



**PROTOCOLS  
D'ACTUACIÓ  
EN PORS  
I CAIGUDES**

**Conlloga Muixeranga  
de Castelló**

**Març de 2019**



# Protocols 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



## ÍNDEX

|  |           |
|--|-----------|
| <b>AGRAÏMENTS .....</b>  | <b>5</b>  |
| <b>PRECEDENTS.....</b>   | <b>7</b>  |
| <b>INTRODUCCIÓ: QUÈ ÉS LA POR.....</b>                                     | <b>9</b>  |
| <b>I. PROTOCOL DE PREVENCIÓ I DETECCIÓ DE PORS .....</b>                   | <b>13</b> |
| 1. L'ADOPCIÓ DE PAUTES PSICOPEDAGÒGIQUES PER AL TREBALL AMB XICALLA .....  | 15        |
| 2. EL TREBALL TÈCNIC AMB LA XICALLA .....                                  | 16        |
| 3. EL SUPORT O TREBALL PSICOLÒGIC AMB LA XICALLA.....                      | 16        |
| 4. L'ESTABLIMENT D'UNA EDAT MÍNIMA I/O DOMINI I CONSCIÈNCIA CORPORALS..... | 17        |
| 5. LA DEFINICIÓ DE PERFILS .....   | 17        |
| 6. EL DESENVOLUPAMENT DE LA RESPONSABILITAT.....                           | 17        |
| 7. EL COMPROMÍS DE NO SALTAR-SE ETAPES .....                               | 17        |
| 8. LA TASCA D'ACOMPANYAMENT DEL XIQUET O XIQUETA .....                     | 18        |
| 9. EL DESENVOLUPAMENT DE LA CONFIANÇA AMB L'ALÇADOR/A.....                 | 18        |
| 10. LA DETECCIÓ DE LA POR.....   | 19        |
| 11. LA NORMALITZCIÓ I EL RESPECTE A LA POR .....                           | 19        |
| 12. LA CONSIDERACIÓ QUE LA CAIGUDA ÉS UNA POSSIBILITAT.....                | 19        |
| 13. LA PREVENCIÓ I MINIMITZACIÓ DE RISCOS.....                             | 20        |
| <b>ANNEX I. TREBALL PSICOLÒGIC ESPECÍFIC .....</b>                         | <b>23</b> |
| 1. CONCENTRACIÓ/RELAXACIÓ .....  | 23        |
| 2. MOTIVACIÓ .....   | 23        |
| 3. GESTIÓ EMOCIONAL .....  | 25        |
| 4. COHESIÓ DE GRUP .....   | 28        |
| 5. RESOLUCIÓ DE CONFLICTES .....   | 29        |
| 6. EDUCACIÓ MUIXERANGUERA.....   | 31        |
| <b>II. PROTOCOL D'ACTUACIÓ EN CAS DE CAIGUDA.....</b>                      | <b>33</b> |
| <b>III. PROTOCOL DE TREBALL POSTERIOR A LA CAIGUDA .....</b>               | <b>37</b> |
| 1. PROCESSAMENT EMOCIONAL DEL TRAUMA .....                                 | 39        |

|   |           |
|---|-----------|
| 2. AVALUACIÓ DEL NIVELL DE POR I D'EVITACIÓ .....                   | 40        |
| 3. DESSENSIBILITZACIÓ SISTEMÀTICA (DS) .....                        | 41        |
| 3.1. DS EN VIU .....  | 41        |
| 3.1.1. ELABORACIÓ D'UNA JERARQUIA DE PASSOS QUE CAL REALITZAR ..... | 41        |
| 3.1.2. POSADA EN PRÀCTICA DE L'EXPOSICIÓ .....                      | 43        |
| 3.1.3. TREBALL PSICOLÒGIC PARAL·LEL A L'EXPOSICIÓ .....             | 44        |
| 3.2. DS EN IMAGINACIÓ I/O VISUALITZACIÓ .....                       | 44        |
| <b>ANNEX II. RECOMANACIONS PER A APLICAR EL PROTOCOL.....</b>       | <b>47</b> |
| <b>EPÍLEG .....</b>   | <b>49</b> |
| <b>GLOSSARI.....</b>  | <b>51</b> |
| <b>BIBLIOGRAFIA.....</b>  | <b>53</b> |

## AGRAÏMENTS

Vull donar les gràcies públicament 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 llagrimetes 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.



