



**COVID-19**

# Oi tant que puc!

Dinàmica G5D5



**Diputació  
Barcelona**

Àrea d'Educació,  
Esports i Joventut

# Oi tant que puc!

Dinàmica G5D5

## Objectius de la dinàmica

# A

**Prendre consciència dels recursos personals per afrontar i protagonitzar el canvi.**

# B

**Adonar-nos que amb petits canvis podem superar situacions que ens semblaven impossibles.**

## Síntesi de la dinàmica

Afrontarem un repte aparentment impossible i descobrirem que tenim capacitats i habilitats per superar-lo.

## Materials

- Gomets, post-its...
- Fulls en blanc (opcional)
- Lloc on projectar un vídeo (opcional)

## Esquema de la sessió

01. Abans de començar
02. Oi tant que puc!. Som-hi, comença la dinàmica!
03. Reiniciem! Viatge a Bali
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, hem de tranquil·litzar 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 el canvi 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.

- **Por del canvi:** La por ens alerta que ens trobem davant d'una situació desconeguda o de perill. Una gestió positiva d'aquesta prevenció contribueix a activar els mecanismes per afrontar els canvis i plantejar-los com un repte. En cas contrari, la por ens pot dur a la negació i l'immobilisme.
- **Optimisme:** És una actitud positiva que afronta qualsevol situació des d'una perspectiva possibilista. Es contraposa al pessimisme, una actitud negativa que fa que predomini la percepció de dificultats i obstacles.
- **Confiança:** És el convenciment de poder gestionar qualsevol situació amb èxit, amb la percepció que les capacitats pròpies ens permetran superar les barreres que trobem. Es contraposa al desànim, que amplifica la percepció de les limitacions i els obstacles, sentint que són insuperables.
- **Iniciativa:** És una actitud que afronta una situació nova o imprevista amb la voluntat de trobar alternatives factibles. Es contraposa a la passivitat, que espera que siguin els altres els qui les resolguin per nosaltres.
- **Motivació:** És l'actitud de voler fer. El motor de l'acció. La manca de motivació ens pot dur a la passivitat.

---

# 01.

## Abans de començar

**Una vegada 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 què vam recordar allò que no hem pogut fer a causa del confinament i com ho hem substituït o recuperat amb el desconfinament.**

Compartirem i donarem per bones totes les aportacions. Després explicarem al grup que avui, per parelles, intentarem fer una cosa que sembla «impossible» per comprovar que podem superar-nos davant les dificultats. D'aquí el nom de la dinàmica, «Oi tant que puc!». El que farem és canviar el nostre aspecte i la nostra parella haurà de detectar els canvis que hem fet. Es tracta de canvis visibles! Poseu-hi imaginació!

## 02.

# Oi tant que puc! Som-hi, comença la dinàmica!

Abans de començar la dinàmica repartirem gomets i post-its a tots els participants (cinc de cada, per exemple). Cada jove podrà utilitzar el material que vulgui del seu estoig.

- **Començarem demanant als nois i noies que es posin per parelles, cara a cara.** Els explicarem que tenen trenta segons per observar a fons la seva parella i fixar-se en el seu aspecte. Passats els trenta segons direm «stop».
- **Demanarem que es girin d'esquena a la seva parella.** Tindran un minut per fer TRES canvis en el seu aspecte, que es puguin veure. Passat el minut, direm «stop».
- **Les parelles es tornaran a girar cara a cara i tindran un minut per descobrir els canvis en l'aspecte de la seva parella.** Passat el minut o quan veiem que totes les parelles han acabat, direm «stop».
- **Ara els demanarem que es tornin a posar d'esquena i facin SET nous canvis.** Insistirem que han de ser nous i que han de mantenir els tres canvis que havien fet en el pas anterior, no els poden canviar fins que s'acabi la dinàmica. Pot ser que hi hagi qui es queixi. Segurament que hi haurà un primer moment de sorpresa i esvalotament: «És impossible!». Aquí els haurem d'animar i reptar-los a aconseguir-ho: «Segur que no podeu fer més canvis? Recordeu que pot ser qualsevol cosa que la vostra parella pugui veure. Observeu-vos bé i penseu...».

Si observem que algun noi o noia es desanima, s'atabala o es bloqueja, ens hi podem acostar i xiuxiuejar-li algunes propostes de canvi com ara deslligar-se les bambes, posar-se la mà a la butxaca, fer-se un nus a la samarreta, pentinar-se els cabells de punta, posar-se les ulleres al cap, canviar la postura dels peus... Quan veiem que tothom ja ho va tenint, direm «stop».

