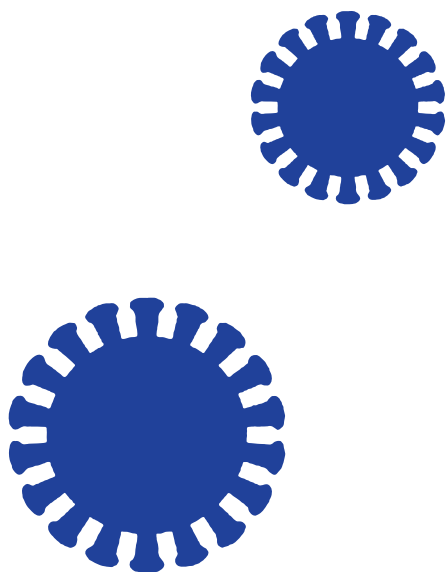


FemTec!

MOTIVACIÓ  
COL·LABORACIÓ  
EQUIP  
RESPECTE  
EMOCIONS  
COMUNICACIÓ  
AUTOCONEIXEMENT  
HABILITATS



**COVID-19**

# Concèntrics

Dinàmica G5D3



**Diputació  
Barcelona**

Àrea d'Educació,  
Esports i Joventut

# Concèntrics

Dinàmica G5D3

## Objectius de la dinàmica

# A

**Observar com hem gestionat les nostres relacions durant el confinament.**

# B

**Decidir en quins àmbits volem mantenir o reforçar els nous espais relacionals sorgits a causa del confinament.**

## Síntesi de la dinàmica

Analitzarem gràficament la nostra manera de relacionar-nos durant el confinament, abans i després, per decidir com volem que siguin les nostres relacions a partir d'ara.

## Materials

- Retoladors de colors
- DIN A4 (dos per a cada participant)
- Lloc on projectar un vídeo (opcional)

## Esquema de la sessió

01. Abans de començar
02. Concèntrics. Som-hi, comença la dinàmica!
03. Reiniciem! Prudència!
04. Què m'emporto avui?

Aquesta dinàmica està pensada per fer-la en uns 60-90 minuts i amb grups de deu joves. La durada pot variar en funció de les necessitats del grup de joves i de l'interès que mostrin. Aconsellem seguir el ritme que marqui el grup. En qualsevol cas, com més temps es pugui dedicar a la reflexió, més aprofitaran l'experiència els nois i noies.

## El clima durant la realització de la dinàmica

Per maximitzar l'aprofitament de les activitats, proposem que realitzeu la dinàmica en un espai tan agradable i diàfan com sigui possible, preferentment a l'exterior o, si més no, amb llum natural. Utilitzar música pot ser un bon recurs per mantenir un clima positiu, especialment mentre es fan activitats autònomament (i encara més si la música respon a les preferències dels nois i noies del vostre grup).

És important que durant la dinàmica parem atenció perquè ningú no es vegi obligat a anar més enllà del que es veu capaç. En aquest tipus d'activitats poden sorgir qüestions sensibles per a les persones que hi participen; de fet, és normal que passi. En aquest cas, tranquil·litzaurem el noi o noia afectat dient-li que no cal que faci res que no vegi clar, que el que volem és que s'ho passi bé durant la dinàmica.

Us fem una proposta de temes sobre la col·laboració que podeu escoltar al [canal de Spotify de l'Oficina del Pla Jove](#).



## Conceptes clau

La dinàmica aborda diversos conceptes que us presentem, sintèticament, a continuació:

**Relació social:** És la interacció que realitzem amb altres persones. No totes les relacions tenen la mateixa intensitat, n'hi ha de més superficials i d'altres que poden ser molt intenses. Així, podríem distingir entre saludats, coneguts, amics, companys, familiars, parella... Aquestes relacions poden ser positives i aportar-nos felicitat (amistat, suport, confiança...), o negatives i provocar-nos malestar (crítiques, desaprovacions, rondinament, enemistat, gelosia...).

**Distància física:** És l'espai físic existent entre una cosa i una altra. Actualment, quan les autoritats sanitàries aconsellen que mantinguem distància, es refereixen a la distància física.

