

Dinàmiques per establir objectius grupals i compromís



1. Dinàmica Parar. Mirar. Actuar.

Habilitats que s'entrenen: Cohesió de grup, autoconeixement, presa de decisions, pensament crític.

Temps aproximat: 20-30 minuts, en funció de la modalitat escollida.

Desenvolupament:

Aquesta dinàmica es pot fer de dues maneres:

Opció A) És una opció més introspectiva, que fomenta l'autoconeixement i connectar amb objectius individuals i personals per aprofundir-hi.

1. En primer lloc, farem una petita visualització, amb els ulls tancats, on hauran d'elaborar mentalment un llistat sobre els principals objectius, desitjos, somnis... que voldrien aconseguir el proper curs. Pot ser en l'àmbit acadèmic, personal... el que els vingui estarà bé. 3 minuts.
2. Un cop han visualitzat el llistat, ho anotaran en un full per tenir-ho recollit, és igual el número que els vingui; és un bon moment per treure tot allò que els hagi vingut. 5 minuts.
 - Evitar judicis morals, com ara: és impossible, és una ximpleria, vergonyes, etc.
3. Un cop ho tinguin tot anotat, hauran de triar l'objectiu més rellevant (un o dos) que els agradaria aconseguir. 1:30 minuts.
4. Un cop seleccionat, els preguntarem: «De la meua manera de ser, pensar, veure les coses... què em dificultarà aconseguir aquest objectiu?» i hauran d'anotar quines són aquelles parts interiors o creences que dificultaran la consecució de l'objectiu triat. Ex.: em despisto fàcilment, no tinc constància, em desmotivo de seguida, no me'n veig capaç, és massa esforç... 5-10 minuts.
 - Podem introduir el concepte «Cost d'oportunitat», ja que tota decisió implica un cost d'oportunitat. És tot allò a què renunciem quan prenem una decisió (inclosos els beneficis d'altres opcions), per això molts cops ens costa decidir; ho volem tot, però no és possible. Ex.: Si he de prendre una decisió com tenir fills o no tenir-ne, si al final decideixo tenir-ne, el cost d'oportunitat fa referència a tot allò a què renuncio d'una vida sense fills.
5. Un cop respost, els preguntarem: «De la meua manera de ser, pensar, veure les coses... què em facilitarà aconseguir aquest objectiu?» i anotaran les parts interiors o creences que els ajudaran a aconseguir l'objectiu triat. Ex.: No em rendeixo mai, els reptes em motiven, tinc constància, soc tossut/da, allò difícil és el que val més la pena després...
 - En aquestes dues preguntes podem anar treballant les creences, introjectes, patrons de pensament, autoconceptes... que limiten i ajuden a l'alumnat. És important identificar-ho per potenciar aquelles característiques del caràcter, creences... que ens ajuden en el nostre dia a dia i desenvolupar més aquelles

parts que ens dificulten i sabotegen. Cal ampliar, flexibilitzar i qüestionar el nostre autoconcepte, les nostres creences, introjectes... per veure que som molt més i tenim més capacitat del que creiem.

- Els convidarem a mirar com es van sentint mentre fan l'exercici. Podem llançar preguntes: Com us sentiu fent l'activitat? Quina emoció és més present aquí i ara?, etc.
6. Per acabar, si voleu podeu compartir l'objectiu triat. La resta, com que és més personal, es podrà compartir en funció del grup, del nivell de confiança, d'intimitat, de cohesió... que tinguin. Compartint l'objectiu triat ja s'aconsegueix la finalitat d'expressió, d'intimitat i de cohesió i la persona no se sent tan exposada.
- Es pot compartir afegint simbolisme: s'anota de nou l'objectiu en un post-it i, a continuació, ens posarem en dispositiu grupal (rotllana). De manera individual van llegint el post-it i després s'han d'aixecar i enganxar-lo al mig del cercle (racó) afegint: «Em comprometo a aconseguir el meu objectiu», i així fins que tothom hagi sortit. D'aquesta manera es fomenta la cohesió grupal.

