

FemTec!

MOTIVACIÓ

COL·LABORACIÓ

EMOCIONS

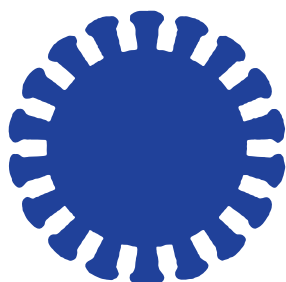
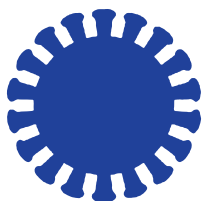
EQUIP

COMUNICACIÓ

RESPECTE

AUTOCONEIXEMENT

HABILITATS



COVID-19

Reiniciem!

Activitats fem tec!



**Diputació
Barcelona**

Àrea d'Educació,
Esports i Joventut

Les activitats fem tec! tenen per objectiu principal promoure les competències de vida entre les persones joves, partint del reconeixement de l'educació no formal com a instrument per transmetre conceptes, valors i capacitació al jovent.

Us presentem la guia REINICIEM!, en què hem agrupat deu activitats i dinàmiques fem tec! dissenyades per parlar amb joves i adolescents sobre el seu estat emocional i sobre la repercussió i les oportunitats que pot comportar la crisi de la COVID-19 en els seus processos vitals.

Índex

Presentació	4
Protagonistes: autoconeixement	5
Posem-hi nom: emocions	13
Concèntrics: relacions	22
Trajectes: incertesa	32
Oi tant que puc!: reptes	43
Camaleons: oportunitats	51
Odissea: aprenentatges	34
Simbiosi: compartir	34
Actuem!: iniciativa	34
No m'atabalis: sentit crític	34



Presentació

En el món de la joventut, com en totes les etapes de la vida, hi ha una heterogeneïtat evident en les diferències individuals d'afectació provocades pel període d'incertesa i adaptació que ha causat la pandèmia de la COVID-19. No obstant això, podem afirmar que molts dels nostres joves demostren malestar emocional com a resposta adaptativa a les pèrdues que estan experimentant en aquest període, pèrdues que viuen com a enormes.

Per a una gran part de la joventut, el confinament i desconfinament s'han convertit en un procés de tolerància a la frustració, d'adaptació i d'aprenentatge constant. És important que els adolescents puguin reconèixer que la crisi del coronavirus és un repte per a tothom i que, en el repte, tenen l'oportunitat d'obtenir noves perspectives, habilitats i maduresa. La guia Fem Tec! REINICIEM! proposa dinàmiques pensades per acompanyar joves i adolescents en la recerca d'aquestes oportunitats. Les activitats se centren en diversos aspectes del procés d'aprenentatge i creixement, especialment a reconèixer allò que hem perdut i valorar les fortaleces personals que hem mobilitzat en l'adaptació al confinament. Les dinàmiques es focalitzen en les capacitats personals, les amistats, l'entorn immediat i, especialment, les noves oportunitats que ens motiven a actuar per aconseguir allò que considerem important.

Aquesta guia incorpora llistes a Spotify per acompanyar les dinàmiques i vuit vídeos per introduir la reflexió a través de situacions properes

al que han viscut els joves durant el confinament i a les preguntes que es plantegen.

Els vídeos s'han realitzat de manera confinada amb la col·laboració de vint-i-vuit joves que han gravat les seves aportacions i a qui agraïm enormement la seva participació: Aina Baró Órrit, Aina Guitart Pujol, Álvaro Campoy Domínguez, Anna Luque Casanovas, Carla Viñas Nieto, Delfina Rucker, Dídac Rodríguez Soriano, Eloi Compte Pérez, Fiona Saladich Vallribera, Gerard Fernández Guindos, Jordi Pinyot Grané, Lia Zuhero Piñeiro, Manuel Rucker, Mar Martí Adam, Mar Martí Torrecillas, Marc Sarraseca Julian, Maria Luque Casanovas, Martí Ros Fernández, Martina Bolós Villegas, Miranda Cavaller Carreras, Pau Ros Fernández, Pipe Ros Clotet, Queralt Llorens Delacruz, Rafa Ros Clotet, Sara Carreras Llorens, Sara Roy López, Sofía Hidalgo Psomas i Unai Lema Llapur.

Ateses les limitacions relacionals aplicades, les dinàmiques estan dissenyades perquè es puguin portar a terme complint les indicacions del Pla de desconfinament dels serveis d'atenció a la infància, l'adolescència i la joventut de la Generalitat de Catalunya.

Amb aquesta proposta, així com amb la resta d'activitats Fem Tec!, esperem contribuir a l'oferta de materials útils per acompanyar els nostres joves en la construcció dels seus projectes vitals. Esperem que aquesta publicació us sigui útil i que gaudiu de les dinàmiques amb els grups de nois i noies.

Protagonistes

Dinàmica G5D1

Objectius de la dinàmica

A

Observar les característiques que ens defineixen.

B

Reflexionar sobre la importància de conèixer les fortaleeses personals per sentir-nos bé i superar adversitats.

Síntesi de la dinàmica

Dissenyarem el nostre avatar per accedir a un món virtual ideal.

Materials

- Material per dibuixar i escriure (bolígrafs, llapis de colors, retoladors...)
- Fulls DIN A4 i DIN A3 (un de cada tipus per a cada participant)
- Lloc on projectar un vídeo (opcional)

Esquema de la sessió

01. Abans de començar
02. Protagonistes. Som-hi, comença la dinàmica!
03. Reiniciem! Sense límits
04. Què m'emporto avui?

Aquesta dinàmica està pensada per fer-la en uns 60-90 minuts i amb grups de deu joves. La durada pot variar en funció de les necessitats del grup de joves i de l'interès que mostrin. Aconsellem seguir el ritme que marqui el grup. En qualsevol cas, com més temps es pugui dedicar a la reflexió, més aprofitaran l'experiència els nois i noies.

El clima durant la realització de la dinàmica

Per maximitzar l'aprofitament de les activitats, proposem que realitzeu la dinàmica en un espai tan agradable i diàfan com sigui possible, preferentment a l'exterior o, si més no, amb llum natural. Utilitzar música pot ser un bon recurs per mantenir un clima positiu, especialment mentre es fan activitats autònomament (i encara més si la música respon a les preferències dels nois i noies del vostre grup).

És important que durant la dinàmica parem atenció perquè ningú no es vegi obligat a anar més enllà del que es veu capaç. En aquest tipus d'activitats poden sorgir qüestions sensibles per a les persones que hi participen; de fet, és normal que passi. En aquest cas, tranquil·litarem el noi o noia afectat dient-li que no cal que faci res que no vegi clar, que el que volem és que s'ho passi bé durant la dinàmica.

Us fem una proposta de temes sobre l'amistat que podeu escoltar al **canal de Spotify de l'Oficina del Pla Jove**.



Conceptes clau

La dinàmica aborda diversos conceptes que us presentem, sintèticament, a continuació.

Adaptació al canvi: Quan es produeixen canvis importants en la nostra vida (canvi d'institut, separacions...), i més si són inesperats com el que ha succeït amb la COVID-19, poden generar malestar emocional (sensacions d'incomoditat, inquietud, nerviosisme, tristesa...). Es tracta d'una reacció normal com a resposta adaptativa en funció de la nostra capacitat per tolerar la incertesa i per adaptar-nos als canvis. La consciència del canvi sobrevingut i la mobilització de les nostres fortaleeses ens ajudaran a superar les situacions incertes i transformar-les a favor nostre. Aquest itinerari constitueix un procés d'aprenentatge i autoconeixement.

Autoestima: L'autoestima no només consisteix a identificar les qualitats positives i negatives pròpies sinó que va molt més enllà, constitueix l'acceptació d'un mateix. Per arribar a l'acceptació, cal seguir un camí de tres passos:

- **L'autoconeixement**, també conegut com a autoconcepte, consta de les percepcions, els sentiments, les atribucions i les imatges referents al propi individu. Aquest autoconeixement es construeix en les relacions amb els altres i prové de les influències amb l'entorn. La identitat de l'adolescent es veu modificada de manera significativa pels canvis físics i psicològics de la pubertat.

- **L'autovaloració** és la valoració de les pròpies capacitats i fites, és a dir, el valor que es dona a allò que és propi. En aquesta segona part del camí apareixen elements subjectius en què una persona és capaç de veure's més atributs positius que negatius, més de negatius que de positius o bé de veure's de forma equilibrada.

- **L'autoacceptació** és el tercer element del camí. Posa de manifest que s'ha assolit una autovaloració sana. Reconèixer els propis errors, acceptar les crítiques, disculpar-se o saber demanar disculpes són característiques d'una persona que s'accepta a si mateixa. Quan un o una adolescent no té un bon autoconcepte, té més dificultats a l'hora d'acceptar-se i, probablement, això tindrà conseqüències en el seu entorn proper.

Identitat grupal: L'adolescència és una etapa en què nois i noies cerquen el seu lloc a la societat bàsicament a través de l'experimentació, no acceptant els criteris dels adults que els envolten. Podríem dir que busquen el seu nou jo, que sorgirà a partir de les transformacions personals i socials que estan vivint. Els nois i noies decideixen com volen ser i a qui es volen assemblar, però, sobretot, cerquen la seva autoafirmació diferenciant-se dels altres, especialment dels adults. És a través de la comparació o diferenciació respecte dels altres que construeixen la seva identitat i, per damunt de tot, cerquen el reconeixement dels seus iguals.



01.

Abans de començar

Una vegada hàgim comprovat que el grup està bé, introduïrem la dinàmica explicant que avui dissenyarem el nostre avatar per accedir a un món virtual ideal.

02.

Protagonistes. Som-hi, comença la dinàmica!

Abans de començar la dinàmica repartirem un DIN A3 i un DIN A4 a cada participant i material per dibuixar. També podran utilitzar el material que vulguin del seu estoig.

- Farem grups de cinc nois i noies. Explicarem que avui imaginarem que podem accedir a un món virtual ideal i que cadascú elaborarà el seu avatar amb les qualitats que vulgui representar. Ens ajudarem amb la mirada dels nostres companys i companyes de grup: cadascú triarà l'animal que millor simbolitza la resta de membres del grup i el perquè, basant-se en les qualitats, el caràcter, els atributs de l'animal..., i ho anotarà al full DIN A4. Cal insistir en la necessitat que els atributs seleccionats siguin positius.
- Passats uns minuts, compartirem amb la resta del grup els animals que hem triat i el perquè de l'elecció. Cadascú rebrà quatre propostes (que poden ser molt diferents...) d'animals que el representen. El que és important és que recollim en el DIN A4 com ens veuen els nostres companys i companyes i quins són els atributs, les peculiaritats i les singularitats en què s'han fixat.
- Amb aquesta informació, i afegint-hi les característiques que pensem que ens defineixen millor, crearem un avatar que ens representi. Aquest avatar pot ser també un animal o bé la criatura que vulguem. Serà la nostra representació dins del joc virtual.

- Podem fer un esborrany de com ens l'imaginem i escriure les característiques més destacades. Què és important per a mi i vull que caracteritzi l'avatar? (per exemple, portar un skate, la roba, el pentinat...). Com podem representar les característiques que he escollit? (per exemple, si és molt àgil, pot dur una capa que voli, o tenir les cames llargues... ; si dibuixa molt bé, pot dur un llapis gegant o estar envoltat de dibuixos...; si li agrada enraonar pot estar envoltat de paraules o dur un casc que és un megàfon...). Quins colors utilitzarem? Volem que els colors representin alguna cosa? Volem representar l'entorn de l'avatar?
- Quan tinguem més o menys clar què volem representar ho dibuixarem al full DIN A3 i hi afegirem el nom de l'avatar i una frase de poder: amb quina frase es podria presentar el teu avatar dins del joc virtual?
- En aquest punt proposarem que cadascú presenti el seu avatar a la resta del grup. És un moment molt important al qual val la pena que dediquem una estona en què puguem admirar la feina de cadascú. Si no tenen gaire clar com fer la presentació, els podem fer una proposta:
 - Com es diu l'avatar i per què?
 - Quines són les seves característiques personals destacades i per què?
 - Quins altres elements hi ha representats i per què? Què està fent l'avatar en la representació?

- **Per finalitzar la ronda de presentacions convidarem el grup a fer una foto divertida amb tots els avatars que hem elaborat. Aquesta foto servirà per recordar l'avatar que hem creat avui i les habilitats i destreses que hem volgut destacar. Si la publiqueu a les xarxes recordeu etiquetar-nos! @joventudiba #fem_tec**

Reflexionem sobre la dinàmica

Per a la reflexió, proposarem als nois i noies que es col·loquin en cercle i preguntarem: com us sentiu?; ha estat fàcil dibuixar el vostre avatar?; us hi reconeixeu?; voleu compartir alguna cosa més? Probablement s'iniciarà un diàleg més o menys fluid en funció de l'ambient de confiança que s'hagi creat amb la dinàmica i l'hàbit del grup de conversar. Si no sorgeixen aportacions de manera espontània, suggerim algunes qüestions que seria interessant que tinguéssiu en compte a l'hora de conduir el diàleg, prioritzant que sigui el mateix grup qui vagi desgranant els temes.

- 1. Com us heu sentit quan presentàveu el vostre avatar?** Possibles reflexions: És important que els nois i noies identifiquin els moments que més els han agradat d'aquest procés i, si és possible, que prenguin consciència de com s'han sentit en reconèixer les seves fortaleces. En general, reconèixer què sabem fer bé o en quina cosa tenim més traça ens fa sentir bé i ens anima a continuar i cercar alternatives a l'hora d'aconseguir els objectius.
- 2. En el procés de dibuixar l'avatar, les observacions dels teus companys i companyes t'han ajudat a descobrir alguna competència o habilitat de la qual no eres conscient? Això et fa sentir millor?** Possibles reflexions: A vegades els altres veuen en nosaltres fortaleces que nosaltres no veiem o no valorem com a tals.

El fet de reconèixer les nostres fortaleces fa que ens sigui una mica més fàcil superar adversitats i també fa que ens puguem relacionar millor amb les altres persones.

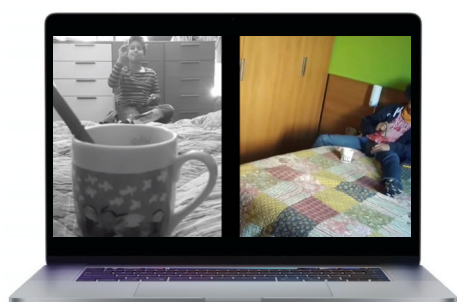
- 3. Quan hem elaborat l'avatar, què és el que ens ha preocupat més: la seva imatge o les seves habilitats?** Possibles reflexions: En general resultarà més fàcil dibuixar la imatge de l'avatar, perquè les habilitats requereixen un punt més de reflexió a l'hora de representar-les. No obstant això, serà important evidenciar que, d'alguna manera, els nois i noies han projectat o imaginat quines són les habilitats de l'avatar i que l'avatar el formen tant la seva imatge com les seves destreses. De fet, quan trien un avatar per jugar, a què donen més importància? A la seva imatge o a les destreses?
- 4. Si poguéssiu transformar-vos en el vostre avatar ara mateix, com us sentiríeu? Canviariéu alguna cosa? Quina? Com la podeu aconseguir?** Possibles reflexions: En el procés d'elaboració de l'avatar probablement han fet una projecció de com són i de com els agradaria ser. L'avatar que han elaborat segurament reflecteix les seves fortaleces i habilitats. També pot ser que reflecteixi com voldrien ser. Identificar el que els caldria per aconseguir-ho els pot ajudar a valorar la satisfacció de ser com són o adonar-se de si realment volen alguna cosa (i no es tracta simplement de seguir una moda o la pressió del grup...). No sentir tant la pressió dels altres afavorirà la seguretat i l'autoacceptació.

03.

Reiniciem! Sense límits

Visualitzarem el vídeo Sense límits

[canal Pla Jove Diputació de Barcelona, 1:57]
<https://youtu.be/3iQeLpLbTA4>



En aquest vídeo descobrim com el confinament ha ajudat a descobrir que, quan ens ho proposem, podem fer més coses de les que ens pensàvem, sols o bé amb l'ajuda dels altres.

Què us ha semblat el vídeo? Els protagonistes han trobat solucions imaginatives, divertides... per continuar fent allò que els agradava encara que el confinament els ho ha posat difícil. Penseu que els va costar gaire trobar-les? Creieu que s'imaginaven que haurien de trobar noves maneres per seguir fent allò que els agradava? I vosaltres, quins hàbits heu hagut de canviar al llarg del confinament? Heu descobert, com els protagonistes del vídeo, alguna fortalesa, habilitat o destresa durant el confinament? El vostre avatar ha volgut representar aquests canvis?

Recapitem

Generalitzant, la majoria de nosaltres hem trobat a faltar les nostres «antigues vides», estem cansats de seguir les normes del confinament i el desconfinament, ens sentim desorientats i veiem un futur incert a causa de la COVID-19. Durant aquest temps hem viscut situacions inesperades i hem hagut de reinventar-nos per continuar fent allò que ens agrada. Per això hem utilitzat la imaginació i ens hem adonat que podem fer més coses de les que ens pensàvem, sols o bé amb l'ajuda dels altres.

Quan us trobeu en un atzucac, davant d'un problema que sembla que no té solució, podeu recordar la dinàmica d'avui i imaginar què faria el vostre avatar en la mateixa situació. Quines fortaleses mobilitzaria? Com ho faria per superar l'atzucac?

04. Què m'emporto avui?

Aquest apartat és comú per a totes les activitats fem tec! L'objectiu és identificar les sensacions viscudes i els aprenentatges que hem adquirit amb la dinàmica.

Ens col·locarem en rotllana de manera que puguem veure les cares de tothom. Donarem la paraula al grup perquè, d'un en un, tothom pugui fer la seva aportació sobre què li ha agradat més o bé què ha après, com se sent o qualsevol altra qüestió que vulgui manifestar.

Només escoltarem les respostes, sense comentar-les o fent comentaris de reforç positiu: totes les respostes són bones. Per acabar, si ens ho hem passat bé o ens ha agradat com ha anat la dinàmica, ens aplaudirem per celebrar-ho!

També podem proposar que, individualment o en equip, comparteixin a les xarxes socials una impressió sobre la dinàmica d'avui utilitzant l'etiqueta #fem_tec.



Posem-hi nom

Dinàmica G5D2

Objectius de la dinàmica

A

Identificar les nostres emocions i les situacions que les han activat.

B

Conèixer alguns recursos per gestionar les emocions i afrontar la incertesa.

Síntesi de la dinàmica

Identificarem situacions que ens han sorprès i posarem nom a les emocions que han generat, alhora que reconeixem recursos per gestionar-les.

Materials

- DIN A4 de dos colors (blanc i qualsevol altre color)
- Colors, retoladors... Elements per dibuixar
- Guix (per marcar el terra)
- Còpies de l'annex (a cada còpia n'hi ha per a dos participants)
- Lloc on projectar un vídeo (opcional)

Esquema de la sessió

01. Abans de començar
02. Posem-hi nom. Som-hi, comença la dinàmica!
03. Reiniciem! Recursos!
04. Què m'emporto avui?

Aquesta dinàmica està pensada per fer-la en uns 60-90 minuts i amb grups de deu joves. La durada pot variar en funció de les necessitats del grup de joves i de l'interès que mostrin. Aconsellem seguir el ritme que marqui el grup. En qualsevol cas, com més temps es pugui dedicar a la reflexió, més aprofitaran l'experiència els nois i noies.

El clima durant la realització de la dinàmica

Per maximitzar l'aprofitament de les activitats, proposem que realitzeu la dinàmica en un espai tan agradable i diàfan com sigui possible, preferentment a l'exterior o, si més no, amb llum natural. Utilitzar música pot ser un bon recurs per mantenir un clima positiu, especialment mentre es fan activitats autònomament (i encara més si la música respon a les preferències dels nois i noies del vostre grup).

És important que durant la dinàmica parem atenció perquè ningú no es vegi obligat a anar més enllà del que es veu capaç. En aquest tipus d'activitats poden sorgir qüestions sensibles per a les persones que hi participen; de fet, és normal que passi. En aquest cas, tranquil·litza el noi o noia afectat dient-li que no cal que faci res que no vegi clar, que el que volem és que s'ho passi bé durant la dinàmica.

Us fem una proposta de temes sobre les emocions que podeu escoltar al [**canal de Spotify de l'Oficina del Pla Jove**](#).



Conceptes clau

La dinàmica aborda diversos conceptes que us presentem, sintèticament, a continuació.

Emoció: L'emoció és un estat mental provocat per canvis químics vinculats al sistema nerviós. Les emocions apareixen instantàniament davant d'un esdeveniment i tenen una durada curta. Ens ajuden a prendre decisions. Ens permeten adonar-nos dels nostres pensaments i actituds i canviar-los quan sigui necessari.

Reacció emocional: Quan es desencadena una emoció es produeixen canvis tant físics com d'expressió, nous pensaments i, finalment,

un comportament. Per exemple, quan tenim por podem sentir que el nostre cor i respiració comencen a anar més ràpid, pensem que hi ha perill al nostre entorn i això ens pot portar a bloquejar-nos o a buscar ajuda.

Sentiment: El sentiment és el resultat de les emocions. Refereix un estat de la ment, un estat d'ànim. Els sentiments poden ser verbalitzats (paraules), i duren més en el temps que les reaccions emocionals. Els sentiments impliquen processos reflexius, en què la persona pren consciència del seu estat d'ànim i del que sent.

Emocions positives: Són reaccions agradables que produeixen una percepció del benestar en la persona i impliquen sentiments de satisfacció. Les emocions positives contribueixen enormement a preservar la nostra salut física i psíquica, perquè ajuden a disminuir els sentiments d'estrès i d'ansietat. D'altra banda, són una prevenció per a l'aparició d'emocions negatives.

