

Sessió 1: Autoestima – Autoconeixement - 1:30 h

Dinàmica de presentació: «Ens presentem». 10 minuts.

- Les persones participants tancaran els ulls per connectar breument amb si mateixes. Qui dinamitzi pot fer indicacions com: «Mireu com esteu, deixeu anar el cos, feu una respiració profunda, aïlleu tot el rebombori exterior i fixeu-vos en quina emoció teniu més present aquí i ara...». 1 minut.
- A continuació, proposarem que connectin o pensin en la seva **afició** preferida (tot és vàlid). 1 minut.
- Un cop ho tinguin, obriran els ulls i farem una roda de presentació on compartiran, per una banda, el **nom** i, per l'altra, representaran amb **mímica** l'**afició** amb la qual han connectat prèviament.
- La persona asseguda a la dreta de qui fa la presentació haurà d'encertar quina afició està representant i, després, serà el seu torn.
 - Si costa molt d'endevinar i amb l'objectiu de fer una roda fluida, podem demanar que altres persones del grup participin. Fins i tot, si ningú se'n sortís, podem demanar a qui està fent la representació que ho expliqui.
- A continuació, tothom del grup a qui també li agradi l'afició esmentada es posarà dempeus i, a més, en aixecar-se, imitarà a la seva manera el moviment que ha fet aquella persona per representar la seva afició. Tot en clau de joc i humor.
 - Ex.: Em dic Maria i m'agrada (representació de la jardineria amb mímica, com quedi ja estarà bé); la persona de la dreta haurà d'endevinar que es tracta de la jardineria. Un cop encertat tothom a qui li agradi la jardineria es posarà dempeus i imitarà el moviment que ha fet la Maria en representar la seva afició.

Dinàmica de presentació: Digues-me qui ets? 10-15 minuts.

- Convidarem el grup a moure's per l'aula, a deixar anar el cos... a poc a poc s'aniran mirant i buscaran una parella.
 - En funció de l'aula i del grup ho podem fer sense moviment, fent parelles de manera més directa i senzilla.
- Un cop seleccionada la parella, buscaran un espai còmode de l'aula per posar-se i, després, hauran de triar qui serà el número 1 i qui el número 2.
- A continuació, el número 1 haurà de preguntar diferents vegades al número 2: «Qui ets?» i mantenir-se neutre davant les respostes. Cada resposta donada s'anotará en un full i no s'ensenyarà fins que acabem la dinàmica. El número 2 haurà d'intentar contestar el més ràpid possible, sense donar-li gaires voltes, i buscarà respostes curtes i concretes. No podrà repetir cap de les respostes donades ni mentir.
 - Perquè la dinàmica funcioni és important la neutralitat de qui pregunta i és essencial que tan sols preguntin «Qui ets?». Si li costa molt respondre també es pot utilitzar «Com ets?».

- El número 1 després de cada resposta del 2 tornarà a preguntar «Qui ets?», i aquest tornarà a respondre amb una paraula o frase curta.
- Si el número 2 es queda en silenci, en blanc, l'1 torna a preguntar passats un segons «Qui ets».
- La idea és que no pensin gaire per respondre i que connectin amb qui creuen i senten que són, no tant amb qui els altres li han dit que sigui.
- No s'ha d'entrar en conversa entre les parelles i no es tracta de justificar respostes, tot el que surti estarà bé.
- Si la persona dinamitzadora anticipa o sospita que costarà, pot convidar el grup a tancar els ulls un parell de minuts i acompanyar-los a què sentin qui són, com són, què destacarien d'ells, què els agrada més d'ells...
- Un cop passats uns 4-5 minuts, faran canvi de rols i ara serà el número 2 qui preguntarà «Qui ets» a l'1; la dinàmica és la mateixa.
 - Ex.:
 - Qui ets?
 - Soc la Sílvia.
 - Qui ets?
 - Soc arquitecta.
 - Qui ets?
 - Soc mare d'en Lluç i de la Joana.
 - Qui ets?
 - Soc simpàtica.
 - Qui ets?
 - Soc generosa.
 - Qui ets?
 - Soc mandrosa.
 - Etc.
- Un cop feta, ensenyaran el llistat de respostes que han anotat i es deixaran uns minuts per mirar-lo. A continuació, la persona dinamitzadora pot fer alguna pregunta, com ara: Què us sembla aquest llistat? Us defineix? Hi ha alguna cosa que us sorprengui? Com us heu sentit? Què destacaríeu de la dinàmica? Què penseu que estem treballant?...

Introducció a l'habilitat per a la vida. 10 minuts.

- Després de les reflexions anteriors aprofitarem per fer una breu introducció teòrica de [l'habilitat](#) que treballarem avui preguntant què entenen per autoestima i autoconeixement, com relacionarien ambdós conceptes i com vincularien la teoria amb l'exercici anterior: Què us diu de vosaltres la dinàmica que acabem de fer? Us ha sigut fàcil o difícil? Per què? Per què penseu que és necessari conèixer-se a si mateix/a i saber explicar qui som? Com ho relacionaríeu amb l'autoestima?...
 - Definició d'habilitat per a la vida **Autoestima i control intern**: desenvolupar autoconfiança i autoconsciència, descobrir el que ens agrada i el que no, talents, debilitats i oportunitats per autoconstruir-se. També és la capacitat

per definir objectius i autoavaluar-se, i per construir sentit sobre nosaltres, sobre les altres persones i sobre el món en què vivim.