**Distància social:** Ens referim a la distància interpersonal que s'estableix entre dues persones. En funció del grau de confiança pot ser més o menys propera. En psicologia, es considera la distància social de manera força equivalent a la distància física: hi ha persones que toleren una distància física estreta amb els seus interlocutors, mentre que d'altres necessiten cert espai. D'altra banda, aquesta distància serà diferent en funció de diferents factors: culturals, situació (formal, amb la família, entre amics...), grau de coneixença...

**Distància emocional:** Més enllà de l'espai físic que pugui haver-hi entre dues persones, també podem parlar d'un altre tipus de distància: l'emocional. Les tecnologies ens demostren que la distància social ja no es pot mesurar només en funció de la distància física existent entre dues persones, sinó que també la podem mesurar pel grau més o menys nombrós d'interaccions realitzades i per la seva qualitat. Podem mantenir una distància emocional molt propera amb algú que no veiem físicament cada dia i, alhora, mantenir una distància emocional molt allunyada amb algú que viu al costat de casa. La distància emocional més propera és la que tenim amb aquelles persones que més estimem o apreciem, mentre que la distància emocional més allunyada la mantindrem amb aquelles persones que, per a nosaltres i per al nostre benestar, tenen una importància menor.

---

# 01.

## Abans de començar

**Quan hàgim comprovat que el grup està bé, introduïrem la dinàmica preguntant si volen fer algun comentari respecte al que vam fer en la dinàmica anterior, en la qual vam parlar sobre la nostra capacitat de gestionar les emocions i de decidir com ens pot afectar una situació. Compartirem i donarem per bones totes les aportacions. Després explicarem al grup que avui compartirem les noves maneres d'interaccionar que hem descobert durant el confinament. Potser algunes ens han agradat i les mantindrem d'ara endavant...**

## 02.

# Concèntrics. Som-hi, comença la dinàmica!

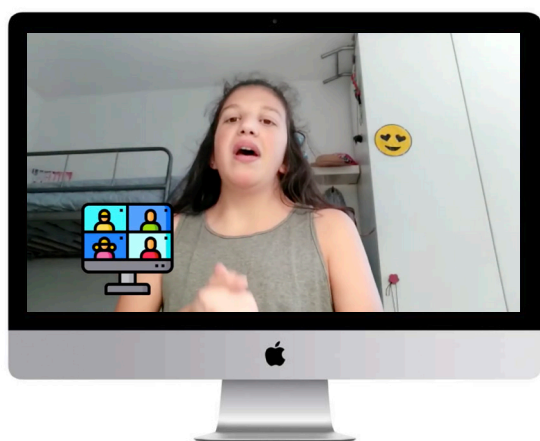
Abans de començar la dinàmica repartirem retoladors de colors i dos fulls DIN A4 a tots els participants. També podran utilitzar el material que vulguin del seu estoig.

### Començarem observant el vídeo

#### Salut i bon karma

[canal Pla Jove Diputació de Barcelona, 3:53]  
<https://youtu.be/CVYqNEU3e5k>

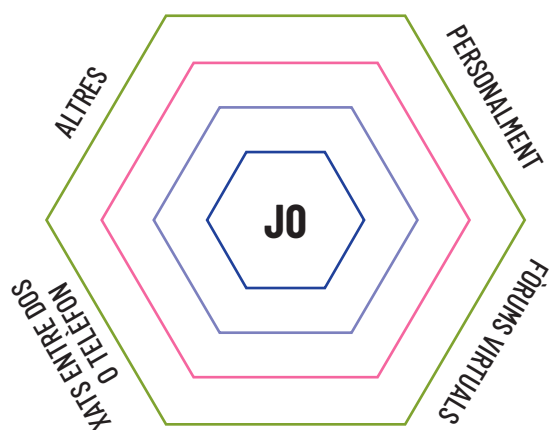
En aquest vídeo sabrem què opinen un grup de nois i noies sobre la comunicació durant el confinament i com la veuen a partir d'ara.



- Què us suggereix aquest vídeo? Us hi sentiu representats? Algú vol compartir alguna cosa?
- Tot seguit, demanarem als nois i noies que dibuixin quatre figures concèntriques (cercles, pentàgons, quadrats...) en un DIN A4 i que hi escriguin «JO» al centre. A les cantonades hi indicarem els àmbits en els quals ens hem relacionat. Sugerim «família», «barri», «institut» i «esports i oci».



