



Dinàmiques de presentació

Dinàmica 1. Ens presentem. El focus.

Habilitats que s'entrenen: Maneig d'emocions i sentiments i cohesió

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 passegen... Quan piquem de mans s'aturaran amb qui tinguin més a prop. Farem 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. 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 seva cançó, grup o 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 la dinàmica, podem preguntar quina emoció tenen més present per fer una autoanàlisi personal. I tornar a preguntar-ho un cop hàgim 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 què ens passa; perquè, en funció d'això, generem unes energies o unes altres i sentirem unes determinades emocions (més agradables) o unes altres (menys agradable

Dinàmica 2. Ara em sento.

Habilitat que s'entrena: Maneig d'emocions i sentiments.

Temps aproximat: 10-15 minuts.

Desenvolupament:

Si ho considerem oportú, prèviament els podem demanar que s'asseguin en una postura còmoda, tanquin un moment els ulls i facin una respiració profunda, que 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.

També podem dir on ubiquem l'emoció en el nostre cos (en quina part del cos sentim l'emoció, o posant consciència en com em manifesta el cos que sento; ex.: sento tensió a la panxa, tremolor a les mans, parlo més de pressa 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 que 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 sense

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...». Podem 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».
- Podem afegir-hi 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 o bossa i els barrejarà. Un cop recollits, per ordre, cadascú traurà un full/post-it (que no sigui el seu), el llegirà en veu alta i provarà d'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:

Arran 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. A continuació, repartirem dos post-its:

- En un post-it escriuran què els feia sentir bé, els agradava, els feia sentir alegria, felicitat, 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? Creieu que allò que us agradava i que no us agradava de petits/es és molt diferent del que us agrada o no us agrada ara, o bé és similar?

Segona part:

Mirarem 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 hi has seguit en connexió? Et surgeix algun propòsit/desig/pacte que vulguis fer-hi?

Part 2: A la part del darrere del post-it, li donaran les gràcies pel que considerin oportú (per tot el que els aporta, ensenya, perquè els connecta amb la seva essència...) i li demanaran perdó pel que creguin necessari (per no sentir-lo, abandonar-lo, no cuidar-lo...).

Finalment, de manera opcional, si volem ho podem 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/es. Podem donar indicacions 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 fem 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 no se'n surt, podem demanar a qui 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. Presentació en parelles.

Habilitat que s'entrena: Cohesió de grup.

Temps aproximat: 10-15 minuts.

Desenvolupament:

Aquesta primera dinàmica ens servirà de presentació i per anar trencant el gel.

- Per començar, els proposem que comparteixin amb la persona del costat, en uns 2 minuts aproximadament: com em dic, què faig bé (una habilitat personal) i què m'agrada de la feina. (Si fossin imparells, podem fer un grup de tres que poden fer cadena de presentació, o bé, participar nosaltres amb algú del grup).
- Després els direm que, ara que ja ens hem presentat per parelles, la proposta és que cadascú presenti la seva parella al gran grup amb la informació que acaben de compartir.
- Per fer-ho una mica més emocionant, en el moment de la presentació, la parella corresponent es pot posar dempeus i primer un membre de la parella presenta l'altre, i després es canvien el rol.
- Anem avançant amb les presentacions, fins que tothom hagi estat presentat.

Breu reflexió:

- Què destaqueu de la dinàmica? Us ha sorprès alguna cosa?
- En quin rol us heu sentit més còmodes: presentant, quan us presentaven o observant?
- Des que heu arribat fins ara, sentiu que ha canviat alguna cosa en vosaltres, individualment? I en el grup?
- Quines habilitats per a la vida creieu que hem posat en pràctica?

Dinàmica 8. Termòmetre.

Habilitats que s'entrenen: Cohesió de grup, maneig emocions.

Temps aproximat: 10 minuts.

Desenvolupament:

Amb aquest termòmetre, posarem consciència en com em sento en relació amb l'aula (amb la resta de classe, càrrega de feina, estrès, benestar, etc.)

Per fer-ho, abans de començar els proposem que tanquin els ulls, facin tres respiracions profundes i després deixin anar i escoltin la respiració, com és, com viatja... Podem proposar fer una breu visualització del cos, dels peus al cap.

Quan sentim que entren en connexió, els suggerim —encara amb els ulls tancats— que imaginin un termòmetre del 0 al 10, on el 0 és res i el 10 és el màxim. I els preguntem: Quanta tranquil·litat sento jo a la feina? (tenint en compte que 0 és gens i 10 molta tranquil·litat). Quin número em ve?