Dinàmiques centrals:

Dinàmica la meva essència – La granja. 20 minuts.

- La persona dinamitzadora repartirà un full a cadascú i hauran de respondre de manera individual els següents ítems. Deixarem uns 10-15 minuts.
 - De la meva personalitat m'agrada...
 - Soc bo/bona en...
 - M'ho passo bé quan...
 - M'agrada molt...
 - El que em diferencia de la resta és...
 - Sento orgull de mi quan...
 - El més important per a mi és...
 - En 5 anys m'imagino que jo...
- Un cop respost, demanarem a qui vulgui que ho comparteixi. Deixarem uns 5-10 minuts.
 - Per a aquesta sessió, és suficient posar tres o quatre ítems per pregunta.
 - L'ideal, si hi ha un ambient de confiança, és que comparteixi la gran majoria de participants, ja que és una manera de presentar-se i de generar cohesió trobant punts en comú.
- Per últim, reforçarem la importància de fer aquest tipus d'activitats per centrar-nos en nosaltres i començar a posar consciència en qui som, en allò que ens agrada, en les nostres potencialitats, etc.

Dinàmica 2. El ball sensorial. 10-15 minuts.

Aquesta és una dinàmica en parelles, però si teniu temps o noteu que tothom està a gust, es pot canviar de parella. La idea és tornar al cos i a l'emoció.

- El grup es posarà dempeus en cercle i buscarem una parella amb la mirada.
- Un cop fetes les parelles, triaran qui és el número 1 i qui el 2.
 - El número 1 posarà les mans a l'alçada del melic amb els palmells mirant cap al sostre i el número 2 posarà les mans a sobre, sense agafar-se, només notant el contacte. El número 1 serà l'acompanyant i el número 2 l'acompanyat.
- Posarem música i, seguint el ritme, l'acompanyant anirà movent-se, ballant, tot guiant amb les mans l'acompanyat, que es deixarà endur pel moviment i pel ball de la parella. El número 2 ha d'estar amb els **ulls tancats** o si tenim antifaços podem utilitzar-los per tapar-li els ulls.
- Després s'intercanviaran els papers: qui acompanyava es deixa acompanyar i que era l'acompanyant, acompanya.
- Una cançó per parella: total uns 7-8 minuts.
 - Si teniu poc temps podeu fer mitja cançó el número 1 i l'altra mitja el 2.
 - També podeu fer com al punt anterior amb la primera cançó i fer una nova parella amb la segona cançó.

- També podeu canviar de parelles, si és un grup molt cohesionat.
- Podeu fer més de dues cançons o anar canviant cançons per provar diferents ritmes.
- Un cop acabada l'experiència en faran una recollida; es pot fer per escrit, ressaltant el més important, fent un poema de com s'han sentit, un dibuix...
 - Durant la dinàmica el paper de la persona dinamitzadora és d'observadora, així durant la recollida podrà acompanyar millor el grup. Pot fer preguntes com ara:
 - Com t'has sentit? La persona acompanyada se sent respectada per qui l'acompanya? S'ha sentit còmoda?
 - La persona que acompanya agafa fort les mans en comptes de només tenir contacte? O és el revés?
 - Quin rol t'ha agradat més? Per què creus que ha sigut així?
 - La persona acompanyada es deixa acompanyar o els moviments que fa no tenen gaire relació amb el que suggereix qui guia? Apareix el control? He obert els ulls en algun moment? Per què?
 - Qui acompanya no fa aquest rol i deixa que la persona guiada flueixi lliure?
 - Com s'han notat el cos? Com reaccionen? Han vist alguna evolució de l'inici al final?
 - Quina o quines pors han aparegut?

Dinàmica tancament.

A) El mercat de les habilitats. 15 minuts.

- En un post-it anotaran quines característiques de la seva personalitat destacarien, les que més els agraden, en el que són més bones. N'escriran dues o tres. 2 minuts.
- En un altre post-it anotaran quina característica seva voldrien millorar (un punt de millora, alguna cosa que considerin que els limita i no volen que segueixi suposant una restricció, etc.). 2 minuts.
 - També podem presentar breument les habilitats per a la vida i, en comptes d'habilitats personals, podem proposar al grup que faci la tria segons les habilitats per a la vida presentades. Com que serà més acotat, resultarà més senzill.
- Un cop fet, passejaran per l'aula i compartiran amb la resta del grup les característiques anotades de manera breu: la que més destacarien i la que volen millorar.
- L'objectiu de la dinàmica és que en compartir trobin una persona que necessiti la característica que més els agrada i també algú que hagi destacat una cosa que pugui ajudar-los a millorar aquella característica que volen millorar.
 - Ex.: Si jo destacaria la meua sociabilitat i he de millorar la responsabilitat; hauré de buscar una persona que hagi destacat la responsabilitat i, alhora, algú que sigui poc sociable m'haurà de trobar a mi.
 - Exemple amb habilitats per a la vida: Si considero que destacaria en l'habilitat empatia i que he de millorar l'autoestima, buscaré una persona que destaquï en autoestima i, alhora, algú que vulgui millorar l'empatia.

