

**Proposta:** ITINERARI PER CFA.

**Desenvolupament:** amb tutors/es i persona tècnica de referència.

**Participants:** alumnes dels Centres de Formació d'Adults.

## Objectius:

- Fer un treball personal compartit amb tutors/es.
- Oferir un espai i un temps a l'alumnat per treballar les habilitats per a la vida en base a la seva realitat.
- Generar confiança entre l'alumnat i millorar el seu vincle amb el/la docent.
- Fomentar el respecte per la diversitat
- Trobar estratègies personals (individuals o grupals) per fer front als desafiaments de la vida i millorar les relacions interpersonals.

**Estructura:** 5 sessions d'una hora cadascuna. Les sessions poden ser modificades segons les necessitats dels grups i els/les docents.

- 1a sessió: Comunicació interpersonal Tutor/a
- 2a sessió: Autoestima i autoconeixement Tècnic/a
- 3a sessió: Empatia Tutor/a
- 4a sessió: Maneig de les emocions Tècnic/a
- 5a sessió: Col·laboració i treball en equip Tutor/a

## Material:

- Projector, ordinador i altaveus
- Pissarra
- A cada sessió s'especifica el material necessari

**Aula:** Apartarem les taules i farem un cercle amb les cadires. Si es pot preparar abans que entri l'alumnat millor, sinó es fa amb l'ajuda de tothom. Ens posem en cercle per treballar en dispositiu grupal. És a dir, fomentar l'escolta i l'observació, aprendre en quin moment és adequat intervenir i fer valer les paraules de tothom.

**Font:** Equip del «Sigues Tu».

## Sessió 1: Comunicació interpersonal

**Eix:** Convivència.

**Temps aproximat:** 1 hora (presentació del programa, 5 minuts; presentació de l'alumnat, 10 minuts; dinàmica de comunicació, 15 minuts; cadena comunicativa, 15 minuts; dinàmica de les situacions, 10 minuts; tancament, 5 minuts).

**Habilitat que es treballa:** Comunicació interpersonal.

Establir i conservar relacions interpersonals significatives, així com tenir la capacitat de posar fi a les que impedeixen el creixement personal. Comunicació verbal / no verbal; escolta activa, expressar sentiments; donar i rebre *feedback* sense culpar ningú.

**Objectius:**

- Observar com em comunico, com parlo i com escolto.
- Practicar diferents maneres de relacionar-me i comunicar-me.

**Material:**

- Papers
- Bolígrafs o retoladors
- Ordinador / Projector
- Fotocòpies habilitats
- Pissarra, si és possible portafolis, i retolador

**Recursos:**

- Projector per a la dinàmica de presentació
- Fotocòpies o dibuix (en cartolina) per a la dinàmica de comunicació
- Fulls de paper (poden ser en brut)
- Història per a la dinàmica de la cadena comunicativa (fotocopiar l'exemple o escriure'n una)

**Desenvolupament:**

**Presentació del programa:**

Es demana a l'alumnat què entenen per salut. Les intervencions es classifiquen segons la tipologia, diferenciant els hàbits saludables de la resta de propostes.

A continuació s'explica a l'alumnat el programa «Sigues Tu», entès com un projecte de promoció de la salut que integra el concepte «salut» d'una forma global: emocional,

psicològica i física (es posen exemples de com està lligada una amb l'altra: la tristesa pot afectar el sistema immunològic, les males relacions socials poden provocar problemes psicològics, etc.).

### **Dinàmica presentació:**

Es demana a l'alumnat que es presentin a partir d'aquestes idees. S'ha de tenir en compte que cadascú decidirà com mostrar-se i què destacar:

- Una **qualitat**
- Una **responsabilitat**
- Una **motivació**
- Un **sentiment**
- Una **càrrega**
- Un **objectiu**
- Una **ocupació**

### **1. Dinàmica: Com m'explico? Com escolto?**

Es demana una persona voluntària que haurà d'explicar a la resta un dibuix. Per fer-ho ocuparà el lloc del/la tutor/a. Se li dona un dibuix (ANNEX 1). La persona escollida ha de fer una descripció visual del dibuix sense ensenyar-lo. La resta dibuixen el que entenen sense fer preguntes. Es torna a repetir la dinàmica, però aquest cop es permet fer preguntes. Un cop finalitzada la descripció s'ensenyà el dibuix.

