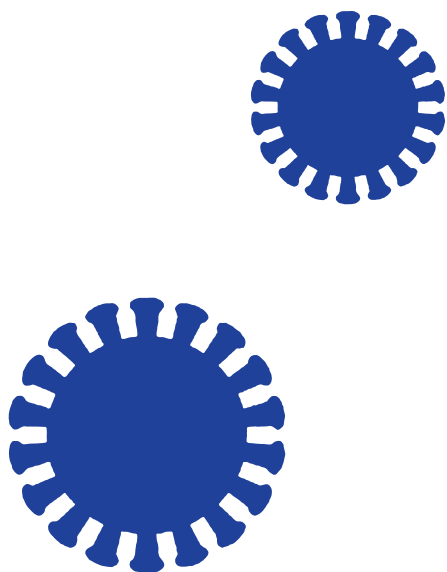


FemTec!

MOTIVACIÓ
COL·LABORACIÓ
EQUIP
RESPECTE
EMOCIONS
COMUNICACIÓ
AUTOCONeixEMENT
HABILITATS



COVID-19

Camaleons

Dinàmica G5D6



**Diputació
Barcelona**

Àrea d'Educació,
Esports i Joventut

Camaleons

Dinàmica G5D6

Objectius de la dinàmica

A

Identificar diferents tipus de respostes al canvi.

B

Reconèixer les noves oportunitats que ens pot oferir un canvi.

Síntesi de la dinàmica

Revisarem les coses que ens agraden i les aficions i els talents que hem descobert a causa del confinament.

Materials

- Material per dibuixar
- Tres fulls DIN A3 per a cada jove
- Lloc on projectar un vídeo (opcional)

Esquema de la sessió

01. Abans de començar
02. Camaleons. Som-hi, comença la dinàmica!
03. Reiniciem! Projectant oportunitats
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:

- **Resposta al canvi:** cadascú reacciona d'una manera diferent davant d'una situació imprevista o inesperada. Per afrontar un canvi és bàsic acceptar que allò a què estàvem acostumats ja no és igual o bé que allò que esperàvem que passés no passarà. Això requerirà una resposta diferent per part nostra. Intentar negar el canvi i continuar fent allò a què estàvem acostumats pot fer que ens quedem enrere i que perdem oportunitats.
- **Oportunitat:** a vegades ens trobem amb situacions que ens poden ser molt favorables en el moment present o en un futur proper, bé sigui per aconseguir recursos o perquè es tracta de moments especialment propicis als nostres interessos (aficions, amistats...).
- **Predisposició:** és l'actitud amb què encarem una qüestió concreta, la realització d'una activitat o tasca, mostrant interès per executar-la. En cas contrari, una mala predisposició en dificultarà l'èxit.
- **Resiliència:** és la capacitat que tenim per afrontar amb èxit situacions que no són com esperàvem (inconvenients, canvis que no ens són favorables), adaptar-nos als canvis, recuperar-nos anímicament i resoldre positivament les dificultats.

01.

Abans de començar

Una vegada comprovat el bon estat del grup, introduïrem la dinàmica preguntant si volen fer algun comentari respecte al que vam fer en la dinàmica anterior, en la qual vam experimentar com, encara que a vegades sembli impossible, tenim recursos per superar situacions imprevistes.

Compartirem i donarem per bones totes les aportacions. Després explicarem al grup que avui reflexionarem sobre què fèiem abans de la COVID-19, com ens hi hem adaptat i pensarem en el futur d'una manera diferent: dibuixant!

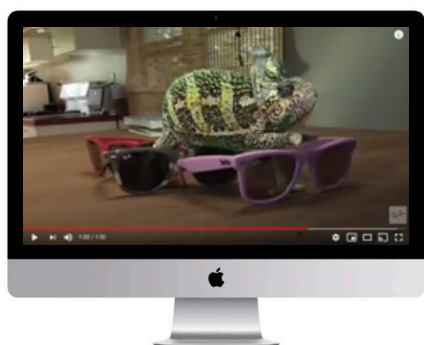
02.

Camaleons. Som-hi, comença la dinàmica!