- Mentre ho fan anotaran a cada post-it qui podrien ajudar a millorar amb el seu punt fort i qui els podria ajudar a millorar.
 - Tanmateix, si es dona el cas, seria interessant anotar aquelles persones amb les quals comparteixin tant el punt de millora com allò que més destaquen i trobar punts comuns dins del grup. 10 minuts.
- En finalitzar, farem una breu reflexió de la dinàmica: Com us heu sentit? Us ha resultat senzill? Heu trobat persones que pugueu ajudar? Heu trobat persones que us puguin ajudar? Quina emoció s'ha generat durant la dinàmica?...

B) Roda final. 5 minuts.

- Un cop tothom hagi tornat al seu lloc, faran una roda final on compartiran un descobriment de si mateixos/es que hagin fet durant la sessió d'avui.

Sessió 2: Maneig dels sentiments i de les emocions – 1:30 h

Dinàmica presentació:

A) L'infant que hi ha en mi. 5-10 minuts.

Primera part: farem una reflexió grupal sobre què els desperta aquesta frase d'*El petit príncep*: «Totes les persones grans van ser infants; tot i que poques ho recorden».

- A continuació, repartirem dos post-its:
 - En un escriuran què els feia sentir bé, els agradava, els feia sentir felicitat, alegria, amor o similars a la infantesa.
 - En l'altre anotaran allò que no els agradava, què els feia sentir tristesa, enuig o similars quan eren infants.
 - No s'ha de compartir, és personal.
 - No cal fer un gran llistat, amb 3-4 ítems per post-it és suficient.
- Un cop fet, reflexionarem breument preguntant: Què penseu que heu canviat de la infantesa a l'edat actual? Creieu que allò que us agradava i que no us agradava d'abans és molt diferent del que us agrada o no agrada ara o és similar?
- Per ara ho deixarem aquí, ho recuperarem al tancament.

B) Emocional. 15 minuts.

- Passarem del cap al cos i es mouran per l'espai, provant diverses maneres de caminar: molt lent, com si perdessin l'autobús, de talons, de puntetes, com si esquieassin, com si fossin una fulla, per parelles on una persona acompanya l'altra que fa de cega... 5 minuts.
- A poc a poc, mentre segueixen caminant per l'espai, aniran fent parelles. Quan es trobin amb les parelles hauran de compartir el següent sense pensar-ho gaire, el primer que els surti estarà bé. 5 minuts.
 - 1a parella: «Estant amb tu mirant-nos sento / Em transmeto...».
 - 2a parella: «En mirar-te els ulls connecto amb...».
 - 3a parella: «Em fa por de tu...» o «Em fa por d'estar aquí...».
 - 4a parella: «Sento ràbia quan...».
 - 5a parella: «Sento tristesa quan...».
 - 6a parella: «Em generes / sento alegria quan...».
 - 7a parella: «Sento agraïment quan...».
 - 8a parella: «Sento inseguretat / malestar a l'aula quan...» o «Sento seguretat / benestar a l'aula quan...».
 - 9a parella: «El que em fa més por fer a l'aula / d'aquesta dinàmica és...».
 - 10a parella: «Si no tingués por et diria / faria...».
 - No cal fer 10 parelles, són ítems que es poden anar combinant. Recomanem fer-ne uns 5-6, per no caure en la monotonia.
 - Ha de ser una activitat àgil, han de compartir el primer que els passi pel cap.
- Un cop hagin passat per totes les parelles, tornaran al seu lloc i compartiran breument com s'han sentit, què ha sigut el més difícil, quina emoció ha generat al grup... 5 minuts.

- Un cop feta la dinàmica, compartiran què destacarien més de la dinàmica inicial i farem una breu introducció de [l'habilitat](#) que treballarem avui.
 - **Maneig dels sentiments i de les emocions:** 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. Descobrir com reaccionem davant el plaer, l'alegria, la tristesa, la ira o la injustícia... Permetre que la raó intervingui per identificar què ens impulsa i què ens paralitza.

Dinàmiques centrals.

A) Personifiquem emocions. 25-30 minuts.

- La dinàmica consisteix en **portar al cos diferents emocions**. Treballarem principalment les emocions: amor, alegria, tristesa, enuig, ràbia i por. Tot i això, podeu treballar les emocions que considereu oportunes.
 - Recomanació: observar com el grup va transitant les emocions i, en funció de com respongui, fer-ne més o menys. Mínim 3.
- Proposarem al grup que es mogui per l'espai, posant consciència en el cos: deixaran anar el cos, observaran on hi ha més pes i tractaran d'alleugerir-lo, posaran consciència en el contacte dels peus a terra, en com es mou el cos, on senten més tensió, menys...
- Després explicarem que posarem diferents cançons i que hauran de personificar les emocions. Per a cada emoció tindran uns 2-3 minuts, perquè puguin portar-les mínimament al cos. Per exemple:
 - Posem una cançó... Ara, personificarem l'amor (cançó acord amb l'emoció que volem treballar). I l'acompanyarem preguntant: 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 la gent...). També podem portar exemples genèrics d'amor per ajudar el grup a connectar amb records o situacions amoroses personals.
 - En aquest experimentar/personificar les emocions, no interactuen (dialogant). Pot haver-hi una mínima interacció més física, però és un moment personal.
 - És ideal posar música d'acompanyament que els faci connectar amb les emocions proposades, facilita molt la connexió i la dinàmica. Tot i això, es pot fer sense música.
- Passats 2-3 minuts, indicarem que deixin anar l'amor (o qualsevol altra emoció) com a personificació, que espolsin el cos, que caminin com se sentin a gust i, després d'uns segons que els permetin connectar amb una part més neutral (tot i que serà difícil), enunciem la propera emoció (ara tristesa). El procediment és sempre el mateix.
- Un cop han passat per totes les emocions i les han personificat, proposarem que s'aturin un moment, triïn amb quina s'han sentit més còmodes i amb quina més incòmodes i ho compartirem al gran grup.
- Podem treballar la importància d'identificar l'emoció, reconèixer-la, saber on s'expressa al cos, acceptar-la, sentir-la, mirar amb què em connecta (records, pensaments, dolors físics) i transitar-la.
- Recomanem treballar les emocions bàsiques: por – ràbia – tristesa – alegria / amor, en aquest ordre.

