les dificultats que puguen sorgir i dotar la xicalla de les eines apropiades per fer front a aquests entrebancs.

Totes tres pors poden aparèixer en diferents moments de l'evolució muixeranguera, i cadascuna d'aquestes ha de ser tractada de manera individualitzada. No obstant això, el treball de totes tres té en comú moltes de les tècniques utilitzades en la psicologia clínica per al tractament de pors, fòbies específiques i estrès posttraumàtic.

Considerem interessant tindre en compte l'evolució de les pors infantils, per entendre la «normalitat» o «anormalitat» de determinades emocions o conductes. Així:

- A l'edat aproximada de 5 o 6 anys és normal que aparega la **por a les lesions corporals**, quan abans probablement no l'infant no n'era conscient. En aquesta edat els xiquets són especialment susceptibles a la por experimentada per altres persones, i s'hi contagien molt fàcilment.

- Després dels 7 anys es fa notable la **por a fer el ridícul i al judici extern**, la qual cosa pot interferir en l'àmbit muixeranguer per la pressió que suposa si faran bé la figura o no. Tot juntament sota la responsabilitat que una figura no es fa si el xiquet o la xiqueta no puja.

Per tot això calia estudiar fer un protocol d'actuació per definir com treballar amb la xicalla en el moment d'una caiguda i com fer front a les possibles conseqüències psicològiques que hi puguen sorgir després, minimitzant les conseqüències de la mateixa.

De cara a la intervenció posterior a una caiguda és molt important treballar en matèria de prevenció per tal de minimitzar tant el risc de caiguda com les conseqüències que aquesta puga tindre tant en la colla com en la xicalla, ja siga a nivell físic, com psicològic i/o emocional. Per això, haurem de treballar a partir d'unes directrius per tal de desenvolupar unes certes fortaleeses que facilitaran l'evolució i la resiliència de la colla després d'una caiguda, i poder detectar, doncs, la por tant bon punt aparega. Aquestes pautes bàsiques que caldria considerar com la base del nostre treball, han estat recollides en una **la Guia de bones pràctiques**, presentada i aprovada per la Federació de Colles Muixerangueres en 2019, i s'ententen com l'antesala d'aquest protocol per treballar les pors, de manera que no entenem un document sense l'altre.

2. LA DETECCIÓ DE LA POR

Detectar la por a temps i valorar si vertaderament és **por** o **desmotivació** és fonamental (ja que la por i la desmotivació s'afronten de manera diferent). Si és **desmotivació** cal parlar amb l'infant i/o amb els seus pares per a analitzar-ne la causa i estudiar com podem retornar-li la motivació. En cas de ser **por** cal analitzar-ne la procedència (l'altura, la inestabilitat, la poca pinya, la falta de confiança en la figura, la falta de domini tècnic, la vergonya, una caiguda prèvia, etc.) i buscar-hi solucions particulars. Caldrà valorar la necessitat d'aplicar el protocol de pors.

Suggeriment. Cal parlar molt amb la xicalla (i els pares) i, sobretot, escoltar-los i entendre'ls. Preocupar-nos-en més enllà dels assajos; la seua actitud a l'assaig no és més que un reflex del seu estat d'ànim.

3. LA NORMALITZACIÓ DE LA POR

És aconsellable ensenyar a la xicalla que tindre por és normal i ens ajuda a estar alerta i concentrats i que les persones adultes també en senten. Si no sentirem por, ens exposaríem a molts perills. Han de reconèixer quina simptomatologia té i començar a tolerar-la i afrontar-la. La por sols és desadaptativa quan incapacita i impedeix fer coses que realment es volen fer. Les ganes han de ser més grans que la por. Cal, doncs, que els expliquem que la por apareix a qualsevol edat, que les persones adultes també tenim por, i que en parlem amb normalitat.

Suggeriment. És convenient introduir cíclicament temàtica psicològica als assajos: treballar les emocions, conèixer-les, detectar-les, expressar-les, treballar la confiança amb si mateixos i amb el grup, treballar la concentració, la respiració, la relaxació i la visualització, com també qualsevol problemàtica o conflicte que pugui sorgir durant la temporada, entre d'altres. Això es pot fer bé una vegada al mes, en els primers 20 minuts de l'assaig de xicalla, o quan siga possible, en funció de la disponibilitat dels caps de xicalla. Cal assegurar-nos que els xiquets i xiquetes tenen la tècnica clara, ja que el domini d'una tasca ens dona confiança i redueix la inseguretats i la por.