Emocions negatives: Tot i que també són útils perquè ens donen informació (sobre un perill, la por de perdre alguna cosa...), són emocions que produeixen malestar en la persona. És important gestionar correctament aquestes emocions perquè poden generar alts nivells d'estrès i d'angoixa, així com problemes de salut física o mental.

Descripció emocional: Posar nom a les emocions ens permet ordenar-les i gestionar-les millor, comprendre-les i raonar sobre les emocions per interpretar-les. Per exemple, saber que la por es deu a una amenaça i actuar.

Intel·ligència emocional: Inclou almenys tres habilitats: la consciència emocional o capacitat d'identificar i anomenar les pròpies emocions; la capacitat d'aprofitar aquestes emocions i aplicar-les a tasques com el pensament i la resolució de problemes, i la capacitat de gestionar les emocions, que inclou tant regular les pròpies emocions com ajudar els altres a fer el mateix.



01.

Abans de començar

Quan hàgim comprovat que el grup està bé, introduirem la dinàmica preguntant si volen fer algun comentari respecte al que vam fer en la dinàmica anterior, en què vam identificar les fortaleeses que hem mobilitzat en el temps de la COVID-19 per continuar fent allò que ens agradava. Escoltarem i donarem per bones totes les aportacions. Després explicarem al grup que avui compartirem algunes emocions que hem viscut durant el confinament.

02.

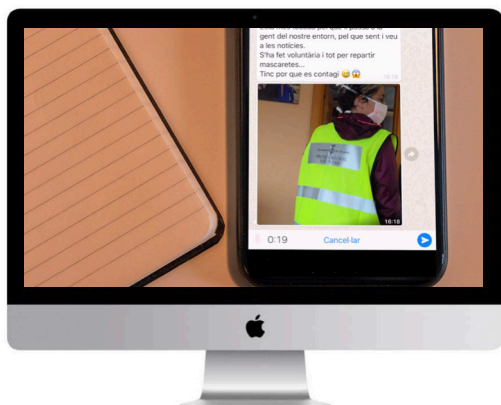
Posem-hi nom. Som-hi, comença la dinàmica!

Abans de començar la dinàmica repartirem dos fulls DIN A4 blancs a tots els participants. També podran utilitzar el material que vulguin del seu estoig.

Iniciarem la dinàmica observant el vídeo **La Martina, el Martí i les seves pors!**

[canal Pla Jove Diputació de Barcelona, 6:05]
<https://youtu.be/yb-a813S06Y>

Aquest vídeo mostra una conversa per WhatsApp entre el Martí i la Martina, en què comparteixen les seves preocupacions durant el confinament i la manera com les superen.



- Què us suggereix aquest vídeo? Us heu sentit identificats amb alguna d'aquestes situacions? D'acord! En parlarem a la dinàmica d'avui.
- Demanarem als nois i noies que seguïn en una gran rotllana i que de cada DIN A4 en facin quatre trossos iguals (en total, vuit papers, quatre de cada full). En una cara hi escriuran una emoció i, a l'altra cara, la situació o experiència que els va fer sentir-se així durant el confinament per la COVID-19. A algú li pot anar millor fer-ho al revés: recordar situacions que li van causar impacte o sorprendre per algun motiu i després relacionar-ho amb l'emoció.
- Passats uns deu minuts, quan ja tothom vagi acabant, demanarem al noi o noia que tingui el peu més petit (o qualsevol altre criteri) que comparteixi una de les emocions que ha escrit. Qui dinamitzi l'activitat dibuixarà a terra un cercle i el nom de l'emoció a dins. El noi o noia hi deixarà el seu paper i tota la resta del grup que hagin escrit aquesta emoció també deixaran el seu paper dins del cercle.
- El següent noi o noia de la rotllana dirà una nova emoció i farem el mateix (cercle, nom i dipositar-hi tots els papers). I així successivament, fins que tots els papers siguin dins del cercle corresponent.

- De nou, repartim dos fulls de color a cada jove i la llista d'emocions (annex). Farem el mateix però ara sense determinar un període de temps concret.
- Quan ja tothom vagi acabant, demanarem al mateix noi o noia que havia començat abans que digui una de les seves emocions i la posi dins del cercle que pertoqui. Si es tracta d'una emoció nova, dibuixarem un nou cercle. Seguirem fins que hàgim col·locat tots els papers dins dels cercles.

Reflexionem sobre la dinàmica

Abans de passar a la reflexió, preguntarem al grup: com us ho heu passat?; com us sentiu?; heu identificat moltes emocions diferents en les situacions que heu viscut?; algú vol compartir alguna cosa? Probablement s'iniciarà un diàleg més o menys fluid en funció de l'ambient de confiança que s'hagi creat amb la dinàmica i de l'hàbit del grup de conversar. Si no sorgeixen aportacions de manera espontània, suggerim algunes qüestions que seria interessant que tinguéssiu en compte a l'hora de conduir el diàleg, prioritzant que sigui el mateix grup qui vagi desgranant els temes:

1. **Ens ha costat, en general, identificar les nostres emocions i posar-hi nom? Esperàveu que féssim tants cercles?** Possibles reflexions: No tenim l'hàbit de posar nom a les emocions. És possible que el grup manifesti que al principi els ha costat més identificar-les i que, a la segona volta, amb la llista d'emocions, ha resultat més fàcil. El fet d'identificar les emocions pel seu nom ens ajuda a fer-les més properes, més familiars, i que sigui més fàcil gestionar-les.

2. Quin record teniu del període de confinament?

Hi ha alguna emoció que destaquï? Possibles reflexions: Inicialment van predominar les sensacions de la família de la sorpresa (sobresalt, estupefacció, estranyesa, admiració, desconcert...). La sensació d'estar vivint en un somni irreal o en una pel·lícula. Probablement tenen més presents estats d'ànim com l'avorriment, l'apatia... o hi ha algú que té records en què predominen les emocions relacionades amb la tristesa (pena, solitud, patiment, derrota, abaltiment...) o la por (frustració, ansietat, incertesa, preocupació...). És normal: el que ha succeït aquests darrers mesos és una situació nova per a tothom. La crisi de la COVID ens ha obligat a desfer molts plans i això ha generat frustració. La incertesa i les circumstàncies desconegudes ens posen en alerta i activen emocions de la família de la por. També poden haver abundat les emocions de la família del fàstic (disgust, aversió, repugnància, antipatia, malestar...) pel fet de tenir poques opcions de fugir d'unes circumstàncies que no els agradaven o de veure com les coses no eren com nosaltres voldríem que fossin.

3. Hi ha algun cercle més ple que els altres?

Penseu que durant el confinament predominaven les emocions negatives sobre les positives? Quins records teniu dels moments de tristesa o d'angoixa i com es van resoldre? Amb qui els vau compartir?

Possibles reflexions: Cadascú de nosaltres vivim les mateixes situacions d'una manera diferent i, a més, cadascú de nosaltres ha viscut situacions diferents. Per això és normal que el ventall d'emocions que hem expressat sigui ampli. És normal haver sentit tristesa, confusió, enuig, estrès o, fins i tot, por durant el període de confinament. Segur que cadascú tindrà una experiència per compartir i serà bo que ho facin: la nostra vida ha canviat sobtadament i cadascú ho ha viscut en funció de les seves circumstàncies personals.

El confinament ha estat una situació inesperada que ha truncat molts dels nostres plans, i ha generat incertesa, nervis, frustració, descontentament, mal humor... A més, el nostre entorn ha estat ple de notícies preocupants: sobre l'escalada de contagis, les persones malaltes i finades, la por del contagi, les empreses que tancaven... Tot això, pel fet de ser elements que no podíem controlar, pot haver-nos generat angonya i impotència. Les estratègies per superar els moments de malestar segur que han estat diverses i compartir-les amb el grup, a més de fer-nos sentir millor, pot ajudar els que ens escolten.

4. Quan hem fet la dinàmica per segona vegada, hem incorporat cercles amb emocions noves? Quines? En quins moments estàveu pensant?

Possibles reflexions: Probablement algú ha centrat la segona ronda a recordar situacions posteriors al confinament i ha evocat un món d'emocions i experiències viscudes molt diferents de les del confinament. O bé pot ser que algú comentí que la llista li ha inspirat moments diferents dels de la primera ronda i que això hagi ajudat a recordar bons moments del confinament, adonant-se que pesaven més els records negatius que no els positius. Com a societat, estem molt acostumats a accentuar les notícies negatives: si observem la premsa o mirem el telenotícies, ens adonarem que el nombre de notícies negatives és superior al de les positives; és possible que aquesta realitat condicioni la nostra manera d'explicar les coses i de recordar-les. També es poden haver manifestat emocions de la família de l'amor (agraïment, tendresa, enamorament, passió...) o les que hem anomenat de les relacions (confiança, satisfacció, compassió, altruisme, gratitud, enveja...), com, per exemple, en el cas d'haver participat en projectes solidaris i haver mantingut un vincle emocional intens amb amics, familiars...

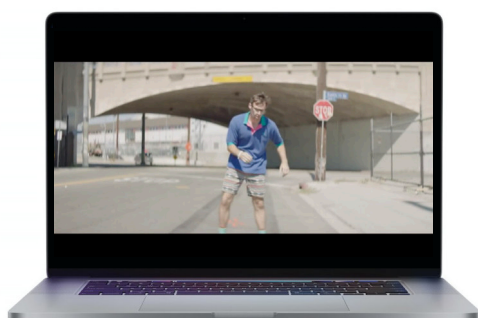
D'altra banda, segurament hem pogut constatar que les emocions, a mesura que han anat passant els dies i les setmanes, han anat canviant d'acord amb les circumstàncies del nostre entorn. Fins i tot, és possible que estiguem vivint el desconfinament amb una sensació d'eufòria per l'alliberament que significa poder tornar a trobar-nos amb els amics i moure'ns lliurement. Pot ser una manera de sentir que «recuperem un temps perdut»...

03.

Reiniciem! Recursos!

Començarem visualitzant el vídeo Happy

[canal Pharrell Williams, 4:00]
https://youtu.be/ZbZSe6N_BXs



Versió original de Pharrell Williams, una cançó que parla de la felicitat amb més de sis-cents milions de visualitzacions

1. Què us ha fet sentir aquesta cançó? Quines emocions s'han mobilitzat? Possibles reflexions: Segur que tothom s'ho ha passat bé; aquesta cançó ens fa sentir contents, feliços, alegres... La música és una de les coses que ens fan sentir bé, que poden fer millorar el nostre estat d'ànim, tenir una actitud positiva i sentir-nos amb més força per gestionar les emocions. No només la música té aquests efectes, cadascú utilitza coses diferents: la contemplació, fer esport, dibuixar, llegir, ballar... Cal tenir present, però, que, de la mateixa manera que una cançó alegre fa que ens sentim millor, una melodia trista pot generar malenconia.

2. Quan s'ha acabat la cançó, quanta gent tenia ganes de ballar? (que aixequin el braç).

Creieu que només és per la cançó? Possibles reflexions: A part que a cadascú, en major o menor grau, l'hagi impressionat positivament anar sentint repetidament «I am happy», les emocions s'encomanen, com si fos una epidèmia: tothom se sent feliç i alegre en un festival, per exemple. Cal tenir present, però, que tant es poden encomanar en sentit positiu com negatiu (tristesa, malenconia, ira...), per exemple el sentiment de tristesa que ens envaeix quan algú que apreciem sincerament ens comenta una notícia trista que l'ha afectat molt.

3. I abans, durant la dinàmica, com us heu sentit quan heu identificat les emocions? I quan les heu explicat i escoltat dels altres?

Possibles reflexions: Probablement comentaran que primer s'han sorprès, o que els feia mandra... (normal: no hi estan avesats!), però que de mica en mica s'han anat sentint millor. Identificar les emocions és el primer pas per gestionar-les. Quan ens sentim malament, és important parar i observar-nos: això ens ajudarà a posar nom a allò que sentim i identificar què és el que ens genera el malestar. Compartir i escoltar els altres és una manera de gestionar les emocions pròpies i d'ajudar els altres a millorar el seu estat d'ànim, especialment per descarregar-nos d'emocions que ens generen malestar (tot i que també ens fa sentir bé compartir les emocions positives!!!).

4. Quan hem revisat les situacions que ens van generar emocions negatives durant el confinament, com les hem vist? Les viuríem ara de la mateixa manera? Pensem que ens van preocupar en una mesura justa? O potser hi vam donar més importància de la que realment es mereixien?

Possibles reflexions: Probablement hi ha acord que les coses amb el temps es veuen diferent. Potser algú manifesta que ho viuria amb menys preocupació i que el que llavors se li va fer una muntanya ara veu que ho podria haver viscut d'una manera més positiva. La percepció de les situacions ve determinada per les nostres experiències i vivències, pel moment, per l'actitud, per l'estat anímic, per la fatiga... Aprendre a donar la importància que realment té cada situació i distingir entre un problema important, urgent, greu, banal, solucionable, etcètera, ens ajudarà a afrontar-los millor.

5. Algú vol compartir una situació que li hagi generat un estrès, por o angoixa important i com ho va gestionar?

Possibles reflexions: A vegades, hi ha pors temudes, que no podem controlar, sobre qüestions que ni sabem si passaran (per exemple, que persones estimades es posin malaltes, que algú es quedi sense feina...). Aquestes situacions no depenen en absolut de nosaltres, però ens poden bloquejar i impedir-nos ajudar. Com millor ens sentim, millor serà la nostra capacitat per ajudar. Una manera de fer-ho és posar l'energia en l'aquí i l'ara, en el gaudi del que tenim. Mentre sentim preocupació per coses que no sabem si acabaran passant, deixem de gaudir del present. També hem de prendre consciència que tot no pot ser com nosaltres voldríem i que, a vegades, hem d'actuar amb flexibilitat acceptant les situacions tal com venen.

6. Durant la dinàmica hem anat identificant recursos que ens poden ser útils per gestionar les emocions. En fem un resum?

Possibles reflexions: Probablement aniran sorgint de manera desordenada. Recollim els

recursos que hem anat presentant: identificar i posar nom a les emocions, influència de la música en el nostre benestar, fer coses que ens fan sentir bé, compartir les nostres emocions i estats d'ànim i parlar-ne amb altres persones (i saber escoltar farà que ajudem d'altres que tenen necessitat de compartir), tenir paciència i relativitzar (veure les coses amb distància), viure l'aquí i l'ara, i actuar amb flexibilitat. I recordeu que les emocions s'encomanen!

Per acabar podem fer-nos una foto de grup amb els cercles d'emocions. Pot ser un bon record d'aquesta dinàmica i serà divertit trobar la manera com ho farem perquè tot i tothom pugui sortir a la foto! Si la publiqueu a les xarxes recordeu etiquetar-nos! @joventutdiba #fem_tec

Recapitulem

Per a molts i moltes de nosaltres el confinament ha representat un daltabaix o, si més no, un trencament important amb les nostres rutines prèvies a la crisi de la COVID-19. Això ha generat malestar, por, angoixa... però també emocions positives (després d'una curació, compartint amb el veïnat moments de suport mutu i de reconeixement als professionals de la salut...). Alguns de nosaltres hem viscut aquestes emocions amb gran intensitat, fins al punt que ens han perjudicat, ens han impedit o ens han fet viure un mal moment.

Aquesta dinàmica ens ha servit per reconèixer que tenim el poder de decidir com gestionem les emocions. Quan us senti malament i penseu que una situació us pot perjudicar, podeu recordar aquesta dinàmica: observar-nos i posar nom a les emocions que sentim ens dona recursos per encarar la situació amb plena confiança. de superar-la.

04. Què m'emporto avui?



Aquest apartat és comú per a totes les activitats fem tec! L'objectiu és identificar les sensacions viscudes i els aprenentatges que hem adquirit amb la dinàmica.

Ens col·locarem en rotllana de manera que puguem veure les cares de tothom. Donarem la paraula al grup perquè, d'un en un, tothom pugui fer la seva aportació sobre què li ha agradat més o bé què ha après, com se sent o qualsevol altra qüestió que vulgui manifestar.

Només escoltarem les respostes, sense comentar-les o fent comentaris de reforç positiu: totes les respostes són bones. Per acabar, si ens ho hem passat bé o ens ha agradat com ha anat la dinàmica, ens aplaudirem per celebrar-ho!

També podem proposar que, individualment o en equip, comparteixin a les xarxes socials una impressió sobre la dinàmica d'avui utilitzant l'etiqueta #fem_tec.



Concèntrics

Dinàmica G5D3

Objectius de la dinàmica

A

Observar com hem gestionat les nostres relacions durant el confinament.

B

Decidir en quins àmbits volem mantenir o reforçar els nous espais relacionals sorgits a causa del confinament.

Síntesi de la dinàmica

Analitzarem gràficament la nostra manera de relacionar-nos durant el confinament, abans i després, per decidir com volem que siguin les nostres relacions a partir d'ara.

Materials

- Retoladors de colors
- DIN A4 (dos per a cada participant)
- Lloc on projectar un vídeo (opcional)

Esquema de la sessió

01. Abans de començar
02. Concèntrics. Som-hi, comença la dinàmica!
03. Reiniciem! Prudència!
04. Què m'emporto avui?

Aquesta dinàmica està pensada per fer-la en uns 60-90 minuts i amb grups de deu joves. La durada pot variar en funció de les necessitats del grup de joves i de l'interès que mostrin. Aconsellem seguir el ritme que marqui el grup. En qualsevol cas, com més temps es pugui dedicar a la reflexió, més aprofitaran l'experiència els nois i noies.

El clima durant la realització de la dinàmica

Per maximitzar l'aprofitament de les activitats, proposem que realitzeu la dinàmica en un espai tan agradable i diàfan com sigui possible, preferentment a l'exterior o, si més no, amb llum natural. Utilitzar música pot ser un bon recurs per mantenir un clima positiu, especialment mentre es fan activitats autònomament (i encara més si la música respon a les preferències dels nois i noies del vostre grup).

És important que durant la dinàmica pàrem atenció perquè ningú no es vegi obligat a anar més enllà del que es veu capaç. En aquest tipus d'activitats poden sorgir qüestions sensibles per a les persones que hi participen; de fet, és normal que passi. En aquest cas, tranquil·litza-rem el noi o noia afectat dient-li que no cal que faci res que no vegi clar, que el que volem és que s'ho passi bé durant la dinàmica.

Us fem una proposta de temes sobre la col·laboració que podeu escoltar al [**canal de Spotify de l'Oficina del Pla Jove**](#).



Conceptes clau

La dinàmica aborda diversos conceptes que us presentem, sintèticament, a continuació:

Relació social: És la interacció que realitzem amb altres persones. No totes les relacions tenen la mateixa intensitat, n'hi ha de més superficials i d'altres que poden ser molt intenses. Així, podríem distingir entre saludats, coneguts, amics, companys, familiars, parella... Aquestes relacions poden ser positives i aportar-nos felicitat (amistat, suport, confiança...), o negatives i provocar-nos malestar (crítiques, desaprovacions, rondinament, enemistat, gelosia...).

Distància física: És l'espai físic existent entre una cosa i una altra. Actualment, quan les autoritats sanitàries aconsellen que mantinguem distància, es refereixen a la distància física.

Distància social: Ens referim a la distància interpersonal que s'estableix entre dues persones. En funció del grau de confiança pot ser més o menys propera. En psicologia, es considera la distància social de manera força equivalent a la distància física: hi ha persones que toleren una distància física estreta amb els seus interlocutors, mentre que d'altres necessiten cert espai. D'altra banda, aquesta distància serà diferent en funció de diferents factors: culturals, situació (formal, amb la família, entre amics...), grau de coneixença...

Distància emocional: Més enllà de l'espai físic que pugui haver-hi entre dues persones, també podem parlar d'un altre tipus de distància: l'emocional. Les tecnologies ens demostren que la distància social ja no es pot mesurar només en funció de la distància física existent entre dues persones, sinó que també la podem mesurar pel grau més o menys nombrós d'interaccions realitzades i per la seva qualitat. Podem mantenir una distància emocional molt propera amb algú que no veiem físicament cada dia i, alhora, mantenir una distància emocional molt allunyada amb algú que viu al costat de casa. La distància emocional més propera és la que tenim amb aquelles persones que més estimem o apreciem, mentre que la distància emocional més allunyada la mantindrem amb aquelles persones que, per a nosaltres i per al nostre benestar, tenen una importància menor.

01.

Abans de començar

Quan hàgim comprovat que el grup està bé, introduïrem la dinàmica preguntant si volen fer algun comentari respecte al que vam fer en la dinàmica anterior, en la qual vam parlar sobre la nostra capacitat de gestionar les emocions i de decidir com ens pot afectar una situació. Compartirem i donarem per bones totes les aportacions. Després explicarem al grup que avui compartirem les noves maneres d'interaccionar que hem descobert durant el confinament. Potser algunes ens han agradat i les mantindrem d'ara endavant...

02.

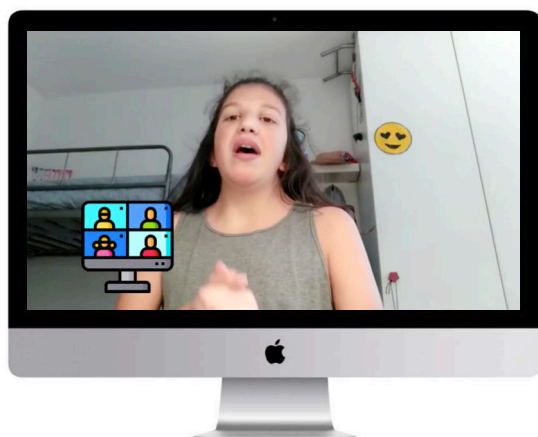
Concèntrics. Som-hi, comença la dinàmica!