Ho podem compartir de dues maneres:

1. Un cop tenen els números, els convidem a obrir els ulls i que cadascú digui en veu alta quina és la seva temperatura de tranquil·litat; o bé:
2. Segueixen amb els ulls tancats i amb els dits de les mans mostren la temperatura de tranquil·litat que senten. Quan tothom l'hagi mostrat amb les mans, podem obrir els ulls i veure la de la resta del grup sense dir res, només observant.

Breu reflexió:

Estaria bé que no hi hagués paraules ni gaire reflexió després d'aquesta dinàmica. Senzillament és un espai per posar consciència i visibilitzar aspectes que no sempre expressem.

Si sentíssim que pot anar bé, només compartim una emoció: com em sento en veure què ha expressat el grup. És a dir, cadascú diu una emoció i passem a la següent proposta.

Dinàmica 9. Presentació amb ressonància.

Habilitats que s'entrenen: Autoestima, maneig dels sentiments i de les emocions, empatia, comunicació interpersonal, presa de decisions.

Temps aproximat: 20 minuts.

Material: [Les 36 cartes de les emocions](#) (Departament d'Educació) o similar.

Desenvolupament:

L'objectiu d'aquesta dinàmica és connectar amb com estem aquí i ara, amb una part més emocional, per començar la sessió i presentar-se.

Part 1:

- En primer lloc, la persona dinamitzadora deixarà les 36 cartes de les emocions o diferents imatges a algun espai de l'aula de fàcil accés.
- A continuació, hauran de mirar les cartes/imatges i triar-ne una. Cada docent n'ha d'escollir una. Podem acompanyar el grup proposant que escullin la imatge que més els cridi l'atenció, la que els sorprengui, una amb la qual s'hi identifiquin...
- Un cop triada, direm que mirin la imatge, observin què hi ha allà que parli del seu moment present, què els evoca, què diu de si mateixos/es...

Part 2:

A continuació, hauran de compartir què els transmet la carta/imatge amb el grup. Ho farem de la següent manera: Diran el seu nom i exposaran allò que els transmet la carta/imatge, per ordre.

Ressonàncies:

- Primer la persona exposa què li evoca la imatge.
- Un cop acabi, la persona de la dreta de qui ha exposat li farà una ressonància a través d'un so.
- La persona del costat de qui ha fet el so (també al costat dret), li farà una ressonància amb el cos, a través del moviment.
- És important deixar-se sentir i endur per allò que els surti. Si observem que algú s'encalla li podem recomanar que expressi el primer que li vingui, sense pensar-hi gaire.

Breu reflexió:

- Com us heu sentit quan havíeu d'escollir una imatge?
- Com us heu sentit quan us presentàveu a través de la imatge i el que us evocava?
- I quan us han fet les ressonàncies, us han donat alguna informació que ha sumat a allò que heu compartit?
- Hi ha alguna cosa que us agradaria compartir de la vivència?
- Quines HpV creieu que hem posat en pràctica? Veieu la dinàmica amb el vostre grup classe?

Dinàmica 10. Introspecció a través d'imatges.

Habilitats que s'entrenen: 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 que farem una dinàmica introspectiva a través de la connexió amb unes imatges que els presentarem. S'asseuen o es queden dempeus en cercle. 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 es descalcin i caminin posant-se a sobre de diverses imatges, per percebre les sensacions de com respon el cos a cadascuna. Un cop escollida la imatge, la miren. Suggestim que agafin un full i responguin a les preguntes que farà la persona facilitadora, 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 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 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.

Dinàmica 11. Ordenar-se.

Habilitats que s'entrenen: Cohesió de grup, comunicació interpersonal, empatia, presa de decisions i resolució de problemes, maneig de la tensió i l'estrès.

Temps aproximat: 10 minuts.

Desenvolupament:

L'objectiu és treballar la comunicació interpersonal i alhora veure, de manera sistèmica, l'ordre d'arribada al centre. NO el CÀRREC que tenen, sinó l'ordre d'arribada. D'aquesta manera podem veure i valorar la trajectòria del centre a escala humana. Per fer-ho:

- Es posaran dempeus i la persona dinamitzadora explicarà que s'hauran d'ordenar en silenci seguint les consignes.
- En primer lloc, perquè entenguin la dinàmica, podem donar una o dues consignes senzilles, com ordenar-se per alçada, per edat (aniversari), per número de peu...
- Hi podem afegir més o menys dificultat segons la consigna.
- Ho podem fer a terra, sobre les cadires, sobre bancs i que no puguin tocar el terra per ordenar-se...
- Només per al claustre: a continuació, la persona dinamitzadora indicarà la consigna que interessa més treballar: «Ara us heu d'ordenar per anys d'antiguitat al centre». Quan estiguin en ordre, podem començar la reflexió.