4. CONSIDERACIÓ DE LA CAIGUDA COM UNA POSSIBILITAT

Com en qualsevol altra activitat lúdica i esportiva (anar amb bicicleta, patinar, etc.), la caiguda forma part de l'aprenentatge. Cal familiaritzar-se amb les caigudes, parlar amb normalitat de la possibilitat de caure, com actuaríem si ho férem i conscienciar la xicalla del paper i la importància de les mesures de seguretat actives i passives que es prenen a l'hora de construir una figura. Cal ser conscient que les muixerangues a voltes cauen, però també que les caigudes no solen ser aleatòries. Hem d'intentar adoptar un **locus de control intern**, és a dir, si la figura està treballada i sabem els punts febles que té i ens hi anticipem i la treballem, en principi no hauria de caure. I en cas de caiguda, intentar respondre amb calma transmetent control de la situació al més menuts.

Es desaconsella parlar-ne en excés i/o visualitzar caigudes sense un objectiu concret, així com evitar dir a les coses pel seu nom. Al assajos és important no respondre amb alarmisme i normalitzar les caigudes.

Suggeriment. S'ha de parlar amb normalitat de les caigudes, sense por, amb una actitud positiva i tranquil·la i fer també un bon ús del protocol d'actuació en cas de caiguda per minimitzar-ne les conseqüències.

PROTOCOL D'ACTUACIÓ EN CAS DE CAIGUDA

Com a muixerangues hem d'assumir que alguna volta ens trobarem amb alguna caiguda, ja siga a l'assaig o a plaça, i és molt important en aquests casos actuar d'una manera organitzada i protocolitzada, amb la finalitat de reduir al màxim l'impacte i les conseqüències de la caiguda a nivell tant físic com psicològic i saber reaccionar de la manera més eficient possible. Cal definir un **protocol de caigudes** que ha de ser conegut per tota **la colla** (conjuntament amb el protocol sanitari, que aplicarà la comissió sanitària). Abans de cada actuació (i cíclicament als assajos) hem de **definir i comunicar** quina persona serà la **responsable sanitària** i la **responsable de la xicalla**; i **el lloc** on es reuniran en cas de caiguda. Cal recordar l'existència del protocol i la importància de conèixer-lo.

El protocol d'actuació **en cas de caiguda** consta de les directrius següents:

1. **Mantenir la calma, intentant no alarmar-nos ni cridar**; la pinya i el tronc **continuen treballant en silenci** i sense alçar caps fins que la figura estiga totalment desmuntada, evitant així anar a atendre les persones que han caigut. D'aquesta manera facilitem que la resta de tronc pugue baixar amb seguretat.
2. Les úniques persones que poden abandonar el seu lloc són les **persones de l'últim cordó**, que col·locades estratègicament tenen la responsabilitat de frenar l'impacte i evitar que el xiquet o xiqueta no caiga fora de la pinya. En les figures amb pinya les del darrer cordó són les úniques que poden mirar la figura per poder anticipar-se a qualsevol caiguda i reaccionar a temps.
3. Cal que un **màxim de dues persones** acompanyen el xiquet o la xiqueta: el cap de xicalla responsable de la figura o alçadora i la mare o el pare, el tutor o la tutora, sempre que no estiguen en un estat de nervis que pugua ser contraproductiu per a la xicalla. Seguidament, és necessària la figura de la persona responsable sanitària per fer una valoració inicial.
4. Cal acompanyar el xiquet o la xiqueta **a un racó tranquil**, concretat amb anterioritat amb l'equip sanitari, per fer la valoració sanitària inicial i evitar aglomeracions, excés d'atenció i així interferir al menys possible en l'actuació o assaig. (Repetirem la valoració als 20 minuts i si tot està correcte l'introduïrem a l'assaig o a l'actuació amb normalitat. En cas de necessitar un trasllat a l'ambulància o a l'hospital decidirem quines persones l'acompanyaran, preferiblement pare/mare).
5. Cal deixar-los plorar, parlar i expressar allò ocorregut (què ha passat, què ha notat, què ha sentit, com se sent, etc.), oferint-los seguretat, companyia i escolta. En aquesta fase s'alliberen els nervis i l'adrenalina. **Ens hem de limitar a acompanyar i tranquil·litzar** el xiquet o la xiqueta evitant parlar-li en excés, tenint en compte que la capacitat d'atenció en aquell moment és limitada i

podem atabalar-lo o atabalar-la. És el moment que s'hi expresse. **Respectar** els plors i els nervis i validar-les. Cal evitar els «no passa res» i les bromes (les justes de complicitat).