B) Anàlisi de les emocions. 20 minuts.

- Farem diferents grups de 4-5 persones, en funció de quantes emocions hem treballat anteriorment.
- A cada grup li assignarem una emoció concreta, que haurà d'analitzar responent a les següents preguntes. L'experiència viscuda abans els servirà de guia. 10-15 minuts.
 - Reflexió grupal:
 - Grup 1 – Emoció: amor
 - Grup 2 – Emoció: tristesa
 - Grup 3 – Emoció: por
 - Grup 4 – Emoció: ràbia
 - Com és aquesta emoció? Què sentim?
 - Com reacciona el nostre cos davant d'aquesta emoció? On s'expressa al cos?
 - Quina funció creieu que té aquesta emoció? De què ens està avisant?
 - Com actuem davant d'aquesta emoció? Què és el primer que ens surt fer?
 - Quins pensaments ocupen més espai quan és present aquesta emoció?
 - Estratègies de gestió saludables.
- Un cop fet, compartirem el més rellevant de cada emoció al gran grup. 10 minuts.
 - Si volem, podem crear un mural on exposem les comprensions del grup en relació amb les emocions i les estratègies de gestió saludables trobades.

Tancament. 10 minuts.

- Si a l'inici hem fet la dinàmica de l'infant, recuperarem els post-its de la dinàmica d'inici «L'infant interior» i indicarem:
 - Darrere de cada post-it, dona-li les gràcies o demana-li perdó per alguna cosa. 5 minuts. Tampoc no es compartirà, és personal.
 - Podem reflexionar que l'agraïment i demanar perdó ens connecta amb les emocions.
- Per últim, expressar de manera individual amb quina emoció marxa de la sessió. 5 minuts.

Sessió 3: Cohesió de grup – 1:30 h

Dinàmica presentació:

A) Massatge per parelles. 10 minuts.

- Per començar, el grup es posarà en cercle dempeus i saltarà una estona, deixant anar cos i veu. 1-2 minuts.
- A continuació, convidarem el grup a passejar per l'aula i seguiran movent el cos de diferent manera. Podem proposar diverses velocitats, caminar amb els ulls tancats, posant música i que segueixin el ritme, deixar anar el cos... 2 minuts.
- Finalment, buscaran parella i hauran de triar qui fa de número 1 i qui de 2.
 - El número 1 es quedarà dempeus sense moure's i el número 2 li farà un massatge. Després de tres minuts canviaran de parella.
 - La persona dinamitzadora pot proposar diferents maneres: un massatge suau, fent pessigolles, un massatge prement fort les parts que es toquen, un massatge utilitzant totes les parts del cos... És important que es toquin diverses parts del cos. Prèviament cal parlar del consentiment en relació amb quines zones no es poden tocar i respectar-ho.

B) L'estrella de l'equilibri. 5-10 minuts.

L'objectiu principal d'aquesta dinàmica és treballar la cohesió grupal i el concepte la «unió fa la força». Per fer-ho:

- Es posaran dempeus, en rotllana i s'agafaran les mans.
- A continuació, la persona dinamitzadora de manera intercalada anirà identificant les persones amb els números 1 i 2, seguint aquesta seqüència: 1-2-1-2-1-2-1-2-1-2.
- Quan quedi clar quines persones són el número 1 i quines el 2, indicarem que els números 1 es tirin enrere i simultàniament els números 2 endavant.
 - Recomanem fer-ho amb lentitud, posant consciència, parant atenció i cuidant el grup...
 - Un cop s'hagi aconseguit i estabilitzat, podem demanar que ara els números 1 es tirin endavant i els 2 enrere.
- Un cop donem per finalitzada la dinàmica reflexionarem sobre què els ha transmès.

C) Pedra, paper, tisores. 10 minuts.

- Es tornaran a moure per l'espai i quan la persona dinamitzadora ho indiqui faran parelles i jugaran a pedra, paper, tisores.
- Qui guanya segueix jugant i desafiant a altres persones. Qui perd segueix qui ha guanyat i l'anima, sobretot quan torni a enfrontar-se a algú.
 - La mecànica sempre és la mateixa, com més guanyis més persones t'animaran.

- Es tracta d'anar jugant a pedra, paper, tisores i anar acumulant persones que t'animin fins al final, on tothom celebrarà la victòria final amb eufòria; independentment del resultat i de qui guanyi.
- Després farem una roda de noms on exposaran com s'han sentit fent aquestes dinàmiques.

Introducció teòrica. 5-10 minuts.