Preguntes per reflexionar: què ens ha fet entendre millor les instruccions? Quina informació ens ha faltat? Hem preguntat molt, com a grup? S'ha deixat espai de concentració a la persona que feia la descripció? Ha fet l'explicació de forma clara i ordenada? La dinàmica permet fer moltes adaptacions d'aquesta mateixa idea, depenent de l'habilitat del grup per comunicar-se, escoltar i entendre.

Si escau, es demana una altra persona voluntària per treballar una imatge diferent.

### **2. Dinàmica: Cadena comunicativa**

Es demana a cinc persones voluntàries que surtin fora de l'aula i se'ls explica que han d'entrar una per una. La persona dinamitzadora llegeix a la primera d'elles una història (ANNEX 2) que aquesta haurà de recordar i explicar a la següent. Es repetirà la seqüència amb totes cinc.

### **3. Dinàmica: Dinàmica de les situacions**

Es du a terme un *role-playing* en grups a partir de diferents propostes. Les situacions es poden preparar segons les necessitats del grup. Poden ser «casos tancats» o amb un final obert.

· Per reflexionar amb els participants del *role-playing*: Com han estat? Com s'han sentit? Què ha passat?...

- Per reflexionar amb el grup: Què han vist? Com els ha fet sentir l'escena? Què haurien fet diferent?...

Proposem els següents exemples:

### **A) Casos tancats:**

1. Sou cinc persones vivint en una casa: la mare i la parella, un fill de la parella i dos fills d'una relació anterior de la mare. Hi ha conflictes de convivència i moltes normes, i gairebé no us parreu. Un dels fills d'ella demana diners a la parella per sortir de festa. Ell li dona sense cap problema després de fer-li un discurs moral. Això passa mentre esteu sopant, i tothom opina...

- Mare: no està d'acord amb el fet que li doni diners.
- Germà de la mateixa mare: hi està molt d'acord, i vol que també li'n doni per comprar-se un joc.
- El fill dels dos: demana a tots que es comportin, el seu pare ja ha decidit i avui serà així.

2. El/la cap us ha demanat que feu un informe laboral en grup. Falta un dia per entregar-lo i encara hi ha molta feina per fer: cal distribuir els continguts, revisar l'ortografia, repassar l'estructura del treball, fer la portada i l'índex, afegir-hi les cites... Us costa comunicar-vos i heu d'arribar a acords. Rols:

- Un personatge fa de manaire i molt preocupat. Treballa poc, repeteix que li costa molt entendre aquests tipus de tasques i es queixa molt.
- Un personatge fa de *passota*, no li importa entregar-lo o no, perquè de totes maneres vol que el facin fora de la feina per cobrar l'atur.
- Un altre fa de mediador i intenta concretar i anar al gra.
- A un se li dona molt bé fer informes, hi entén i treballa molt.

### **B) Casos amb finals improvisats:**

1. Sou cinc persones vivint en una casa: la mare i la parella, un fill de la parella i dos fills d'una relació anterior de la mare. Hi ha conflictes de convivència i moltes normes, i gairebé no us parreu. Un dels fills d'ella (d'uns 20 anys, considerat mal estudiant, aficionat a les motos) demana diners a l'home per sortir de festa. Ell li dona sense cap problema després de fer-li un discurs moral. Això passa mentre esteu sopant, i tothom opina...

2. El/la cap us ha demanat que feu un informe laboral en grup. El grup és de 3 o 4 persones. Falta un dia per entregar-lo i encara hi ha molta feina per fer: cal distribuir els continguts, revisar l'ortografia, repassar l'estructura del treball, fer la portada i l'índex, afegir-hi les cites... Us costa comunicar-vos i heu d'arribar a acords.

**Tancament:** podem acabar la sessió demanant a l'alumnat que diguin una o dues paraules en referència al que han viscut, a com s'han sentit. Convindria agrair cada paraula, sense entrar en judicis.

## Sessió 2: Autoestima i autoconeixement

**Eix:** Convivència.

**Temps aproximat:** 1 hora (dinàmica de presentació, 5 minuts; Què pensen de tu?, 20 minuts; descripció d'una persona que no ens agrada, 10 minuts; persones que estimem, 10 minuts; tancament, 10 minuts).