6. Paral·lelament a l'atenció de les persones que han caigut, cal que un cap de xicalla **s'apropi a la resta de la xicalla** per explicar-los què ha passat, tranquil·litzar-los i evitar que acudisquen a buscar el xiquet o xiqueta afectada amb la possibilitat d'angoixar-la. És important que establim amb anterioritat quina persona serà l'encarregada d'aquesta tasca.
7. **L'assaig o l'actuació ha de continuar** amb normalitat. En cas de caure l'última figura, es recomana afegir-ne una altra per desviar l'atenció i acabar l'assaig amb una execució exitosa.
8. **Cal tornar a introduir** el xiquet o xiqueta a l'assaig/actuació quan estiga més tranquil o tranquil·la o, en cas de negativa, **acceptar-ho** sense pressions però intentant que no abandone l'escena.
9. És recomanable que, posteriorment i al més aviat possible, el xiquet o xiqueta faci una **figura fàcil i segura** que no li supose cap dificultat (pom de la mateixa figura que acaba de caure, pinet de 3...).
10. Cal fer una **valoració tècnica** de la caiguda per analitzar què ha fallat i poder reforçar aquest aspecte per reduir possibles caigudes futures..
11. Cal que restem atents a **l'evolució del xiquet o la xiqueta** (i alçadora si cal) durant aquella setmana (si ha fet comentaris a casa i/o es troba agitats o insegurs) i farem una **valoració a l'assaig següent**, decidint com actuar en els propers assajos, si és necessària l'aplicació del Protocol de pors o tot evoluciona favorablement i amb normalitat.

PROTOCOL DE TREBALL EN LA POR POSTERIOR A LA CAIGUDA

Cal mencionar que aquest protocol de treball és vàlid per a treballar amb la por a la pràctica muixeranguera, independentment de si ha hagut caiguda prèvia o no, ja que ens podem trobar amb algun xiquet o xiqueta amb un bloqueig i por a pujar per altres motius, encara que el treball està dirigit a les possibles conseqüències d'una caiguda.

Quan ens enfrontem a una caiguda entren en joc moltes variables per determinar quines en poden ser les conseqüències. És determinant el treball previ amb el xiquet o xiqueta. D'una banda, influiran les seues fortaleses i la personalitat; d'altra, la nostra actuació *in situ*, ja que segons com reaccionem a la caiguda a curt termini, és possible que el xiquet o la xiqueta l'arxive com un fet que pot passar, i la supere adaptativament tornant amb normalitat als assajos. Cal estar alerta, però, de la seua evolució.

També és possible que, després d'una caiguda, la xicalla necessite estar un temps sense treballar. Cal intentar que acudisca a l'assaig i faça alguna figura bàsica (pinet o qualsevol joc) o, almenys, que estiga amb els companys i companyes i no deixi de relacionar-se amb la colla per tal de no perdre-hi el vincle. Cada infant necessitarà un temps, cal respectar-lo, però sempre motivant-lo o motivant-la a tornar-hi i facilitant-li la reinserció renovant les oportunitats cada assaig.

Segons l'actuació *in situ*, però també segons com hem treballat amb aquest xiquet o xiqueta concrets amb anterioritat, haurem d'aplicar una part del protocol o el protocol sencer.

És ara quan donem pas a la part més terapèutica, basada en tractaments empíricament validats per a fòbies, pors i traumes.