A continuació, farem una breu introducció teòrica sobre [l'habilitat](#) que treballarem avui: la cohesió de grup. Podem preguntar què és per a cadascú la cohesió de grup, quins elements clau han posat en pràctica amb les dinàmiques anteriors per treballar la cohesió de grup, què és el treball en equip, avantatges i inconvenients de treballar en equip, si consideren que aprendre a ser una classe cohesionada és important, relacionar la cohesió grupal amb la salut...

Dinàmiques centrals.

A) Dinàmica enquadrats. 10-15 minuts.

- Demanem a tothom que participa que formin grups.
- Un cop fets (normalment es col·loquen per grups d'afinitat), donarem diferents consignes. A cada consigna, qui ho tingui/faci/hagi viscut s'haurà de posar al mig, mirar-se i tornar al seu lloc.
 - Alternativa: podem fer que tot el grup es col·loqui en un espai concret de l'aula. Així, quan donem la consigna, podem indicar en quin espai de l'aula s'han de posar. Ex.: Qui tingui mascotes que es col·loqui a la pissarra...
- Exemples de consignes:
 - Qui té animals a casa.
 - A qui li agrada ballar.
 - A qui li agrada l'esport.
 - Qui juga en línia.
 - Qui es connecta molt sovint a les xarxes socials.
 - Qui s'ha enamorat alguna vegada.
 - Qui busca ser feliç.
 - Qui ha sentit que el jutgen alguna vegada.
 - Qui ha sentit que l'excloïen d'un grup alguna vegada.
 - Qui ha sentit que no el comprenien en algun moment de la seva vida.
 - Qui s'ha sentit perdut/da en algun moment de la seva vida.
 - Qui s'ha sentit malament per alguna cosa que ha fet algun/a company/a.
 - Qui ha fet mal a alguna persona (encara que fos sense intenció).
 - Qui no ha volgut col·laborar amb algun/a company/a.
 - Qui està a gust a l'aula.

- Si l'alumnat no es decideix a moure's, podem demanar al docent que participi en la dinàmica fent els primers moviments: «Tothom, d'alguna manera o altra, té alguna cosa en comú».
- Un cop fet el moviment, s'hauran de mirar. Acompanyarem al grup preguntant: Com us sentiu ara? Hi ha alguna cosa que us sorprengui...
 - L'objectiu no és parlar en excés, només generar consciència del moviment i de qui s'ha mogut i qui no.
- Per acabar, farem una roda on compartiran el que més destacarien de la dinàmica.

B) L'objectiu d'estar aquí. 15 minuts.

- Convidarem el grup a tancar els ulls i faran una breu meditació on hauran de connectar amb si mateixos/es, amb quin ha sigut el seu recorregut de vida (per fer-ho més emocional) i amb per què estan aquí al CFA, quin és el seu objectiu, què volen aconseguir. 5 minuts.
 - Podem fer una visualització on pugen a un tren i a cada parada connectaran amb una etapa de la seva vida en concret: passant per la infantesa, la primària, l'adolescència, la joventut, l'adultesa... fins a arribar al present.
 - Es tracta de connectar amb com era la seva vida en cada etapa (com se sentien, què els agradava, què els feia por, quin nivell d'autoestima sentien...), com eren les seves relacions socials i com era la seva part més acadèmica o laboral.
 - Un cop arribin al present els preguntarem: Què feu aquí al CFA? Què us agradaria aconseguir? Quin és el vostre objectiu?...
 - Podem posar música d'acompanyament.
 - Alternativa: si al grup no li agrada tancar els ulls podem fer el mateix acompanyament mentre ho fan per escrit o fan un dibuix...
- Un cop acabat, es posaran en parelles i compartiran tot el procés; primer una persona i després l'altra. 5 minuts, 2,5 cadascú.
 - Quan una persona comparteix l'altra tan sols escolta, no es tracta d'entrar en conversa, sinó d'escoltar el que es vulgui compartir.
- Per últim, compartiran per què estan al CFA i quin objectiu tenen amb tot el grup. 5 minuts.

C) Què estem aportant a l'aula? 20-25 minuts.

- Faran petits grups de treball on debatran sobre allò que més els agrada del grup i allò que menys els agrada o que consideren que han d'aprendre a gestionar millor. 5 minuts
 - A continuació, compartiran i anotaran a la pissarra el que han anat comentant en dues columnes.

- Un cop feta aquesta part, preguntarem: «Com seria el grup cohesionat ideal per a vosaltres?» i compartiran i anotaran a la pissarra els conceptes clau que hagin aparegut. 5 minuts.
 - La persona dinamitzadora haurà d'ajudar a concretar al màxim els conceptes. Per exemple: si apareix la paraula clau bon rotllo / respecte, especificar què vol dir per a la classe el concepte bon rotllo / respecte, si no és massa genèric i abstracte i poc efectiu. Com més concret i detallat (si cal amb exemples), millor.
- Ara preguntarem (5 minuts):
 - Què fas tu perquè el grup s'apropi a aquest ideal?
 - Què fas tu perquè el grup s'allunyi d'aquest ideal?
 - Hauran d'anotar de manera individual en un paper les respostes.
 - Un cop passat el temps, ho compartiran amb el grup i ho anotaran a la pissarra.
 - També ho poden anotar en post-its per crear un racó.
- Per últim, com a tancament, preguntarem (5 minuts):
 - Què et compromets a aportar al grup perquè s'apropi i es mantingui aquest ideal?
 - Abans de compartir aquest punt, ens posarem en dispositiu grupal sense taules.
 - Per acompanyar-ho i per donar més compromís i significat a la dinàmica ho farem així:
 - Compartirem dient al grup: «Em comprometo a aportar al grup...»
 - Un cop han compartit podem fer que cadascú s'aixequi i enganxi el post-it en algun lloc de l'aula o al centre del cercle per anar creant el racó.
 - També podem portar un bol o capsa i tothom, després de compartir, haurà d'introduir-hi el post-it.

