

Dinàmica 1. Ens presentem. El focus.

Habilitat que s'entrena: maneig emocions i sentiments i cohesió de grup.

Temps aproximat: 10-15 minuts.

Desenvolupament:

Caminem per l'espai còmodament, sense xocar i obrint mirades. La persona dinamitzadora pot convidar a fer alguna respiració profunda, a connectar amb el propi cos, a deixar anar tensions mentre passen...Quan piquem de mans s'aturaran amb la persona que tinguin més a prop. Es faran diverses rondes i hauran d'intentar emparellar-se amb persones diferents.

Un cop emparellades s'explicaran breument:

- Quin és el seu menjar preferit i què els agrada més d'aquest plat. Piquem de mans i continuen caminant.
- Piquem de mans i amb la nova parella s'expliquen què els agradaria fer si els toqués la loteria. Breument. Piquem de mans i continuen caminant.
- Piquem de mans i amb la següent parella s'expliquen quin és el lloc on més els agrada anar, el lloc on se senten a gust, en pau.
- Piquem de mans i amb la propera parella s'expliquen quina és la teva cançó/grup/gènere musical preferit i per què.

Els ítems que comparteixen poden variar, fins i tot se n'hi pot afegir algun. Finalment, tornem al nostre lloc i proposem fer una ronda de presentació per tal que cadascú digui el seu nom i una de les coses (el plat, la loteria, el lloc o la música) que el fa sentir millor.

Opcional: abans de començar a fer la dinàmica, es podria preguntar quina emoció tenen més present per fer una autoanàlisi personal. I tornar a preguntar-ho un cop haguem acabat per reflexionar sobre si l'emoció ha canviat i sobre què han fet o què ha passat perquè l'emoció hagi canviat (si és així). Ho relacionarem amb la reflexió final, on posem el focus en el que ens passa; perquè, en funció d'això, generem unes energies o unes altres i sentirem unes determinades emocions (més agradables) o unes altres (menys agradables).

Dinàmica 2. Ara em sento.

Habilitat que s'entrena: maneig emocions i sentiments.

Temps aproximat: 10-15 minuts.

Desenvolupament:

Si ho considerem, prèviament els podem demanar que s'asseguin en una postura còmoda i que tanquin un moment els ulls i facin una respiració profunda, connectin amb el seu cos, deixin anar tensions, abaixin el cap mirant-se les cuixes... i durant uns 2-3 minuts mantenim els ulls tancats per connectar amb l'emoció que tenim més present aquí i ara.

Després, farem una roda de presentació on direm el nom i compartirem quina emoció tenim més present.

Podem dir també on ubiquem l'emoció en el nostre cos (en quina part del cos sentim l'emoció, o posant consciència en com em manifesta el meu cos què sento; ex.: sento tensió a la panxa, tremolor a les mans, parlo més ràpid i m'accelero, etc.)

Després de fer la dinàmica podem fer reflexions com:

- De què em pot servir posar consciència en com em sento?
- Què em pot passar si no soc conscient del què sento?
- Què em pot passar si no sé escoltar els senyals emocionals que es manifesten al meu cos?
- Si no sé com em sento, quina emoció tinc més present? I, si no sé llegir els senyals corporals, com em pot afectar a la manera de comunicar-me i relacionar-me amb les altres persones? I amb mi?
- Com seria una vida acompanyada per les emocions i una que no?

Dinàmica 3. Si jo fos un/a... seria...

Habilitat que s'entrena: cohesió de grup (autoconeixement i coneixement grupal).

Temps aproximat: 10-15 minuts.

Desenvolupament:

Ens col·loquem en disposició grupal. A continuació, farem una presentació personal seguint la frase: «Si jo fos un/a... seria...». Es pot triar un dels següents temes:

- Estri de cuina; ex.: «Si jo fos un estri de cuina, seria una forquilla».
- Moble de casa; ex.: «Si jo fos un moble de casa, seria un sofà».
- Animal; ex.: «Si jo fos un animal, seria un lleó».
- Plat de menjar; ex.: «Si jo fos un plat de menjar, seria uns canelons».
- Flor/planta/arbre; ex.: «Si jo fos una planta, seria una rosa».
- Element de l'escola/ institut; ex.: «Si jo fos un element de l'escola, seria una pissarra».
- Es pot afegir qualsevol altre aspecte que calgui.