- **Altra vegada tothom es gira de cara i hauran d'identificar els set nous canvis que ha fet la seva parella.** Segurament hi haurà rialles. Podem fer reforç positiu amb missatges del tipus: «Vaja! Sí que heu canviat, sí! Veig coses interessants, originals... I dèieu que és impossible? Ja veieu que no!». Quan totes les parelles hagin acabat, tornarem a dir «stop» i demanarem que es tornin a posar d'esquena.
- **Probablement estaran a l'expectativa. «Com ho veieu? Fem DEU canvis més?»** Han de ser canvis nous, no s'hi val a repetir! Utilitzeu la imaginació». Hi haurà qui es resisteixi. Els podem recordar que abans també havien dit que era impossible i bé que han trobat els nous canvis... Els proposarem que escoltin la música, s'observin i observin el seu entorn i que deixin anar la imaginació. Quins canvis podem afegir? Fem-ne tants com puguem! Si observem que algú es desanima, s'atabala o es bloqueja, ens hi podem acostar i xiuxiuejar-li noves propostes de canvi, com ara posar-se un bolígraf sobresortint de la butxaca, posar-se un gomet a la cama, escriure

alguna cosa en un post-it i penjar-se'l, fer-se un dibuix al braç, posar-se clips a la roba i qualsevol cosa que puguin fer amb el material del seu estoig... Quan veiem que tothom ja ho va tenint direm «stop».

- **Ara demanarem que tornin a girar-se de cara per identificar els darrers canvis que ha fet la seva parella.** «Fem un recompte: quants en podem identificar? Recordeu que els primers canvis encara hi són! Hauríeu de trobar vint diferències!».
- **Quan tothom hagi fet els seus canvis, tornarem a dir STOP i demanarem que es tornin a posar esquena per esquena...** «Què, fem DEU canvis més?... És broma! Vinga va, ja hem acabat: un aplaudiment!».

## Reflexionem sobre la dinàmica

Abans de passar a la reflexió, preguntarem al grup: «Com us sentiu? Us agrada la nova imatge que teniu? No us la tragueu encara si us plau. Algú vol compartir alguna cosa?».

Probablement hi haurà moltes intervencions del tipus «Nosaltres hem aconseguit tots els canvis! Que divertit! Quina fila que fem!» i els convidarem a fer una foto de grup divertida i diferent amb tots els canvis que han fet (mantenint la distància sanitària no serà fàcil, però aquest també és un «repte impossible» que superarem avui). Aquesta foto servirà per recordar l'experiència d'avui i per reconèixer que tenim recursos per canviar les coses encara que sembli impossible. Si la publiquem a les xarxes recordeu etiquetar-nos! @joventutdiba #fem\_tec

## Per encetar la reflexió sobre la dinàmica podem utilitzar el vídeo **Hair Love | Oscar® Winning Short Film**

[canal Sony Pictures Animation, 6:47]  
[https://youtu.be/kNw8V\\_Fkw28](https://youtu.be/kNw8V_Fkw28)



Aquest curt mostra les dificultats d'un pare i una filla per adaptar-se a l'absència de la mare.

Per a la reflexió, proposarem als nois i noies que es col·loquin en cercle i preguntarem: «Què n'opineu de la dinàmica i del vídeo que hem visualitzat? Què us inspiren? Què us ha cridat més l'atenció?». 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:

1. **Penseu que hi ha alguna semblança entre la història d'aquesta nena i la dinàmica que hem fet avui?** Possibles reflexions: Els protagonistes afronten una tasca impossible: pentinar la nena. Amb decisió i entomant els cabells de mica en mica, se'n surten! A la dinàmica hem fet el mateix. Hem anat incorporant canvis de mica en mica, per aconseguir canviar el nostre aspecte. En tots dos casos, la clau ha estat la motivació, la confiança, la iniciativa i la perseverança.

OBSERVACIÓ: El curt també incorpora la pèrdua de persones properes i la por de la malaltia. Tot i que no està previst, si succeeix, segur que serà bo parlar-ne: deixeu que el diàleg us porti allà on el grup necessita...

## 2. Heu identificat alguna dificultat mentre feiem la dinàmica? Què us ha permès superar-la?

Possibles reflexions: Habitualment tothom comença per treure's peces de roba. Això topa sovint amb la barrera de la vergonya. Què passarà si no em puc treure res més? O què pensaran si faig això o allò...? Aquesta por pot ajudar a trobar noves possibilitats de canvi. La vergonya o buscar l'aprovació dels altres ens limita i ens impedeix a vegades aconseguir allò que volem.