## INTRODUCCIÓ: 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 «por» 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 seguretats. 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 fortaleces 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-seguretats/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 seguretats 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   |
|------------------------|---|---|
| <b>FACTORS INTERNS</b> | Falta d'habilitats                                    | Assajar (treball constant)<br>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)<br>Treballar la frustració (vídeos, contes, experiències...)<br>Assegurar execucions exitoses |
|                        | Factors interns fora de la muixeranga                 | Parlar amb pares/tutors   |
| <b>FACTORS EXTERNS</b> | Falta de confiança en l'alçadora                      | Començar per l'alçadora de confiança<br>Treballar molt la seguretat en alçadora<br>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 parar compte en 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. També calia establir un protocol de prevenció i detecció de pors que ens garantira bones pràctiques, minimitzant les conseqüències de la caiguda i que conscienciara la xicalla, incidint en la confiança i en la capacitat de refer-se front a qualsevol obstacle.

Així doncs, dins d'aquest document trobarem tres protocols:

- I. El protocol de prevenció i detecció de pors
- II. El protocol d'actuació en cas de caiguda
- III. El protocol d'actuació posterior a la caiguda



# I. PROTOCOL DE PREVENCIÓ I DETECCIÓ DE PORS





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. Haurem de treballar a partir d'unes directrius per tal de desenvolupar unes certes fortalezes que facilitaran l'evolució i la resiliència de la colla després d'una caiguda, i poder detectar, doncs, la por tant bon punt aparega per fer un diagnòstic diferencial respecte a altres emocions (por vs. inseguretad, vergonya, falta de motivació, etc.). Un treball continu amb la xicalla a partir d'unes directrius específiques ens faran agafar el control de la situació, saben en tot moment com està aquesta canalla i què és el que necessita. Les pautes bàsiques que caldria considerar com la base del nostre treball són:

### 1. L'ADOPCIÓ D'UNES PAUTES PSICOPEDAGÒGIQUES BÀSIQUES PER AL TREBALL AMB XICALLA

Quan treballem amb xicalla hem de ser conscients que no estem treballant amb persones adultes, i que la seua manera de comunicar(-se) i de processar no és la mateixa. Per tant, les persones encarregades de la gestió de la xicalla caldrà que siguem coneixedores de quina és la manera més adequada per comunicar-nos-hi; com, per exemple, **mirar-los directament als ulls** per demostrar que els estem atenent, fins i tot baixant a la seua alçada, si fora necessari; mostrant-hi en tot moment una **escolta activa** i un **llenguatge adaptat** a la seua edat. Haurem d'intentar donar-los **missatges concrets i senzills**, tot **anticipant i aclarint** sempre les instruccions d'allò que volem treballar, tenint en compte que si aquestes foren molt llargues caldria fer un petit resum al final com a recordatori. També és important que els formulem les preguntes de manera oberta, les **preguntes obertes** són les que no es responen com amb un sí o un no, sinó que es poden respondre d'una manera més àmplia, del tipus, «Conta'm, com t'has sentit?». També cal, sobretot, **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 prefereixes millor que continuem treballant al pròxim assaig?».

Amb la xicalla és important **assegurar-nos que han entès** el que se'ls demana i hi estan d'acord, encara que ens parega redundant, tot fent preguntes del tipus «Aleshores, et sembla bé que treballem el pilar de 4 amb tu?», «Llavors et sembla bé que avui descansem i ja reprendrem aquesta figura més endavant?», «Recorda que avui només has de pujar fins als terços i aguantar allà, d'acord?» o «Aleshores, entens que avui no faràs aquesta figura tu però que la treballaràs el proper assaig?»...