- Tindran cinc minuts per representar dins del gràfic les seves relacions abans del confinament. Distribuirem les persones en els cercles en funció de la seva afinitat amb nosaltres: al cercle contigu a «JO», hi escriurem el nom de les persones amb qui tenim una relació més intensa, i als cercles més allunyats, les que només coneixem o saludem. Cadascú decideix les persones que vol representar en el seu gràfic.
- Pot ser que algú hagi d'estar en més d'un àmbit de relació (per exemple, un veí que és cosí meu, ve amb mi a l'institut i juguem al mateix equip d'escacs). El podem repetir als quatre àmbits.
- Quan tothom vagi acabant, proposarem que agafin l'altre full i hi dibuixin les mateixes figures concèntriques i situïn «JO» al centre. En aquesta ocasió, a les cantonades hi indicarem la manera com ens comuniquem: «personalment», «fòrums virtuals», «xats entre dos o telèfon» i «altres».



- Demanarem que ubiquin en aquest nou gràfic les persones amb qui s'han relacionat durant el confinament i de quina manera. Igualment, la proximitat al «JO» representarà la intensitat de les relacions, però aquesta vegada el que estarem representant és la manera com ens hem relacionat amb les persones.

## Reflexionem sobre la dinàmica

Per a la reflexió, proposarem als nois i noies que es col·loquin en cercle i preguntarem: com us sentiu?; què n'opineu de la dinàmica?; què us ha cridat més l'atenció?; algú vol compartir alguna cosa? Probablement s'iniciarà un diàleg més o menys fluid en funció de l'ambient de confiança que s'hagi creat amb la dinàmica i de l'hàbit del grup de conversar. Si no sorgeixen aportacions de manera espontània, suggerim algunes qüestions que seria interessant que tinguéssiu en compte a l'hora de conduir el diàleg, prioritzant que sigui el mateix grup qui vagi desgranant els temes.

Proposarem als joves que observin els dos gràfics i que, de manera voluntària, comparteixin amb la resta del grup el seu resultat:

1. **Hi ha la mateixa gent en els dos gràfics? En quin hi ha més gent? Són les mateixes persones les que surten al primer i al segon, o n'hi ha que han canviat? Apareixen persones noves al segon gràfic? Com ens ha fet sentir?**  
Possibles reflexions: Segurament observem un canvi en les relacions entre els dos períodes: hauré deixat de veure els companys i companyes d'institut, esports o lleure... i s'haurà intensificat la relació amb la família, els veïns, un nombre més o menys reduït d'amistats... Probablement ens ha sabut greu deixar de veure unes persones... És possible que hàgim descobert noves maneres de relacionar-nos amb la família... o que algú hagi aprofitat aquest període per trobar-se a ell mateix davant la impossibilitat de compartir les seves sensacions amb les amistats.

**2. Si observem el primer gràfic amb la lògica del segon, la manera de relacionar-nos amb les persones que hi hem inclòs com va ser? Més presencial que virtual? Ens hem relacionat amb persones desconegudes? Com ens ha fet sentir?** Possibles reflexions: Durant el confinament, en general, s'ha intensificat la comunicació virtual. En xats, a través de les xarxes... Potser hem escrit comentaris a l'Insta o al TikTok d'algú desconegut... O potser hem penjat imatges nostres i hem rebut comentaris de persones que no coneixem... o hem conegut persones a la xarxa amb qui compartim aficions. Hi ha qui ha descobert avantatges en aquesta manera de comunicar-se, d'altres han descobert una nova manera d'expressar els sentiments i això els ha fet sentir bé...

**3. Si ho fem al revés, si observem el segon gràfic amb la lògica del primer, s'han mantingut les proporcions? Ha augmentat algun àmbit (com ara la família, el veïnat, els botiguers del barri...)? S'ha intensificat alguna relació? Us ha agradat?** Possibles reflexions: Cadascú ha viscut el confinament d'una manera diferent i això ha afectat necessàriament el seu món relacional. Segur que hi haurà respostes ben diverses. El que ens interessa és reconèixer allò de bo que hem descobert a causa de tots aquests canvis.