Tancament. 5 minuts

- Farem una roda i compartiran una paraula sobre com marxen, què s'enduen de la sessió d'avui, què destacarien més... tot relacionat amb el que hem treballat en la sessió.

Sessió 4: Empatia – 1:30 h

Dinàmica presentació:

A) Mirada en cadena. 10 minuts.

- El grup es posarà en cercle.
- A continuació, cadascú dirà el seu nom i, després, mirarà la persona que té a la dreta i li farà un gest que representi quin sentiment els desperta emocionalment. No es tracta de donar-li moltes voltes.
 - Exemple: Em dic Sònia. Miro qui tinc a la dreta i somric (perquè em desperta diversió) o faig un gest seriós (perquè em desperta seriositat)...
- Qui rep el gest respondrà amb un altre gest que mostri quina emoció li desperta l'altra persona. Després, es presentarà, mirarà qui té a la dreta i farà el mateix: un gest que mostri quin sentiment li desperta. Aquesta persona li respondrà amb un gest que indiqui quin sentiment li desperta i continuarà amb la roda, presentant-se i mirant qui té a la dreta.
 - Exemple: Rebo un gest de la Sònia. Ara la miro i li retorno un gest del que ella em desperta emocionalment. A continuació, em presento: Em dic Laura. Després de mirar qui tinc a la dreta, faig un gest del que em desperta aquesta nova persona, que em retornarà el que jo li desperto.
 - No es tracta de trobar un gran sentiment, sinó de mirar qui tenen a la dreta i amb un gest mostrar quin sentiment se'ls desperta, fer-ho senzill. Si és complicat d'entendre, podem demanar que facin un gest de com se senten avui.
 - L'important és que hi hagi una comunicació entre les dues persones, que es mirin, connectin, una regali un sentiment a la de la dreta i aquesta li respongui abans de continuar amb la roda.
 - Si són grups petits podem fer una roda amb la persona de la dreta i després una altra amb la de l'esquerra.

B) Conte El mico i el peix – Faula africana. 5 minuts.

- A continuació, llegirem un conte (Annex) i preguntarem al grup quina habilitat creuen que treballarem avui.
 - Podem preguntar per què ho pensen, però en aquest punt no aprofundirem sobre el concepte de l'empatia, s'anirà construint el concepte al llarg de la sessió.
 - Tot i això, el conte és una manera diferent d'introduir l'habilitat per a la vida que treballarem: [empatia](#).
 - **Empatia:** connectar amb l'altra persona per escoltar, i comprendre les seves necessitats per donar-los resposta d'una manera solidària, d'acord amb les circumstàncies. Implica ser capaç de reconèixer que la pròpia forma de pensar només és una, però no és l'única i la correcta.

Dinàmiques centrals.

Farem diverses dinàmiques curtes per introduir diferents conceptes clau de l'empatia.

A) Ens acompanyem? 10 minuts.

- Necessitarem tres persones voluntàries, que sortiran de l'aula. Hauran de dur a terme una tasca quan tornin a entrar a l'aula amb els ulls tancats o embenats. No podran preguntar res ni parlar.
- Amb la resta del grup pactarem el següent:
 - A la primera persona se l'ajudarà al màxim i se l'animarà.
 - Amb la segona persona s'estarà en silenci absolut.
 - A la tercera persona no se l'ajudarà, li donaran indicacions errònies i li diran que ho farà malament, que segur que falla, etc.
- La tasca que hauran de fer les persones voluntàries serà sempre la mateixa i pot ser la que vulguin. Qui dinamitzi proposarà alguna cosa senzilla, com encistellar una pilota de paper a una paperera. Tindran tres intents per aconseguir-ho.
 - Anirem a buscar la primera persona. Abans d'entrar ha d'estar amb els ulls tancats. L'acompanyarem a un lloc de l'aula i aleshores ho prepararem tot (no pot saber on està la paperera). Li explicarem la tasca i, un cop quedi clara, tothom l'ajudarà a aconseguir l'objectiu.
 - Amb la segona persona farem el mateix i li explicarem la tasca, però després ningú no dirà res.
 - I amb la tercera persona farem el mateix i li explicarem la tasca, però després tothom li donarà malament les instruccions o no l'animaran a aconseguir-ho.
- Un cop feta l'activitat, reflexionarem sobre:
 - Com s'han sentit les persones voluntàries amb el rol que han tingut? Què haguessin necessitat per aconseguir dur a terme la tasca?
 - També podem preguntar al grup com s'han sentit fent l'activitat. Quin rol els ha costat més ocupar i per què?
 - I, a partir de les reflexions de les persones voluntàries i de l'aula, relacionarem la tasca amb **l'empatia**: és important la comunicació, poder preguntar, expressar com ens sentim i les nostres necessitats, veure què ens passa (l'empatia comença en nosaltres), veure l'altra persona (superant etiquetes, prejudicis, creences que ens allunyen de l'empatia), escoltar i sentir que t'escolten, que el context acompanyi i el bon acompanyament, cal entendre que ≠ salvar l'altre...