També els podem demanar que expliquin breument per què han triat el que han triat per fer una presentació personal més completa.

Un cop feta la dinàmica podem reflexionar sobre:

- Per a què ens pot servir aquesta dinàmica?
- Per què penseu que pot ser útil aquesta dinàmica per a la cohesió de grup?
- Quina emoció hi ha com a grup un cop feta la dinàmica? És la mateixa que hi havia abans de fer-la?
- Penses que l'element triat és fruit de l'atzar o té una relació amb tu mateix/a?

Dinàmica 4. Sobre mi.

Habilitat que s'entrena: cohesió de grup (autoconeixement i coneixement grupal).

Temps aproximat: 25 minuts.

Desenvolupament:

Cadascú haurà d'escriure en un full/post-it, de manera anònima, el següent:

- Tinc traça...
- No tinc traça...
- Una cosa *freak*...

A continuació, la persona dinamitzadora recollirà els fulls/post-its en una capsa/bossa i els barrejarà. Un cop recollits, per ordre, cadascú traurà dels fulls/post-its (que no sigui el seu), el llegirà en veu alta i intentarà endevinar de qui és. Podrà intentar-ho fins a 5 cops; per posar un límit.

Un cop feta la dinàmica podem reflexionar:

- Quines conclusions podem treure de la dinàmica?
- Per a què pot servir aquesta dinàmica?
- Quina emoció ha despertat al grup fer aquesta dinàmica?
- Hi ha alguna cosa que us hagi sorprès?
- Quina habilitat per a la vida estem treballant amb aquesta dinàmica?

Dinàmica 5. L'infant que hi ha en mi.

Habilitat que s'entrena: maneig emocions i sentiments.

Temps aproximat: 15 minuts.

Desenvolupament:

Primera part:

Arrel de la frase d'*El petit príncep* «Totes les persones grans van ser nens; tot i que poques ho recorden», podem fer una reflexió grupal sobre què els desperta aquesta frase.

A continuació, repartirem dos post-its:

- En un post-it escriuran què els feia feliços, els feia sentir bé, els agradava, els feia sentir alegria, amor o similars de petits/es.
- En l'altre post-it anotaran què no els agradava, què els feia sentir tristesa, enuig o similars quan eren petits/es.

No s'haurà de compartir, és personal. Podem fer alguna reflexió com: En què penseu que heu canviat de la infantesa a l'edat actual? Penseu que allò que us agradava i que no us agradava de petits/es és tan diferent al que us agrada/no agrada ara, o és molt similar?

Segona part:

Veurem el vídeo *Ballant davant del mirall*: <https://www.videoman.gr/es/98979>. Un cop vist, els convidem a trobar-se amb el seu infant interior i dir-li alguna cosa relacionada amb el present i amb emocions agradables i no tan agradables.

- Part 1: Què li diries al teu infant interior? Creus que en algun moment l'has traït o que hi has seguit en connexió? Et sorgeix algun propòsit/desig/pacte que vulguis fer-hi?
- Part 2: A la part del darrere del post-it, donar-li les gràcies pel que considerin oportú (per tot el que els aporta, ensenya, perquè els connecta amb la seva essència...) i demanar-li perdó pel que creguin necessari (per no sentir-lo, abandonar-lo, no cuidar-lo...).

Finalment, de manera opcional, si es considera es pot compartir en petits grups afins.

Dinàmica 6. Ens presentem amb mímica.

Habilitat que s'entrena: empatia i cohesió de grup.

Temps aproximat: 15 minuts.