Abans de començar la dinàmica, repartirem tres fulls DIN A3 per a cada jove i material per dibuixar. També podran utilitzar el material que desitgin del seu estoig.

Visualitzarem el vídeo Super Chameleon

<https://youtu.be/KMT1FLzEn9I>
[canal Ray-Ban Films, 1:52]



Aquest vídeo mostra com un camaleó s'adapta a diferents situacions sense immutar-se.

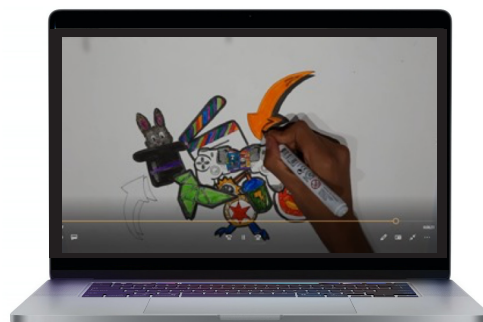
- **Què us ha semblat el vídeo? Per què canvia de color el camaleó?** Segurament la resposta unànime serà «Per adaptar-se!!!». I nosaltres? Creieu que hem fet com el camaleó per adaptar-nos a aquesta nova situació? Simplement hem canviat de color? Probablement hi haurà diversitat de respostes.

Per conèixer com ho ha viscut cadascú, utilitzarem dos fulls DIN A3: en un demanarem que dibuixin les seves aficions de sempre i, en l'altre, allò que han pogut fer durant el confinament i que els agrada. Potser seran les aficions de sempre amb alguna modificació o pot ser que hagin trobat noves aficions... Donarem el temps que calgui per fer els dibuixos. No es tracta de fer una gran representació, amb uns 10-15 minuts n'hi hauria d'haver prou.

- **Si veiem que a algun noi o noia li costa posar-s'hi o no li agrada dibuixar, pot fer una explicació o bé escriure paraules clau...** La qüestió és poder contraposar les nostres aficions de sempre amb allò que hem fet durant el confinament. Insistirem que tant és com ho representem, el que és important és allò que volem explicar. Segur que hi haurà activitats noves! O algunes que hem fet amb més freqüència...
- **Quan el grup vagi acabant, compartirem les explicacions de cadascú sobre les activitats que li agraden i que ha pogut fer durant el confinament.** N'hi ha gaires que estiguin repetides en els dos DIN A3? Han canviat molt d'abans amb ara? N'hi ha de noves? Convidarem el grup a escoltar amb atenció les aportacions dels companys i companyes i completar, si s'hi senten identificats, els seus dibuixos.

03.

Reiniciem! Projectant oportunitats



Visualitzarem el vídeo Projectant oportunitats

[canal Pla Jove Diputació de Barcelona, 3:37]
<https://youtu.be/mPskSX8Blik>

En aquest vídeo observem com diversos joves expliquen les oportunitats que han descobert arran del confinament.

- Què us suggereix aquest vídeo? Té alguna relació amb el vídeo del camaleó? Hem vist que canviava de color cada vegada que el seu entorn (a través de les ulleres) canviava de color. Què hi guanya? Probablement, les respostes seran del tipus... «Que no el vegin, que no se'l puguin menjar...». Exacte! i nosaltres, què hi podem guanyar amb les activitats noves que hem representat al segon dibuix? (El vídeo que acabem de veure ens pot inspirar a identificar què hi guanyem: sentir-nos bé, noves oportunitats de cara al futur...)
- Farem una detecció d'oportunitats: potser hem descobert una nova afició que ens ajuda a desenvolupar alguna competència o talent? O senzillament que ens fa sentir bé? Ens hem sentit millors (ajudant algú, sent més sostenibles...)? Hem descobert la nostra vocació o bé què volem estudiar? Hem millorat alguna de les nostres habilitats? Quines coses de les que van passar durant el confinament ens porten records agradables? Rumien-hi una estona i representem-ho en el tercer DIN A3.