B) M'escoltes? 10 minuts.

- L'objectiu és posar en pràctica l'escolta activa.
- Buscaran una parella i hauran de triar qui fa de número 1 i qui de 2.
- El número 2 sortirà de l'aula i l'1 es quedarà dins.
- Explicarem la dinàmica al número 1 (dins l'aula): ha d'escoltar activament al número 2 durant 2 minuts. A partir del minut 2, es pactarà amb la persona dinamitzadora un símbol, gest, so o frase per avisar que ha de deixar d'escoltar al número 2, de la manera que vulgui: no mirar-lo més, començar a parlar, xerrar amb qui tingui a prop, tancar els

ulls, girar-se d'esquena... Aquesta fase durarà 2 minuts més.

- Un cop quedi clar explicarem la dinàmica al número 2 (fora de l'aula): ha de parlar amb el número 1 durant 4-5 minuts del que vulgui. La persona dinamitzadora ha de triar un o dos temes abans d'entrar perquè no es quedi en blanc i s'asseguri que estarà 4-5 minuts parlant amb el número 1.
 - Podem justificar que estan fora de l'aula perquè el número 2 posi en pràctica l'escolta activa sense anticipació de la temàtica.
 - Exemples: El millor estiu de la seva vida, la millor festa, el millor moment de la seva vida...
- Per últim, farem una breu reflexió sobre la dinàmica:
 - Com s'han sentit en general? Com s'han sentit quan els escoltaven? I quan han deixat de fer-ho?...
 - Si volem podem repetir-ho invertint els rols per experimentar el punt on no t'escolten. Tot i que es perd l'efecte sorpresa, es pot considerar necessari experimentar com em sento quan no m'escolten.

C) Ens mirem? 10 minuts.

- Es posaran novament en parelles (demandarem que sigui amb una altra persona) i buscaran un lloc còmode a l'aula.
 - Deixar espai entre les parelles, si és possible, perquè tinguin més intimitat i comoditat.
- La dinàmica consisteix en mirar-se als ulls sense fer res durant 5 minuts.
 - El temps és orientatiu, si volem pot durar més o menys.
 - Recomanem un mínim de 2 minuts, ja que el primer minut és habitual que riguin, que no es mirin, que parlin (símbol de resistència). I així donem més temps per entrar en la dinàmica.
 - Si el grup rep bé la proposta i tenim temps podem fer diferents parelles.
- La dinàmica es farà en absolut silenci.
- L'objectiu és mirar la persona que tenen a davant sense fer res i autoobservar-se: Què em passa? Què faig? Com em sento? Què penso? Què fa el meu cos? Estic mirant o he desconnectat? Quins mecanismes d'evitació apareixen?...
- Podem posar una cançó que acompanyi i faciliti el moment. Recomanem una cançó instrumental i neutra.
- En acabar, reflexionarem:
 - Ha estat fàcil o difícil? Per què?
 - Com us heu sentit? En què pensàveu? Com estava el cos?
 - Què he fet? Quines estratègies de defensa utilitzo per no mirar l'altra persona? I quines utilitzo per evitar que em mirin? En algun moment heu pogut vèncer les resistències?
 - Heu estat mirant-vos o heu desconnectat? Estaves més pendent de tu o de l'altra persona?

- La reflexió és adonar-se que potser no és fàcil mirar l'altra persona ni que ens mirin, ens pot fer vergonya, por, incomodar... i observar totes les reaccions automàtiques que han aparegut en l'activitat, ja que ens donen molta informació de nosaltres.
- **Variante:** Es pot fer una variante amb moviment on el grup es mou per l'aula i quan la persona dinamitzadora ho indiqui faran parelles a l'atzar i s'hauran de mirar durant 1-2 minuts dempeus. Un cop passat el temps, es tornaran a moure per l'aula i faran una nova parella. Podem utilitzar música de fons per facilitar l'activitat. L'objectiu és el mateix: observar què em passa quan em trobo amb una persona i només he d'observar-la i ella a mi.

D) Vaig ser injust – Van ser injustos. 10 minuts.

- Per donar continuïtat a les activitats anteriors, de manera individual en un paper petit anotaran una situació en la qual consideren que se'ls va tractar injustament.
- A continuació, en un altre paper anotaran una situació en la qual consideren que van tractar injustament algú.
 - Un cop anotat, si ho creiem oportú, podem compartir breument.
- L'objectiu és seguir aprofundint en el concepte d'empatia i veure que tothom a vegades ha sigut injust amb una altra persona, de la mateixa manera que sovint sentirem que se'ns ha fet alguna injustícia a nosaltres, però és més fàcil veure la injustícia de l'altra gent que la nostra (és menys dolorós).
 - Fins i tot podem parlar del rol víctima-botxí breument i el podem relacionar amb l'activitat anterior: Alguna vegada hem tingut poca empatia? O hem comès alguna injustícia? Què podríem fer per tenir més empatia amb les altres persones? I amb nosaltres?

E) Resposta empàtica. 25 minuts.