Per a una bona evolució de la canalla, després d'una caiguda és recomanable seguir les següents directrius en l'ordre d'aparició:

1. PROCESSAMENT EMOCIONAL DEL TRAUMA

Aquest punt és essencial després d'una caiguda. L'infant cal que **expresse** el que ha sentit durant la caiguda i com ho ha viscut i convé que ho compartisca amb la resta de la xicalla com una mena d'aventura. Això permet **assimilar** dins la memòria episòdica allò ocorregut i impedirà el bloqueig. És molt productiu compartir experiències amb altres xiquets o xiquetes que hagen caigut en algun altre moment, de manera que es puguen donar consells o identificar-se els uns amb els altres. També és aconsellable que l'infant **pose nom a les emocions** que ha sentit: por, esglai, dolor, decepció, vergonya... Les persones adultes (en aquest cas, els caps de xicalla) serien els responsables de facilitar-li els noms o les descripcions de les possibles emocions, ja que al xiquet o a la xiqueta

segurament li coste reconèixer-les com a tals.

És recomanable abordar aquesta experiència, —si no durant el moment posterior a la caiguda, com a molt tard durant el següent assaig de xicalla. **Com abans es tracte, més eficaç serà.** També és important mantindre el contacte amb les famílies per a saber si l'infant manifesta alguna simptomatologia a casa o a escola, i poder seguir la seua evolució tot anticipant-nos en la planificació dels assajos.

A voltes pot sorgir el dubte de si el fet de traure el tema i fer-li recordar la caiguda pot ser contraproductiu i augmentar aquesta por, sobretot en la xicalla que a primera vista sembla no mostrar por després la caiguda. Cal dir aquest processament mai pot ser contraproductiu, els ajuda a ser conscients dels fet i les seues emocions, i pot ser que, encara que el xiquet o xiqueta en concret no ho necessite, estiguem reforçant la resta, generant un ambient de normalització de la caiguda, validant emocions i generant un temps i un espai per la expressió. Així doncs, recomanem sempre dur a terme el punt numero 1, del processament del trauma, tot i que en principi ens puga semblar que no és necessari.

És molt probable que, si apliquem bé el **protocol de caigudes** i si hem fet un bon treball previ en la xicalla (*Protocol de prevenció i detecció de por*), aquest siga l'únic punt de la intervenció. En cas que no fos així, i si veiem que apareix ansietat o por en el xiquet o la xiqueta, continuariem amb els punts del **protocol de por** següents.

2. AVALUACIÓ DEL NIVELL DE POR I D'EVITACIÓ

Per tindre una idea de l'estat en què es troba el xiquet o la xiqueta cal fer una valoració específica de la por i de la conducta d'evitació. A nivell clínic s'empra una escala de por específiques (autoavaluació a partir de 12 anys o heteroavaluació per als menors de 12 o a tots, si es considera convenient), com ara la «mesura de la gravetat de la fòbia específica – xiquets o xiquetes i adolescents entre 11 i 17 anys», de l'American Psychiatric Association. Cal remarcar que l'ús d'aquestes eines està **limitat a professionals de la psicologia** i/o persones formades per al seu ús. Caldria usar-la abans de començar la intervenció, durant aquesta i al final (encara que faça la conducta objectiva de pujar, és rellevant saber el nivell de por que sent el xiquet o xiqueta, per si escau suspendre la intervenció o continuar-la amb més sessions).

En el cas de la pràctica muixeranguera, en no ser un context clínic, i atès que estem limitats pel temps i la variabilitat d'assistència a assajos, basarem aquesta avaluació en l'observació detallada de la conducta del xiquet o de la xiqueta, tant per la nostra part als assajos, com per part dels pares i mares a casa, i/o de persones pròximes, de l'entorn de l'infant, tot fent una valoració al més exhaustiva possible, atenent tant conductes d'evitació, com verbalitzacions o possibles somatitzacions físiques. És important a l'hora de detectar la por que tinguem present que els xiquets i les xiquetes no tenen la consciència emocional que tenim les persones adultes, i que difícilment

expressaran verbalment aquesta por. Sovint, l'emascaren mitjançant queixes fisiològiques com ara el mal de panxa, dolors corporals, malsons, enuresis, plors inesperats, rabioles o abraçades. Per això cal parar atenció per detectar-hi qualsevol comportament anòmal que pugui ser senyal d'emocions que requereixen ser gestionades.

L'assaig posterior a la caiguda ens donarà molta informació de l'empremta que ha deixat la caiguda. Cal que posem molta atenció a l'actitud del xiquet o xiqueta, ja que no sols hem de valorar si accepta pujar o no a les figures a què normalment pujava, sinó també en quin estat ho fa, ja que l'estat d'ansietat o de por és intern i, en part, no observable. Cal conèixer molt bé la xicalla per interpretar qualsevol gest, cara, paraules, etc. que ens puguin estar donant pistes que vertaderament està sentint por (encara que accepti pujar a la figura).