També és important mostrar-los els assajos com una cosa **divertida**, ja que la xicalla d'aquestes edats no té encara desenvolupat el valor de la responsabilitat, sinó que es mou per allò que resulta divertit i motivador.

## 2. EL TREBALL TÈCNIC AMB LA XICALLA

És fonamental dedicar **un temps i un espai** exclusivament 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.

**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.

## 3. EL SUPORT O TREBALL PSICOLÒGIC AMB LA XICALLA

Hem de treballar de manera paral·lela a la tècnica els factors més psicològics que poden influir en la pràctica, com l'estat d'ànim del xiquet o xiqueta, preocupacions, pors, 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. A l'hora de fer front a les pors, el grau de motivació serà la clau, per tant és fonamental treballar la por de manera específica.

**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: al primer assaig psicològic, seguiria un assaig tècnic específic.

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

(Vegeu com treballar específicament aquestes àrees a l'annex que trobareu al final d'aquest apartat).

#### 4. L'ESTABLIMENT D'UNA EDAT MÍNIMA I/O DOMINI I CONSCIÈNCIA CORPORALS

Qualsevol xiquet o xiqueta pot començar a fer pinets (pilars) de dos sempre amb el consentiment i la supervisió dels seus pares, tutors o tutores per familiaritzar-se i començar a conèixer la tècnica bàsica. Però a l'hora de pujar una alçada, és recomanable que haguera adquirit un mínim control corporal i que la motivació per pujar forma intrínseca.

**Suggeriment.** És aconsellable establir un límit inferior de 4 anys per introduir els nens i nenes a l'assaig de xicalla, —però sempre amb el consentiment dels pares. Aquest límit és orientatiu ja que el desenvolupament dels infants no és fix. En el cas de la Conlloga considerem xicalla els nens i nenes des dels 4 anys fins als 13 (estem en procés d'allargar aquesta etapa fins als 16).

#### 5. LA DEFINICIÓ DE PERFILS

Si bé tota la xicalla pot treballar totes les posicions, és recomanable fixar uns perfils en funció de l'edat, el pes, la constitució, les habilitats i l'experiència, per no generar futures frustracions i facilitar l'aprenentatge i per tal de treballar d'una manera lineal i que la xicalla siga sabedora dels seus objectius a curt termini. Això els hi proporciona confiança i sensació de control sobre la conducta.

**Suggeriment.** És convenient 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).

#### 6. EL DESENVOLUPAMENT 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.** Cal explicar el que farem tant a l'assaig com a les actuacions, i comunicar-los-ho tant l'inici com el final de l'assaig guiat.

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

Cada xiquet o xiqueta necessita un temps; a més, la part tècnica requereix un cert treball. De vegades, per ganes o per falta de xicalla, els exposem a fer figures d'una dificultat que encara no dominen, inconscients del que fan. Potser no tenen por, però en cas d'haver-hi una caiguda, tindran la sensació de falta de control sobre la seua conducta i augmentarà la probabilitat que hi facen acte de presència les pors i els bloquejos.

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

## 8. LA TASCA D'ACOMPANYAMENT DEL XIQUET O XIQUETA

És aconsellable que un o una **cap de xicalla** acompanye el xiquet o xiqueta 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/la cap de colla). Si no fem això, s'acostumaran a escoltar moltes veus que només l'atabalaran i el bloquejaran. Ací és molt important la comunicació continuada entre caps de xicalla – cap de colla, perquè no s'hi done el cas d'oferir instruccions contradictòries i no passar mai per dalt de les ordres del/la cap de colla—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. Per facilitar aquesta comunicació el/la cap de colla i el/la cap de xicalla es col·locaran tan prop com calga, com per poder sentir-s'hi i/o prendre decisions conjuntes.

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 davant; 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.** Cada temporada o cada cicle cal definir 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 figura o per xiquet o xiqueta, segons les preferències i la confiança.