**Habilitat que es treballa:** Autoestima i autoconeixement.

- Autoestima i autoconfiança: l'autoconsciència, incloent el coneixement dels drets, influències, valors, actituds, fortaleces i debilitats personals; capacitat per definir objectius, autoavaluar-se i monitorar les habilitats personals.
- L'autoconeixement implica construir sentits sobre nosaltres mateixos/es, sobre les altres persones i sobre el món en què vivim.

**Objectius:**

- Conèixer-se millor.
- Saber què pensen els altres de mi.
- Reflexionar sobre com soc.

**Material:**

- Papers
- Bolígrafs o retoladors
- Pissarra, si és possible portafolis, i retolador

**Desenvolupament:**

**Dinàmica de presentació:**

Es fa un breu recordatori de la sessió anterior i situem de nou el programa. A continuació l'alumnat dirà el seu nom i s'identificarà amb un estri de cuina, justificant per què l'ha escollit.

**1. Dinàmica: Què pensen de tu?**

L'alumnat portarà un paper enganxat a l'esquena. Durant 5-10 minuts hauran de passejar i anotar al full de les altres persones una característica positiva, sempre des del respecte. Cal intentar que hi afegeixin alguna cosa nova que no hagi escrit ningú, o bé que pensin una paraula sinònima. Aquesta dinàmica es pot acompanyar amb música per fer-ho més distès.

Per acabar, es poden treure els papers de l'esquena els papers, compartir què els ha sorprès, amb què s'identifiquen i amb què no, si els veuen de la mateixa manera que es

veuen. Una altra forma d'acabar és penjant els papers a la paret i que endevinin quin és el seu. Després plantegem compartir les reflexions anteriors.

## **2. Dinàmica: Contextos**

Som la mateixa persona en tots els contextos de la nostra vida? Som la mateixa persona a la feina que amb la colla d'amistats? Amb la parella? I amb els/les fills/es?

A partir d'aquestes preguntes, en columnes, hauran de fer una autodescripció en els diferents contextos de la seva vida: en una columna escriuran com són al «treball/estudis», en una altra amb les «amistats» i una altra a «casa». Suggestim afegir-hi una quarta columna amb el concepte «xarxes socials», segons les característiques de l'aula. Si algú creu que és la mateixa persona en tots els contextos se'l convida a revisar-ho.

Un cop feta la dinàmica, qui ho consideri pot compartir les diferències que hagi trobat en les diferents columnes. Es fa una reflexió que ens servirà per ampliar l'autoconcepte que cadascú té de si mateix.

## **3. Dinàmica: Persones que estimem**

Tot l'alumnat tanca els ulls i pensa en les persones més estimades (1 minut). Mentre fan el llistat mentalment, la persona dinamitzadora anirà un per un ensenyant una caixeta amb un mirall a dins on s'hi reflectiran (en cas de no disposar de la caixa, es pot utilitzar el mòbil posat en mode *selfie*). L'objectiu és que la persona es vegi reflectida a la càmera o al mirall quan obri els ulls. Es pot acompanyar amb la frase: «Has posat aquesta persona a la llista...» (després de dir la frase es reflectiran al mirall).

- Per reflexionar: Com ens hem sentit? Quin valor ens donen com a persones?...

**Tancament:** podem tancar igual que la sessió anterior, demanant una o dues paraules sobre el que han viscut a la sessió i com s'han sentit. Sense entrar en judicis i agraint la participació.

## Sessió 3: Empatia

**Eix:** Convivència.

**Temps aproximat:** 1 hora (presentació, 5 minuts; Què és l'empatia? , 10 minuts; diferències en l'empatia, 20 minuts; posicions presentació de l'alumnat, 20 minuts; tancament, 5 minuts).

**Habilitat que es treballa:** Empatia.

Posar-se a la pell, en el lloc, en la situació... de l'altra persona per poder entendre-la millor i donar-li una resposta d'una manera solidària, d'acord amb les circumstàncies. Ens acostem a les altres persones amb la predisposició de saber què senten, volen o necessiten... Sense jutjar, censurar ni aconsellar.

Abaixem els murs dels prejudicis, les etiquetes i els judicis. El principi de l'EMPATIA diu: «Sense comparar, exigir ni jutjar».

**Objectius:**

- Reflexionar sobre el nivell d'empatia de cadascú.
- Conèixer perquè ens pot servir l'empatia.
- Veure i reforçar la idea que tots som diferents, i que això suma.