En el cas de detectar un mínim d'ansietat o de malestar en la pràctica muixeranguera, canvis significatius en la resposta del xiquet o xiqueta a l'assaig o en cas de voler assegurar-nos que no s'hi desenvolupi ansietat en les pròximes setmanes, passarem al punt número 3, la pauta més protocolitzada, i seguirem els passos de la manera més rigorosa possible.

3. DESSENSIBILITZACIÓ SISTEMÀTICA (DS)

Aquesta tècnica (ara adaptada a la pràctica muixeranguera) fou desenvolupada per Joseph Wolpe el 1958 dins el paradigma cognitiu-conductual, i està basada en els principis de l'aprenentatge i el condicionament clàssics, com a part del tractament empíricament validat per treballar les pors i les fòbies. Consisteix bàsicament en **exposar** a la xicalla a allò que li genera ansietat i que està evitant de manera **progressiva** i en estat de **relaxació**, amb la intenció de reforçar l'associació *pujar - seguretat/èxit*. Aquesta tècnica pot ser aplicada **en viu** (opció més efectiva en l'àmbit muixeranguer) o **en la imaginació** (en el cas que el xiquet o xiqueta es negue a realitzar cap exposició o que la por siga totalment incapacitant). També podem utilitzar la segona opció com a reforç de l'exposició en viu, per millorar resultats.

3.1. DS EN VIU

Tot i que la dessensibilització sistemàtica està planificada per realitzar-la en imaginació, en el cas de la pràctica muixeranguera considerem molt més eficaç la pràctica en viu i és la que gastarem com a primera opció. Per a d'ur a terme aquesta exposició es recomana les accions següents:

3.1.1. Elaboració d'una jerarquia de passos que cal realitzar

Cal construir una jerarquia de passos a seguir conjuntament amb el xiquet o xiqueta amb qui volem treballar, que anirà des d'allò que no li genera gens de por/ansietat, fins a l'objectiu previ establert per l'àrea tècnica (figura de 4, de 5, desplegar-se, etc.) o qualsevol altre objectiu improvisat per aquest tractament concret. Comencem per construir els passos a seguir amb ell o ella amb

preguntes del tipus: «Què és allò més fàcil que podries fer o allò que no et fa gens de por? I, després, què vindria? I després?». En el cas de no poder fer-ho conjuntament, ho farien els caps de xicalla, però amb la condició que després ho explicarem detalladament perquè l'infant ens donés el *feedback* necessari per poder valorar la seua opinió, i fer-hi les modificacions escaients. També important en aquest punt el diàleg amb el xiquet o la xiqueta per assegurar-nos que desitja fer aquest treball per recuperar la seguretat. (Discriminem ací clarament un «No vull» d'un «Sí que vull, però tinc por. M'hi ajudes?»).

Si bé construir la jerarquia pot ser complicat o fins i tot contraproductiu perquè la xicalla no vol ni parlar d'allò que li fa por, hem d'establir almenys un **punt de partida** (que diga allò que sí que està disposat o disposada a fer) i nosaltres li proposarem l'**objectiu** (la pròxima figura que volem treballar, **sempre la de menor dificultat per a aquest infant**), garantint-li que anirem pas a pas, que no l'obligarem i que pujarà sempre que estiga segur o segura. En aquest cas, són els caps o les caps de xicalla qui han d'establir la jerarquia tot atenent el seu criteri.

Cal tindre en compte els **factors que modulen** aquesta jerarquia: una determinada persona que li fa d'alçadora, la figura que és i les alçades que té, etc. Perquè és possible que si l'infant ha caigut, per exemple, d'una *desplegada*, no vulga desplegar-se de cap manera, però sí que pot voler fer pilars; i també pot ser que una determinada alçadora li dona confiança i d'altres no. Cal començar, doncs, per allò que li aporte més seguretat i a poc a poc evolucionar sense pressions.

Amb els esglaons de la jerarquia cal elaborar una **fitxa de suport gràfic** on apareguen els passos que cal seguir en cada assaig. Cada volta que el xiquet o xiqueta supere un pas de la jerarquia ho identificarem marcant-lo amb un gomet o qualsevol reforç visual, per així poder reflectir-ne l'evolució del xiquet o la xiqueta amb un suport visual que permeta una exposició més divertida i motivadora. Cal remarcar que el reforç social (aplaudiments de la colla, felicitacions dels companys, etc.) és el que millor funciona.