Abans de començar la dinàmica repartirem retoladors de colors i dos fulls DIN A4 a tots els participants. També podran utilitzar el material que vulguin del seu estoig.

Començarem observant el vídeo Salut i bon karma

[canal Pla Jove Diputació de Barcelona, 3:53]
<https://youtu.be/CVYqNEU3e5k>

En aquest vídeo sabrem què opinen un grup de nois i noies sobre la comunicació durant el confinament i com la veuen a partir d'ara.



- Què us suggereix aquest vídeo? Us hi sentiu representats? Algú vol compartir alguna cosa?
- Tot seguit, demanarem als nois i noies que dibuixin quatre figures concèntriques (cercles, pentàgons, quadrats...) en un DIN A4 i que hi escriguin «JO» al centre. A les cantonades hi indicarem els àmbits en els quals ens hem relacionat. Sugerim «família», «barri», «institut» i «esports i oci».



- Tindran cinc minuts per representar dins del gràfic les seves relacions abans del confinament. Distribuirem les persones en els cercles en funció de la seva afinitat amb nosaltres: al cercle contigu a «JO», hi escriurem el nom de les persones amb qui tenim una relació més intensa, i als cercles més allunyats, les que només coneixem o saludem. Cadascú decideix les persones que vol representar en el seu gràfic.
- Pot ser que algú hagi d'estar en més d'un àmbit de relació (per exemple, un veí que és cosí meu, ve amb mi a l'institut i juguem al mateix equip d'escacs). El podem repetir als quatre àmbits.
- Quan tothom vagi acabant, proposarem que agafin l'altre full i hi dibuixin les mateixes figures concèntriques i situïn «JO» al centre. En aquesta ocasió, a les cantonades hi indicarem la manera com ens comuniquem: «personalment», «fòrums virtuals», «xats entre dos o telèfon» i «altres».



- Demanarem que ubiquin en aquest nou gràfic les persones amb qui s'han relacionat durant el confinament i de quina manera. Igualment, la proximitat al «JO» representarà la intensitat de les relacions, però aquesta vegada el que estarem representant és la manera com ens hem relacionat amb les persones.

Reflexionem sobre la dinàmica

Per a la reflexió, proposarem als nois i noies que es col·loquin en cercle i preguntarem: com us sentiu?; què n'opineu de la dinàmica?; què us ha cridat més l'atenció?; algú vol compartir alguna cosa? Probablement s'iniciarà un diàleg més o menys fluid en funció de l'ambient de confiança que s'hagi creat amb la dinàmica i de l'hàbit del grup de conversar. Si no sorgeixen aportacions de manera espontània, suggerim algunes qüestions que seria interessant que tinguéssiu en compte a l'hora de conduir el diàleg, prioritzant que sigui el mateix grup qui vagi desgranant els temes.

Proposarem als joves que observin els dos gràfics i que, de manera voluntària, comparteixin amb la resta del grup el seu resultat:

1. Hi ha la mateixa gent en els dos gràfics?

En quin hi ha més gent? Són les mateixes persones les que surten al primer i al segon, o n'hi ha que han canviat? Apareixen persones noves al segon gràfic? Com ens ha fet sentir?

Possibles reflexions: Segurament observem un canvi en les relacions entre els dos períodes: hauré deixat de veure els companys i companyes d'institut, esports o lleure... i s'haurà intensificat la relació amb la família, els veïns, un nombre més o menys reduït d'amistats... Probablement ens ha sabut greu deixar de veure unes persones... És possible que hàgim descobert noves maneres de relacionar-nos amb la família... o que algú hagi aprofitat aquest període per trobar-se a ell mateix davant la impossibilitat de compartir les seves sensacions amb les amistats.

2. Si observem el primer gràfic amb la lògica del segon, la manera de relacionar-nos amb les persones que hi hem inclòs com va ser? Més presencial que virtual? Ens hem relacionat amb persones desconegudes? Com ens ha fet sentir? Possibles reflexions: Durant el confinament, en general, s'ha intensificat la comunicació virtual. En xats, a través de les xarxes... Potser hem escrit comentaris a l'Insta o al TikTok d'algú desconegut... O potser hem penjat imatges nostres i hem rebut comentaris de persones que no coneixem... o hem conegut persones a la xarxa amb qui compartim aficions. Hi ha qui ha descobert avantatges en aquesta manera de comunicar-se, d'altres han descobert una nova manera d'expressar els sentiments i això els ha fet sentir bé...

3. Si ho fem al revés, si observem el segon gràfic amb la lògica del primer, s'han mantingut les proporcions? Ha augmentat algun àmbit (com ara la família, el veïnat, els botiguers del barri...)? S'ha intensificat alguna relació? Us ha agradat? Possibles reflexions: Cadascú ha viscut el confinament d'una manera diferent i això ha afectat necessàriament el seu món relacional. Segur que hi haurà respostes ben diverses. El que ens interessa és reconèixer allò de bo que hem descobert a causa de tots aquests canvis.

4. En vista de tot això, com han canviat les nostres relacions? Quines noves formes de relacionar-nos heu descobert que us hagin agradat i hàgiu decidit que seguireu utilitzant encara que el confinament s'hagi acabat? Possibles reflexions: Aquí segur que hi haurà casuístiques diferents, com ara: amb els veïns abans quasi no coincidíem i ara, a l'hora d'aplaudir, ens hem vist cada dia; he conegut gent nova jugant online; ens trobàvem en una sala del Jitsi i mai no sabíem qui hi trobaríem; he fet xats amb la família i mai no ho havia fet...

Segur que hi haurà amb qui predominaven les relacions presencials i ara són virtuals, noves relacions... Persones amb qui teníem poc contacte i durant el confinament s'ha intensificat... Seguim intentant detectar allò de bo que ens agradaria mantenir. Per exemple: utilitzar la plaça pública a l'espai virtual (Jitsi, Meet, Skype...), fer videotrucades més freqüents, mantenir el contacte amb aquella nova amistat...

5. I ara, com són les nostres relacions? Quan us heu pogut tornar a trobar presencialment amb els vostres amics i amigues, com us heu sentit? La dificultat de comunicació durant el confinament ens ha fet valorar d'una manera diferent les relacions presencials? Penseu que podem intercanviar les relacions presencials per les virtuals? Possibles reflexions: Les relacions presencials i les virtuals són complementàries però una no pot substituir l'altra. Tots ens sentim desorientats quan trobem persones que estimem i no els podem fer un petó, una abraçada o ni tan sols tocar-les. També ens pot causar por el contagi o la possibilitat de contagiar els altres. L'ús de la mascareta i l'obligada distància ens incomoden i ens fa la impressió que no podem dir tot allò que fins ara dèiem amb una abraçada o un cop de mà.

Estem aprenent a manifestar i valorar les emocions d'una altra manera: amb la mirada, amb gestos d'afecte, buscant les paraules... aquestes són altres formes d'abraçar-nos sense tocar-nos.



6. Podem imaginar-nos com seria aquest gràfic creuant els dos conceptes: els àmbits relacionals i les maneres de relacionar-nos? Per visualitzar aquesta qüestió, els pot ajudar fer una taula amb tots els camps i posar a cada casella el nom de les persones que compleixin les dues variables. Segur que n'hi ha que estan en més d'un quadre! Observant aquest quadre, com veiem les nostres relacions en un futur proper? Volem canviar alguna cosa? Quins àmbits de relació es poden veure reforçats? Com? Possibles reflexions: Aquest quadre ve a ser una síntesi del que hem estat comentat durant la reflexió sobre la dinàmica.

Representar el nostre món relacional ens pot ajudar a visualitzar quines relacions ens importen més i com les volem mantenir. Podem explorar noves formes de comunicar-nos que ens permetin mantenir la força del grup malgrat que no sempre les trobades puguin ser presencials.

Representar el nostre món relacional

	Barri	Institut	Oci i esports	Família
Xats entre dos o telèfon				
Personalment				
Fòrums virtuals				
Altres				

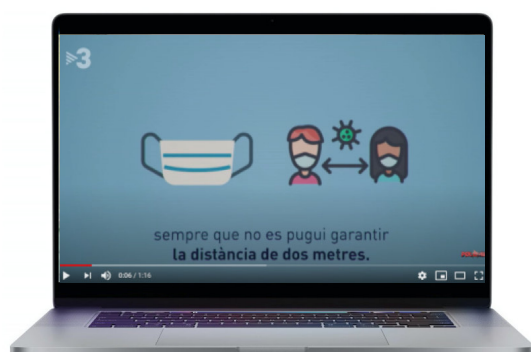
03.

Reiniciem! Prudència!

Visualitzarem Anunci Cat Salut Les mascaretes - Polònia

[canal Polònia TV3, 1:15]
<https://youtu.be/zHvtN3Cnmfw>

Vídeo que parla amb humor sobre l'ús de les mascaretes i sobre el mal ús que en fan algunes persones.



Què us ha semblat el vídeo? I vosaltres, feu servir sempre la mascareta? Què n'opineu de qui no la porta? Possible reflexió: Potser algú manifesta que té por del contagi i que procura seguir tots els consells de seguretat. En general, els adolescents tenen una percepció molt baixa del risc. Valdrà la pena recordar que el perill de contagi es manté alt una vegada finalitzat l'estat d'alarma. Com ens sentirem si resultem ser elements transmissors del virus i fem emmalaltir les persones que estíem?

Aquestes sensacions amb el temps es van diluint i hi ha vegades que ens pot costar recordar que hem d'actuar amb prudència.

Certament, es fa difícil reconèixer el perill d'una cosa que no es veu, i més tenint en compte que, si es produeix un contagi, tardarem dies a prendre'n consciència. Hauríem d'aprofitar aquest moment per recordar al grup la importància de seguir les indicacions de prevenció i seguretat que recomanen les autoritats sanitàries: la importància de rentar-nos les mans, d'utilitzar correctament la mascareta i de mantenir la distància física.

En les relacions personals, com porteu el tema de la distància física? Sabeu quines diferències hi ha entre la distància física, la social i l'emocional? Possible reflexió: La distància física és, per exemple, el metre i mig que ens aconsellen mantenir per evitar contagis. La distància social és la proximitat que permetem a les altres persones (hi ha qui accepta la proximitat física sense sentir-se aclaparat, mentre que d'altres persones prefereixen mantenir una mínima distància amb el seu interlocutor). Finalment, la distància emocional ve a ser el que hem representat a la primera gràfica: com més a prop estava algú del centre, més curta és la distància emocional entre nosaltres.

Recapitulem

L'arribada de la COVID-19 ha condicionat de manera dràstica la manera de relacionar-nos amb el nostre entorn per la necessitat de prevenir nous contagis i pel llarg període de confinament. Hem hagut de conviure estretament amb el nucli familiar i, alhora, hem hagut de saber trobar el nostre espai. També hem comprovat que les tecnologies han resultat aliades a l'hora de mantenir, i en alguns casos intensificar, el contacte amb les persones que ens importen. Ens ha fet sentir que formem part d'una societat amb un objectiu comú i ens ha donat l'oportunitat de reconèixer les complicitats amb persones desconegudes. Actuant amb prevenció i responsabilitat podem mantenir la qualitat del nostre entorn relacional tot col·laborant a evitar que es produeixi un nou contagi massiu.

Les persones amb què ens relacionem canvien en cada etapa vital. És normal que hi hagi llaços que s'enforteixin i persones que desapareguin per sempre més de les nostres vides. Si una situació ens genera malestar a causa del distanciament, podem recordar la dinàmica d'avui i cercar solucions imaginatives per mantenir el vincle emocional amb les persones que ens importen.

04. Què m'emporto avui?

Aquest apartat és comú per a totes les activitats fem tec! L'objectiu és identificar les sensacions viscudes i els aprenentatges que hem adquirit amb la dinàmica.

Ens col·locarem en rotllana de manera que puguem veure les cares de tothom. Donarem la paraula al grup perquè, d'un en un, tothom pugui fer la seva aportació sobre què li ha agradat més o bé què ha après, com se sent o qualsevol altra qüestió que vulgui manifestar.

Només escoltarem les respostes, sense comentar-les o fent comentaris de reforç positiu: totes les respostes són bones. Per acabar, si ens ho hem passat bé o ens ha agradat com ha anat la dinàmica, ens aplaudirem per celebrar-ho!

També podem proposar que, individualment o en equip, comparteixin a les xarxes socials una impressió sobre la dinàmica d'avui utilitzant l'etiqueta #fem_tec.



Trajectes

Dinàmica G5D4

Objectius de la dinàmica

A

Entendre la incertesa com a part d'un procés de creixement.

B

Visualitzar el procés de transformació associat a una crisi.

Síntesi de la dinàmica

Observarem, des de la distància del temps, situacions que hem enyorat o ens han preocupat durant el confinament i el postconfinament.

Materials

- Lloc on projectar un vídeo (opcional)

Esquema de la sessió

01. Abans de començar
02. Trajectes. Som-hi, comença la dinàmica!
03. Reiniciem! El regal
04. Què m'emporto avui?

Aquesta dinàmica està pensada per fer-la en uns 60-90 minuts i amb grups de deu joves. La durada pot variar en funció de les necessitats del grup de joves i de l'interès que mostrin. Aconsellem seguir el ritme que marqui el grup. En qualsevol cas, com més temps es pugui dedicar a la reflexió, més aprofitaran l'experiència els nois i noies.

El clima durant la realització de la dinàmica

Per maximitzar l'aprofitament de les activitats, proposem que realitzeu la dinàmica en un espai tan agradable i diàfan com sigui possible, preferentment a l'exterior o, si més no, amb llum natural. Utilitzar música pot ser un bon recurs per mantenir un clima positiu, especialment mentre es fan activitats autònomament (i encara més si la música respon a les preferències dels nois i noies del vostre grup).

És important que durant la dinàmica parem atenció perquè ningú no es vegi obligat a anar més enllà del que es veu capaç. En aquest tipus d'activitats poden sorgir qüestions sensibles per a les persones que hi participen; de fet, és normal que passi. En aquest cas, tranquil·litza el noi o noia afectat dient-li que no cal que faci res que no vegi clar, que el que volem és que s'ho passi bé durant la dinàmica.

Us fem una proposta de temes sobre les pèrdues i l'enyorança que podeu escoltar al [**canal de Spotify de l'Oficina del Pla Jove**](#).



Conceptes clau

La dinàmica aborda diversos conceptes que us presentem, sintèticament, a continuació:

Pèrdua: Al llarg de la nostra vida convivim amb moltes pèrdues que vivim amb menys o més intensitat. Algunes poden ser provocades per nosaltres mateixos i d'altres ens venen sense esperar-ho. Poden ser una ruptura de parella, la pèrdua d'un objecte valuós, un canvi de domicili, la mort d'un ésser estimat, la fi dels estudis i moltes altres. En general, les pèrdues ens generen emocions negatives (enyor, dolor, tristesa...), que ens ajuden a reconèixer la importància que tenia per a nosaltres allò que hem perdut.

Malestar emocional: Generalitzant, podem dir que molts i moltes adolescents troben a faltar les seves «antigues vides», estan farts i fartes de seguir les normes del confinament i el desconfinament, tenen la sensació que els costa organitzar-se i que necessiten més espai propi. Durant aquest temps han viscut una seqüència que va des de la tolerància a la frustració fins a l'adaptació i l'aprenentatge constant. Una bona part han buscat refugi a les plataformes virtuals que ofereixen sèries i pel·lícules, on poden trobar-se amb els iguals —ni que sigui per videotrucada— i on poden expressar-se o evadir-se sense cap contenció. Cadascun d'aquests nois i noies ha experimentat en aquest període situacions d'incertesa, preocupacions i pèrdues viscudes com a enormes. El malestar emocional és la resposta adaptativa a aquests sentiments.

Cuidar, tenir cura: El terme cuidar prové del llatí *cogitare*, que significa «pensar». Es pot cuidar algú, alguna cosa, algun animal o planta o també les idees. Però el més important que necessitem per poder cuidar qualsevol cosa o persona és cuidar-nos a nosaltres mateixos. Podríem dir que l'element bàsic per cuidar és escoltar l'altre: parlar-li atenció per poder-li oferir allò que necessita. Quan cuidem alguna cosa, hi dediquem el nostre temps, deixant de banda altres qüestions que potser no ens interessen tant. Cuidar una cosa, una persona o a nosaltres mateixos demostra que la cosa cuidada està per davant de tot en aquell moment. Cuidar també vol dir estimar, acceptar, sentir, escoltar, comprendre, acompanyar, fer confiança... Quan ens referim a cuidar-nos a nosaltres mateixos, no ens referim només a tenir cura de la salut i del cos (bellesa), sinó també de les nostres emocions i pensaments. Sentir-nos plens de vida i en plena forma per afrontar tot allò que ens proposem.

Fases del dol de Kübler-Ross: A continuació fem una breu descripció de cada fase:

- **Fase prèvia:** és el període previ a la CRISI, que en aquest cas va ser el confinament causat per la COVID-19. En aquest període vivíem amb les nostres rutines quotidianes i amb desconeixement sobre la crisi.
- **COVID-19:** és l'etapa de la CRISI o de xoc, és el detonant del canvi, és el que fa que comencem un camí nou i modifica el que era quotidià prèviament.
- **Fase de la negació:** és com ens trobem després del xoc. Ens costa creure i acceptar el que ha succeït, no sabem on anar ni què fer, anem perduts i ens sentim desorientats. Poden aparèixer frases com «no pot ser», «això no està passant».
- **Fase de la ràbia:** és aquell moment en què sentim enuig per la situació no triada i no volem acceptar-la, estem en estat de queixa constant, ens evadim i no ens enfrontem a res. Ens centrem en les conseqüències del que està passant.
- **Fase de la tristesa:** és la fase més dura, en la qual «toquem fons». En aquest moment és quan patim pel que ens ha passat, ens adonem que les coses són com són, no podem canviar-les i l'única opció és aprendre a acceptar-les.
- **Fase de l'acceptació:** És la fase en què decidim afrontar les conseqüències de la crisi. Passem a l'acció per viure des d'un altre lloc la situació actual, amb una mirada i un enfocament nou.
- **Fase de la transformació:** Aquesta etapa és el final del trajecte, hem après sobre la crisi viscuda i hem integrat i transcendit les seves conseqüències. És la fase final de l'acceptació, hem tret el millor de nosaltres per continuar la nostra vida, hi ha un sentit i una integració de tot allò viscut. Hem crescut amb l'experiència.



01.

Abans de començar

Una vegada hàgim comprovat que el grup està bé, introduïrem la dinàmica preguntant si volen fer algun comentari respecte al que vam fer en la dinàmica anterior, en què vam revisar els aprenentatges personals en temps de la COVID-19. Compartirem i donarem per bones totes les aportacions. Després explicarem al grup que avui revisarem situacions que ens han preocupat durant el confinament.

02.

Trajectes.

Som-hi, comença la dinàmica!

Començarem visualitzant el vídeo

Un intensiu d'Stranger Things

[canal Pla Jove Diputació de Barcelona, 3:08]
<https://youtu.be/cfvNwYBBlwc>

Aquest vídeo mostra la trobada virtual d'una colla d'amics en què comparteixen les pèrdues que han sofert durant el confinament. Parlen d'allò que enyoren i del perquè. Tot plegat els acaba portant a celebrar el fet que formin una colla per acompanyar-se i tirar endavant.



- Què us suggereix aquest vídeo? Us heu sentit identificats amb alguna d'aquestes situacions? En voleu parlar? D'acord! Ho farem a la dinàmica d'avui.
- Proposarem als nois i noies que seguïn en cercle i que, com feien els joves del vídeo, d'un en un vagin comentant coses que enyoren o que els ha dolgut perdre durant el confinament i el postconfinament a causa de la COVID-19. Aquestes pèrdues poden incloure, per exemple, la cerimònia de graduació, que han hagut de fer online, la festa de fi de curs, esdeveniments esportius de final de curs, danses, festes, activitats escolars, intercanvis, campaments, concerts, projectes, noves experiències que no han pogut viure, o senzillament haver perdut la proximitat d'amics, professors, familiars o altres persones significatives. Cadascú farà una sola aportació i farem tantes rondes d'aportacions com calgui mentre hi hagi propostes dels nois i noies per compartir.
- Quan ja no quedin més aportacions, demanarem als nois i noies que cadascú esculli una de les pèrdues que ha compartit amb el grup: la utilitzarem per fer una reflexió del procés que ha significat per a nosaltres aquest confinament. Aquesta reflexió consistirà a caminar per l'espai, lliurement, realitzant

cadascú el seu itinerari. Intentarem crear un espai de reflexió que permeti a cadascú connectar amb la seva situació fins al punt on desitgi. Per això caldrà que tothom estigui en silenci i centrat en la seva pròpia trajectòria. Explicarem al grup que per poder concentrar-nos millor en les nostres sensacions farem parts de l'activitat amb els ulls tancats. No han de patir perquè som en un espai de confiança i nosaltres som allà acompanyant-los, però si algú no ho veu clar, pot fer l'activitat amb els ulls oberts. Si algú prefereix tenir els ulls oberts, procurarem que ens vegi que estem alerta. En cas que algú mostri inquietud, ens hi podem acostar i posar-li una mà a l'espatlla perquè es tranquil·litzi.