**Material:**

- Paper amb la paraula: escolto, enuig, comprenc
- Bolígrafs o retoladors
- Ordinador / Projector / Altaveus
- Pissarra, si és possible portafolis, i retolador

**Desenvolupament:**

**Dinàmica de presentació:**

Recordem al grup que seguim treballant el «Sigues Tu». Sense mencionar l'habilitat que es treballarà, els demanem que pensin una situació que els preocupi o que s'hagin hagut d'esforçar per entendre (si algú vol, ho pot explicar breument).

**Què és l'empatia?**

Preguntem a l'alumnat què saben sobre l'empatia. Conceptes importants: posar-se a la pell, en el lloc, en la situació... de l'altra persona per poder-la entendre millor i donar-li una resposta d'una manera solidària, d'acord amb les circumstàncies. Ens acostem a les altres persones amb la predisposició de saber què senten, volen o necessiten... Sense jutjar (podem jutjar la situació, no les persones), censurar ni aconsellar (els consells són més útils quan ens els demanen, no cal donar consells gratuïts perquè no

sabem si l'altra persona està disposada a escoltar-los i acollir-los). Abaixem els murs dels prejudicis, de les etiquetes i els judicis. El principi de l'EMPATIA diu: «Sense comparar, exigir ni jutjar».

### **1. Dinàmica: Termòmetre**

L'alumnat es col·loca en un línia imaginària de l'1 al 10, depenent del grau d'empatia que considerin que tenen. L'objectiu és generar debat. On ens hem situat? Què passa si en tenim molta? I gens? Avantatges i inconvenients dels dos espais:

- Si tenim molta empatia podem oblidar-nos de nosaltres mateixos/es, farem molt pels altres i poc per nosaltres. Tindrem tendència a sentir culpa, ansietat i vergonya.
- Si no tenim gens d'empatia podem sentir soledat. Pot ser que les persones que ens envolten optin per no implicar-se amb nosaltres perquè mai no mostrem interès per ningú. Ens pot dificultar les relacions interpersonals i afectar els estudis i la feina.

### **2. Dinàmica: M'agrada, no m'agrada**

L'alumnat es posa en cercle. Es fan dues rondes: en la primera s'exposa, de manera individual, una cosa que no ens agradi de les nostres relacions interpersonals. En la segona s'exposa una cosa que ens agradi de les nostres relacions interpersonals. En ambdues rondes, quan una persona se senti reflectida amb el que ha exposat una altra farà un pas endavant. És important estar en silenci i respectar el torn de cadascú. L'objectiu és generar empatia en el grup.

Una vegada fetes les dues rondes, cadascú busca una parella per compartir allò que més li agrada i el que menys de les seves relacions interpersonals. La consigna és la següent:

- La persona que està exposant les seves experiències haurà de parar atenció a com s'expressa, com s'està sentint mentre comparteix...
- La persona que està escoltant només escolta. Pot fer algun petit gest corporal, però la seva funció és escoltar a la persona que està parlant i observar com se sent com a observadora. Com s'està sentit? Està jutjant a la persona? Està tenint una escolta activa? Està pensant com solucionar el que li exposa? Està realment connectada amb l'altra persona?
- 2 minuts per persona.

### **3. Dinàmica: Escolto, Enuig, Comprenc**

Se situen a l'aula tres papers, cadascun tindrà una paraula: Escolto, Enuig, Comprenc. S'expliquen les diferents situacions. Després de cada situació es demana a l'alumnat que es posin davant del cartell que especifica la resposta que creuen que donarien. Després es dona veu a l'alumnat i es pregunta si algú vol explicar perquè s'ha posicionat en un lloc o en l'altre. Les situacions que els plantegem poden tractar aquells temes que ens interressi treballar. Per exemple:



### **Situacions:**

- Arribes a casa i trobes la pantalla del teu ordinador trencada. A casa hi vius tu i els teus dos fills adolescents.
- Vas amb cotxe a treballar. Vas just de temps. De cop i volta, un altre cotxe se't tira al damunt. El cop no ha estat gaire fort, però et farà arribar tard a la feina.
- Tens una fuita d'aigua a la pica de la cuina de casa. Vas a una botiga per comprar les peces i el dependent no t'atén. Portes una bona estona i li crides l'atenció, però no et sent ni et veu. No saps quina peça necessites i tens poc temps.