Breu reflexió (amb mirada sistèmica):

- Com veieu aquest ordre? Dins d'aquest ordre, qui forma part de l'equip directiu? I d'educació infantil? Cicle Inicial? Cicle Mitjà? Cicle Superior? (En cas de centres de secundària podem fer equip directiu i després 1r d'ESO, 2n d'ESO, 3r d'ESO i 4t d'ESO)
- Com us fa sentir veure l'ordre d'arribada al centre?
- Com us fa sentir veure el lloc que ocupeu cadascú?

Breu reflexió (amb mirada més d'habilitats – comunicació):

- Com us heu sentit durant la dinàmica?
- Com ha estat no parlar per aconseguir l'objectiu? Com us heu comunicat?
- Hi ha alguna cosa que us agradaria compartir de la vivència?
- Quines PH creieu que hem posat en pràctica? Veieu la dinàmica amb el vostre

grup classe?

Dinàmica 12. Soc més que docent.

Habilitats que s'entrenen: Cohesió de grup, autoestima i control intern, empatia, gestió dels sentiments i de les emocions, comunicació interpersonal.

Temps aproximat: 30 minuts.

Desenvolupament:

Aquesta dinàmica consisteix a mostrar què són com a persones, com es defineixen, amb què s'identifiquen, què els agrada, quines aficions tenen, què consideren important, com són de caràcter, etc. Hi podem afegir aspectes clau del treball com a docents, però es tracta d'anar més enllà i de buscar aspectes de la seva globalitat com a persones.

- Si triem aquesta opció recomanem fer la dinàmica de tancament del *Pou del desig*.

L'objectiu és treballar la cohesió de grup, el sentiment de pertinença i el vincle ampliant els rols. Per fer-ho:

Part 1: 15 minuts.

De manera individual, repartirem una cartolina a cada participant. També deixarem a la sala materials perquè puguin dibuixar, pintar, escriure... el que vulguin. És igual com els quedi, és important amb què els connecta.

- Deixarem uns 10-15 minuts perquè, lliurement i de manera totalment creativa, es representin a si mateixos/es de la forma més global possible en la cartolina.
- La persona dinamitzadora pot guiar el grup posant alguns exemples personals o llançant a l'aire preguntes com: Com sou? Amb què us identifiqueu? Com és la vostra vida? Què us agrada? Què és important per a vosaltres? Què considereu vital a les vostres vides? Què us genera més plaer?...
- Es pot fer a través del dibuix, dels gargots, per escrit...

Part 2: 15 minuts.

Un cop feta la primera part, exposarem les cartolines en un lloc visible de l'aula. Quan estiguin exposades, hauran de passejar-se per l'espai observant què han fet les altres

persones. Enganxaran un gomet en les cartolines amb les quals s'identifiquin, que els agradin o que comparteixin.

- El moviment sorgeix de manera espontània, no hi ha un moviment adequat ni un ordre. Ha de ser pausat perquè puguin observar bé els dibuixos de la resta.
 - És una activitat personal, no es pot parlar. Només es pot preguntar què signifiquen certs aspectes de la representació, sempre que la persona estigui a prop de la seva cartolina.
 - La persona dinamitzadora repartirà gomets a cadascú i els enganxaran a les parts dels dibuixos d'altres persones quan s'hi identifiquin.
 - Per exemple: Si vaig al dibuix de la Laura i hi ha una mascota, i per a mi la meua mascota és important, hi posaré un gomet. En algun dibuix puc posar-hi només 1 gomet (si només hi ha un aspecte dels representats que compartim), en un altre dibuix puc posar un gomet a tot el que s'ha representat (si ho comparteixo tot), en un altre potser no hi posaré cap gomet (si no comparteixo res), etc.

Breu reflexió: La persona facilitadora ha de tenir en compte que l'objectiu d'aquesta dinàmica, per una banda, és augmentar l'autoconeixement, ja que implica una revisió i una mirada cap endins. D'altra banda, també haurà d'acompanyar a observar els rols que mostren en el lloc de treball i fora del treball (ampliem rols), fomentar el coneixement entre els membres del grup i generar més vincle i sentiment de pertinença. I, per últim, també reforçarà el fet de compartir: poden veure quines coses tenen coses en comú i en passar de la individualitat al col·lectiu es genera cohesió de grup.

- Com us heu sentit durant la dinàmica?
- Com ha estat el procés de descriure-us? I de veure com s'han descrit les altres persones? Heu descobert afinitats amb altres persones? Hi ha algú que sent que té poques afinitats amb la resta del grup?
- Hi ha alguna cosa que us agradaria compartir de la vivència? Us ha sorprès alguna cosa?
- Quines havà creieu que hem posat en pràctica? Veieu la dinàmica amb el vostre grup classe?