Amb la jerarquia feta s'ha d'**explicar** a cada xiquet o xiqueta el funcionament global i específic de l'exposició. Cal aclarir-los que els anticiparem l'**objectiu de cada assaig**, definint fins on es vol que arriben. No obstant això, cal deixar clar que **no se'ls forçarà** a pujar més enllà d'on vulguen o puguem i que **ens anirem adaptant paulatinament a ells o a elles** (pot ser que la por aparega abans perquè no s'ha detallat bé la jerarquia, però també pot ser que després se superen dos nivells de cop). Ens assurem que l'infant diposita la seua confiança en nosaltres tot adquirint un compromís.

Els graons de la jerarquia poden ser per exemple:

Primer. Treballar baix només amb alçadora (1-1)

Segon. Fer poms (2-1-1)

Tercer. Fer remats:

- o Pujar a la pinya.
- o Pujar a segons i comptar fins a tres.
- o Pujar a terços, agafar la cama de l'alçadora i aguantar tres segons.
- o Ficar-se darrere de l'alçadora i comptar fins a cinc.
- o Pujar a l'alçadora.

Quart. Fer la figura de 4 completa.

Cinquè. Fer la figura de 5? (Dividint en graons el procés).

3.1.2. Posada en pràctica de l'exposició

Cal buscar el xiquet o la xiqueta per **explicar-li** el que ha de fer i fins on volem que pugui, acompanyar-lo o acompanyar-la en tot moment amb fets i paraules, recordant-li els passos i animant-lo o animant-la.

Pràctica de la relaxació. Com que a l'assaig és inviable practicar tècniques de relaxació com a tal, relaxarem el xiquet o xiqueta de manera verbal, amb les nostres paraules, que han de ser pausades, suaus i confiades. Li transmetre, així, la confiança i la seguretat que estarà en tot moment en contacte amb nosaltres per baixar quan vulga.

Una vegada relaxat i motivat, durem a terme l'**exposició** del punt de la jerarquia establert per a eixe assaig, tot reforçant, tant si el realitzem sencer com si no.

Pràctica reiterada. Fins que un objectiu no es faça amb confiança com a mínim per 3 vegades, no passarem al següent.

Assoliment dels objectius, pas a pas, pis a pis. En el cas que el xiquet o la xiqueta es negue a continuar pujant cal que es mantinga uns segons al lloc on està (pot comptar fins a 5 o dir una frase acordada prèviament, per exemple) i després baixi. En aquest lloc és on es marca el seu límit de l'assaig. No passa res, no se l'ha d'obligar. El pròxim dia començarem des del pas anterior.

Podria ocórrer que un xiquet o xiqueta es negue a exposar-se a un ítem de la jerarquia, o que després de 3 intents no aconseguisca superar-lo; en aquest cas, cal **intercalar subítems** de menor dificultat per assegurar l'èxit i l'evolució en el treball. Hem d'anar adequant la jerarquia constantment segons l'evolució de la xicalla.

Cada volta que s'haja aconseguit un objectiu de la jerarquia se li aplicarà un **reforç** (per exemple: un gomet verd) i sempre el reforç social (paraules d'ànim) seguint els principis de la tècnica d'emmotllament.

En aquest punt, hi ha tres punts de vital importància que cal tindre en compte:

- És important finalitzar l'assaig amb una **execució que no genere ansietat** (un pinet, per exemple) i començar sempre l'assaig també per aquesta mateixa execució.
- És important que no passen molts dies entre exposició i exposició, ja que l'eficàcia és major a **intervalls curts**.
- Cal tindre clar que hem d'**adaptar les figures** i les actuacions **a la resposta de la xicalla** i no a l'inrevés.