- **Quan els nois i noies estiguin a punt, iniciarem la dinàmica dient-los que es deixin anar i que vagin pensant de manera introspectiva les preguntes que els anirem fent. Qui condueixi la dinàmica acompanyarà la reflexió en veu alta, pausada i tranquil·la. Us fem una proposta de text que pot guiar aquesta reflexió:**

«Doncs si ja estem tots a punt, comencem la dinàmica passejant lliurement i tranquil·lament per l'espai, cadascú que faci la seva trajectòria respectant la dels altres, sense xocar. Mentre caminem, ens enfocarem en alguna situació prèvia al confinament que ens porti records positius. Pot ser compartir una activitat esportiva, una trobada al parc, jugar a cartes, fer un passeig, rebre una notícia sorprenent, escoltar la música que ens agrada o guanyar al joc preferit de la Play..., una situació que ens porti un bon record. Quan la tingueu triada, atureu-vos i intenteu recordar amb més claredat aquella situació: on soc?; amb qui estic?; fa fred o fa calor?; què estic fent?; estic parlant d'alguna cosa?; com em sento? Intentem sentir la sensació corporal de la situació que estem recordant. Seguim caminant. Respirem. Sentim pessigolleig en algun lloc en particular del nostre cos? Es tracta d'un record positiu. El puc allargar? Em sento bé?».

Podem deixar uns segons perquè els nois i noies es concentrin en les seves sensacions i tornarem a parlar: «Ha arribat el moment del confinament. Aneu seient a terra amb els ulls tancats per deixar enrere la situació que hem visualitzat i avançar cap al moment en què ens van dir que hi hauria un confinament a causa de la COVID-19. Cadascú, des del vostre lloc, podeu recordar aquell moment? On sou? Amb qui esteu? Quina sensació us genera saber que avui tancaran l'institut i no hi tornareu en uns dies? I quan us diuen que el confinament s'allarga i pot tractar-se de mesos? Sentiu aquesta sensació durant uns segons i mireu de recordar totes les coses que van anar passant. Ara, cadascú utilitzant el temps que necessiti, anem connectant amb la situació de pèrdua que hem escollit per fer la reflexió. Recordeu que cadascú té la seva, que ha escollit d'entre les diverses que hem compartit en la rotllana inicial. Si ja no la recordeu, en podeu pensar alguna de nova. Es tracta de connectar amb un moment del confinament que ens va fer sentir que havíem perdut alguna cosa».

Quan veiem que tots els nois i noies estan asseguts, continuarem: «Ara que heu connectat amb la vostra pèrdua, observem quin trajecte ens ha acompanyat i cap on ens ha conduït. Potser encara ens acompanya. Per fer-ho, primer recordem el moment en què es produeix la pèrdua: com me n'assabento?; què ha succeït?; estic en companyia?; amb qui?; què passa?; he perdut una oportunitat de passar-ho bé?; m'és impossible trobar-me amb algú que estimo?; el que ha passat trenca una esperança de futur? No hi ha un bé i un malament, totes les propostes que penseu són bones. Poden ser situacions molt diverses. Per a cadascú la seva pèrdua és significativa».

Deixarem uns segons perquè cadascú pugui anar connectant amb la seva pèrdua i estarem atents a les reaccions dels nois i noies per acompanyar-los si algú necessita ajuda en connectar amb el seu malestar. Seguirem plantejant preguntes espaiadament permetent que els nois i noies puguin elaborar la seva reflexió: «Ara que has connectat amb la teva pèrdua, què és el que més et preocupa del que ha succeït? Et genera dificultats? Què és allò que més t'impacta de la situació? La comparteixes amb algú? Què us diu? Sents que has perdut alguna cosa? Et sents com si fossis en una pel·lícula? Tens la sensació que "no pot ser"? Respira. Intenta connectar amb les sensacions que t'arriben: sents més una part del teu cos que una altra? On es concentren les teves emocions? Si et genera malestar, recorda que ets aquí amb nosaltres. Pots demanar ajuda. Ara continuarem el trajecte per aprendre d'aquesta situació».

Uns segons després continuarem amb la reflexió: «Seguim fent el trajecte. Han passat uns dies. Ha canviat alguna cosa? El que has perdut és irreversible? Com actues davant d'aquesta situació? T'ajuda algú? Què és el que et sap més greu? Com et sents? Amb quines emocions connectes? Cadascú viu la seva etapa del trajecte. Potser sents frustració, enuig o ràbia? Si és així, saps què és el que produeix aquesta ràbia? O potser sents tristesa? Què és el que lamentes? Decepció? Ho pots recuperar? Per què és dur aquest moment? Respirem, obrim els ulls i caminem amb aquesta emoció. Com caminem? Intentem sentir-la en aquest moment, en el nostre caminar».

Uns segons després continuarem amb la reflexió: «Continuem el camí i el temps avança. Ara mirem de caminar lentament per poder-nos concentrar en la reflexió. Tens por? Sents incertesa? Sents resignació? Com la sents? Caminem i respirem amb ella (deixem uns segons). El trajecte continua. Detectes algun canvi positiu en la situació de pèrdua que estàs recordant? Què et motiva a seguir endavant? Tens tot el que necessites? Què et falta? Algú t'acompanya? Seguim avançant: la sensació de ràbia o tristesa es va esvaint? Quines emocions ocupen el seu lloc? Et sens capaç de superar aquesta situació? Com ho fas? Com et sents? Respirem i seguim caminant. Corporalment sentim les emocions al mateix lloc que a les etapes anteriors? Apareix l'ànim? L'esperança? Pots reconèixer què genera aquestes emocions? Intentem connectar amb les emocions que sentim en aquest moment. Deixem que l'emoció impregni la nostra manera de caminar».

Uns segons després continuarem amb la reflexió: «El trajecte continua i ens permetem avançar. Seguim caminant i observem si la nostra pèrdua, en aquest precís moment, significa deixar alguna cosa o algú enrere. Ho acceptes? Decideixes trobar una alternativa per mantenir el record o l'opció de recuperar-ho? Quina és? Potser aquesta situació t'ajuda a aprendre alguna cosa. Què t'aporta principalment? Sents que t'has adonat d'alguna cosa nova? Quin sentit ha tingut aquest recorregut? Com et sents ara? De què estàs més satisfet? Potser sents agraïment per alguna experiència viscuda? Respira i, sense pressa, troba un lloc per seure i per gaudir d'aquesta sensació durant uns instants».

- **Passats uns segons, en funció de l'estat de concentració del grup, direm «stop» per acabar l'activitat.**

Reflexionem sobre la dinàmica

Per a la reflexió, proposarem als nois i noies que es col·loquin en rotllana i preguntarem: com us sentiu?; algú vol compartir alguna cosa? Probablement s'iniciarà un diàleg més o menys fluid en funció de l'ambient de confiança que s'hagi creat amb la dinàmica i de l'hàbit del grup de conversar. Si no sorgeixen aportacions de manera espontània, suggerim algunes qüestions que seria interessant que tinguéssiu en compte a l'hora de conduir el diàleg, prioritzant que sigui el mateix grup qui vagi desgranant els temes:

- 1. Us havíeu parat a pensar en les pèrdues que us ha causat el confinament?** Possibles reflexions: Sovint associem el dol a un procés de mort però, a part d'aquest moment, també es pot experimentar en moltes altres situacions, com hem vist al vídeo. Potser a alguns nois i noies els pot sorprendre descobrir que el procés de dol que hem visualitzat és un recorregut que han viscut en moltes altres situacions.
- 2. Us heu pogut visualitzar fent el recorregut que heu viscut amb la pèrdua que heu seleccionat?** Possibles reflexions: Probablement hi haurà nois i noies que s'hauran pogut visualitzar i s'hauran adonat que encara els queda molt camí o que ja n'han recorregut molt. També pot ser que hagin avançat bé fins a l'etapa en què es trobin actualment respecte a la pèrdua que han utilitzat per a la reflexió, però sense saber com avançar. I també pot haver-hi el cas del noi o la noia que no hi ha connectat. Respectem el seu espai, pot ser que no ho vulgui manifestar o simplement no era el seu moment per fer aquesta dinàmica i no hi ha volgut entrar, podem trobar resistències.

- 3. Heu aconseguit contactar amb les emocions que heu anat vivint al llarg del trajecte que hem visualitzat? Heu pogut sentir-les i caminar amb elles?** Possibles reflexions: Davant del malestar emocional, reconèixer les emocions i descriure-les i comprendre-les són dues eines essencials per poder reduir-lo. També ens ajudarà centrar-nos en el moment present i intentar entendre què està passant en la nostra ment i el nostre cos, i no centrar-nos en el passat (amb les pèrdues) o en el futur (amb les pors i preocupacions). Establir hàbits i rituals diaris també pot ajudar els adolescents a fer front als seus sentiments d'impotència, ja que això pot fer que tinguin més sensació de control sobre la seva vida.
- 4. En què us ha ajudat identificar el vostre recorregut? I heu identificat el que us queda per recórrer?** Possibles reflexions: El fet d'entendre un dol com un procés en diferents fases ens permet controlar millor el camí i veure i validar el que hem recorregut i, alhora, preparar-nos per avançar.
- 5. Mentre fèieu aquest recorregut, heu connectat també amb altres situacions en què també heu fet aquest trajecte?** Possibles reflexions: És probable que, tot i que en la reflexió hem proposat de centrar-nos en una pèrdua en concret, ens hagin vingut a la ment altres moments en què hem fet aquest viatge i probablement ens recordin situacions que ja hem superat. Convidem a aprofitar aquesta experiència per veure què vam fer en aquell moment que ens va ajudar a continuar. Podem viure les experiències anteriors com a aprenentatges, per a nosaltres mateixos o per compartir-ho i inspirar companys i companyes.

6. Heu tingut dificultats a l'hora de concretar els futurs passos per passar a la fase següent?

Possibles reflexions: Pot resultar que en un moment ens trobem sense l'energia, la preparació o la predisposició per pensar en com superar una situació. Podem aconsellar tenir paciència i el convenciment que tenim els recursos per avançar. Ara és el moment de mobilitzar la nostra iniciativa i creativitat per passar a l'acció i, si cal, demanar ajuda a algun company o companya, familiar, amic o amiga...

7. Algú veu impossible acabar el recorregut?

Possibles reflexions: Probablement mai farem aquesta pregunta perquè espontàniament acaba sortint, sempre hi ha algun noi o noia que ho planteja. Això succeeix en aquelles ocasions que tenim la mirada i l'energia posada en el passat, quan encara tenim tot el trajecte o una bona part per fer. Recordem que una pèrdua inicia un trajecte que finalitza amb un aprenentatge. Si ho recordem i ens centrem en l'etapa que estem vivint, trobarem la manera d'avançar i, si cal, demanar ajuda.

8. Què podem fer amb els aprenentatges obtinguts?

Possibles reflexions: Reflexionar i pensar sobre els aprenentatges requereix temps i esforç i, el més important, la voluntat i la valentia per explorar. Però hem vist que hi ha molts aprenentatges, molts reptes, amb les situacions d'incertesa. Aquests reptes són un estímul per seguir avançant cap a la nostra millor versió i seguir creixent. Posar en valor tot allò que ja tenim, per veure com ens pot ajudar a continuar avançant, donarà sentit a tot allò que hem iniciat. Viure la incertesa i el canvi com una oportunitat de creixement ens ajudarà a seguir indagant i a afrontar nous reptes.

03. Reiniciem! El regal

Visualitzarem el vídeo The present

[canal The present, 4:18]
<https://youtu.be/WjqIU5FgsYc>



El vídeo mostra com un noi decideix fer un canvi en la seva vida gràcies al regal d'una mascota. Tant el noi com la mascota utilitzen el que tenen al seu abast per encetar el camí cap a un nou món de possibilitats de futur. La visualització del curt connecta el tema de les pèrdues i l'automotivació i l'autosuperació, essencials per tirar endavant el nostre pla de vida. També és important la figura del gosset, que fa d'amic motivador i llavor del canvi.

Què us ha semblat el vídeo? Penseu que està vinculat a la dinàmica d'avui? A algú, aquest vídeo, l'inspira per avançar en la superació d'alguna pèrdua? Potser contactaríeu amb algú? Per on voldríeu començar?

Recapitem

La situació de la COVID-19 ha canviat les nostres vides i hem hagut de renunciar a molt. Hem perdut moltes coses o fins i tot persones. La crisi del coronavirus és un repte per a tothom, però hi podem trobar l'oportunitat d'obtenir aprenentatges, noves perspectives, habilitats i maduresa.

Quan alguna cosa us pertorbi i us generi malestar emocional, podeu recordar la dinàmica d'avui: parar a observar què ens està succeint, com ens sentim. Recordar que el dol és un trajecte també ens pot ajudar a trobar la manera de superar el dolor.

04. Què m'emporto avui?

Aquest apartat és comú per a totes les activitats fem tec! L'objectiu és identificar les sensacions viscudes i els aprenentatges que hem adquirit amb la dinàmica.

Ens col·locarem en rotllana de manera que puguem veure les cares de tothom. Donarem la paraula al grup perquè, d'un en un, tothom pugui fer la seva aportació sobre què li ha agradat més o bé què ha après, com se sent o qualsevol altra qüestió que vulgui manifestar.

Només escoltarem les respostes, sense comentar-les o fent comentaris de reforç positiu: totes les respostes són bones. Per acabar, si ens ho hem passat bé o ens ha agradat com ha anat la dinàmica, ens aplaudirem per celebrar-ho!

També podem proposar que, individualment o en equip, comparteixin a les xarxes socials una impressió sobre la dinàmica d'avui utilitzant l'etiqueta #fem_tec.



Oi tant que puc!

Dinàmica G5D5

Objectius de la dinàmica

A

Prendre consciència dels recursos personals per afrontar i protagonitzar el canvi.

B

Adonar-nos que amb petits canvis podem superar situacions que ens semblaven impossibles.

Síntesi de la dinàmica

Afrontarem un repte aparentment impossible i descobrirem que tenim capacitats i habilitats per superar-lo.

Materials

- Gomets, post-its...
- Fulls en blanc (opcional)
- Lloc on projectar un vídeo (opcional)

Esquema de la sessió

01. Abans de començar
02. Oi tant que puc!. Som-hi, comença la dinàmica!
03. Reiniciem! Viatge a Bali
04. Què m'emporto avui?

Aquesta dinàmica està pensada per fer-la en uns 60-90 minuts i amb grups de deu joves. La durada pot variar en funció de les necessitats del grup de joves i de l'interès que mostrin. Aconsellem seguir el ritme que marqui el grup. En qualsevol cas, com més temps es pugui dedicar a la reflexió, més aprofitaran l'experiència els nois i noies.

El clima durant la realització de la dinàmica

Per maximitzar l'aprofitament de les activitats, proposem que realitzeu la dinàmica en un espai tan agradable i diàfan com sigui possible, preferentment a l'exterior o, si més no, amb llum natural. Utilitzar música pot ser un bon recurs per mantenir un clima positiu, especialment mentre es fan activitats autònomament (i encara més si la música respon a les preferències dels nois i noies del vostre grup).

És important que durant la dinàmica parem atenció perquè ningú no es vegi obligat a anar més enllà del que es veu capaç. En aquest tipus d'activitats poden sorgir qüestions sensibles per a les persones que hi participen; de fet, és normal que passi. En aquest cas, hem de tranquil·litzar el noi o noia afectat dient-li que no cal que faci res que no vegi clar, que el que volem és que s'ho passi bé durant la dinàmica.

Us fem una proposta de temes sobre el canvi que podeu escoltar al **canal de Spotify de l'Oficina del Pla Jove**.



Spotify

Conceptes clau

La dinàmica aborda diversos conceptes que us presentem, sintèticament, a continuació.

- **Por del canvi:** La por ens alerta que ens trobem davant d'una situació desconeguda o de perill. Una gestió positiva d'aquesta prevenció contribueix a activar els mecanismes per afrontar els canvis i plantejar-los com un repte. En cas contrari, la por ens pot dur a la negació i l'immobilisme.
- **Optimisme:** És una actitud positiva que afronta qualsevol situació des d'una perspectiva possibilista. Es contraposa al pessimisme, una actitud negativa que fa que predomini la percepció de dificultats i obstacles.
- **Confiança:** És el convenciment de poder gestionar qualsevol situació amb èxit, amb la percepció que les capacitats pròpies ens permetran superar les barreres que trobem. Es contraposa al desànim, que amplifica la percepció de les limitacions i els obstacles, sentint que són insuperables.
- **Iniciativa:** És una actitud que afronta una situació nova o imprevista amb la voluntat de trobar alternatives factibles. Es contraposa a la passivitat, que espera que siguin els altres els qui les resolguin per nosaltres.
- **Motivació:** És l'actitud de voler fer. El motor de l'acció. La manca de motivació ens pot dur a la passivitat.

01.

Abans de començar

Una vegada hàgim comprovat que el grup està bé, introduïrem la dinàmica preguntant si volen fer algun comentari respecte al que vam fer en la dinàmica anterior, en què vam recordar allò que no hem pogut fer a causa del confinament i com ho hem substituït o recuperat amb el desconfinament.

Compartirem i donarem per bones totes les aportacions. Després explicarem al grup que avui, per parelles, intentarem fer una cosa que sembla «impossible» per comprovar que podem superar-nos davant les dificultats. D'aquí el nom de la dinàmica, «Oi tant que puc!». El que farem és canviar el nostre aspecte i la nostra parella haurà de detectar els canvis que hem fet. Es tracta de canvis visibles! Poseu-hi imaginació!

02.

Oi tant que puc! Som-hi, comença la dinàmica!

Abans de començar la dinàmica repartirem gomets i post-its a tots els participants (cinc de cada, per exemple). Cada jove podrà utilitzar el material que vulgui del seu estoig.

- **Començarem demanant als nois i noies que es posin per parelles, cara a cara.** Els explicarem que tenen trenta segons per observar a fons la seva parella i fixar-se en el seu aspecte. Passats els trenta segons direm «stop».
- **Demanarem que es girin d'esquena a la seva parella.** Tindran un minut per fer TRES canvis en el seu aspecte, que es puguin veure. Passat el minut, direm «stop».
- **Les parelles es tornaran a girar cara a cara i tindran un minut per descobrir els canvis en l'aspecte de la seva parella.** Passat el minut o quan veiem que totes les parelles han acabat, direm «stop».
- **Ara els demanarem que es tornin a posar d'esquena i facin SET nous canvis.** Insistirem que han de ser nous i que han de mantenir els tres canvis que havien fet en el pas anterior, no els poden canviar fins que s'acabi la dinàmica. Pot ser que hi hagi qui es queixi. Segurament que hi haurà un primer moment de sorpresa i esvalotament: «És impossible!». Aquí els haurem d'animar i reptar-los a aconseguir-ho: «Segur que no podeu fer més canvis? Recordeu que pot ser qualsevol cosa que la vostra parella pugui veure. Observeu-vos bé i penseu...».

Si observem que algun noi o noia es desanima, s'atabala o es bloqueja, ens hi podem acostar i xiuxiuejar-li algunes propostes de canvi com ara deslligar-se les bambes, posar-se la mà a la butxaca, fer-se un nus a la samarreta, pentinar-se els cabells de punta, posar-se les ulleres al cap, canviar la postura dels peus... Quan veiem que tothom ja ho va tenint, direm «stop».

- **Altra vegada tothom es gira de cara i hauran d'identificar els set nous canvis que ha fet la seva parella.** Segurament hi haurà rialles. Podem fer reforç positiu amb missatges del tipus: «Vaja! Sí que heu canviat, sí! Veig coses interessants, originals... I dèieu que és impossible? Ja veieu que no!». Quan totes les parelles hagin acabat, tornarem a dir «stop» i demanarem que es tornin a posar d'esquena.
- **Probablement estaran a l'expectativa. «Com ho veieu? Fem DEU canvis més?** Han de ser canvis nous, no s'hi val a repetir! Utilitzeu la imaginació». Hi haurà qui es resisteixi. Els podem recordar que abans també havien dit que era impossible i bé que han trobat els nous canvis... Els proposarem que escoltin la música, s'observin i observin el seu entorn i que deixin anar la imaginació. Quins canvis podem afegir? Fem-ne tants com puguem! Si observem que algú es desanima, s'atabala o es bloqueja, ens hi podem acostar i xiuxiuejar-li noves propostes de canvi, com ara posar-se un bolígraf sobresortint de la butxaca, posar-se un gomet a la cama, escriure

alguna cosa en un post-it i penjar-se'l, fer-se un dibuix al braç, posar-se clips a la roba i qualsevol cosa que puguin fer amb el material del seu estoig... Quan veiem que tothom ja ho va tenint direm «stop».

- **Ara demanarem que tornin a girar-se de cara per identificar els darrers canvis que ha fet la seva parella.** «Fem un recompte: quants en podem identificar? Recordeu que els primers canvis encara hi són! Hauríeu de trobar vint diferències!».
- **Quan tothom hagi fet els seus canvis, tornarem a dir STOP i demanarem que es tornin a posar esquena per esquena...** «Què, fem DEU canvis més?... És broma! Vinga va, ja hem acabat: un aplaudiment!».

Reflexionem sobre la dinàmica

Abans de passar a la reflexió, preguntarem al grup: «Com us sentiu? Us agrada la nova imatge que teniu? No us la tragueu encara si us plau. Algú vol compartir alguna cosa?».

Probablement hi haurà moltes intervencions del tipus «Nosaltres hem aconseguit tots els canvis! Que divertit! Quina fila que fem!» i els convidarem a fer una foto de grup divertida i diferent amb tots els canvis que han fet (mantenint la distància sanitària no serà fàcil, però aquest també és un «repte impossible» que superarem avui). Aquesta foto servirà per recordar l'experiència d'avui i per reconèixer que tenim recursos per canviar les coses encara que sembli impossible. Si la publiqueu a les xarxes recordeu etiquetar-nos! @joventutdiba #fem_tec

Per encetar la reflexió sobre la dinàmica podem utilitzar el vídeo **Hair Love | Oscar® Winning Short Film**

[canal Sony Pictures Animation, 6:47]
https://youtu.be/kNw8V_Fkw28



Aquest curt mostra les dificultats d'un pare i una filla per adaptar-se a l'absència de la mare.