## 3. Quan us ha costat més escollir els nous canvis, quan hem passat de tres canvis a set o de set a deu?

Possibles reflexions: Probablement hi ha majoria d'opinió que costa més de tres a set. És possible que expliquin que primer només se'ls havia acudit treure's peces de roba i després s'han adonat que hi havia més opcions, com canviar la postura, incorporar objectes, pintar-se, etc., o que s'han inspirat en coses que feien els altres. Moltes vegades pensem que només hi ha una manera de superar un repte. Si busquem altres punts de vista per abordar-lo, és més fàcil que se'ns acudin respostes diferents. Al principi costa més i, de mica en mica, ens anem adaptant i incorporant nous canvis.

## 4. Us imagineu què hauria passat si us hagués dit de fer VINT canvis de cop?

Possibles reflexions: Segurament coincidirán a dir que era impossible. Quan volem córrer massa, ens exigim tenir la resposta de seguida o bé ho volem fer tot de cop i no podem; és fàcil que ens bloquegem. És millor plantejar-nos els reptes pas a pas per fer-los assolibles.

## 5. Quan pensàveu que ja era impossible, què us ha ajudat a no deixar-vos vèncer i continuar amb el joc?

Possibles reflexions: Una de les claus per assolir un repte és tenir una actitud optimista i el convenciment que ens en podem sortir. No n'hi ha prou amb saber què volem, també hem de tenir motivació i, tal com hem fet avui, mobilitzar altres recursos personals, com l'autoconfiança, la persistència, la tenacitat, la perseverança, la paciència, la creativitat, l'observació, la comunicació...

## 6. Considereu que el període de confinament ha significat un canvi en la vostra manera de viure i de veure les coses? Com us va sentir quan va començar el confinament? I ara, ho veieu d'una altra manera?

Possibles reflexions: És possible que sorgeixin algunes aportacions, especialment en referència a com es van sentir i potser en la dificultat d'introduir els canvis que els agradaria a la seva vida o al seu voltant. També és possible que hi hagi qui opini que «sempre ha estat així», que «nosaltres no podem canviar res»... Cert, no podem controlar tot el que passarà al nostre voltant. A vegades, com ara, ens trobem amb situacions imprevistes i hem de fer-hi front. Això pot fer que descobrim noves oportunitats o noves maneres d'afrontar la vida.

## 7. En acabar la dinàmica, com us heu sentit? Millor que abans de començar?

Possibles reflexions: Hi haurà qui manifesti sorpresa per com s'ha arribat a vestir i esperem que la majoria diguin que se senten bé i millor que abans de començar! Ens sentim bé quan ens atrevim a buscar els nostres límits i superar algunes barreres, ens sentim bé perquè hem superat el repte que ens hem plantejat.

# 03.

## Reiniciem! Viatge a Bali



### Visualitzarem Viatge a Bali

[canal Pla Jove Diputació de Barcelona, 4:05]  
<https://youtu.be/bavE5zr2rCc>

En aquest vídeo descobrim com s'estronca el pla de la protagonista, que entra en una fase inicial d'enfonsament. Amb els dies i la presa de consciència de la nova realitat comença una progressiva gestió adaptativa del canvi. El resultat és el descobriment d'un món de possibilitats a partir dels seus propis recursos.

Ara que hem experimentat que podem fer canvis sobre algunes coses que ens semblaven impossibles, voldríeu fer algun canvi en la vostra vida o en el vostre entorn com ha fet la protagonista del vídeo? Per on voldríeu començar? Proposarem al grup que pensi i anoti, de manera individual o per parelles, allò que volen canviar i per on començaran. Quan les parelles hagin decidit els canvis que voldrien proposar, els compartirem en grups més grans (de quatre o de sis) i finalment ho compartirem amb tot el grup. Segur que, a mesura que es van compartint, les idees i les propostes es van definint... Potser fins i tot alguna es posa en marxa!

### Recapitem

Aquests últims mesos hem vist que la vida és canvi i moviment. Hi ha canvis que escollim, d'altres que ens arriben i d'altres que ens sorprenen. No hem pogut triar viure confinats, ni tot el que ens ha passat arran de la COVID-19, perquè no depenia de nosaltres. El que sí que podem fer, a partir d'ara mateix, és decidir com actuar davant d'una situació inesperada. Superar-ho ens farà sentir bé i ens farà créixer.

**Quan us trobeu en un atzucac, davant d'una situació que us limita o us genera malestar, podeu recordar la dinàmica d'avui: acceptant el repte i observant el problema des d'un altre punt de vista, segur que trobareu alguna solució per avançar.**



---

## 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)