3.1.3. Treball psicològic paral·lel a l'exposició

Paral·lelament a l'exposició, durant l'assaig hem de planificar el treball psicològic de la xicalla de manera subtil i constant. Hi podem aplicar, per exemple:

- Tècniques de **respiració i concentració** per a la gestió dels bloquejos: dur el compte fins a un número determinat, elegir un punt per fixar la mirada, fer unes respiracions profundes. Aquestes tècniques s'han de treballar en general **a l'assaig de xicalla**.
- **Autoinstruccions** internes i missatges d'ànim com a suport i de reforç al treball («vinga, que tu pots!», «Si ja ho has fet més voltes», «No mires baix», «Vinga, que tu eres valenta!»).
- La **transmissió de confiança** tenint en compte que es tracta d'un procés d'adaptació i no calen presses. Cal donar-los el temps que necessiten i reforçar tant l'èxit com l'esforç, perquè si nosaltres no confiem en ells i elles, difícilment ho faran tampoc.
- Entrenament als assajos, de manera grupal, en **solució de problemes**. Cal que la xicalla aprengui a identificar «què passa», «què puc fer jo», «com», «a qui puc demanar ajuda», etc.

Considerem **inadequada l'exposició a caigudes**. Potser en algun moment puntual poden visualitzar-ne alguna amb una finalitat determinada, sempre analitzant i adaptant l'edat del xiquet, la gravetat de la caiguda i l'impacte que aquesta puga tindre en la xicalla, però això difícilment repercutirà positivament en la confiança i la superació de la por. És totalment desaconsellable i contraproductiu la visualització de caigudes per part d'un xiquet o xiqueta que n'haja patit una recentment o que està travessant una fase d'inseguretat, ja que podria sensibilitzar el xiquet, tot incrementant l'ansietat cap en la pràctica muixeranguera.

3.2. DS EN IMAGINACIÓ I/O VISUALITZACIÓ

En el cas que el xiquet es negue a exposar-se a la pràctica, o que aquesta li genere excessiva

ansietat, podem començar amb una adaptació de la DS com és l'exposició en imaginació, encara que per als xiquets més petits aquesta és molt difícil i els resultats no seran tan exitosos. Això no obstant, podem fer ús de l'exposició en imaginació o visualització bé com a punt de partida, pas previ a l'exposició en viu, bé com a reforç de l'exposició en viu.

Preparem **exercicis de visualització** o **exposició en imaginació**, en què, en un entorn tranquil, es narra la situació que volem afrontar (com més detallada, millor) per tal que la xicalla pugui imaginar-se vivint allò que se li narra. D'aquesta manera es familiaritza amb la situació i el seu cervell anticipa el treball, la qual cosa en facilita l'execució. En principi, es pot treballar amb qualsevol temàtica que la xicalla vulgui (viatge en globus, nadar amb dofins, etc.). Tot el que vulguen imaginar és possible i els ajudarà a desenvolupar el cervell i a dominar cada vegada més aquesta tècnica per poder utilitzar-la en moments de necessitat. Si ho treballem de manera contínua, hauran adquirit aquesta habilitat i podrem traure'n profit en cas que ens fera falta per a la dessensibilització, moment en què treballaríem amb la visualització de la pujada a figures.

La pràctica en imaginació augmenta la seua eficàcia en xiquets majors de 10 anys.

Podem completar aquesta pràctica amb la **visualització real** de vídeos de la persona afectada (del xiquet o xiqueta que té por) tot executant l'acció de manera satisfactòria (vídeos d'actuacions o assajos passats). Aquesta pràctica els familiaritzarà en les execucions exitoses restant-hi importància o probabilitats de caiguda.

RECOMANACIONS PER A APLICAR EL PROTOCOL

El protocol hauria de ser utilitzat de la manera més rigorosa possible, tot assegurant-nos el pas d'un objectiu a un altre quan aquest es realitzi en plena confiança en un **mínim de 3 repeticions**, ja que una mala aplicació del protocol podria sensibilitzar i agreujar el problema.

És fonamental per a aquest treball **assegurar les execucions exitoses**, és a dir, que s'hi experimenten amb seguretat com més figures millor. I és important començar i finalitzar l'assaig sempre amb una figura que el xiquet o la xiqueta domine, per guardar la informació com a satisfactòria. Si en cap cas provarem un objectiu que el xiquet o la xiqueta no aconsegueix, caldria repetir l'objectiu anterior per finalitzar l'assaig i començar l'assaig posterior amb el mateix.

L'única manera de superar una por és **exposant-s'hi**, si treballem amb el control de l'ansietat que s'hi genera. D'aquesta manera a poc a poc ens habituem a les sensacions, la intensitat de les quals disminueix progressivament per dessensibilització. És necessari que l'exposició siga gradual i que s'afronte amb una bona motivació.