Per a la reflexió, proposarem als nois i noies que es col·loquin en cercle i preguntarem: «Què n'opineu de la dinàmica i del vídeo que hem visualitzat? Què us inspiren? Què us ha cridat més l'atenció?». Probablement s'iniciarà un diàleg més o menys fluid en funció de l'ambient de confiança que s'hagi creat amb la dinàmica i de l'hàbit del grup de conversar. Si no sorgeixen aportacions de manera espontània, suggerim algunes qüestions que seria interessant que tinguéssiu en compte a l'hora de conduir el diàleg, prioritzant que sigui el mateix grup qui vagi desgranant els temes:

1. **Penseu que hi ha alguna semblança entre la història d'aquesta nena i la dinàmica que hem fet avui?** Possibles reflexions: Els protagonistes afronten una tasca impossible: pentinar la nena. Amb decisió i entomant els cabells de mica en mica, se'n surten! A la dinàmica hem fet el mateix. Hem anat incorporant canvis de mica en mica, per aconseguir canviar el nostre aspecte. En tots dos casos, la clau ha estat la motivació, la confiança, la iniciativa i la perseverança.

OBSERVACIÓ: El curt també incorpora la pèrdua de persones properes i la por de la malaltia. Tot i que no està previst, si succeeix, segur que serà bo parlar-ne: deixeu que el diàleg us porti allà on el grup necessita...

2. Heu identificat alguna dificultat mentre feiem la dinàmica? Què us ha permès superar-la?

Possibles reflexions: Habitualment tothom comença per treure's peces de roba. Això topa sovint amb la barrera de la vergonya. Què passarà si no em puc treure res més? O què pensaran si faig això o allò...? Aquesta por pot ajudar a trobar noves possibilitats de canvi. La vergonya o buscar l'aprovació dels altres ens limita i ens impedeix a vegades aconseguir allò que volem.

3. Quan us ha costat més escollir els nous canvis, quan hem passat de tres canvis a set o de set a deu?

Possibles reflexions: Probablement hi ha majoria d'opinió que costa més de tres a set. És possible que expliquin que primer només se'ls havia acudit treure's peces de roba i després s'han adonat que hi havia més opcions, com canviar la postura, incorporar objectes, pintar-se, etc., o que s'han inspirat en coses que feien els altres. Moltes vegades pensem que només hi ha una manera de superar un repte. Si busquem altres punts de vista per abordar-lo, és més fàcil que se'ns acudin respostes diferents. Al principi costa més i, de mica en mica, ens anem adaptant i incorporant nous canvis.

4. Us imagineu què hauria passat si us hagués dit de fer VINT canvis de cop?

Possibles reflexions: Segurament coincidiran a dir que era impossible. Quan volem córrer massa, ens exigim tenir la resposta de seguida o bé ho volem fer tot de cop i no podem; és fàcil que ens bloquegem. És millor plantejar-nos els reptes pas a pas per fer-los assolibles.

5. Quan pensàveu que ja era impossible, què us ha ajudat a no deixar-vos vèncer i continuar amb el joc?

Possibles reflexions: Una de les claus per assolir un repte és tenir una actitud optimista i el convenciment que ens en podem sortir. No n'hi ha prou amb saber què volem, també hem de tenir motivació i, tal com hem fet avui, mobilitzar altres recursos personals, com l'autoconfiança, la persistència, la tenacitat, la perseverança, la paciència, la creativitat, l'observació, la comunicació...

6. Considereu que el període de confinament ha significat un canvi en la vostra manera de viure i de veure les coses? Com us va sentir quan va començar el confinament? I ara, ho veieu d'una altra manera?

Possibles reflexions: És possible que sorgeixin algunes aportacions, especialment en referència a com es van sentir i potser en la dificultat d'introduir els canvis que els agradaria a la seva vida o al seu voltant. També és possible que hi hagi qui opini que «sempre ha estat així», que «nosaltres no podem canviar res»... Cert, no podem controlar tot el que passarà al nostre voltant. A vegades, com ara, ens trobem amb situacions imprevistes i hem de fer-hi front. Això pot fer que descobrim noves oportunitats o noves maneres d'afrontar la vida.

7. En acabar la dinàmica, com us heu sentit? Millor que abans de començar?

Possibles reflexions: Hi haurà qui manifesti sorpresa per com s'ha arribat a vestir i esperem que la majoria diguin que se senten bé i millor que abans de començar! Ens sentim bé quan ens atrevim a buscar els nostres límits i superar algunes barreres, ens sentim bé perquè hem superat el repte que ens hem plantejat.

03.

Reiniciem! Viatge a Bali



Visualitzarem Viatge a Bali

[canal Pla Jove Diputació de Barcelona, 4:05]
<https://youtu.be/bavE5zr2rCc>

En aquest vídeo descobrim com s'estroneja el pla de la protagonista, que entra en una fase inicial d'enfonsament. Amb els dies i la presa de consciència de la nova realitat comença una progressiva gestió adaptativa del canvi. El resultat és el descobriment d'un món de possibilitats a partir dels seus propis recursos.

Ara que hem experimentat que podem fer canvis sobre algunes coses que ens semblaven impossibles, voldríeu fer algun canvi en la vostra vida o en el vostre entorn com ha fet la protagonista del vídeo? Per on voldríeu començar? Proposarem al grup que pensi i anoti, de manera individual o per parelles, allò que volen canviar i per on començaran. Quan les parelles hagin decidit els canvis que voldrien proposar, els compartirem en grups més grans (de quatre o de sis) i finalment ho compartirem amb tot el grup. Segur que, a mesura que es van compartint, les idees i les propostes es van definint... Potser fins i tot alguna es posa en marxa!

Recapitem

Aquests últims mesos hem vist que la vida és canvi i moviment. Hi ha canvis que escollim, d'altres que ens arriben i d'altres que ens sorprenen. No hem pogut triar viure confinats, ni tot el que ens ha passat arran de la COVID-19, perquè no depenia de nosaltres. El que sí que podem fer, a partir d'ara mateix, és decidir com actuar davant d'una situació inesperada. Superar-ho ens farà sentir bé i ens farà créixer.

Quan us trobeu en un atzucac, davant d'una situació que us limita o us genera malestar, podeu recordar la dinàmica d'avui: acceptant el repte i observant el problema des d'un altre punt de vista, segur que trobareu alguna solució per avançar.

04. Què m'emporto avui?

Aquest apartat és comú per a totes les activitats fem tec! L'objectiu és identificar les sensacions viscudes i els aprenentatges que hem adquirit amb la dinàmica.

Ens col·locarem en rotllana de manera que puguem veure les cares de tothom. Donarem la paraula al grup perquè, d'un en un, tothom pugui fer la seva aportació sobre què li ha agradat més o bé què ha après, com se sent o qualsevol altra qüestió que vulgui manifestar.

Només escoltarem les respostes, sense comentar-les o fent comentaris de reforç positiu: totes les respostes són bones. Per acabar, si ens ho hem passat bé o ens ha agradat com ha anat la dinàmica, ens aplaudirem per celebrar-ho!

També podem proposar que, individualment o en equip, comparteixin a les xarxes socials una impressió sobre la dinàmica d'avui utilitzant l'etiqueta #fem_tec.





Camaleons

Dinàmica G5D6

Objectius de la dinàmica

A

**Identificar
diferents tipus
de respostes
al canvi.**

B

**Reconèixer les
noves oportunitats
que ens pot oferir
un canvi.**

Síntesi de la dinàmica

Revisarem les coses que ens agraden i les aficions i els talents que hem descobert a causa del confinament.

Materials

- Material per dibuixar
- Tres fulls DIN A3 per a cada jove
- Lloc on projectar un vídeo (opcional)

Esquema de la sessió

01. Abans de començar
02. Camaleons. Som-hi, comença la dinàmica!
03. Reiniciem! Projectant oportunitats
04. Què m'emporto avui?

Aquesta dinàmica està pensada per fer-la en uns 60-90 minuts i amb grups de deu joves. La durada pot variar en funció de les necessitats del grup de joves i de l'interès que mostrin. Aconsellem seguir el ritme que marqui el grup. En qualsevol cas, com més temps es pugui dedicar a la reflexió, més aprofitaran l'experiència els nois i noies.

El clima durant la realització de la dinàmica

Per maximitzar l'aprofitament de les activitats, proposem que realitzeu la dinàmica en un espai tan agradable i diàfan com sigui possible, preferentment a l'exterior o, si més no, amb llum natural. Utilitzar música pot ser un bon recurs per mantenir un clima positiu, especialment mentre es fan activitats autònomament (i encara més si la música respon a les preferències dels nois i noies del vostre grup).

És important que durant la dinàmica parem atenció perquè ningú no es vegi obligat a anar més enllà del que es veu capaç. En aquest tipus d'activitats poden sorgir qüestions sensibles per a les persones que hi participen; de fet, és normal que passi. En aquest cas, hem de tranquil·litzar el noi o noia afectat dient-li que no cal que faci res que no vegi clar, que el que volem és que s'ho passi bé durant la dinàmica.

Us fem una proposta de temes sobre el canvi que podeu escoltar al **canal de Spotify de l'Oficina del Pla Jove**.



Spotify

Conceptes clau

La dinàmica aborda diversos conceptes que us presentem, sintèticament, a continuació:

- **Resposta al canvi:** cadascú reacciona d'una manera diferent davant d'una situació imprevista o inesperada. Per afrontar un canvi és bàsic acceptar que allò a què estàvem acostumats ja no és igual o bé que allò que esperàvem que passés no passarà. Això requerirà una resposta diferent per part nostra. Intentar negar el canvi i continuar fent allò a què estàvem acostumats pot fer que ens quedem enrere i que perdem oportunitats.
- **Oportunitat:** a vegades ens trobem amb situacions que ens poden ser molt favorables en el moment present o en un futur proper, bé sigui per aconseguir recursos o perquè es tracta de moments especialment propicis als nostres interessos (aficions, amistats...).
- **Predisposició:** és l'actitud amb què encarem una qüestió concreta, la realització d'una activitat o tasca, mostrant interès per executar-la. En cas contrari, una mala predisposició en dificultarà l'èxit.
- **Resiliència:** és la capacitat que tenim per afrontar amb èxit situacions que no són com esperàvem (inconvenients, canvis que no ens són favorables), adaptar-nos als canvis, recuperar-nos anímicament i resoldre positivament les dificultats.

01.

Abans de començar

Una vegada comprovat el bon estat del grup, introduïrem la dinàmica preguntant si volen fer algun comentari respecte al que vam fer en la dinàmica anterior, en la qual vam experimentar com, encara que a vegades sembli impossible, tenim recursos per superar situacions imprevistes.

Compartirem i donarem per bones totes les aportacions. Després explicarem al grup que avui reflexionarem sobre què fèiem abans de la COVID-19, com ens hi hem adaptat i pensarem en el futur d'una manera diferent: dibuixant!

02.

Camaleons.

Som-hi, comença la dinàmica!

Abans de començar la dinàmica, repartirem tres fulls DIN A3 per a cada jove i material per dibuixar. També podran utilitzar el material que desitgin del seu estoig.

Visualitzarem el vídeo Super Chameleon

<https://youtu.be/KMT1FLzEn9I>
[canal Ray-Ban Films, 1:52]



Aquest vídeo mostra com un camaleó s'adapta a diferents situacions sense immutar-se.

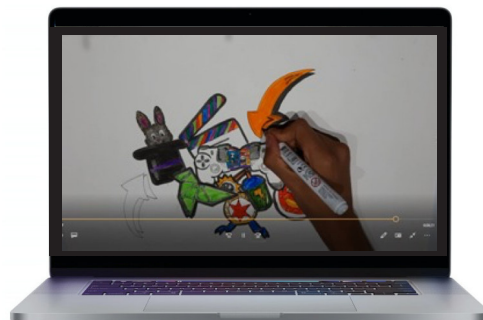
- **Què us ha semblat el vídeo? Per què canvia de color el camaleó?** Segurament la resposta unànime serà «Per adaptar-se!!!». I nosaltres? Creieu que hem fet com el camaleó per adaptar-nos a aquesta nova situació? Simplement hem canviat de color? Probablement hi haurà diversitat de respostes.

Per conèixer com ho ha viscut cadascú, utilitzarem dos fulls DIN A3: en un demanarem que dibuixin les seves aficions de sempre i, en l'altre, allò que han pogut fer durant el confinament i que els agrada. Potser seran les aficions de sempre amb alguna modificació o pot ser que hagin trobat noves aficions... Donarem el temps que calgui per fer els dibuixos. No es tracta de fer una gran representació, amb uns 10-15 minuts n'hi hauria d'haver prou.

- **Si veiem que a algun noi o noia li costa posar-s'hi o no li agrada dibuixar, pot fer una explicació o bé escriure paraules clau...** La qüestió és poder contraposar les nostres aficions de sempre amb allò que hem fet durant el confinament. Insistirem que tant és com ho representem, el que és important és allò que volem explicar. Segur que hi haurà activitats noves! O algunes que hem fet amb més freqüència...
- **Quan el grup vagi acabant, compartirem les explicacions de cadascú sobre les activitats que li agraden i que ha pogut fer durant el confinament.** N'hi ha gaires que estiguin repetides en els dos DIN A3? Han canviat molt d'abans amb ara? N'hi ha de noves? Convidarem el grup a escoltar amb atenció les aportacions dels companys i companyes i completar, si s'hi senten identificats, els seus dibuixos.

03.

Reiniciem! Projectant oportunitats



Visualitzarem el vídeo Projectant oportunitats

[canal Pla Jove Diputació de Barcelona, 3:37]
<https://youtu.be/mPskSX8Blik>

En aquest vídeo observem com diversos joves expliquen les oportunitats que han descobert arran del confinament.

- Què us suggereix aquest vídeo? Té alguna relació amb el vídeo del camaleó? Hem vist que canviava de color cada vegada que el seu entorn (a través de les ulleres) canviava de color. Què hi guanya? Probablement, les respostes seran del tipus... «Que no el vegin, que no se'l puguin menjar...». Exacte! i nosaltres, què hi podem guanyar amb les activitats noves que hem representat al segon dibuix? (El vídeo que acabem de veure ens pot inspirar a identificar què hi guanyem: sentir-nos bé, noves oportunitats de cara al futur...)
- Farem una detecció d'oportunitats: potser hem descobert una nova afició que ens ajuda a desenvolupar alguna competència o talent? O senzillament que ens fa sentir bé? Ens hem sentit millors (ajudant algú, sent més sostenibles...)? Hem descobert la nostra vocació o bé què volem estudiar? Hem millorat alguna de les nostres habilitats? Quines coses de les que van passar durant el confinament ens porten records agradables? Rumíem-hi una estona i representem-ho en el tercer DIN A3.

- Quan tothom hagi acabat, compartirem amb el grup les oportunitats que han descobert mostrant a tothom el DIN A3. Podem guiar l'explicació amb preguntes del tipus: us ha costat molt detectar les oportunitats?; quines oportunitats heu trobat?; us han inspirat per orientar el futur immediat (estudis, esport, noves aficions...)?
- Potser algú s'ha quedat bloquejat i no ha detectat cap oportunitat. Segur que n'hi ha! Entre tots i totes li farem preguntes per ajudar a trobar-les: has descobert una nova afició?; alguna cosa que et fa sentir bé (ajudant algú, sent més sostenible...)?; has descobert la teva vocació o bé què vols estudiar?; has descobert una nova habilitat?; t'han dit que feies bé alguna cosa?; o que tenies traça en...?; t'han demanat ajuda en una activitat?
- Per finalitzar, podem fer-nos fotos amb els dibuixos que hem realitzat. Aquesta foto servirà per recordar l'experiència d'avui i les oportunitats que hem detectat. D'aquí a un temps potser veurem aquestes fotos i com hem aprofitat el que hem projectat avui. Si decideu publicar-les a les xarxes recordeu etiquetar-nos! @joventutdiba #fem_tec

Reflexionem sobre la dinàmica

Per a la reflexió, proposarem als nois i noies que es col·loquin en cercle i preguntarem: com us sentiu?; què n'opineu de la dinàmica i dels vídeos que hem visualitzat?; us han agradat?; què us ha cridat més l'atenció?; us agraden les oportunitats que heu descobert?; algú vol compartir alguna cosa més? Probablement s'iniciarà un diàleg més o menys fluid en funció de l'ambient de confiança que s'hagi creat amb la dinàmica i l'hàbit del grup de conversar. Si no sorgeixen aportacions de manera espontània, suggerim algunes qüestions que seria interessant que tinguéssiu en compte a l'hora de conduir el diàleg, prioritzant que sigui el mateix grup qui vagi desgranant els temes:

1. Com ha anat? Ha resultat fàcil? Possibles reflexions: quan ens parem a valorar com estem, què volem o què necessitem, se'ns pot fer estrany i ens pot costar arrencar, especialment si és la primera vegada que ens ho plantejem. És possible que a algú el fet d'anar dibuixant les seves activitats l'hagi ajudat a ordenar les idees. Potser fins i tot algú manifesta que ha descobert que tenia projectes més clars del que pensava...

2. Heu descobert coses noves o sorprenents dels vostres companys i companyes? Possibles reflexions: dibuixar i compartir les aficions i les coses que sabem fer bé ens ha permès conèixer la resta de membres del grup des d'un altre punt de vista. Habitualment les activitats que es realitzen amb un grup són bàsicament les mateixes i potser no hem tingut l'oportunitat de compartir altres aficions particulars de cadascun de nosaltres. Amb la dinàmica d'avui és possible que hàgim descobert noves afinitats i amb qui compartir-les.

3. Observem el tercer dibuix (el de les oportunitats). Us agraden les oportunitats que heu descobert? Creieu que la dinàmica us ha resultat útil? Us ha inspirat nous plans que no havíeu previst? Possibles reflexions: el confinament ens ha obligat a adaptar-nos i a realitzar activitats diferents (o, si més no, de manera diferent) d'aquelles a què ens havíem acostumat. Potser han conegut coses noves a través d'Internet (cursos que mai no havien pogut fer...), noves aficions, destreses o activitats que els han agradat prou per decidir continuar practicant-les o, fins i tot, que els han inspirat el seu futur (descobrir la seva vocació, elegir uns estudis o canviar d'estudis, apuntar-se a un club...). Esperem que hagin descobert aficions i oportunitats interessants i que els hagi agradat la dinàmica!

Recapitulem

A la vida, com en el vídeo del camaleó, els canvis se succeeixen contínuament. No sempre ens agraden, ni ens influeixen de la mateixa manera. Actualment estem vivint una època de canvi excepcional i, tot i amb això, ens hem adaptat a una nova manera de viure. També hem descobert que, malgrat les limitacions que ens han imposat a causa de la COVID-19, hem pogut fer coses que ens agraden i descobrir-ne de noves. No tenir por de canviar tants cops com calgui i afrontar el canvi amb una actitud positiva, cercant allò de bo que en podem obtenir, ens ajudarà a viure de manera satisfactòria les situacions inesperades que ens depari el futur.

Avui hem experimentat com reconèixer noves oportunitats. Si algun dia us trobeu desorientats, podeu recordar la dinàmica d'avui: identificar i representar allò que us fa sentir bé per prendre decisions de futur.

04. Què m'emporto avui?

Aquest apartat és comú per a totes les activitats fem tec! L'objectiu és identificar les sensacions viscudes i els aprenentatges que hem adquirit amb la dinàmica.

Ens col·locarem en rotllana de manera que puguem veure les cares de tothom. Donarem la paraula al grup perquè, d'un en un, tothom pugui fer la seva aportació sobre què li ha agradat més o bé què ha après, com se sent o qualsevol altra qüestió que vulgui manifestar.

Només escoltarem les respostes, sense comentar-les o fent comentaris de reforç positiu: totes les respostes són bones. Per acabar, si ens ho hem passat bé o ens ha agradat com ha anat la dinàmica, ens aplaudirem per celebrar-ho!

També podem proposar que, individualment o en equip, comparteixin a les xarxes socials una impressió sobre la dinàmica d'avui utilitzant l'etiqueta #fem_tec.



Odissea

Dinàmica G5D7

Objectius de la dinàmica

A

Reflexionar sobre les activitats, les situacions o les experiències viscudes en les fases de confinament i desconfinament.

B

Identificar aprenentatges incorporats.

Síntesi de la dinàmica

Construïrem el nostre mapa de l'Odissea, compartint les experiències viscudes durant el confinament i el desconfinament.

Materials

- Guixos de colors (alternativament, deu metres de paper d'embalar i retoladors gruixuts)
- Lloc on projectar un vídeo (opcional)

Esquema de la sessió

01. Abans de començar
02. Odissea. Som-hi, comença la dinàmica!
03. Reiniciem! Una primavera diferent
04. Què m'emporto avui?

Aquesta dinàmica està pensada per fer-la en uns 60-90 minuts i amb grups de deu joves. La durada pot variar en funció de les necessitats del grup de joves i de l'interès que mostrin. Aconsellem seguir el ritme que marqui el grup. En qualsevol cas, com més temps es pugui dedicar a la reflexió, més aprofitaran l'experiència els nois i noies.

El clima durant la realització de la dinàmica

Per maximitzar l'aprofitament de les activitats, proposem que realitzeu la dinàmica en un espai tan agradable i diàfan com sigui possible, preferentment a l'exterior o, si més no, amb llum natural. Utilitzar música pot ser un bon recurs per mantenir un clima positiu, especialment mentre es fan activitats autònomament (i encara més si la música respon a les preferències dels nois i noies del vostre grup).

És important que durant la dinàmica parem atenció perquè ningú no es vegi obligat a anar més enllà del que es veu capaç. En aquest tipus d'activitats poden sorgir qüestions sensibles per a les persones que hi participen; de fet, és normal que passi. En aquest cas, hem de tranquil·litzar el noi o noia afectat dient-li que no cal que faci res que no vegi clar, que el que volem és que s'ho passi bé durant la dinàmica.

Us fem una proposta de temes sobre l'aprenentatge que podeu escoltar al [**canal de Spotify de l'Oficina del Pla Jove**](#).