Desenvolupament:

Tanquem els ulls perquè connectin breument amb si mateixos: Podem fer preguntes com: «Mireu com esteu, deixeu anar el cos i tensions, feu una respiració profunda, deixeu fora tot el rebombori exterior i fixeu-vos en quina emoció teniu més present aquí i ara»... *1 minut.*

A continuació, proposarem que connectin/pensin en la seva **afició** preferida (tot és vàlid). *1 minut.*

Un cop ho tinguin, obrim els ulls i farem una **roda de presentació** on diran, per una banda, el **nom** i, per l'altra, hauran de **representar** amb **mímica** l'**afició** amb la que han connectat prèviament.

La persona asseguda a la **dreta** de qui fa la presentació haurà **d'encertar** quina és l'afició que s'està representant i, a continuació, serà el seu torn. Si costa molt d'endevinar podem demanar que hi participin altres persones del grup. Si ningú se'n surt, podem demanar a la persona que està fent la representació que ho expliqui (amb l'objectiu de no allargar-ho massa i fer la roda més fluida). Podem posar un límit de 5 intents.

Les **persones del grup** a les quals també els agradi l'afició esmentada es **posaran dretes** i, a més, faran un **moviment aleatori en aixecar-se**. Pot ser qualsevol cosa: com si ballessin una sardana, una volta sobre si mateixes, la clau de Karate Kid, aixecar els braços, aplaudir... **Tot amb clau de joc i humor.**

Un cop feta la dinàmica podem reflexionar:

- Quina/es habilitat/s penseu que estem treballant en aquesta dinàmica?
- Per què creieu que aquesta dinàmica pot potenciar l'empatia grupal?
- Quina emoció ha generat al grup aquesta dinàmica? Per a què pot servir que aparegui aquesta emoció com a grup?

Reflexió: veure i entendre l'altra persona a través de la comunicació no verbal, fomentar la cohesió de grup adonant-nos que tenim coses en comú, comprendre la importància de la comunicació i de com ens comuniquem (la dificultat de comunicar-se i entendre'ns, diferents esquemes mentals).

Dinàmica 7. Introspecció a través d'imatges

Habilitat que s'entrena: autoestima i autoconeixement.

Temps aproximat: 15 minuts.

Material: imatges diverses, que es poden adaptar segons la temàtica que es vulgui treballar (violències, masclisme, estrès...).

Desenvolupament:

Expliquem a les persones participants que farem una dinàmica introspectiva a través de la connexió amb unes imatges que els presentarem. Les persones es col·loquen en cercle, ja sigui assegudes o dempeus. Posem les imatges al mig per tal que tothom les vegi. Deixem una estona perquè cadascú miri les imatges, n'esculli una que li cridi l'atenció i l'agafi. Si ho considerem adequat, podem demanar que tothom es descalci i camini posant-se a sobre de diverses imatges, per percebre les sensacions de com respon el cos a cada imatge. Un cop escollida la imatge, cadascú se la mira. Suggerim que agafin un full i responguin a les següents preguntes que la persona facilitadora farà, una per una i en veu alta:

- Per què has escollit aquesta imatge? Què expressa per a tu aquesta imatge?
- Imagina què ha passat just abans de la imatge. Imagina què ha passat just després.
- Trobes alguna relació entre la imatge i el concepte de salut? Trobes alguna relació entre la imatge i tu?

Un cop han respost al seu full, els demanarem que subratllin les emocions que surten al seu escrit, si n'hi ha alguna. Després, qui ho vulgui ho pot compartir amb el grup. Les preguntes i l'acompanyament a les preguntes i respostes pot variar, segons el que vagi sortint:

- Observar que reconèixer què sentim, com sentim i com ens relacionem ens pot ajudar a millorar la salut i les relacions.
- Observar que identificar les emocions (què ens porta a sentir una cosa o una altra), ens ajuda a conèixer com ens sentim i, de retruc, a poder gestionar-nos millor. Així, en millorar la relació amb nosaltres i amb les altres persones, s'enforteix la nostra autoestima. A més, saber què sentim ens ajuda a escoltar-nos i no perdre'ns en les emocions de l'altra gent, que poden minvar-nos l'autoestima.