Opció B) És una opció per treballar els objectius del grup i genera cohesió, compromís grupal i sentiment de pertinença. L'objectiu d'aquesta dinàmica és fomentar la cohesió de grup i l'actitud constructiva, positiva i resilient davant dels fets que han succeït a través de l'expressió i de la voluntat de canvi. Tanmateix, posa el focus en la responsabilitat personal per generar aquest canvi que desitgem, nosaltres com a actors principals del canvi. Per últim, aquestes dinàmiques generen un clima introspectiu d'autoestima i d'equip.

- Aquesta dinàmica consisteix a pensar en un objectiu principal que voldríem assolir com a grup. En aquest cas, seria un objectiu principal que voldríem assolir dins de la classe. La metodologia és la següent:
 - En primer lloc, ens posarem en dispositiu grupal (rotllana) i explicarem el funcionament de la dinàmica pas a pas. 1 minut.
1. Hauran de pensar i fer un **l·listat d'objectius** que els agradaria aconseguir per **tenir un bon ambient grupal a classe**. Podem guiar el grup dient objectius, anhels, somnis, idees, ideals d'ambient de treball... 5 minuts.
 2. Un cop fet el l·listat, hauran de **triar el principal objectiu** que voldrien aconseguir i convidarem el grup que el **comparteixin** breument en veu alta. Ho **anotarem a la pissarra**. 10 minuts (per compartir).
 - Si alguns són molt similars es poden agrupar.
 3. A continuació, de tots els objectius que han aparegut (tots són importants) es **triarà l'objectiu que el grup consideri primordial** (aquí i ara). 3 minuts.
 - Ho farem de la següent manera (o d'una altra si es creu oportú): la persona dinamitzadora llegirà objectiu per objectiu i el grup haurà de fer sorolls amb les cames, mans... en funció de la importància que li doni a cadascun. Ex.: Es llegeix l'objectiu 1 i el grup haurà de fer soroll per veure com d'important el considera. A continuació, es llegirà l'objectiu 2 i el grup tornarà a fer soroll per veure'n la rellevància, i així fins a acabar el l·listat d'objectius.
 - Aquest l·listat pot servir per anar treballant diferents aspectes que per al grup són primordials. Per tant, és una dinàmica que es pot anar repetint i que és viva.

Potser un dia es treballa el bon ambient, però un altre dia el grup considera més essencial treballar l'escolta, un tercer dia els insults, etc.

4. Un cop triat l'objectiu principal, els convidarem a reflexionar de manera introspectiva sobre **què creuen que poden aportar de positiu per contribuir i aconseguir aquest objectiu** (potencialitats, quines habilitats tenen, creences, etc.). Farem que ho anotin en un post-it (tres o quatre característiques com a màxim) i ho compartirem en una roda. Un cop llegit, crearem un racó enmig del cercle per anar deixant els post-its. 15 minuts (5 minuts per escriure les potencialitats i 10 per compartir). Així es fa un ritual i s'afegeix el simbolisme, que aporta més càrrega emocional i potencia més l'exposició, el compromís i l'autoresponsabilitat.
 - La funció principal de la persona dinamitzadora en els punts anteriors i, sobretot en aquest últim, és acompanyar qui participa en les diferents parts de la dinàmica.
 - Tanmateix, es pot reflexionar sobre si estan posant en pràctica allò positiu que poden aportar o no i esbrinar per què sí o per què no mentre ho fan.
 - La persona dinamitzadora, a més, acompanyarà en el moment de compartir el que vagin expressant.
 - Música d'acompanyament per aquesta part final: Hang Massive – Once Again <https://www.youtube.com/watch?v=xk3BvNLeNgw> o Música alegre sin Copyright: <https://www.youtube.com/watch?v=t5Q5FFWRxCE>
 - Música d'acompanyament:
 - Una altra manera de viure: <https://www.youtube.com/watch?v=QtW4ihpK4SI>
 - Coldplay – Fix You: <https://www.youtube.com/watch?v=k4V3Mo61fJM>
 - La que es consideri oportuna.
- Per acabar, les persones participants llegiran els post-its i farem una reflexió sobre la resiliència, el talent, les potencialitats, l'oportunitat de construir i d'aprenentatge que ofereixen les crisis de convivència i la importància de la responsabilitat personal per generar un canvi i generar cohesió. La clau és que l'objectiu triat no quedi com una potencialitat desaproveitada i que les persones participants s'animin a posar-lo en pràctica. 5 minuts.