- En grups de 3-4 hauran de trobar situacions on hagin viscut un conflicte, crisi o discussió amb una altra persona i que els resulti difícil de gestionar: discussions, malentesos, mal rotllos, situacions d'injustícia o situacions on considerin que no van actuar de manera empàtica. 5 minuts.
- Després de la pluja d'idees, triaran la situació que considerin més complicada de resoldre. 1 minut.
 - Si no tenim gaire temps, demanarem que comparteixin totes les situacions i les anirem anotant a la pissarra per decidir, amb el grup, quina treballarem de manera profunda a l'aula.
- L'activitat es pot plantejar de tres maneres, en funció del grup o el temps:
 1. Cada grup comparteix la situació triada i generem debat amb la classe sobre com resoldrien la situació.
 2. Cada grup treballa la seva situació de manera profunda i, finalment, compartim situació i comprensions. Després generem un petit debat amb la classe.
 3. Fent un teatre-imatge: Hauran de representar tres situacions:
 - a. En primer lloc, representaran la situació escollida.

- b. A continuació, representaran què farien de manera automàtica per resoldre la situació.
- c. Per últim, representaran què podrien fer de manera més empàtica per resoldre la situació.
- d. El teatre-imatge consisteix en fer una imatge estàtica que representi una situació. Per cada imatge hi haurà un breu acompanyament per aprofundir més.

Si es tria aquesta metodologia, cal acompanyar les persones que fan la representació i fer partícip al grup que observa. Possibles preguntes:

- Quina situació penseu que estan representant (al grup)? És així (als personatges)?
 - Com us heu sentit veient la imatge inicial (al grup)? Com us sentiu vosaltres com a personatges?
 - Com sentiu el cos (als personatges)? Hi ha canvi en relació amb les situacions plantejades (als personatges)?
 - Què creieu que estan pensant els personatges (al grup)? Què penseu que poden estar sentint els personatges (al grup)?
 - Per què heu actuat d'aquesta manera (als personatges)? Com penseu que es poden sentir els personatges actuant així (al grup)? I què creieu que poden estar pensant en actuar d'aquesta manera (al grup)?
 - Com us sentiu ara (als personatges)?
 - Per què penseu que aquesta és la resposta més empàtica (als personatges)? Amb la informació rebuda, faríeu alguna cosa diferent (tant als personatges com al grup)?...
 - Si teniu poc temps, podeu fer una única representació i, si s'escau, que la persona que tutoritza el grup en faci alguna altra més endavant.
- L'objectiu és revisar què farien i mirar com podrien actuar de manera tan empàtica com sigui possible davant les situacions pensades. Fins i tot, qüestionar-se si les respostes que consideren empàtiques realment ho són. Es pot fer en grupets o de manera individual. Punts per treballar i tenir en compte, independentment de la modalitat triada:
 - Pensar una **situació**.
 - Què **pensen** davant d'aquesta situació?
 - Què **senten** davant d'aquesta situació?
 - Què els **activa – acció automàtica**? Els funciona? I a l'altra persona?
 - Com està el seu **cos**?
 - **Com reacciona l'altra persona** amb el que farien?
 - **Què podrien fer diferent** per donar una resposta més empàtica? Podrien fer alguna cosa diferent?
 - Abans de fer l'activitat es poden portar dos o tres exemples elaborats per nosaltres i treballar-los.
 - També pot servir per anar introduint diferents tipus de respostes poc empàtiques i donar algunes claus per respondre de manera més empàtica.

- Una de les claus de l'empatia és preguntar a l'altra persona què necessita i no donar per fet que el que a mi em pot servir a ella també li servirà.

Tancament. 5 minuts.

- En rotllana, dempeus i amb les mans agafades, miraran el grup i de manera espontània aniran deixant l'emoció que els aparegui quan hi connecten. Si fos difícil, podem convidar-los a compartir una emoció de com s'han sentit al llarg de la sessió.

Annexos:

Sessió 4. Empatia. Conte El mico i el peix – Faula africana.

«L'estació plujosa aquest any va ser més forta que mai i tot estava inundat. Els animals corrien cap als cims de les muntanyes. Les inundacions van arribar tan de pressa que molts animals van morir ofegats, excepte els afortunats bufons, que van usar la seva coneguda agilitat per escalar cap als arbres. Miraven cap a la superfície de l'aigua, on els peixos nedaven i saltaven amb gràcia fora de l'aigua com si fossin els únics que gaudissin de la inundació devastadora.

Un dels micos va veure els peixos i va cridar al seu company: «Mira allà a baix, amic, mira aquestes pobres criatures. S'enfonsaran. Veus com lluiten a l'aigua?». «Sí», va contestar l'altre mico. «Quina llàstima! Probablement no van aconseguir fugir a temps cap a les muntanyes, perquè sembla que no tenen cames. Com podem salvar-los?». «Crec que hem de fer alguna cosa. Anem a prop de la inundació, on l'aigua no arribarà a cobrir-nos, i així els ajudarem a sortir».

Així que els micos van fer justament això. Van començar a atrapar els peixos, amb bastantes dificultats. Un a un, els van portar fora de l'aigua i els van posar a terra ferma. Després d'una estona, hi havia un munt de peixos immòbils sobre l'herba. Un dels micos va dir: «Veus? Veus? Estaven cansats, però ara estan dormint i descansant. Si no fos per nosaltres, amic meu, tota aquesta pobra gent sense cames hauria mort ofegada».

L'altre mico va dir: «Estaven tractant de fugir de nosaltres perquè no podien entendre les nostres bones intencions. Però quan es despertin estaran agraïts, perquè els hem salvat».