Cal tindre cura que les **atencions** rebudes **després de la caiguda** no es cronifiquen com un reforç

positiu. Si l'infant rep massa atencions i cures pel fet d'haver caigut pot ser això reforça la conducta de «no pujar». O pot ocórrer també que el fet de no haver de pujar per por actue com un reforç negatiu i reforça la conducta de «no pujar». Això interferiria en el treball de la por i seria incompatible amb aquest.

Després de cada exposició és fonamental el **reforç positiu**, tant immediat com diferit. En baixar de la figura hem de dir a l'infant com de bé ho ha fet, encara que no haja coronat completament la figura. Hem de recordar-li que amb això ja va bé, que a la propera ja pujarem més, etc. Això és important per tal d'alliberar-lo de la pressió i mostrar-li la nostra satisfacció. També està bé que la resta de la colla li diga: «Ei, ja veig com de bé ho fas, eh?», «En 4 dies et veig ja fent l'Alta», «Molt bé», etc.). Això motiva a continuar treballant perquè l'infant entén que la resta confia en ell —és reforçar l'esforç per damunt de l'èxit.

No hem d'oblidar que els més menuts **són persones** i tenen les seues pròpies maneres d'interpretar i sentir les coses, igual que nosaltres. Abans de forçar-los o jutjar-los, caldria posar-se en el seu lloc i pensar què sentiríem o com actuaríem nosaltres en el seu cas, com ens agradaria que ens tractaren o ajudaren. Convé tractar d'**empatitzar amb ells i elles**.

La **comunicació** amb la xicalla ha de ser constant per saber en qualsevol moment què els passa pel cap, com se senten, si passen una mala època, etc. i saber adaptar-nos als seus temps amb flexibilitat.

La nostra **confiança en ells i elles** els donarà la força i la seguretat que necessiten per a afrontar les pors. Si nosaltres no hi confiem, ells i elles tampoc ho faran.

El protocol ha de ser aplicat en un marc de **plena confiança en la xicalla i en el projecte**, respectant els temps de cada xiquet o xiqueta, tot reforçant constantment el seu esforç, i donant-los un **suport constant i incondicional**. Si els proporcionem aquest **marc de confiança sense exigències** facilitarem que troben les forces i la motivació per enfrontar-se a les pors o limitacions. Contràriament, si els mostrem exigència o la necessitat que facen determinades coses, podem generar en ells i elles un conflicte intern que serà contraproduent i, a més, podria suposar-los un estrès innecessari i contrari als valors muixerangers. Per això és de vital importància adaptar les figures i les actuacions a l'estat de la xicalla i no a l'inrevés, forçar la xicalla a treballar per assolir l'objectiu que ens hem marcat per exigència de l'actuació.

EPÍLEG

Som sabedors que l'aplicació d'aquest protocol suposa invertir molt de temps en el treball amb la xicalla, i passa molt sovint que els assajos són força exigents i no ens permeten disposar de temps per a dedicar a aquesta empresa. Caldria jugar ací amb l'equilibri i sense deixar de costat la xicalla, no perdre de vista tampoc els objectius tècnics. Amb tot, és ací on cada colla ha de reflexionar sobre quin vol que siga el seu objectiu final: aconseguir certes figures i superar els reptes tècnics, o garantir a la colla una xicalla confiada i motivada capaç de refer-se de les adversitats.

La Conlloga Muixeranga de Castelló opta per un objectiu final que se centre a tindre la xicalla confiada i motivada en tot moment. Treballem i treballarem de valent pels xiquets i les xiquetes, perquè gaudeixen de les muixerangues tal com ho fem les persones adultes, amb una passió capaç de trencar totes les barreres. Al cap i a la fi, ells i elles són el futur, i en un temps no gaire llunyà, serà la xicalla l'encarregada de tirar la colla endavant... Només aleshores és farà evident on i com hem plantat la llavor.

Al final vèncer les pors no respon a cap fórmula màgica, és només qüestió de temps, confiança i treball.

Tota la resta, ja arribarà.

BIBLIOGRAFIA

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: Desclee - Uned, 2011. [en línia: PDF] <
<http://www.edesclée.com/img/cms/pdfs/9788433025357.pdf>> [Consulta: gener, 2018].