**4. En vista de tot això, com han canviat les nostres relacions? Quines noves formes de relacionar-nos heu descobert que us hagin agradat i hàgiu decidit que seguireu utilitzant encara que el confinament s'hagi acabat?** Possibles reflexions: Aquí segur que hi haurà casuístiques diferents, com ara: amb els veïns abans quasi no coincidíem i ara, a l'hora d'aplaudir, ens hem vist cada dia; he conegut gent nova jugant online; ens trobàvem en una sala del Jitsi i mai no sabíem qui hi trobaríem; he fet xats amb la família i mai no ho havia fet...

Segur que hi haurà amb qui predominaven les relacions presencials i ara són virtuals, noves relacions... Persones amb qui teníem poc contacte i durant el confinament s'ha intensificat... Seguim intentant detectar allò de bo que ens agradaria mantenir. Per exemple: utilitzar la plaça pública a l'espai virtual (Jitsi, Meet, Skype...), fer videotrucades més freqüents, mantenir el contacte amb aquella nova amistat...

**5. I ara, com són les nostres relacions? Quan us heu pogut tornar a trobar presencialment amb els vostres amics i amigues, com us heu sentit? La dificultat de comunicació durant el confinament ens ha fet valorar d'una manera diferent les relacions presencials? Penseu que podem intercanviar les relacions presencials per les virtuals?** Possibles reflexions: Les relacions presencials i les virtuals són complementàries però una no pot substituir l'altra. Tots ens sentim desorientats quan trobem persones que estimem i no els podem fer un petó, una abraçada o ni tan sols tocar-les. També ens pot causar por el contagi o la possibilitat de contagiar els altres. L'ús de la mascareta i l'obligada distància ens incomoden i ens fa la impressió que no podem dir tot allò que fins ara dèiem amb una abraçada o un cop de mà.

Estem aprenent a manifestar i valorar les emocions d'una altra manera: amb la mirada, amb gestos d'afecte, buscant les paraules... aquestes són altres formes d'abraçar-nos sense tocar-nos.

6. Podem imaginar-nos com seria aquest gràfic creuant els dos conceptes: els àmbits relacionals i les maneres de relacionar-nos? Per visualitzar aquesta qüestió, els pot ajudar fer una taula amb tots els camps i posar a cada casella el nom de les persones que compleixin les dues variables. Segur que n'hi ha que estan en més d'un quadre! Observant aquest quadre, com veiem les nostres relacions en un futur proper? Volem canviar alguna cosa? Quins àmbits de relació es poden veure reforçats? Com? Possibles reflexions: Aquest quadre ve a ser una síntesi del que hem estat comentat durant la reflexió sobre la dinàmica.

Representar el nostre món relacional ens pot ajudar a visualitzar quines relacions ens importen més i com les volem mantenir. Podem explorar noves formes de comunicar-nos que ens permetin mantenir la força del grup malgrat que no sempre les trobades puguin ser presencials.

## Representar el nostre món relacional

	Barri	Institut	Oci i esports	Família
Xats entre dos o telèfon				
Personalment				
Fòrums virtuals				
Altres				



# 03.

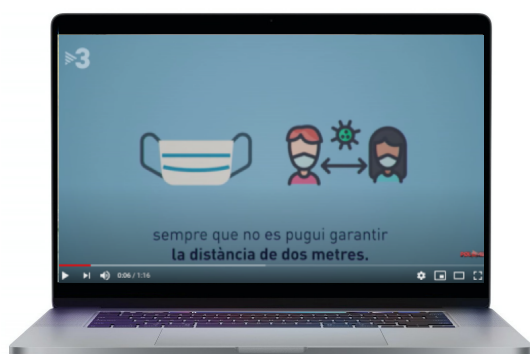
## Reiniciem! Prudència!

### Visualitzarem Anunci Cat Salut Les mascaretes - Polònia

[canal Polònia TV3, 1:15]

<https://youtu.be/zHvtN3Cnmfw>

Vídeo que parla amb humor sobre l'ús de les mascaretes i sobre el mal ús que en fan algunes persones.