- Quan tothom hagi acabat, compartirem amb el grup les oportunitats que han descobert mostrant a tothom el DIN A3. Podem guiar l'explicació amb preguntes del tipus: us ha costat molt detectar les oportunitats?; quines oportunitats heu trobat?; us han inspirat per orientar el futur immediat (estudis, esport, noves aficions...)?
- Potser algú s'ha quedat bloquejat i no ha detectat cap oportunitat. Segur que n'hi ha! Entre tots i totes li farem preguntes per ajudar a trobar-les: has descobert una nova afició?; alguna cosa que et fa sentir bé (ajudant algú, sent més sostenible...)?; has descobert la teva vocació o bé què vols estudiar?; has descobert una nova habilitat?; t'han dit que feies bé alguna cosa?; o que tenies traça en...?; t'han demanat ajuda en una activitat?
- Per finalitzar, podem fer-nos fotos amb els dibuixos que hem realitzat. Aquesta foto servirà per recordar l'experiència d'avui i les oportunitats que hem detectat. D'aquí a un temps potser veurem aquestes fotos i com hem aprofitat el que hem projectat avui. Si decideu publicar-les a les xarxes recordeu etiquetar-nos! @joventudiba #fem_tec

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 i dels vídeos que hem visualitzat?; us han agradat?; què us ha cridat més l'atenció?; us agraden les oportunitats que heu descobert?; algú vol compartir alguna cosa més? Probablement s'iniciarà un diàleg més o menys fluid en funció de l'ambient de confiança que s'hagi creat amb la dinàmica i 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. Com ha anat? Ha resultat fàcil? Possibles reflexions: quan ens parem a valorar com estem, què volem o què necessitem, se'ns pot fer estrany i ens pot costar arrencar, especialment si és la primera vegada que ens ho plantejem. És possible que a algú el fet d'anar dibuixant les seves activitats l'hagi ajudat a ordenar les idees. Potser fins i tot algú manifesta que ha descobert que tenia projectes més clars del que pensava...

2. Heu descobert coses noves o sorprenents dels vostres companys i companyes? Possibles reflexions: dibuixar i compartir les aficions i les coses que sabem fer bé ens ha permès conèixer la resta de membres del grup des d'un altre punt de vista. Habitualment les activitats que es realitzen amb un grup són bàsicament les mateixes i potser no hem tingut l'oportunitat de compartir altres aficions particulars de cadascun de nosaltres. Amb la dinàmica d'avui és possible que hàgim descobert noves afinitats i amb qui compartir-les.

3. Observem el tercer dibuix (el de les oportunitats). Us agraden les oportunitats que heu descobert? Creieu que la dinàmica us ha resultat útil? Us ha inspirat nous plans que no havíeu previst? Possibles reflexions: el confinament ens ha obligat a adaptar-nos i a realitzar activitats diferents (o, si més no, de manera diferent) d'aquelles a què ens havíem acostumat. Potser han conegut coses noves a través d'Internet (cursos que mai no havien pogut fer...), noves aficions, destreses o activitats que els han agradat prou per decidir continuar practicant-les o, fins i tot, que els han inspirat el seu futur (descobrir la seva vocació, elegir uns estudis o canviar d'estudis, apuntar-se a un club...). Esperem que hagin descobert aficions i oportunitats interessants i que els hagi agradat la dinàmica!

Recapitulem

A la vida, com en el vídeo del camaleó, els canvis se succeeixen contínuament. No sempre ens agraden, ni ens influeixen de la mateixa manera. Actualment estem vivint una època de canvi excepcional i, tot i amb això, ens hem adaptat a una nova manera de viure. També hem descobert que, malgrat les limitacions que ens han imposat a causa de la COVID-19, hem pogut fer coses que ens agraden i descobrir-ne de noves. No tenir por de canviar tants cops com calgui i afrontar el canvi amb una actitud positiva, cercant allò de bo que en podem obtenir, ens ajudarà a viure de manera satisfactòria les situacions inesperades que ens depari el futur.

Avui hem experimentat com reconèixer noves oportunitats. Si algun dia us trobeu desorientats, podeu recordar la dinàmica d'avui: identificar i representar allò que us fa sentir bé per prendre decisions de futur.

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

www.diba.cat