Conceptes clau

La dinàmica aborda diversos conceptes que us presentem, sintèticament, a continuació.

- **Aprendre a aprendre:** És important saber fluir en el procés d'aprenentatge, trobar l'equilibri que hi ha en la relació entre les habilitats i el repte que ens plantejem. Si caiem en l'avorriment perquè tenim un excés d'habilitat en allò que estem intentant, no es produirà aprenentatge. En el pol oposat, un repte massa gran pot generar ansietat. La situació òptima és fluir, gaudir amb el procés d'aprenentatge.
- **Disposició a l'aprenentatge:** La motivació és un element fonamental en el procés d'aprenentatge. La curiositat i una actitud predisposada a resoldre situacions noves afavoriran l'adquisició de nous aprenentatges.
- **Autoconfiança:** És important tenir el convenciment sobre la pròpia capacitat per realitzar una tasca o escollir l'enfocament adequat a l'hora d'encarar un repte. Ens resultarà més fàcil, i ens generarà una bona predisposició a fer-ho, si abans ja hem resolt amb èxit alguna situació similar.
- **Autoconeixement:** Els nostres encerts i errors són la base de nous aprenentatges al llarg de la vida. Creixem i ens desenvolupem incorporant les experiències i tot allò que anem aconseguint. Cada nova situació ens serveix per aprofundir més sobre el que som.

01.

Abans de començar

Una vegada hàgim comprovat que el grup esta bé, introduïrem la dinàmica preguntant si volen fer algun comentari respecte al que vam fer en la dinàmica anterior, en què vam identificar i representar què ens feia sentir bé per reconèixer noves oportunitats.

Compartirem i donarem per bones totes les aportacions. Després explicarem al grup que avui construirem el mapa de la nostra Odissea.

02.

Odissea.

Som-hi, comença la dinàmica!

Abans de començar la dinàmica repartirem guixos de colors (alternativament, paper d'embalar i retoladors gruixuts).

Explicarem que, per a molts de nosaltres, aquests dies de confinament i desconfinament han constituït un viatge llarg ple d'aventures i dificultats. Avui proposem dibuixar el mapa de l'Odissea que hem viscut. Per construir-lo ens fixarem en situacions i reptes superats i els ubicarem en diferents zones:

- 1. El jardí dels descobriments,** on representarem les noves aficions que hem descobert durant el confinament, com per exemple una nova youtuber o una nova sèrie, un nou joc online, aprendre trucs de màgia, fer polseres de fils, dibuixar còmics, tocar l'ukelele...
- 2. El bosc de les destreses i habilitats,** on representarem les noves destreses que hem hagut de mobilitzar durant el confinament, com per exemple cuinar, fer la llista de la compra, netejar, organitzar-nos...
- 3. El riu dels aprenentatges relacionals,** on representarem allò que hem modificat en les nostres relacions, com ara comunicar-nos d'una manera diferent, conivir les vint-i-quatre hores del dia amb la família, identificar el missatge de la comunicació no verbal, fer servir eines com el Zoom, fer noves coneixences...

4. El mar dels aprenentatges emocionals, on representarem les situacions emocionals que hem identificat aquests dies. Per exemple, el sentiment de pèrdua de control, l'acceptació de l'imprevist, l'alegria de rebre una bona notícia, la satisfacció davant d'un èxit (per petit que ens sembli)...

5. La serralada dels èxits comunitaris, on representarem aquelles activitats o experiències en què hem participat per assolir una fita de forma col·lectiva. Per exemple, participar en el banc d'aliments del barri, ajudar a repartir mascaretes...

• **Proposem que en grups reduïts (per exemple de cinc joves) dibuixin a terra amb els guixos de colors un mapa que contingui els elements que acabem de descriure distribuïts de la manera que els sembli millor.** Es tracta de dibuixar un territori imaginari que conté aquestes cinc regions (el jardí dels descobriments, el bosc de les destreses i habilitats, el riu dels aprenentatges relacionals, el mar dels aprenentatges emocionals i la serralada dels èxits comunitaris). Tenen llibertat per imaginar la ubicació relativa entre les regions i la mida de cadascuna. En cas que utilitzem paper d'embalar, caldrà disposar d'un tros prou gran per poder treballar còmodament (uns quatre o cinc metres per grup).

- El mapa que acaben d'elaborar serà el seu espai de debat i intercanvi per definir el contingut de cada zona (amb paraules, dibuixos...). Per fer-ho, els membres del grup compartiran experiències viscudes i aniran apuntant o representant gràficament els aprenentatges detectats a la zona que correspongui. Quan hagin fet totes les aportacions i donin el mapa per acabat, serà el moment de decidir quin nom volen posar a cada zona al seu territori a partir de les aportacions que hi hagin representat (per exemple: el mar de la calma, la serralada de la solidaritat...).
- Quan tothom hagi acabat, farem un recorregut pels diferents mapes i cada grup explicarà el seu territori a la resta i la raó dels noms que han posat a cada accident geogràfic. És un moment important i val la pena que hi destinem el temps que calgui per compartir les experiències representades a cada mapa. Tots els mapes seran diferents perquè les experiències viscudes han estat diferents: no hi ha una representació única d'aquesta Odissea i tots els mapes són bons. Us animem a fer una foto a cada mapa i al grup de nois i noies que l'ha elaborat. Serà una manera de recordar la dinàmica d'avui. Si la publiqueu a les xarxes recordeu etiquetar-nos! @joventudiba #fem_tec

Reflexionem sobre la dinàmica

Per a la reflexió, proposarem als nois i les noies que es col·loquin en cercle i preguntarem: com us sentiu?; com ha anat l'elaboració dels mapes?; hi ha hagut alguna zona més difícil de representar?; algú vol compartir alguna cosa? Probablement s'iniciarà un diàleg més o menys fluid en funció de l'ambient de confiança que s'hagi creat amb la dinàmica i de l'hàbit del grup de conversar. Si no sorgeixen aportacions de manera espontània, suggerim algunes qüestions que seria interessant que tinguéssiu en compte a l'hora de conduir el diàleg, prioritzant que sigui el mateix grup qui vagi desgranant els temes:

1. Ha resultat fàcil descobrir els aprenentatges? Com us heu sentit quan els heu identificat?

Possibles reflexions: No estem acostumats a parar i observar com ens sentim. Per això, l'inici de la dinàmica pot haver resultat difícil, tot i que segurament a mesura que s'anava avançant en la dinàmica anava resultant més fàcil determinar els aprenentatges adquirits a través de les experiències compartides.

2. Hi ha hagut alguna zona més difícil de representar? I de posar-hi nom?

Possibles reflexions: Cada jove ha viscut unes experiències diferents en unes situacions personals i familiars diferents. Per tant, aquesta resposta pot ser molt diversa. Generalitzant, el jardí dels descobriments, en tractar-se d'identificar coses que els agraden i possiblement gaudeixen d'explicar i compartir, pot haver estat la zona més fàcil de representar. En canvi, el mar dels aprenentatges emocionals probablement ha estat una de les més difícils perquè no estem habituats a identificar les emocions, posar-hi nom i compartir-les. Serà interessant poder compartir entre els grups els noms que han posat a cada zona i observar la similitud (o no) dels continguts.

3. Quina mena de continguts heu representat a cada zona? Possibles reflexions: Si no ha sortit en el moment de compartir els mapes, serà interessant comentar alguns exemples (al bosc de les destreses i habilitats: reconèixer les vegades que han sentit que estaven avançant o descobrint capacitats que no acostumaven a utilitzar, reconèixer la fortalesa que ha suposat seguir intentant fer la seva vida malgrat el gir absolut que havia patit, acceptar l'imprevist, aprendre a mirar les coses des d'un altre punt de vista, fer renúncies, flexibilitzar...; al riu de les relacions: aprendre a relacionar-se d'una altra manera, distingir les sensacions entre la vida virtual i la real, relativitzar les situacions, saber valorar o reconèixer l'ajut dels altres...; al mar dels aprenentatges emocionals: reconèixer la sensació viscuda davant la manca de control, haver tingut temps per a la introspecció i per «donar-li voltes al tarro», identificar les emocions viscudes, aprendre a decidir què ens importa, si el nostre ritme de vida és el que volem, si l'estil de vida és tan saludable com volem...; a la serralada dels èxits comunitaris: reconèixer les situacions en què s'han sentit útils, en què han rebut solidaritat o agraïment, sentir la consciència que podem canviar les coses, contribuir a la preservació de la natura...).

4. La grandària de les zones és similar en tots els mapes? Possibles reflexions: Probablement la importància que cada grup atorgui als aprenentatges de cada àmbit es veu reflectida en la representació. Tots els mapes són bons i mostren les experiències viscudes per cada grup.

5. Algun grup ha imaginat com són d'altres les muntanyes? És molt profund el mar? És tranquil el riu? On és el nord al mapa? I l'escala? Possibles reflexions: Representar elements al mapa, més enllà dels accidents geogràfics que hem proposat, implica posar la mirada en el global del que estem representant. És com fer un pas enrere i fer una mirada zenital del que hem viscut aquests dies. Podem animar els nois i noies a intentar-ho. Aquesta distància ens ajudarà a analitzar i reconèixer les oportunitats del que hem viscut.

6. Què podem fer amb els aprenentatges obtinguts? Possibles reflexions: Posar en valor el que hem après ens ajuda a donar sentit a tot allò que hem viscut. La incertesa i el canvi també poden ser una oportunitat de creixement i d'adquisició de nous aprenentatges, que ens ajudaran a mantenir la curiositat per afrontar nous reptes i a seguir explorant al llarg de la vida.

03.

Reiniciem!

Una primavera diferent

Començarem visualitzant el vídeo

Una primavera diferent

[canal Pla Jove Diputació de Barcelona, 3:33]
<https://youtu.be/LnGfbgSitPM>

En el vídeo coneixem els aprenentatges d'un grup de nois i noies durant el confinament.

- Què us ha semblat el vídeo? Us sentiu representats per alguna de les experiències dels nois i noies? Què heu après viatjant pel mapa que heu confeccionat avui? Compartirem les aportacions que sorgeixin i podem convidar que cadascú digui quin és l'aprenentatge que s'emporta.



Recapitem

Afrontar la crisi que estem vivint no és fàcil. La manera com hi responguem individualment i com a societat serà determinant per superar aquesta etapa de la millor manera possible. Totes les situacions de la vida ens ofereixen l'oportunitat d'obtenir algun aprenentatge si tenim predisposició per reconèixer-lo. De la mateixa manera que en l'Odissea que hem representat avui, com més intensa sigui l'aventura de la nostra vida, més oportunitats tindrem d'aprendre. Superar nous reptes ens fa sentir bé i ens anima a seguir avançant. No cal que siguin grans qüestions. Com ha dit la noia del vídeo, les petites accions poden ser molt poderoses.

Quan sentiu malestar davant d'una situació que us desconcerta, podeu recordar la dinàmica d'avui i refer el mapa de l'Odissea: a quina zona del mapa us sentiu millor?; quina voldríeu travessar?

04. Què m'emporto avui?

Aquest apartat és comú per a totes les activitats fem tec! L'objectiu és identificar les sensacions viscudes i els aprenentatges que hem adquirit amb la dinàmica.

Ens col·locarem en rotllana de manera que puguem veure les cares de tothom. Donarem la paraula al grup perquè, d'un en un, tothom pugui fer la seva aportació sobre què li ha agradat més o bé què ha après, com se sent o qualsevol altra qüestió que vulgui manifestar.

Només escoltarem les respostes, sense comentar-les o fent comentaris de reforç positiu: totes les respostes són bones. Per acabar, si ens ho hem passat bé o ens ha agradat com ha anat la dinàmica, ens aplaudirem per celebrar-ho!

També podem proposar que, individualment o en equip, comparteixin a les xarxes socials una impressió sobre la dinàmica d'avui utilitzant l'etiqueta #fem_tec.



Simbiosi

Dinàmica G5D8

Objectius de la dinàmica

A

Descobrir com podem compartir les nostres habilitats.

B

**Comprendre la importància de demanar ajuda i oferir-ne.
Experimentar el benestar que comporta practicar-ho.**

Síntesi de la dinàmica

Construirem un cercle de col·laboració entre els nois i noies on podran compartir allò que volen oferir (habilitats, talents, coneixements...).

Materials

- Retoladors molt gruixuts
- DIN A4 blancs i de color (cinc de cada per a cada jove)
- Lloc on projectar un vídeo (opcional)

Esquema de la sessió

01. Abans de començar
02. Simbiosi. Som-hi, comença la dinàmica!
03. Reiniciem! El blog mola
04. Què m'emporto avui?

Aquesta dinàmica està pensada per fer-la en uns 60-90 minuts i amb grups de deu joves. La durada pot variar en funció de les necessitats del grup de joves i de l'interès que mostrin. Aconsellem seguir el ritme que marqui el grup. En qualsevol cas, com més temps es pugui dedicar a la reflexió, més aprofitaran l'experiència els nois i noies.

El clima durant la realització de la dinàmica

Per maximitzar l'aprofitament de les activitats, proposem que realitzeu la dinàmica en un espai tan agradable i diàfan com sigui possible, preferentment a l'exterior o, si més no, amb llum natural. Utilitzar música pot ser un bon recurs per mantenir un clima positiu, especialment mentre es fan activitats autònomament (i encara més si la música respon a les preferències dels nois i noies del vostre grup).

És important que durant la dinàmica parem atenció perquè ningú no es vegi obligat a anar més enllà del que es veu capaç. En aquest tipus d'activitats poden sorgir qüestions sensibles per a les persones que hi participen; de fet, és normal que passi. En aquest cas, hem de tranquil·litzar el noi o noia afectat dient-li que no cal que faci res que no vegi clar, que el que volem és que s'ho passi bé durant la dinàmica.

Us fem una proposta de temes sobre la col·laboració que podeu escoltar al **canal de Spotify de l'Oficina del Pla Jove**.



Conceptes clau

La dinàmica aborda diversos conceptes que us presentem, sintèticament, a continuació.

Empatia: L'empatia és una habilitat de la intel·ligència emocional que consisteix a comprendre els motius i les emocions dels altres. Empatia és sinònim de tolerància a la diferència: és la capacitat d'entendre o sentir el que una altra persona experimenta des del seu marc de referència, és a dir, la capacitat d'ubicar-se en la posició de l'altre referint-nos als seus pensaments, emocions o sensacions físiques.

Aquesta habilitat es pot entrenar per afavorir relacions interpersonals saludables. També es pot aplicar a un mateix amb l'objectiu de qüestionar els propis judicis de valor o les autocrítiques destructives. Empatitzar no significa estar d'acord amb l'altra persona, en aquest cas hi estariem simpatitzant.

Assertivitat: L'assertivitat és una altra de les habilitats que formen part de la intel·ligència emocional i és l'expressió d'una autoestima sana. Això ens demostra una vegada més la importància de tenir una bona autoestima a l'hora de fer-se respectar quan hi ha conductes abusives, posar límits i defensar els propis drets.

Escolta activa: Escoltar és el component més fonamental de les habilitats comunicatives interpersonals, és un procés actiu en què es pren una decisió conscient d'escoltar i comprendre els missatges del parlant. L'escolta activa implica una intenció voluntària d'escoltar per entendre l'altre, en què no només intervé l'audició, sinó també la mirada, l'atenció a la gesticulació de l'altre, la postura (indicant que parem atenció i que estem entenent allò que sentim), la capacitat de no interrompre a qui s'està escoltant, de no avançar-nos a allò que ens vol transmetre i acceptant sense condicions allò que exposa (posteriorment ja farem les valoracions, de moment escoltem lliurement i sense prejudicis). En rebre aquest «retorn» la persona que parla acostuma a sentir-se més a gust i, per tant, a comunicar-se de forma més senzilla, oberta i honesta. L'empatia (capacitat per posar-se en el lloc de l'altre, intentant comprendre què pensa i sent) té un paper molt important en l'escolta activa.

01.

Abans de començar

Una vegada hàgim comprovat que el grup està bé, introduïrem la dinàmica preguntant si volen fer algun comentari respecte al que vam fer en la dinàmica anterior, en què vam revisar els aprenentatges personals en temps de la COVID-19.

Compartirem i donarem per bones totes les aportacions. Després explicarem al grup que avui reflexionarem sobre tot el que tenim per oferir al nostre entorn i com el mateix entorn també ens pot facilitar allò que necessitem: construirem un espai d'intercanvi.

02.

Simbiosi.

Som-hi, comença la dinàmica!

Abans de començar la dinàmica repartirem cinc DIN A4 blancs, cinc de color i un retolador gruixut a cada participant. També podran utilitzar el material que vulguin del seu estoig.

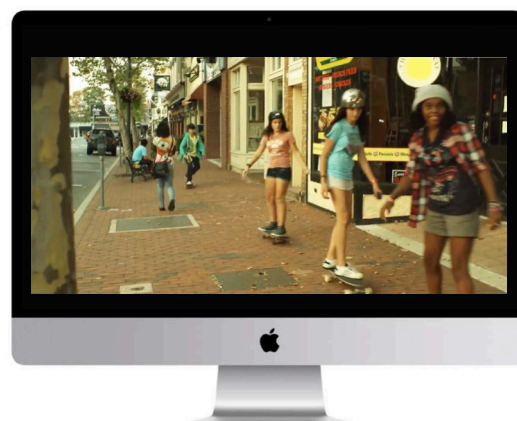
Començarem visualitzant el vídeo

Kindness Boomerang «One Day»

[canal Life Vest Inside, 5:42]
<https://youtu.be/nwAYpLVyeFU>

Aquest curt mostra com una actitud amable i comprensiva s'encomana a la comunitat i acaba retornant a qui la practica.

- Què us ha semblat el vídeo? Compartirem les aportacions que sorgeixin i comentarem que el vídeo mostra la predisposició d'algunes persones a ajudar els altres (i no limitar-se a passar pel costat sense fer res). Aquesta és una bona manera de veure la vida, però també podem anar més enllà, amb fets més concrets i perdurables en el temps. Per exemple: a mi m'agrada molt tocar la guitarra i hi tinc força traça. El meu veí em va dir que li agradaria aprendre'n. Ara quedem els diumenges a la tarda i n'hi estic ensenyant.



- A la dinàmica practicarem com fer un cercle de col·laboració. Ens situarem al voltant de l'espai i utilitzarem el centre per compartir allò que podem oferir. Cadascú escriurà als fulls blancs (amb lletra gran, que es pugui llegir de lluny) fins a CINC coses que pot oferir (per exemple, ensenyar a fer malabars o a anar en skate). Als fulls de color, escriurà fins a CINC activitats per a les quals li agradaria obtenir ajuda (fer vídeos divertits, fer fotos impossibles, millorar els trucs de màgia, aprendre més acudits, saber cuinar menjar exòtic...).
- Decidim qui hi participarà en primer lloc: es col·locarà al centre de la rotllana i llegirà en veu alta una de les seves peticions (exemple: aconseguir un Brawler a Brawl Stars). Qui mostri interès en aquesta activitat (algú que té molta traça en el Brawl Stars i que ho ha escrit en un full verd), s'aixecarà i li oferirà el seu suport. Col·locarem, com si fos un dòmino, els fulls a terra iniciant un cercle de col·laboració (petició [blanc] - oferta [verd] - una altra petició [blanc]...) i canviarem els papers: qui ha obtingut ajuda se'n torna al seu lloc i qui ha ofert ajuda ara proposa la seva petició.
- És possible que hi hagi alguna activitat que s'ofereixi que no trobi a qui li interessi o bé a la inversa. En aquest cas, si encara queden activitats per compartir, començarem una línia de col·laboració nova (algú va al centre, deixa un full de color blanc en què planteja una petició...).



- Quan ja hàgim dipositat tots els papers a terra, buscarem les activitats que han quedat desaparellades i intentarem localitzar com les podem resoldre. Per exemple, un noi o noia ha dit que desitjaria fer conversa en anglès i ningú havia ofert aquesta activitat: mirar si coneixen algú, alguna entitat, fer una cerca a Internet... per trobar una solució.
- Us heu fixat en qui ofereix coses que us interessin o bé a qui podeu donar un cop de mà vosaltres compartint allò que domineu? Ara que ja coneixem les diferents habilitats, coneixements, informació o assessorament que podem rebre, és el moment de compartir interessos comuns!
- Quan totes les propostes hagin trobat parella, abans de fer la reflexió, podem fer-nos una foto de grup dins dels cercles de col·laboració. Pot ser un bon record d'aquesta dinàmica i serà divertit trobar la manera com ho farem perquè tot i tothom pugui sortir a la foto! Si la publiquem a les xarxes recordeu etiquetar-nos! @joventutdiba #fem_tec

Reflexionem sobre la dinàmica

Per a la reflexió, proposarem als nois i noies que es col·loquin en rotllana i preguntarem: com us sentiu?; heu descobert aficions o habilitats que us han sorprès?; algú vol compartir alguna cosa? Probablement s'iniciarà un diàleg més o menys fluid en funció de l'ambient de confiança que s'hagi creat amb la dinàmica i de l'hàbit del grup de conversar. Si no sorgeixen aportacions de manera espontània, suggerim algunes qüestions que seria interessant que tinguéssiu en compte a l'hora de conduir el diàleg, prioritzant que sigui el mateix grup qui vagi desgranant els temes:

1. Com us heu sentit veient que podíeu oferir ajuda a algú? Possibles reflexions: Podem pensar que a ningú li cal el nostre suport o ajut. Quan ens donen l'oportunitat de parlar-

ne amb els altres, potser descobrim que algú necessita un cop de mà en allò que sabem fer, que dominem, que coneixem. El fet de poder ajudar una altra persona, adonar-nos que podem resultar d'utilitat, generar un impacte positiu, ens fa sentir millor, ens empodera i ens fa créixer.

