

## 1. Dinàmica Personifiquem emocions

**Habilitats que s'entrenen:** Maneig emocions.

**Temps aproximat:** 20-30 minuts, en funció de les emocions que es vulguin experimentar.

**Desenvolupament:**

**Primera part:**

- En la primera part de la dinàmica **portarem al cos diferents emocions**. Ens centrarem principalment en: amor, tristesa, fàstic, enuig/ràbia i por, però poden ser les emocions que considerem oportunes.
- Proposarem que caminin per l'espai posant consciència al cos: al pes del cos, al contacte dels peus a terra, com es mou, on sento més tensió, menys...
- Després anirem dient que personifiquin les emocions. Per a cada emoció els donarem uns 3 minuts perquè puguin portar-les al cos. Per exemple:
  - *Ara personificarem l'amor. Com és un personatge amorós en el meu cos? Com es manifesta? (com es mou, com pensa, com mira, com camina, com és la seva veu — si s'animen a treure veu—, com respira, com mira a les altres persones... ). Els podem acompanyar dient que connectin amb records o situacions amoroses.*
  - En aquesta experimentació o personificació de les emocions, no interactuen amb ningú (dialogant). Sí que podem indicar com miren a la resta del grup (com a interacció).
  - Si ho desitgem, al final de tot, abans de deixar anar la personificació i canviar, podem dir que mantinguin una breu conversa amb qui es troben (parelles), sempre des del personatge emocional que interpreten.
- Per acabar, els diem que deixin anar l'amor (o qualsevol altra emoció) com a personificació, que espolsin el cos i caminin com se sentin a gust. Després d'una estona que els hagi permès connectar amb una part més neutra, indiquem la propera emoció que personificarem. El procediment és sempre el mateix.
- Opcional: un cop hem passat per totes les emocions i les hem personificat, els proposem que s'aturin un moment, triïn amb quina s'han sentit més còmodes i amb quina més incòmodes.
  - A continuació, els proposarem primer que personifiquin la més còmoda i en algun moment les deixem interactuar. Deixem anar. Després els proposem que personifiquin la que els és més incòmoda seguint les mateixes indicacions.
  - Si volem, podem proposar-los que també facin el personatge que els ha resultat més curiós.
- Un cop finalitzem aquesta part podem reflexionar:
  - Com t'has sentit durant la dinàmica? T'ha sorprès com t'has sentit amb alguna emoció?
  - Per què creus que és una bona dinàmica per treballar el maneig de les emocions i dels sentiments?

- Vols compartir alguna cosa?
- Aquesta part de la dinàmica es pot acompanyar amb diferents cançons que ajudin a connectar amb les emocions que volem treballar.

### **Segona part:**

- En la segona part de la dinàmica els proposem que s'asseguin a les cadires i demanem si hi ha dues persones voluntàries, que duran a terme dues escenes. El context de les dues serà «alumnes parlant d'un/a company/a amb qui ha passat alguna cosa i han de decidir com solucionar el conflicte». (Pot ser un fet «emblemàtic», un fet greu, una curiositat...).
- ESCENA 1: faran l'escena amb el personatge que cadascú hagi triat com a còmode. No se'l diuen ni el diuen a la resta d'assistents; s'haurà d'esbrinar i veure com interactuen.
- ESCENA 2: faran l'escena amb el personatge que cadascú hagi triat com a incòmode. Tampoc se'l diuen ni el diuen a la resta d'assistents.
- Quan acaben les escenes podem portar al grup les següents preguntes:
  - Quines emocions representaven? Com les han manifestat? Com les hem vist? Han influït les emocions en l'escena?
  - Davant la mateixa situació podem fer sortir una parella nova i veure com interactuen.

## **2. Dinàmica El ball sensorial**

**Habilitats que s'entrenen:** Cohesió de grup, maneig sentiments i emocions, autoestima, empatia, comunicació interpersonal.

**Temps aproximat:** 15 minuts.

### **Desenvolupament:**

Aquesta és una dinàmica en parelles, però es poden canviar si teniu temps o noteu que estan a gust amb la dinàmica.

- Es col·loquen per parelles i al so de la música de fons els diem que es mirin, que se somriuin, que es diguin alguna cosa que els agrada de l'altra persona (1 minut) amb l'objectiu que s'hi sentin a gust.
- A continuació una persona de cada parella posarà les mans a l'alçada del melic amb els palmells mirant cap al sostre i l'altra posarà les mans a sobre, sense agafar-se, només notant el contacte. La primera persona serà l'acompanyant i l'altra l'acompanyada.
- Al ritme de la música, l'acompanyant anirà movent-se i ballant, tot guiant amb les mans l'altra persona, que es deixarà endur pel moviment i el ball de qui l'acompanya.
- Després s'intercanvien els papers: qui acompanyava es deixa acompanyar i qui es deixava acompanyar, acompanya.

Nota: la persona acompanyada fa la dinàmica amb els ulls tancats. Pot tancar els ulls o, si tenim mocadors o antifàços, tapar-se'ls.

Observacions: durant la dinàmica el paper de la persona que dinamitza és d'observadora i també d'anar reflexionant sobre cada rol perquè tothom sigui conscient de com se sent:

- La persona acompanyada se sent respectada per qui l'acompanya?
- Qui acompanya agafa fort les mans en comptes de només tenir contacte? O és al revés?
- La persona acompanyada es deixa acompanyar o els moviments que fa no tenen res a veure amb el que suggereix qui la guia?
- La persona que acompanya no fa aquest rol i deixa fluir lliure a qui guia?
- Com es noten el cos?