**Què us ha semblat el vídeo? I vosaltres, feu servir sempre la mascareta? Què n'opineu de qui no la porta?** Possible reflexió: Potser algú manifesta que té por del contagi i que procura seguir tots els consells de seguretat. En general, els adolescents tenen una percepció molt baixa del risc. Valdrà la pena recordar que el perill de contagi es manté alt una vegada finalitzat l'estat d'alarma. Com ens sentirem si resultem ser elements transmissors del virus i fem emmalaltir les persones que estimem?

Aquestes sensacions amb el temps es van diluint i hi ha vegades que ens pot costar recordar que hem d'actuar amb prudència.

Certament, es fa difícil reconèixer el perill d'una cosa que no es veu, i més tenint en compte que, si es produeix un contagi, tardarem dies a prendre'n consciència. Hauríem d'aprofitar aquest moment per recordar al grup la importància de seguir les indicacions de prevenció i seguretat que recomanen les autoritats sanitàries: la importància de rentar-nos les mans, d'utilitzar correctament la mascareta i de mantenir la distància física.

**En les relacions personals, com porteu el tema de la distància física? Sabeu quines diferències hi ha entre la distància física, la social i l'emocional?** Possible reflexió: La distància física és, per exemple, el metre i mig que ens aconsellen mantenir per evitar contagis. La distància social és la proximitat que permetem a les altres persones (hi ha qui accepta la proximitat física sense sentir-se aclaparat, mentre que d'altres persones prefereixen mantenir una mínima distància amb el seu interlocutor). Finalment, la distància emocional ve a ser el que hem representat a la primera gràfica: com més a prop estava algú del centre, més curta és la distància emocional entre nosaltres.

---

## Recapitulem

L'arribada de la COVID-19 ha condicionat de manera dràstica la manera de relacionar-nos amb el nostre entorn per la necessitat de prevenir nous contagis i pel llarg període de confinament. Hem hagut de conviure estretament amb el nucli familiar i, alhora, hem hagut de saber trobar el nostre espai. També hem comprovat que les tecnologies han resultat aliades a l'hora de mantenir, i en alguns casos intensificar, el contacte amb les persones que ens importen. Ens ha fet sentir que formem part d'una societat amb un objectiu comú i ens ha donat l'oportunitat de reconèixer les complicitats amb persones desconegudes. Actuant amb prevenció i responsabilitat podem mantenir la qualitat del nostre entorn relacional tot col·laborant a evitar que es produeixi un nou contagi massiu.

**Les persones amb què ens relacionem canvien en cada etapa vital. És normal que hi hagi llaços que s'enforteixin i persones que desapareguin per sempre més de les nostres vides. Si una situació ens genera malestar a causa del distanciament, podem recordar la dinàmica d'avui i cercar solucions imaginatives per mantenir el vincle emocional amb les persones que ens importen.**

---

## 04. Què m'emporto avui?

**Aquest apartat és comú per a totes les activitats fem tec! L'objectiu és identificar les sensacions viscudes i els aprenentatges que hem adquirit amb la dinàmica.**

Ens col·locarem en rotllana de manera que puguem veure les cares de tothom. Donarem la paraula al grup perquè, d'un en un, tothom pugui fer la seva aportació sobre què li ha agradat més o bé què ha après, com se sent o qualsevol altra qüestió que vulgui manifestar.

Només escoltarem les respostes, sense comentar-les o fent comentaris de reforç positiu: totes les respostes són bones. Per acabar, si ens ho hem passat bé o ens ha agradat com ha anat la dinàmica, ens aplaudirem per celebrar-ho!

També podem proposar que, individualment o en equip, comparteixin a les xarxes socials una impressió sobre la dinàmica d'avui utilitzant l'etiqueta #fem\_tec.



---

1a edició: juliol de 2020

@ de l'edició: Diputació de Barcelona



**Diputació  
Barcelona**

Àrea d'Educació,  
Esports i Joventut

**Oficina del Pla Jove**

Carrer de l'Harmonia 24

08035 Barcelona

Tel. 934 022 556

[o.plaj@diba.cat](mailto:o.plaj@diba.cat)

[www.diba.cat](http://www.diba.cat)