2. Habitualment demaneu ajuda quan teniu una dificultat? Com us heu sentit quan heu trobat algú que us podia ajudar? Possibles reflexions: No és el mateix rebre ajuda després de demanar-la i concretar exactament què volem, que rebre'n quan no hem fet cap demanda específica. Vivim en una cultura en què demanar ajuda és vist com un símptoma de feblesa. És recomanable expressar que necessitem ajuda quan creiem que algú ens pot donar un cop de mà. Si no ho manifestem, si no en parlem, és possible que ningú s'adoni que ens pot ajudar. Això ens pot fer sentir malament. En canvi, rebre ajuda quan la necessitem ens fa sentir bé a nosaltres i a qui ofereix l'ajuda. Altrament, saber detectar qui necessita ajuda i què li podem oferir desinteressadament ajudarà a enfortir l'estructura del grup.

3. Heu descobert habilitats, aficions, destreses, talents... que us hagin sorprès, d'algun company o companya? Possibles reflexions: El fet d'oferir i demanar ajuda fa que connectem amb les persones que ens donen suport. Activitats com aquesta generen un espai d'empatia i proximitat que ens permet conèixer-nos millor, generar nous vincles i millorar la cohesió. Hem anomenat «simbiosi» aquesta activitat per significar la relació que manté l'organització d'un grup, especialment pel que fa a les tasques, i que inclou avantatges recíprocs entre els seus components.

03.

Reiniciem! El blog mola!



Visualitzarem El blog mola!

[canal Pla Jove Diputació de Barcelona, 3:56]
<https://youtu.be/XUC-Qib7Atw>

El vídeo mostra la conversa entre dos amics que es queixen de l'apatia i la impotència que senten durant el confinament. A partir d'una necessitat concreta, es posa en marxa una cadena de suport en petites tasques. Això els estimula fins al punt que, connectant el seu esperit emprenedor, creen conjuntament un projecte.

Què us ha semblat el vídeo? I vosaltres, heu participat en alguna xarxa de suport? Us agradaria participar en un projecte com el que han fet la Mar i l'Álvaro o crear-ne un? Segurament, durant el confinament, tothom, qui més qui menys, ha rebut o bé s'ha ofert a fer tasques senzilles. A l'hora de pensar si se senten capaços, com a grup, d'engegar un projecte com el blog del vídeo, pot succeir que ho considerin impossible. Els podem recordar que entre tots i totes tenen molts recursos i que, si s'ho proposen, són capaços de fer grans coses. També poden buscar projectes on poder compartir tot allò que saben fer, tot allò en què tenen expertesa i talent.

Recapitulem

En aquestes darreres setmanes hem vist molts exemples de xarxes de suport entre familiars, veïns, a l'institut... S'han creat de manera espontània, quan algú ha manifestat una necessitat que algú altre podia proveir. Potser nosaltres també hi hem col·laborat i això ens ha fet sentir bé, ens ha fet sentir que formem part de la comunitat, que estem més a prop de les persones que ens envolten (veïns i veïnes, gent del barri, familiars i amistats).

Si sentiu que necessiteu ajuda, podeu recordar la dinàmica d'avui i cercar algú que us pugui donar un cop de mà. Demanar ajut no ens fa més febles sinó que ens fa més efectius: amb el suport obtingut serà més fàcil aconseguir allò que volem. Alhora, serà bo estar al cas de les necessitats dels altres: de ben segur que tenim recursos, talents, habilitats... per compartir. A més, col·laborar amb els altres és una activitat que ens fa sentir bé i entre tots i totes, si ens ho proposem, podem engegar un cercle de col·laboració que pot ser molt beneficiós.

04. Què m'emporto avui?

Aquest apartat és comú per a totes les activitats fem tec! L'objectiu és identificar les sensacions viscudes i els aprenentatges que hem adquirit amb la dinàmica.

Ens col·locarem en rotllana de manera que puguem veure les cares de tothom. Donarem la paraula al grup perquè, d'un en un, tothom pugui fer la seva aportació sobre què li ha agradat més o bé què ha après, com se sent o qualsevol altra qüestió que vulgui manifestar.

Només escoltarem les respostes, sense comentar-les o fent comentaris de reforç positiu: totes les respostes són bones. Per acabar, si ens ho hem passat bé o ens ha agradat com ha anat la dinàmica, ens aplaudirem per celebrar-ho!

També podem proposar que, individualment o en equip, comparteixin a les xarxes socials una impressió sobre la dinàmica d'avui utilitzant l'etiqueta #fem_tec.



Actuem!

Dinàmica G5D9

Objectius de la dinàmica

A

Reflexionar sobre la nostra capacitat d'influir en la societat que ens envolta.

B

Prendre consciència que amb petites accions podem contribuir a millorar el món on vivim.

Síntesi de la dinàmica

Elaborar un vídeo de suport a una acció solidària.

Materials

- Lloc on projectar un vídeo (opcional)

Esquema de la sessió

01. Abans de començar
02. Actuem!. Som-hi, comença la dinàmica!
03. Reiniciem!
04. Què m'emporto avui?

Aquesta dinàmica està pensada per fer-la en uns 60-90 minuts i amb grups de deu joves. La durada pot variar en funció de les necessitats del grup de joves i de l'interès que mostrin. Aconsellem seguir el ritme que marqui el grup. En qualsevol cas, com més temps es pugui dedicar a la reflexió, més aprofitaran l'experiència els nois i noies.

El clima durant la realització de la dinàmica

Per maximitzar l'aprofitament de les activitats, proposem que realitzeu la dinàmica en un espai tan agradable i diàfan com sigui possible, preferentment a l'exterior o, si més no, amb llum natural. Utilitzar música pot ser un bon recurs per mantenir un clima positiu, especialment mentre es fan activitats autònomament (i encara més si la música respon a les preferències dels nois i noies del vostre grup).

És important que durant la dinàmica parem atenció perquè ningú no es vegi obligat a anar més enllà del que es veu capaç. En aquest tipus d'activitats poden sorgir qüestions sensibles per a les persones que hi participen; de fet, és normal que passi. En aquest cas, hem de tranquil·litzar el noi o noia afectat dient-li que no cal que faci res que no vegi clar, que el que volem és que s'ho passi bé durant la dinàmica.

Us fem una proposta de temes motivadors que podeu escoltar al **canal de Spotify de l'Oficina del Pla Jove**.



Conceptes clau

La dinàmica aborda diversos conceptes que us presentem, sintèticament, a continuació.

Treball en equip: És el resultat obtingut de les aportacions realitzades per diferents persones que col·laboren per assolir un objectiu comú, en què cadascú aporta el seu talent per aconseguir un mateix propòsit. El resultat d'aquest treball interrelacionat és superior a la simple suma dels resultats obtinguts amb el treball individual de cada component.

Per treballar en equip serà important que existeixi:

Comunicació: necessària per poder dialogar, intercanviar idees, comentar el nostre punt de vista, acordar com ho farem, establir els principis bàsics d'actuació,...

Coordinació: és bàsica una bona organització del treball, tots els membres de l'equip han de treballar coordinadament.

Confiança: cal que tots els membres de l'equip confiïn els uns en els altres. El respecte als demés serà fonamental per a l'èxit de l'equip.

Compromís: cada membre de l'equip ha d'estar compromès amb l'objectiu de l'equip i amb aportar tots els seus esforços per aconseguir-lo. Recordem que el treball en equip es fonamenta en el treball interrelacionat de tots els membres. Si un d'ells abandona afectarà al treball de tot el grup.

Complementarietat: cadascú aporta les seves capacitats, habilitats i talents.



Tot i que treball en equip i treball en grup poden semblar el mateix, són dos sistemes diferents per aconseguir un resultat.

Treball en grup

Treball en equip

Interès comú



Objectiu comú

Treball dividit: cada persona té assignada una part del treball



Treball coordinat: cada persona aporta el seu talent i les seves habilitats per, conjuntament, assolir l'objectiu comú

Treball independent: cada persona del grup realitza la seva tasca



Treball interdependent i complementari: entre totes les persones de l'equip es realitza conjuntament la tasca

Cadascú actua com considera millor



Cal que algú prengui el lideratge per coordinar l'equip

Si falta una persona del grup, el treball es pot realitzar igualment



Si falta una persona de l'equip, el treball es veurà força afectat

Treball en grup = suma de l'esforç de cadascun dels components del grup



Treball en equip > suma de l'esforç de cadascun dels components de l'equip

Cada persona del grup es responsabilitza individualment del resultat final (la seva part)



Totes les persones de l'equip són corresponsables del resultat final



01.

Abans de començar

Una vegada hàgim comprovat que el grup està bé, introduïrem la dinàmica preguntant si volen fer algun comentari respecte al que vam fer en la dinàmica anterior, en què vam parlar sobre els beneficis de col.laborar i la importància de demanar ajut quan en necessitem. Compartirem i donarem per bones totes les aportacions. Després explicarem al grup que avui realitzarem una proposta de col.laboració en una iniciativa solidària.

02.

Actuem!

Som-hi, comença la dinàmica!

Començarem la dinàmica explicant que, a causa del confinament per la COVID-19, s'ha posat de manifest la gran capacitat creativa de les persones a través d'iniciatives que s'han posat en marxa amb la voluntat de contribuir a millorar el món on vivim. Coneixeu alguna d'aquestes iniciatives? Segurament els nois i noies del grup sabran d'alguna iniciativa; si no, es poden comentar algunes de les que us proposem. No cal fer-ho en profunditat, només per posar exemples de com han sorgit projectes a partir de petites accions que han tingut un gran abast:

- **Xarxes ciutadanes de suport mutu:** comunitats de veïns i veïnes s'han organitzat per ajudar els més vulnerables, anar a comprar, cuinar...
- **#Cartesambcor:** són molts els nens i nenes que han fet arribar cartes, vídeos, fotografies i dibuixos als hospitals com a mostra d'afecte a les persones afectades per la COVID-19 i encoratjadores per al personal sanitari.
- **Stayhomas:** tres companys de pis que durant el confinament s'han proposat compondre i tocar cançons des de la seva terrassa per animar i amenitzar les jornades confinades.

- **Pinta la pinça:** iniciativa impulsada per l'Arlet, una nena de set anys, i el seu pare, que, arran de la mort dels seus dos avis a causa del coronavirus, han decidit recaptar fons per a la investigació de la COVID-19 demanant que es pengin fotos de pinces pintades al seu canal d'Instagram.
- **#JoCorroaCasa:** iniciativa que va recollir diners a través de la participació en una cursa solidària des de casa.
- **Impressores 3D:** molts centres van col·laborar en la impressió de material de prevenció a partir dels dissenys validats pels serveis sanitaris.
- **Mascaretes de roba:** arreu s'han organitzat grups de persones voluntàries per cosir mascaretes, bates i altre vestuari sanitari.
- **#MúsicaQueCura:** iniciativa consistent a fer arribar cançons personalitzades a persones que són a l'hospital, en una residència o al seu domicili.

Avui proposem realitzar un espot publicitari per fer difusió o recollir fons per a una iniciativa solidària (de les que acabem d'explicar o bé per a la que decideixi el grup). Es tracta de fer un petit vídeo amb els telèfons mòbils amb una durada màxima d'un minut i mig (serem flexibles...). Per fer-ho, proposarem dividir el grup en dos equips i que cadascun faci el seu espot.

Suggerim algunes indicacions que se'ls podrien donar:

1. Aniria bé nomenar un líder que coordini la feina de l'equip.
2. Primer caldrà decidir a quina campanya donaran suport i buscar prou informació per incentivar la gent a col·laborar-hi.
3. Convé distribuir les tasques entre els membres de l'equip segons les afinitats. Cadascú hauria de tenir una feina o un paper en què se senti còmode i amb capacitat per dur a terme la tasca assignada. Algunes poden ser: fer un esbós del guió que contingui la presentació de campanya a què donen suport, per a què són els diners i com els recolliran, pensar una frase motivadora per col·laborar en la campanya, gravar l'espot, gravar i fer fotos del making of, fer-ne difusió... Les fotografies del making of poden ser un bon record d'aquesta dinàmica. Si en publiquen a les xarxes recordeu etiquetar-nos! @joventutdiba #fem_tec
4. Com que no disposarem de gaire temps, haurem de filmar-ho tot d'una tirada, aturant la gravació entre presa i presa. Anirà bé que hi hagi més d'un noi o noia filmant per assegurar la jugada. Si voleu veure exemples de vídeos filmats d'aquesta manera, podeu visualitzar aquest **recull de vídeos** realitzats en un taller amb joves de l'Institut Guillem Catà de Manresa.

Per acabar l'activitat, serà important dedicar una estona a fer que cada grup pugui mostrar el seu vídeo i explicar el procés creatiu. També serà bo que puguin rebre el feedback positiu de la resta de participants.

NOTA: Us animem a compartir el resultat dels vídeos a través de l'espai **Compartint èxits!** de la web fem tec! Ens podeu enviar l'enllaç dels vostres vídeos a opj.femtec@diba.cat. Si els publiquen a les xarxes recordeu etiquetar-nos! @joventutdiba #fem_tec

Reflexionem sobre la dinàmica

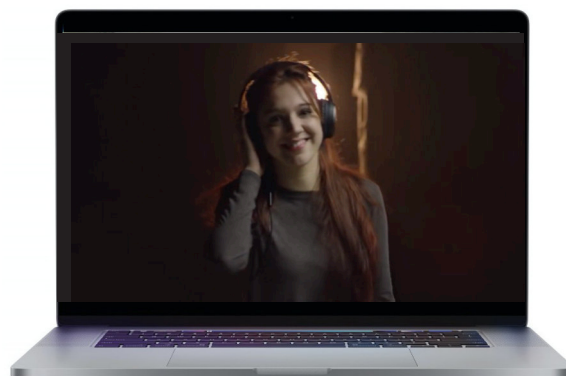
Per a la reflexió, proposarem als nois i noies que es col·loquin en cercle i preguntarem: com us sentiu?; algú vol compartir alguna cosa? Probablement s'iniciarà un diàleg més o menys fluid en funció de l'ambient de confiança que s'hagi creat amb la dinàmica i de l'hàbit del grup de conversar. Si no sorgeixen aportacions de manera espontània, suggerim algunes qüestions que seria interessant que tinguéssiu en compte a l'hora de conduir el diàleg, prioritzant que sigui el mateix grup qui vagi desgranant els temes:

1. **Ha costat gaire decidir en quina campanya participàveu? Com ha anat? Ha estat difícil organitzar-se?** Possibles reflexions: L'hàbit del grup de treballar en equip serà fonamental a l'hora d'arribar a acords. En el procés de discussió i d'elecció del líder aniran apareixent els diferents rols que cadascú vol tenir dins del grup. Probablement, quan n'han començat a parlar ha costat una mica, fins que han anat trobant les diferents opcions i els arguments per seleccionar la campanya. Si no estaven habituats a treballar en equip, potser haurà costat començar i, fins i tot, algú pot haver anat a la seva...

A treballar en equip també se n'aprèn amb la pràctica i a mesura que anem coneixent la resta de components de l'equip. El que és important és que els nois i noies s'adonin que en equip han assolit una fita de manera molt més eficient que no pas si ho haguessin intentat en solitari (fins i tot, és possible que no haguessin assolit el repte).

2. Esteu satisfets amb el vídeo que ha fet el vostre grup? Possibles reflexions: Esperem que tot hagi anat bé i, en general, la sensació sigui de satisfacció. Serà bo que reconeguim que, quan s'assoleix una fita en equip, compartir l'èxit és molt gratificant. També pot ser que algú no estigui content amb el resultat obtingut i faci propostes de millora. Això està bé! Han fet l'espot en molt poca estona. Era un gran repte! Està bé que ara en facin una observació acurada i pensin com es pot millorar. Acceptar que podem millorar ens fa superar-nos i avançar.

03. Reiniciem!



Visualitzarem el vídeo **#LivingForOthers: Seis historias de voluntariado juvenil**

[Canal Cooperación Internacional - IYC, 1:01]
https://youtu.be/_oUeJ4Wqh-0

Aquest vídeo explica les iniciatives solidàries de sis joves en àmbits molt diversos.

Què us ha semblat el vídeo? Penseu que tots i totes tenim el poder d'influir en el nostre entorn? Penseu que podem contribuir a millorar el món on vivim? Avui hem vist que a partir de petites accions podem generar un impacte positiu en el nostre entorn. Per fer-ho són imprescindibles, com a mínim, dues coses: tenir una idea i passar a l'acció. Si a més hi afegim la capacitat d'observar allò que passa al nostre entorn, l'interès per acceptar nous reptes, il·lusió, iniciativa, motivació, entusiasme, compromís, passió, empena... els resultats poden ser espectaculars i segur que engrescarem altra gent a ajudar-nos.

Recapitem

Aquestes últimes setmanes hem sigut testimonis de molts actes solidaris que s'han portat a terme des de la senzillesa, des del que és quotidià... i que han generat un impacte positiu a la societat i han contribuït a incrementar el benestar de les persones. Hi ha canvis que podem generar nosaltres mateixos, podem fer petites accions per influir o impulsar activitats que sumin al benestar de la nostra societat. Per a la materialització d'aquestes grans idees i iniciatives va ser necessari que algú s'alcés i fes el primer pas.

Quan trobeu alguna cosa o situació amb què no esteu d'acord, podeu recordar la dinàmica d'avui i que teniu el que necessiteu per ser agents de canvi: grans idees i, sobretot, la capacitat de passar a l'acció en solitari o buscant les aliances i complicitats per dur-les a terme.

04. Què m'emporto avui?

Aquest apartat és comú per a totes les activitats fem tec! L'objectiu és identificar les sensacions viscudes i els aprenentatges que hem adquirit amb la dinàmica.

Ens col·locarem en rotllana de manera que puguem veure les cares de tothom. Donarem la paraula al grup perquè, d'un en un, tothom pugui fer la seva aportació sobre què li ha agradat més o bé què ha après, com se sent o qualsevol altra qüestió que vulgui manifestar.

Només escoltarem les respostes, sense comentar-les o fent comentaris de reforç positiu: totes les respostes són bones. Per acabar, si ens ho hem passat bé o ens ha agradat com ha anat la dinàmica, ens aplaudirem per celebrar-ho!

També podem proposar que, individualment o en equip, comparteixin a les xarxes socials una impressió sobre la dinàmica d'avui utilitzant l'etiqueta #fem_tec.



No m'atabalis!

Dinàmica G5D10

Objectius de la dinàmica

A

Tenir una mirada crítica sobre la informació que rebem.

B

Revisar quins missatges redifonem i reflexionar sobre per quina raó ho fem.

Síntesi de la dinàmica

Revisarem el concepte de «veritat» i com es difonen les *fake news*.

Materials

- Un full DIN A3 per a cada participant
- Una còpia de l'annex per a cada participant
- Material d'escriptura (bolígrafs, llapis, retoladors...)
- Lloc on projectar un vídeo (opcional)

Esquema de la sessió

01. Abans de començar
02. No m'atabalis! Som-hi, comença la dinàmica!
03. Reiniciem! Manual para que no te la cuelen
04. Què m'emporto avui?

Aquesta dinàmica està pensada per fer-la en uns 60-90 minuts i amb grups de deu joves. La durada pot variar en funció de les necessitats del grup de joves i de l'interès que mostrin. Aconsellem seguir el ritme que marqui el grup. En qualsevol cas, com més temps es pugui dedicar a la reflexió, més aprofitaran l'experiència els nois i noies.

El clima durant la realització de la dinàmica

Per maximitzar l'aprofitament de les activitats, proposem que realitzeu la dinàmica en un espai tan agradable i diàfan com sigui possible, preferentment a l'exterior o, si més no, amb llum natural. Utilitzar música pot ser un bon recurs per mantenir un clima positiu, especialment mentre es fan activitats autònomament (i encara més si la música respon a les preferències dels nois i noies del vostre grup).

És important que durant la dinàmica parem atenció perquè ningú no es vegi obligat a anar més enllà del que es veu capaç. En aquest tipus d'activitats poden sorgir qüestions sensibles per a les persones que hi participen; de fet, és normal que passi. En aquest cas, hem de tranquil·litzar el noi o noia afectat dient-li que no cal que faci res que no vegi clar, que el que volem és que s'ho passi bé durant la dinàmica.

Us fem una proposta de temes sobre la comunicació, que podeu escoltar al [**canal de Spotify de l'Oficina del Pla Jove**](#).



Spotify

Conceptes clau

La dinàmica aborda diversos conceptes que us presentem, sintèticament, a continuació.

Pensament crític: Quan rebem una informació és important analitzar-la, qüestionar-la i construir la nostra pròpia opinió. No obtindrem la «veritat» absoluta, hi ha tantes «veritats» com persones. Podem anar afinant el nostre criteri preguntant-nos i interpel·lant-nos sobre la informació que ens arriba (per quin canal ens ha arribat, qui ens ho ha dit, quins arguments s'utilitzen...) i contrastant-la amb altres fonts.

Fake news: Es tracta d'informació falsa o falsejada. Sovint fan referència a fets falsos o alterats mantenint part de certesa. Les fake news tenen un objectiu ocult al darrere: pot ser que sigui guanyar diners (objectiu econòmic) a través de la publicitat (aconseguint clics o visites), desacreditar algú o alguna institució, o impulsar determinades idees. Circulen bàsicament a través de les xarxes socials, tot i que, a vegades, són publicades per mitjans de renom internacional que les difonen abans de confirmar la notícia.

Desinformació: El fàcil accés a Internet que ens ofereixen els smartphones és un gran recurs per a la comunicació i per portar a terme un munt d'activitats, però ha estat, juntament amb l'aparició de les xarxes socials, un element potenciador de la desinformació. La facilitat d'accés i de redifusió a les xarxes ha possibilitat que la informació falsa es difongui a gran velocitat, de manera que es genera confusió, i fins i tot ha permès que es creï la il·lusió que una opinió és un fet real o que una mentida repetida mil vegades sigui percebuda com a veritat.