#### **Preguntes postdinàmica:**

- Com m'he sentit durant la dinàmica?
- Què m'ha resultat més fàcil, guiar o deixar-me guiar? Seguir les indicacions amb les mans de la parella o guiar-la? Ser acompanyada o acompanyar?
- Quina emoció s'ha generat en el grup?
- Com penseu que afecta el joc la cohesió de grup?
- Com us imagineu aquesta dinàmica a l'aula? Què pot aportar al grup?

Cançons:

- Bonga: Mona Ki Ngi Xica [Bonga - Mona Ki Ngi Xica](#)
- Ólafur Arnalds: Particles [Ólafur Arnalds - Particles ft. Nanna Bryndís Hilmarsdóttir](#)
- Jóhann Jóhannsson: Flight from the City [Jóhann Jóhannsson – 'Flight From The City' from Orphée](#)

## **1. Dinàmica L'escultor/a i l'escultura cega**

**Habilitats que s'entrenen:** Empatia, comunicació interpersonal, maneig dels sentiments i de les emocions, autoestima i control intern.

**Temps aproximat:** 20-25 minuts.

#### **Desenvolupament:**

L'objectiu principal d'aquesta dinàmica és treballar la cohesió de grup. Per fer-ho:

- Podem convidar el grup a moure's per l'espai i, a poc a poc, convidar-los a mirar-se i anar fent parelles.
- Un cop estiguin fetes les parelles, la persona dinamitzadora demanarà que triïn qui serà el número 1 i qui serà el número 2. Després, indicarà que la persona número 1 farà d'escultor/a i la número 2 d'escultura. La norma és que totes dues seran cegues i hauran d'estar amb els ulls tancats.
  - Alternativa: també es pot fer que l'escultor/a ho faci amb els ulls oberts mentre l'escultura es manté amb els ulls tancats. Pot ser interessant tenir antifàços.

- Un cop quedi tot clar, l'escultor/a haurà de crear una escultura amb l'altra persona. Per fer-ho podem dir-li que es prengui el seu temps i que senti què vol crear, pot mirar la parella i sentir què li transmet, com s'hi vol relacionar, què li agrada, què s'imagina d'ella, quina relació li agradaria tenir-hi, com creu que es portaran al llarg del curs, què vol oferir-li durant el curs, com vol acompanyar-la durant el curs... 5 minuts.
  - És una activitat que es fa en silenci i a poc a poc, sentint el contacte, tenint cura de qui fa el rol d'escultura.
  - Abans de començar, l'escultor/a preguntarà a l'escultura si hi ha alguna part del cos que no vol que li toqui, i aquesta pot expressar tot el que necessiti per sentir-se còmoda fent la dinàmica. Tanmateix, si en algun moment s'incomoda per algun moviment o tocament ho expressarà. La clau és estar a gust en tot moment i crear un ambient de respecte i confiança.
  - Recomanem posar música d'acompanyament.
- Un cop s'acabi el temps, qui fa d'escultura obrirà els ulls i es quedarà immòbil. Podem demanar a les escultures, d'una en una, que amb una emoció, paraula o imatge mental exposin com ha sigut l'experiència. Mentrestant, l'escultor/a triarà un títol per la seva obra i, a continuació, per ordre, el compartiran amb el grup. 5 minuts.
  - Com a opció afegida: si ho considereu oportú, un cop compartit el títol, l'escultor/a pot imitar la forma de l'escultura fent de mirall perquè s'hi vegi reflectida. A continuació, la persona dinamitzadora preguntarà si s'imaginaven que tenien aquesta forma i com les fa sentir veure aquest reflex.
  - A més:
    - Si voleu la persona dinamitzadora pot portar un mirall i un cop l'escultor/a ha exposat el títol pot ensenyar a l'escultura com ha quedat.
    - Si no teniu cap mirall, podeu demanar permís per utilitzar el mòbil perquè es vegin.
- A continuació, canviareu de rols. En acabar també compartireu per ordre l'emoció sentida i el títol de la figura. 10 minuts.
- Un cop acabi la dinàmica, les parelles s'acomiaran, tornaran al seu lloc i fareu una breu reflexió grupal.

#### **Breu reflexió:**

- Com us heu sentit durant la dinàmica? Hi ha alguna cosa que us agradaria compartir de la vivència?
- En quin rol us heu sentit millor? Heu pogut veure alguna cosa de vosaltres durant la dinàmica o vivenciant un dels dos rols?
- Quines Hpv creieu que hem posat en pràctica?

#### **4. Dinàmica Seguir la mà**

**Habilitats que s'entrenen:** Cohesió de grup.

**Temps aproximat:** 10 minuts.

#### **Desenvolupament:**

- Ens posarem per parelles, una persona al davant de l'altra sense tocar-se.

- Un cop fetes, hauran de triar qui és el número 1 i qui és el número 2.
- A continuació, el número 1 mourà les mans i el 2 haurà de seguir el moviment de les mans amb el rostre i tot el cos. 2-3 minuts.
- Després, intercanviem rols: el número 2 mourà les mans i l'1 haurà de seguir el moviment de les mans amb el rostre i tot el cos. 2-3 minuts.
- Per últim, mouran les mans i se seguiran alhora.
- Pot ser una dinàmica més sensorial posant música i que es deixin endur pel ritme, posant consciència en els moviments i en com se senten en cadascun (com un exercici de *mindfulness* i de consciència corporal), o bé una dinàmica més de joc, trencadora i improvisada.
  - En funció de les necessitats del grup serà millor una opció o l'altra.

**Preguntes postdinàmica:**

- Com t'has sentit durant la dinàmica?
- Què t'ha resultat més senzill, fer de número 1 o de 2? Què podria dir això de tu?
- Quina emoció creus que ha generat al grup aquesta dinàmica?
- Per què penses que pot ser útil fer una dinàmica d'aquest tipus?
- Quines habilitats per a la vida hem treballat?