### **Més informació de les situacions:**

- El teu fill petit havia d'acabar un treball i la seva pantalla no funcionava. Ha volgut agafar la teva per acabar. En fer-ho, s'ha entrebancat amb el cable i ell i pantalla han caigut a terra.
- En aquest altre cotxe hi va una mare amb els dos fills darrera. No t'ha vist perquè s'ha girat per donar-li aigua a un dels fills, que s'estava ennuegant.
- El que tu et penses que és el dependent, en realitat és el noi de magatzem, i està escoltant música amb els cascos. El dependent està atenent una trucada al despatx.

Un cop es fa la segona part de la situació i s'ha deixat temps per escoltar l'alumnat, se'ls pot dir que quan ens enfadem qui pateix més és un/a mateix/a. Que de vegades podem esperar a entendre què està passant, encara que no ens agradi, per donar una resposta adequada.

**Tancament:** podem tancar com a les sessions anteriors. Demanem que qui ho vulgui comparteixi una o dues paraules sobre com està, com s'ha sentit o què ha après.

## **Sessió 4: Maneig de les emocions i els sentiments**

**Eix:** Convivència.

**Temps aproximat:** 1 hora (presentació + dinàmica coneixent-nos, 15-20 minuts; conversa 10-15 minuts; dinàmica Contem, 10 minuts; tren de les emocions, 15 minuts; tancament, 5 minuts).

**Habilitat que es treballa:** Maneig de les emocions i els sentiments.

Aprendre a navegar en el món de les emocions i els sentiments per aconseguir una «sintonia» més gran amb el món afectiu propi i amb el de les altres persones. Això enriqueix la vida personal i les relacions interpersonals. Ajuda a conèixer les pròpies emocions i les de les altres persones, a ser conscients de la influència que tenen en el nostre comportament i a respondre-hi de forma adequada.

**Objectius:**

- Conèixer diferents emocions i reconèixer la importància que tenen.
- Observar com reacciono, com expresso o no les emocions.

**Material:**

- Papers
- Bolígrafs o retoladors
- Pissarra, si és possible portafolis, i retolador

**Desenvolupament:**

**Dinàmica de presentació:**

Es pregunta a l'alumnat quines emocions coneixen. Es poden ensenyar els pòsters de l'univers de les emocions amb l'objectiu de generar debat. És important posar nom a les emocions per poder identificar millor què sentim i com gestionar-ho. A continuació, els parlem de la importància d'aprendre a escoltar com ens sentim, d'escoltar el nostre cos i esbrinar on i com s'expressa l'emoció, la rellevància de saber quins pensaments o records s'activen amb les emocions, quin impuls ens apareix amb cada emoció...

**1. Dinàmica: Ens coneixem**

Es dona un full a cadascú amb unes afirmacions. S'han d'aixecar i anar a parlar amb la resta del grup per veure qui compleix les afirmacions i anotar el seu nom. L'únic requisit és que sempre s'ha de preguntar a persones diferents. Les situacions poden variar segons els nostres interessos.

A continuació hi ha el quadre d'afirmacions:

Afirmació	Nom de la persona que la compleix
Li agrada cuinar	
Li agrada el bàsquet	
Té compte d'Instagram	
Ha patit un refredat l'últim mes	
Li agrada la música reggaeton	
Sap italià	
Ha viatjat a Cantàbria alguna vegada	
Sap canviar la roda d'una bicicleta	
Té un o més gats a casa	

**Per reflexionar:** tothom té les mateixes habilitats? Això ens fa menys interessants com a persones? Us sentiu igual ara que hem fet l'activitat que abans de fer-la? Ha canviat l'ambient de l'aula? Què creieu que ha passat? Les accions modifiquen les emocions?

L'objectiu és reforçar la idea del respecte a la diversitat i la importància de conèixer una mica més bé les altres persones per establir unes millors relacions.

## **2. Dinàmica: Ara em sento**

La dinàmica consisteix a tancar els ulls durant 1 minut i mig i parar atenció a quina emoció apareix en el moment de fer la dinàmica. Mirem d'observar com està el nostre cos, si podem identificar on s'expressen les emocions, si ens venen alguns pensaments... Un cop fet, de manera **voluntària**, es compartirà el nom i, com a mínim, una de les emocions que han sorgit durant la meditació. L'objectiu de la dinàmica és veure la diversitat d'emocions i sentiments que es poden produir en un mateix context.