Postveritat: La circulació i accés a gran quantitat d'informació amb nivells de veracitat que van del cert al fals, passant per les mitges veritats, veritats enganyoses, falsedats amb detalls certs, veritats amb detalls falsos..., pot generar un clima de desconfiança cap a la informació que rebem. El concepte «postveritat» fa referència a un context polític i social en què no importa si una cosa és certa o falsa mentre sigui versemblant.

Font d'informació: Internet ha permès l'aparició de noves fonts d'informació al marge d'aquelles que històricament en tenien el monopoli (mitjans de comunicació, governs, institucions...). Els ciutadans i ciutadanes, testimonis directes dels fets, poden esdevenir informadors d'allò que passa al seu voltant.

Això té conseqüències positives, com ara que tenim més possibilitats de contrastar la informació que rebem i d'explicar coses que potser no serien de l'interès dels mitjans de comunicació. Però també en té de negatives: la gran quantitat i diversitat d'informació disponible dificulta determinar quina versió dels fets és l'autèntica. Cada font explica la notícia segons els seus propis interessos i criteris informatius. Això fa que la nostra visió de l'actualitat pugui ser diferent segons on i com ens informem.

01.

Abans de començar

Quan hàgim comprovat que el grup està bé, introduïrem la dinàmica preguntant si volen fer algun comentari respecte al que vam fer en la dinàmica anterior, en què vam parlar sobre la nostra capacitat de promoure iniciatives solidàries i participar-hi.

Compartirem i donarem per bones totes les aportacions. Després explicarem al grup que avui ens fixarem en com la comunicació pot influenciar-nos i fer-nos creure coses que poden no ser certes.

02.

No m'atabalis! Som-hi, comença la dinàmica!

Començarem visualitzant el vídeo **¿Qué es Fake News?**

[canal ComputerHoy.com, 2:18]
<https://youtu.be/SEQhQeYsLII>

Aquest vídeo explica breument què són les fake news. Ens servirà per introduir el tema de la dinàmica.



Què us ha semblat el vídeo? Molt probablement apareixerà espontàniament a la conversa, però, si no, podem preguntar: i vosaltres, heu seguit gaire les notícies aquests dies?; com us heu informat?; heu detectat alguna fake news? Probablement hi haurà de tot, des de qui no hagi volgut mirar les notícies per no sentir sempre el mateix, o bé perquè li generava angoixa sentir notícies preocupants, fins a qui comenti que sentir tantes informacions contradictòries li ha fet qüestionar-se la veracitat de les notícies i cercar fonts fiables.

D'acord, avui parlarem de notícies falsejades i de sentit crític.

- Començarem parlant sobre veritat i mentida. Per fer-ho utilitzarem el fragment del poema **«Las dos linternas»** de Ramon de Campoamor (1846), que tenen a l'annex.

*«Y es que en el mundo traidor
nada hay verdad ni mentira:
todo es según el color
del cristal con que se mira.»*

- Havieu sentit mai aquesta dita? (molt probablement sí...). Trobeu encertat el que diu aquest poema? Ho trobeu d'actualitat? Podem comentar que la diferència d'opinions ha existit sempre i que aquest text es considera tan encertat que hi ha qui parla de la «llel Campoamor» per significar que algú ha fet una interpretació interessada d'una qüestió. En qualsevol cas, com diu el poema, res és immutable i tot depèn de la mirada que hi fem. També en podem fer altres interpretacions. El poema ens recorda que, si una cosa ens inquieta, mirant-la des d'un altre punt de vista la preocupació disminueix. També que si els altres no entenen la nostra posició (o nosaltres no entenem la dels altres) és perquè ho estan mirant amb un vidre d'un altre color (si intentem mirar a través del mateix vidre que els altres, estarem empatitzant i serà més fàcil arribar a un acord).

- **ESCALA DE CERTESES.** A l'annex proposem una activitat anomenada «escala de certes». Si fem cas de la llel Campoamor, res no és del tot segur, però tenim arguments que ens poden ajudar a determinar la certa o incerta d'una informació. Bàsicament utilitzem arguments de quatre tipus, que hem sintetitzat i exemplificat a l'annex:

Autoritat: És cert perquè alguna persona o institució fiable ho afirma. Per exemple: «El cotxe no s'engegarà perquè el mecànic diu que no funcionarà».

Model: És cert perquè es correspon amb el que sabem de per què passen les coses. Per exemple: «El cotxe no s'engegarà perquè té un dispositiu de bloqueig que s'anul·la només si posem la clau al pany».

Dades: És cert perquè ho mostren dades o estadístiques que hi donen suport. Per exemple: «El 86 % dels cotxes no s'engeguen encara que s'empalmin directament els cables de contacte».

Hàbits: És cert perquè és la dinàmica habitual. Per exemple: «A les pel·lícules sempre es veu que, empalmant els cables, el cotxe s'engega».

L'escala de certes és una idea original del node [CalamarsGegants del Betacamp17](#). Desenvolupada posteriorment per [Jordi Domènech](#).

- Demanarem als nois i noies que, per parelles, ordenin les deu frases que tenen a l'annex, i les col·loquin a la taula indicant l'argument que han utilitzat per fer-ho i de quin tipus d'argument es tracta. Els seus telèfons mòbils els seran útils per buscar arguments. Després, en grups petits, en què participarà un membre de cada parella, compararem les taules. Potser compartint els arguments algú vol canviar



- Passats uns minuts compartirem els resultats.
Heu arribat a un acord en l'ordenació? Aquesta taula no té un ordre únic. Una proposta d'ordenació seria aquesta:

Escala de certeses

MOLT SEGUR	PER QUÈ?	TIPUS D'ARGUMENT DE VERACITAT
1. La temperatura global del planeta anirà augmentant	Al telenotícies molt sovint expliquen que les Nacions Unides i panells d'experts adverteixen d'aquesta qüestió. També ens mostren les dades de variació de la temperatura mitjana en les darreres dècades a Catalunya.	Autoritat / dades
2. Demà em llevaré a la mateixa hora que avui	Cada dia em llevo a la mateixa hora, però potser m'adormo...	Hàbits
3. Tothom que trobi demà portarà una mascareta posada	Tothom que em trobo porta mascareta perquè és obligatori, però pot ser que algú no en porti. Hi ha excepcions...	Hàbits
4. Avui per dinar prendré amanida	A casa, per dinar o per sopar prenem amanida molt sovint.	Hàbits
5. Si llanço una moneda em sortirà cara	Estadísticament, la meitat de les vegades que llancem una moneda sortirà cara.	Model
6. El Barça guanyarà la Lliga	En els darrers quaranta anys, el Barça ha estat campió de Lliga en disset ocasions.	Dades
7. Em tocarà un cap de setmana amb tot pagat a PortAventura World	Rares vegades jugo, però si és gratuït, participo en sortejos per Internet.	Model
8. Existeix vida extraterrestre	Els científics estan buscant evidències de vida en altres planetes. De moment no n'han localitzat.	Autoritat
9. Demà descobriran la vacuna del coronavirus	Els investigadors en la matèria expliquen que serà molt difícil obtenir una vacuna aviat.	Autoritat
10. No moriré mai	Fins ara sabem que tothom ha de morir. No es coneix ningú que hagi sobreviscut més de cent cinquanta anys.	Model /dades

GENS SEGUR

- És normal que hi hagi diferències, perquè hi ha frases la veracitat de les quals dependrà dels hàbits personals de cadascú i de les decisions d'altres persones. Llavors, qui té raó? En algunes de les proposicions hi haurà més d'una resposta, perquè dependrà dels hàbits de cadascú. En d'altres, que tenen uns arguments científics i unes dades al darrere, caldrà discutir els arguments i les dades disponibles. Però no hem d'oblidar la llei Campoamor: hi ha poques veritats i mentides absolutes i tot depèn del vidre amb què t'ho miris. La força dels arguments serà la que ens ajudarà a decantar la balança sobre si ens creiem una afirmació o no.
- Llavors, per què hi ha fake news? Com hem vist al vídeo, aquesta mena de notícies es mouen per Internet, on és molt fàcil fer-ne difusió sense parar-nos a valorar-ne la veracitat. Pot haver-hi grans interessos al darrere que volen que circulin massivament.
- Ara comprovarem el grau de dificultat de detectar notícies falsejades. Altra vegada per parelles, visiteu el web <https://maldita.es/malditobulo> i reviseu les notícies que us cridin més l'atenció. Mirem de revisar-ne almenys deu entre tots. Per fer-ho, anirà bé tenir en compte les principals estratègies de manipulació de la informació que hi ha a l'annex. Després compartirem les conclusions.

Estratègies de manipulació de la informació



Contingut inventat.



Contingut audiovisual alterat respecte a l'original.



Lloc o moment diferent del que es presenta.



Titular que no reflecteix el contingut de la notícia.



Informació rellevant que s'omet.



Opinió presentada com un fet.



Ús d'anècdotes presentades com una regla general.



Ús d'afirmacions de «pseudoexperts».



Ús de missatges de fonts poc serioses (blogs, xarxes socials...).



Ús de missatges d'humor, paròdia o sàtira com si fossin una notícia real.

Aquesta taula forma part de les produccions del node [Myth Hunters del Betacamp19](#) en la que ens hem inspirat per dissenyar aquesta dinàmica.

Reflexionem sobre la dinàmica

Per a la reflexió proposarem als nois i noies que es col·loquin en rotllana i preguntarem: com ha anat?; us ha sorprès alguna de les notícies falses que heu trobat?; què n'opineu?; algú vol compartir alguna cosa? Probablement s'iniciarà un diàleg més o menys fluid en funció de l'ambient de confiança que s'hagi creat amb la dinàmica i de l'hàbit del grup de conversar. Si no sorgeixen aportacions de manera espontània, suggerim algunes qüestions que seria interessant que tinguéssiu en compte a l'hora de conduir el diàleg, prioritzant que sigui el mateix grup qui vagi desgranant els temes:

- 1. Com us heu sentit veient la quantitat i el tipus de notícies falses que es publiquen? N'heu trobat alguna que us hagi resultat coneguda o sorprenent?** Possibles reflexions: Naturalment això dependrà de les notícies que apareguin aquell dia al web, però probablement hi trobaran alguna notícia sobre alguna persona o tema que els resulti conegut o que els cridi l'atenció. L'objectiu és bàsicament que coneguïn aquest web i que sàpiguen que hi poden recórrer quan dubtin d'una informació.
- 2. Quines de les estratègies de la taula s'han utilitzat? N'hi ha alguna que predomini?** Possibles reflexions: Com en el cas anterior, dependrà del que trobin publicat. En qualsevol cas, segur que hi haurà exemples de les diverses estratègies de manipulació de la informació i podran comprovar que, coneixent aquestes estratègies, una mirada crítica sobre una informació els pot donar pistes sobre si està falsejada o no.
- 3. Quina intenció pot haver-hi al darrere de la manipulació que heu detectat?** Possibles reflexions: La majoria de les informacions que trobem desmentides al web Maldito Bulo tenen un objectiu econòmic o ideològic al darrere. Més enllà de trobar el motiu concret

que hi ha darrere la difusió d'aquestes notícies, és important que els joves puguin prendre'n consciència per decidir si donen credibilitat a aquest tipus d'informació sense qüestionar-la. I, encara més important, si en fan difusió o no, reenviant-la a través de les xarxes socials, entenent que és precisament això el que esperen de nosaltres els interessos ocults que hi ha al darrere de la desinformació. Sovint aquestes informacions estan revestides d'humor, excepcionalitat o sorpresa, emocions que ens agrada compartir. Fer un reenviar a WhatsApp o fer redifusió a través de qualsevol altra xarxa social és molt fàcil i es fa sense pensar-hi gaire.

- 4. Algú ha entrat a l'apartat «La Buloteca»? Sabeu què és? Penseu que és útil?** Possibles reflexions: Davant d'una informació sospitosa, tothom que vulgui pot enviar-la a La Buloteca perquè sigui verificada. L'equip de Maldito Bulo la investiga i publica el resultat a la seva web. És una manera de contribuir a la lluita contra la desinformació.
- 5. Som conscients que hi ha tantes notícies falses circulant per les xarxes?** Possibles reflexions: Podríem pensar que les notícies fake apareixen en webs de mitjans de comunicació dubtosos, i que, com que no els consultem, en quedem al marge. Al contrari: molts dels vídeos que rebem com a graciosos o missatges de WhatsApp, TikTok... poden contenir aquesta mena d'informació. Sota una aparença molt inofensiva, conviden a ser compartits, parlant d'experiències personals referint-se a persones presumptament conegudes... Podem revisar amb ull crític el que hem rebut aquests dies i comprovar-ho. No es tracta de malfiar-nos sistemàticament de la informació que ens arribi per les xarxes socials, sinó de crear el nostre propi criteri i, sobretot, d'estar alerta i tenir prudència abans de compartir continguts o d'escampar informacions.

03. Reiniciem! 'Manual para que no te la cuelen'



Visualitzarem el vídeo Manual para que no te la cuelen. Maldito Bulo

[canal Clara Jiménez Cruz, 4:00]
<https://youtu.be/oM2KXjGLYNQ>

Què us ha semblat el vídeo? Hi ha una sèrie d'indicis que ens poden fer sospitar de la veracitat d'una notícia. Si en detectem algun, val la pena parar-nos a pensar abans de reenviar la informació (que és el que volen de nosaltres!). Perquè tingueu aquesta informació a mà, a l'annex hi ha un decàleg de la campanya «Si dubtes, no comparteixis» elaborat per la Federació d'Organismes de Ràdio i Televisió Autonòmics (FORTA), amb els diferents aspectes que cal tenir en compte per detectar una possible fake news.

Convidarem els nois i noies a fer la nostra pròpia campanya de sensibilització. Proposarem que, de manera individual o per parelles, elaborin al DIN A3 un cartell per recomanar prudència davant les notícies falses (pot ser un dibuix, un grup de paraules, un hashtag, una frase...). Els podem penjar per l'espai per avisar les altres persones que l'utilitzen.

Us animem a fer una foto dels cartells i del grup de nois i noies. Serà una manera de recordar la dinàmica d'avui. Si la publiqueu a les xarxes recordeu etiquetar-nos! @joventutdiba #fem_tec

Recapitem

Les xarxes socials estan guanyant terreny als mitjans de comunicació tradicionals. De fet, a Catalunya, gairebé la meitat dels catalans escollim aquests canals per informar-nos, i entre la gent més jove, aquest percentatge creix fins al 75 %.⁽¹⁾

Durant la pandèmia de la COVID-19, juntament amb les notícies certes i recomanacions oficials, ha circulat per les xarxes socials gran quantitat d'informació revestida com a opinió d'experts, experiències personals que es volien compartir per «ajudar», falsos recursos per evitar el contagi... Com podem saber si allò que rebem d'una persona que coneixem i en qui segurament confiem és una informació d'una font fiable o bé una notícia falsa?

Si sospiteu de la veracitat d'una informació, podeu recordar la dinàmica d'avui i seguir els consells que hem vist: contrastar la informació amb fonts fiables, treure les vostres pròpies conclusions i pensar abans de compartir.

⁽¹⁾ [Butlletí d'informació sobre l'audiovisual a Catalunya. CACC 2018](#)

04. Què m'emporto avui?

Aquest apartat és comú per a totes les activitats fem tec! L'objectiu és identificar les sensacions viscudes i els aprenentatges que hem adquirit amb la dinàmica.

Ens col·locarem en rotllana de manera que puguem veure les cares de tothom. Donarem la paraula al grup perquè, d'un en un, tothom pugui fer la seva aportació sobre què li ha agradat més o bé què ha après, com se sent o qualsevol altra qüestió que vulgui manifestar.

Només escoltarem les respostes, sense comentar-les o fent comentaris de reforç positiu: totes les respostes són bones. Per acabar, si ens ho hem passat bé o ens ha agradat com ha anat la dinàmica, ens aplaudirem per celebrar-ho!

També podem proposar que, individualment o en equip, comparteixin a les xarxes socials una impressió sobre la dinàmica d'avui utilitzant l'etiqueta #fem_tec.



Annex

SORPRESA

sobresalt
estupefacció
estranyesa
admiració
desconcert

ALEGRIA

il·lusió
gaudi
eufòria
felicitat
motivació

TRISTESA

pena
solitud
patiment
derrota
depressió

POR

ansietat
incertesa
preocupació
pànic
espant

FÀSTIC

disgust
aversió
repugnància
antipatia
malestar

IRA

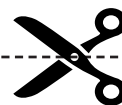
ràbia
enuig
venjança
frustració
rancor

AMOR

agraïment
tendresa
enamorament
passió
confiança

RELACIONS

confiança
satisfacció
compassió
altruisme
gratitud
enveja



SORPRESA

sobresalt
estupefacció
estranyesa
admiració
desconcert

ALEGRIA

il·lusió
gaudi
eufòria
felicitat
motivació

TRISTESA

pena
solitud
patiment
derrota
depressió

POR

ansietat
incertesa
preocupació
pànic
espant

FÀSTIC

disgust
aversió
repugnància
antipatia
malestar

IRA

ràbia
enuig
venjança
frustració
rancor

AMOR

agraïment
tendresa
enamorament
passió
confiança

RELACIONS

confiança
satisfacció
compassió
altruisme
gratitud
enveja

Annex

Escala de certeses

- a) Tothom que trobi demà portarà una mascareta posada.
- b) Avui per dinar prendré amanida.
- c) No moriré mai.
- d) Existeix vida extraterrestre.
- e) Demà descobriran la vacuna del coronavirus.
- f) El Barça guanyarà la Lliga.
- g) Em tocarà un cap de setmana amb tot pagat a PortAventura World.
- h) Si llanço una moneda em sortirà cara.
- i) La temperatura global del planeta anirà augmentant.
- j) Demà em llevaré a la mateixa hora que avui.

«Y es que en el mundo traidor
nada es verdad ni mentira:
todo es según el color
del cristal con que se mira».

Ramón de Campoamor (1846)

Com ubicaries en aquesta taula les proposicions anteriors ordenades segons la seva certesa?

MOLT SEGUR		
Proposicions	Perquè?	Tipus d'argument
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
GENS SEGUR		

Tipus d'arguments que donen certesa a les proposicions:

Autoritat: És cert perquè alguna persona o institució fiable ho afirma. Per exemple, «El cotxe no s'engegarà perquè el mecànic diu que no funcionarà»

Model: És cert perquè es correspon amb el que sabem de per què passen les coses. Per exemple, «El cotxe no s'engegarà perquè té un dispositiu de bloqueig que s'anulla només si posem la clau»

Dades: És cert perquè ho mostren dades o estadístiques que hi donen suport. «El 86% dels cotxes no s'engeguen encara que s'empalmin directament els cables de contacte»

Hàbits: És cert perquè és la dinàmica habitual. «A les pel·lícules sempre es veu que, empalmant els cables, el cotxe s'engega»

L'escala de certeses és una idea original del node CalamarsGegants del Betacamp17

Estratègies de manipulació de la informació



Contingut inventat.



Contingut audiovisual alterat respecte a l'original.



Lloc o moment diferent del que es presenta.



Titular que no reflecteix el contingut de la notícia.



Informació rellevant que s'omet.



Opinió presentada com un fet.



Ús d'anècdotes presentades com una regla general.



Ús d'afirmacions de «pseudoexperts».



Ús de missatges de fonts poc serioses (blogs, xarxes socials...).



Ús de missatges d'humor, paròdia o sàtira com si fossin una notícia real.

Aquesta taula forma part de les produccions del node [Myth Hunters del Betacamp19](#) en la que ens hem inspirat per dissenyar aquesta dinàmica.

Decàleg FORTA.

Federació d'Organismes de Ràdio i Televisió Autonòmics



FAKE NEWS: SI DUDAS, NO COMPARTAS

10 consejos para detectar una noticia falsa



1| EL TITULAR

La realidad supera a la ficción... en contadas ocasiones.
Los titulares de noticias falsas suelen ser muy llamativos, difíciles de creer.



2| EL AUTOR

Si la noticia carece de firma, puede hacernos sospechar.
Las fake news tienden a ser anónimas.



3| LA FUENTE Y EL MEDIO

Las noticias falsas suelen tener como fuente medios desconocidos,
muchas veces que no habíamos oído nunca.



4| LA EXCLUSIVIDAD

Cuando la noticia es auténtica, no suele ser exclusiva y es probable
que tenga repercusión en distintos medios.



5| EL FORMATO

Las fake news suelen contar con un formato diferente, con colores
y tamaños excesivamente llamativos...



6| LA FECHA

Las informaciones falsas descuidan este aspecto, con fechas anticuadas
u obviando el dato.



7| LA REDACCIÓN

Cuando la información tiene errores en la puntuación, fallos ortográficos... desconfiemos



8| LAS IMÁGENES Y LOS VIDEOS

Las noticias falsas usan imágenes sacadas de contexto o con retoques excesivos,
con defectos, baja calidad...



9| LOS LINKS

Las fake news simulan las URLs de los medios habituales pero sus links
suelen dar error y tienen fallos.



10| LOS HECHOS

Las informaciones falsas hablan de hechos, datos... que difícilmente es posible verificar.



www.cartv.es



Autoria:

Montserrat Clotet Masana
M. Teresa Clotet Masana
El Despertador

Idea i coordinació:

Oficina del Pla Jove. Àrea d'Educació,
Esports i Joventut de la Diputació de
Barcelona.

1a edició: juliol de 2020

@ de l'edició: Diputació de Barcelona



**Diputació
Barcelona**

Àrea d'Educació,
Esports i Joventut

Oficina del Pla Jove

Carrer de l'Harmonia 24
08035 Barcelona
Tel. 934 022 556
o.plaj@diba.cat
www.diba.cat