## 9. EL DESENVOLUPAMENT DE LA CONFIANÇA AMB L'ALÇADOR/A

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 es important que es treballa 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.** Cal tindre cura que els alçadors i alçadores més comuns s'impliquen en l'assaig de xicalla, i que hi treballen els poms conjuntament, tot millorant de manera indirecta la relació i la confiança amb el xiquet o la xiqueta.

## 10. 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.

## 11. LA NORMALITZCIÓ I EL RESPECTE A 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 puga 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.

## 12. LA CONSIDERACIÓ QUE LA CAIGUDA ÉS 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.

### 13. LA PREVENCIÓ I 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 la seguretat de les figures. Per a això cal preveure i tindre en consideració les accions i consells i elements de seguretat següents:

#### PER AL 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 la xicalla escolte totes les correccions i les queixes mentre esperen la pinya.
- Evitar les correccions de tronc una vegada puja l'alçadora.
- Minimitzar les indicacions que vinguen del tronc i, si cal, fer-les amb delicadesa, sense alarmar.
- Conèixer les persones del tronc és aconsellable, perquè com més confiança hi tinguen, més en tindran també en la figura.

#### PER AL 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).

- Cal recordar que l'últim cordó (les persones que tanquen rengles), són 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 el casc 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 doblegar les patilles cap a fora. Cal fer-ne una revisió en cas de caiguda.
- **Faixa.** La xicalla ha de saber col·locar-se bé la faixa perquè no es desfaça pujant a la figura, i no puga xafar-ne els serrells. També ha de conèixer-ne les funcions i saber com fer ús de les faixes de les persones adultes; per exemple, del *xurro*, l'última volta de la faixa que s'enrotlla en forma de trena per facilitar la pujada.
- **Mocadors.** Tot i no ser un element de seguretat passiva, cal que la xicalla en conega les facilitats i les funcions en cas de necessitat: com ara els mocadors als canells, a les cames d'alçadors o alçadores, a les faixes, etc.





## ANNEX I. TREBALL PSICOLÒGIC ESPECÍFIC

En el «Protocol de prevenció» parlem de la importància de treballar amb la xicalla, de manera constant, en matèria psicològica. A continuació especificarem en què consisteix cada àrea, tot determinant-ne algunes directrius per poder fer un treball específic.

### 1. CONCENTRACIÓ/RELAXACIÓ

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 puguin 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 extramuixerangüeres. 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.

### 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, 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 **reforç** molt potent per la xicalla és el **reforç 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**.

### 3. GESTIÓ EMOCIONAL

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 sapiguem 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 participants d'emocions molt comunes dins del món muixeranguer, 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.

#### 4. COHESIÓ DE GRUP

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.

És molt important per una colla el treball de la cohesió i sentiment de pertinença a un grup, ja que no es poden alçar muixerangues individualment, i treballar per interioritzar els èxits globals com a propis. Quan la colla supera un repte, cada membre individual del grup ho ha superat. I és fonamental que siga així, contràriament es pot produir la desmotivació dels membres i la pèrdua d'identitat com a grup.

Aquest treball és tant important per a les persones adultes com per la xicalla. Hem de treballar perquè la xicalla visca com a èxit qualsevol figura i qualsevol repte de la colla, celebrant i donant l'enhorabona al xiquet o xiqueta que ha coronat una figura i no només alegrar-se per l'executada per ell o ella mateixos.

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

- **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.

## 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 topades... El conflictes en forma de disputes, baralles, mal ambient, etc., són situacions molt comuns entre la xicalla però no tenen perquè ser forçosament negatius, 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-lo; 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-hi.