· Preguntes per generar debat: com ens sentim després de fer la dinàmica? Quina emoció hi ha més present? Què em pot passar si no soc conscient del que sento? Pot afectar a la meua manera de comunicar-me i relacionar-me? Penseu que davant d'un mateix fet tothom sent el mateix?

### **3. Dinàmica: El vent ve i s'endú**

En rotllana es verbalitzen diferents sentiments, emocions, sensacions, etc. que cadascú sent en un moment concret. Per exemple: «sento por quan...», «em frustró quan...», «estic alegre quan...», etc.

Es pretén dur a terme la dinàmica des d'una vessant més emocional. Quan alguna persona s'expressa, l'alumnat que sent o té la mateixa emoció (o similar), fa un pas endavant. L'objectiu és, per una banda, veure que no només nosaltres ens sentim d'una manera concreta, sinó que hi ha més gent que sent el mateix que nosaltres; i, per l'altra, fomentar l'empatia envers les altres persones mitjançant l'expressió verbal, no verbal i l'escolta activa.

### **4. Dinàmica: El tren**

Es passarà una diapositiva amb diferents emocions. L'alumnat ha d'escollir la que cregui que sent més sovint. A continuació, es busca una situació que els faci sentir aquesta emoció seleccionada.

Escrivim en cartolines o a la pissarra cadascuna de les següents frases:



Es demana a l'alumnat si algú vol compartir la situació i fer l'exercici conjuntament de forma oral. La situació plantejada es correspon amb «què passa» i l'emoció escollida amb «què sento». L'objectiu és compartir «què penso», «què faig» i «quin és el

resultat». Com si es tractés d'un tren que passa per diverses estacions... partim de la situació i arribem al resultat.

Volem transmetre aquesta idea: «És més senzill canviar què pensem i, en conseqüència, què fem, que canviar allò que sentim en el moment».

**Tancament:** podem tancar com a les sessions anteriors. Demanem a l'alumnat una o dues paraules sobre com estan, com s'han sentit, què han après, etc.

## Sessió 5: Col·laboració i treball en equip

**Eix:** Convivència.

**Temps aproximat:** 1 hora (aspectes positius i negatius del treball en grup, 20 minuts; construcció, 20 minuts; tancament de la sessió i les sessions anteriors, 20 minuts).

**Habilitat que es treballa:** Col·laboració i treball en equip.

Ser capaç de treballar i cooperar de forma respectuosa i, essent conscient de les pròpies capacitats, contribuir a l'assoliment d'un objectiu compartit. Expressar respecte envers les contribucions de les altres persones i dels estils diferents; avaluar les pròpies capacitats i contribuir en el treball en equip.

**Objectius:**

- Conèixer els punts forts i febles del treball en equip.
- Veure com actuo quan estic en grup.

**Material:**

- Pissarra, si és possible portafolis, i retolador
- Material vari: post-its, tisores, plastilina, cartolines, papers, retoladors, clips i diferent material fungible que tingueu als centres educatius

**Desenvolupament:**

### **1. Dinàmica: Aspectes positius i negatius**

Es dividirà l'aula en petits grups de 3 o 4 persones. Cada grup haurà d'escriure durant 5 minuts aspectes positius i negatius en relació amb el treball en equip. Tot seguit es posarà en comú a la pissarra. Si hi ha algun grup que comparteix la mateixa idea o pensament hi afegim un +1. Es valora conjuntament per què ens és més fàcil o més difícil treballar amb més gent... Reforçarem la idea que no tothom ha de saber fer el mateix, que no tenim les mateixes capacitats...

### **2. Dinàmica: Construcció d'alguna cosa en conjunt – OPCIO A**

Es faran grups de 4 persones. En el grup hi haurà una persona «sense mà», una de «cega», una de «muda» i una altra amb totes les capacitats sensorials. Si el grup és més gran es poden repetir els rols. Es donarà el mateix material a cada grup. Inicialment no es pot tocar fins que hagin decidit què faran. Podem donar-los dos minuts per prendre la decisió. Llavors podem començar a construir, durant aproximadament 8 minuts. Quan acaba el temps ja no poden tocar més la construcció, estigui o no acabada. Se'ls diu els temps que tenen abans de prendre la decisió de què fer. Llavors es comparteixen les construccions i es mira què han fet els altres grups. I després podem fer preguntes com: què ens diu aquesta dinàmica? Què ens fa veure? Ho tenim

en compte amb totes les capacitats de la resta d'alumnes? Les sabem reconèixer? Què fem davant les dificultats dels col·legues de feina? Segurament hem intentat acompanyar la persona «muda» o «cega» perquè pogués participar-hi segons les seves capacitats. Potser perquè hi havia un objectiu comú concret, o bé perquè ha sigut poca estona...

Podem deixar que escullin la construcció o fer tots els grups la mateixa, donant la idea. Per exemple: una barca feta d'escuradents.

## **2. Dinàmica: Dinàmiques de cooperació – OPCIÓ B**

A continuació presentem algunes dinàmiques breus per treballar la cooperació:

**Ens aixequem! – (10 min):** tot l'alumnat fa un cercle gran (es poden fer dos cercles per començar), i amb els braços agafats han d'aixecar-se alhora.

**EI «DESMAI» – (10 min):** a cada persona se li assigna un número secret (en tot el grup hi hauran tres o quatre 1, tres o quatre 2, tres o quatre 3...). Quan tothom té un número assignat, podem posar música i indiquem que caminin per la sala tranquil·lament. Quan la persona dinamitzadora diu el seu número s'han de desmaiar i caure a terra. La resta d'alumnes han d'actuar ràpidament per evitar que caiguin a terra. Un cop acabat, ens assegurem i compartim l'experiència reflexionant sobre com ha anat. Algunes preguntes que poden ajudar a la reflexió: he arribat a caure a terra? M'he aliat amb algú per evitar que algú altre caigués a terra?...

**Les cadires cooperatives – (10 min):** disposem en cercle tantes cadires com persones hi hagi a l'aula. La persona dinamitzadora indicarà quan comença i finalitza la ronda. Quan finalitzi cada ronda, ningú no pot quedar dret. Un cop feta la primera ronda, s'enretira una cadira, però cap persona. Les rondes s'aniran repetint i anirem traient cadires fins que sigui impossible que tothom s'assegui a les poques cadires que quedaran a l'espai.

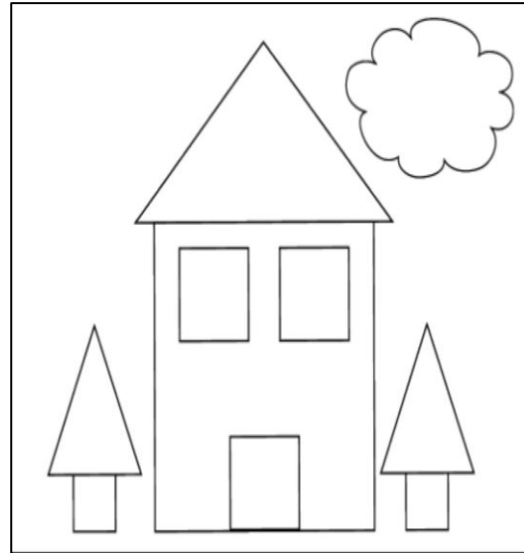
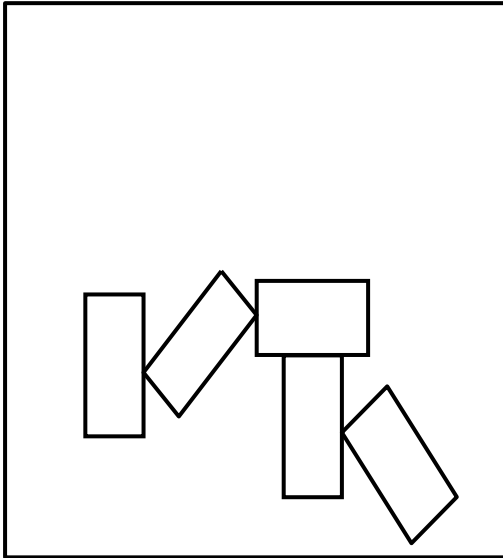
## **3. Dinàmica: Què puc aportar jo al grup?**

Reflexionar sobre què podem aportar de positiu al grup. Es reparteixen post-its i cada persona escriu de forma anònima què pot i què està disposada a aportar al grup. Els post-its es poden penjar en un racó visible de l'aula. Al llarg del curs es poden anar rellegint i si algú ho considera necessari afegir o canviar i, fins i tot, es pot treballar en altres contextos: com a la família, a la feina...