Els conflictes poden ser:

- Interpersonals: entre persones
- Intergrupals: entre grups
- Intrapersonals: de dos posicionaments diferents dins la mateixa persona

Què podem fer quan detectem un conflicte? Podem seguir les pautes següents:

1. IDENTIFICAR EL PROBLEMA/CONFLICTE (Què ha passat? Reconèixer que hi ha un conflicte, identificar-lo, aclarir quines són les parts implicades i analitzar-ne les possibles causes).
2. IDENTIFICAR LA FIGURA D'UNA PERSONA «MEDIADORA» (persona adulta imparcial).
3. BUSCAR UN ESPAI I UN TEMPS PER RESOLDRE EL CONFLICTE. Fer per reunir en aquest espai només les parts implicades i la persona mediadora i escoltar les diferents opinions/interpretacions sense interrompre (Què ha passat? Com m'he sentit? Què m'haguera agradat que passara?).
4. MANIFESTAR TOTES LES PARTS IMPLICADES EL DESIG DE RESOLDRE EL CONFLICTE.
5. BARALLAR TOTES LES PARTS POSSIBLES SOLUCIONS PER VAOLORAR-LES DESPRÉS.
6. PRENDRE UNA DECISIÓ tot valorant totes les opcions i buscant-hi la més equitativa per arribar a un consens.
7. APLICAR 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 d'ofendre).
  - (b) Si el conflicte és **d'interessos**, i 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. REVALOR la solució aplicada.
9. APLICAR UNA NOVA SOLUCIÓ ALTERNATIVA en cas que el conflicte continue vigent.
10. MEDIAR ENTRE IGUALS. És molt enriquidor formar els membres més grans de la xicalla, els 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.



## 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:

- (a) Coneixement de figures (nom, estructura, alçada).
- (b) Coneixement d'estructures (poms, remats...).
  - POM: part de dalt de la figura (xiquet o xiqueta, alçador o alçadora i terços de la figura de 5, o segons de la figura de 4); diguem que consta de 3 alçades (net).
  - REMAT: figura de 5 sense baixos; de 4 alçades (normalment neta).
  - FIGURA: figura completa amb baixos, tronc, alçador o alçadora i xiquet o xiqueta.
- (c) Coneixement de colles (colors, figures, història).
- (d) Coneixement sobre les muixeranguers i tot el que les envolta.
  - Història del naixement de les muixerangues.
  - 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 puguen parlar sobre les seues inquietuds o fins i tot intercanviar informació sobre les seues colles.



## **II. 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 protocol·litzada, amb la finalitat de reduir al màxim l'impacte de la caiguda a nivell tant físic com psicològic i saber reaccionar de la manera més eficient possible. Cal elaborar un **protocol de caigudes** que ha de ser conegut per tota la colla, conjuntament amb el **protocol sanitari**. El protocol d'actuació en cas de caiguda consta de les directrius següents:

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.

1. **No ens hem d'alarmar 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.
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 o tres 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 nerviosisme que pugui 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. **Contenció**. Cal deixar-los plorar, abraçar, parlar, expressar allò ocorregut (què ha passat, què ha notat, què ha sentit, com se sent, etc.). 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 faça 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.
11. Cal que restem atents a **l'evolució del xiquet o la xiqueta 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 o tot evoluciona favorablement i amb normalitat.

### **III. PROTOCOL DE TREBALL POSTERIOR A LA 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 puguin 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 avalució 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 puga 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 accepte 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 desenvolupe ansietat en les pròximes setmanes, passarem al punt número 3, la pauta més protocol·litzada, 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 permeti 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 puguen i que **ens anirem adaptant paulatinament a ells o a elles** (pot ser que la por aparegui 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 disposa 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:

- Pujar a la pinya.
- Pujar a segons i comptar fins a tres.
- Pujar a terços, agafar la cama de l'alçadora i aguantar tres segons.
- Ficar-se darrere de l'alçadora i comptar fins a cinc.
- 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 pugi, 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 **interval·ls 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 aprenga 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 incrementat 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 puga 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 vulga (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.





## ANNEX II. 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 contraproductiu 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.**



## GLOSSARI

**Escolta activa.** L'escolta 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'emmotllament.** 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 treballem. 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 (gomets), 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.edesclée.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).