**Tancament de les sessions:** es farà un repàs de les sessions: què hem treballat, què ha passat... Proposarem que a nivell individual s'escriuin una carta a si mateixos/es recomanant o no fer aquestes sessions. Per què els han servit, els punts forts i els febles. Aquestes cartes es poden compartir a classe o el/la tutor/a les pot recollir per tenir un *feedback*. Seria bo compartir-les amb la persona tècnic/a.

**Annexos:**

**1. Imatges dinàmica: Com m'explico? Com escolto? (ANNEX 1).**





## **ANNEX 2: Textos dinàmica: Cadena comunicativa**

### **Text 1:**

*Ahir escoltava a la ràdio el programa Islàndia. Feien una entrevista a en Joaquín Cortés Martínez, que havia estat condemnat al corredor de la mort als Estats Units, del 1997 al 2001. Per sort, el suport popular li va permetre fer un segon judici on es va demostrar que era innocent. Va estar un total de 5 anys pres, 3 d'ells al corredor de la mort. Li fan l'entrevista arrel de l'èxit de la sèrie El corredor de la muerte, que explica la història d'en Pablo Ibar, que actualment està condemnat a cadena perpètua i porta pres des del 1994. En Joaquín diu:*

*Al principi va ser un malson. El sistema és molt complicat a EUA; hi ha d'haver almenys un sistema, uns jutges, un fiscal... que estigui d'acord amb la teva causa, ells han de voler obrir la porta perquè tu puguis sortir. En entrar al corredor jo em poso a plorar, tinc tantes sensacions, em sento traït per tot i per tothom. Perdo la fe en la humanitat, en la gent, en la família. I penso que estic aquí, que em mataran, per una cosa que no he fet. El recolzament va ser la meva esperança. Va ser un procés lent. Primer va començar amb la visita dels pares, i llavors cartes i més cartes, cada vegada més. Però inicialment volia tirar la tovallola. Sortia dos cops per setmana, una hora i mitja. Sempre emmanillat de peus i mans i lligat amb les cadenes, amb dos vigilants, un a cada costat. Després venia la dutxa, 8 minuts on et treien les cadenes. La cel·la feina 2,5 per 1,5 m. Els primers mesos van ser molt complicats amb els funcionaris. Faltes de respecte i per qualsevol cosa que fessis malament podies rebre cops. Em pregunto què pensaven aquests treballadors sobre els presos. Jo abans d'entrar creia que tots els que estaven al corredor eren autèntics assassins i que mereixien ser allà... Dono gràcies de poder estar aquí i ara amb vosaltres.*

*Avui en Joaquín viu a València, té 7 fills i ja és avi. S'ha enamorat d'una dona molt especial que l'acompanya en tot moment, i és qui l'ajuda a seguir endavant, igual que els fills i filles, que li donen forces per sentir-se lliure i viu.*

### **Text 2:**

*La vacunació genera una resposta immune que es manifesta com una reacció inflamatòria, i Martínez creu «coherent» que pugui afectar l'endometri, en alguns casos. «Però no podem afirmar-ho. Per això és bàsic que els informes de farmacovigilància incorporin aquesta variable, perquè es pugui estudiar, ja que hi ha dones que estan reportant-ho», diu Martínez. Els trastorns menstruals no figuren al llistat d'efectes adversos de l'Agència Espanyola de Medicaments (AGEMED), malgrat que cada vegada més dones ho notifiquin als serveis de farmacovigilància mitjançant les Targetes Grogues.*

*El cas de la Montse és preocupant: després de vacunar-se, en un primer moment va tenir un retard de 15 dies, però quan va baixar-li la regla li va durar 50 dies. «Al principi pensava que ja em passaria, però quan portava més de 10 dies sagnant em vaig començar a preocupar», recorda. Primer va creure que serien canvis hormonals deguts a l'edat, però van descartar-li indicis de menopausa. Aleshores va començar un períple de proves, però encara n'hi han de fer més i no sap què li va passar ni si la vacuna hi va tenir res a veure. Mentrestant, fa un tractament amb hormones i ha recuperat la menstruació regular. «Soc dona i tinc 48 anys. Amb nosaltres tot ho arreglen hormonant-nos. O tens ansietat o et falten hormones», lamenta.*