

FemTec!

MOTIVACIÓ

COL·LABORACIÓ

EMOCIONS

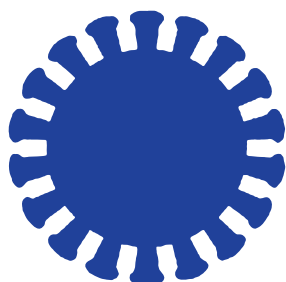
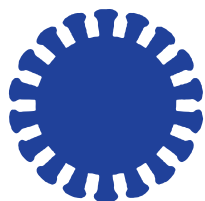
EQUIP

COMUNICACIÓ

RESPECTE

AUTOCONEIXEMENT

HABILITATS



**COVID-19**

# Odissea

Dinàmica G5D7



**Diputació  
Barcelona**

Àrea d'Educació,  
Esports i Joventut

# Odissea

Dinàmica G5D7

## Objectius de la dinàmica

# A

**Reflexionar sobre les activitats, les situacions o les experiències viscudes en les fases de confinament i desconfinament.**

# B

**Identificar aprenentatges incorporats.**

## Síntesi de la dinàmica

Construirem el nostre mapa de l'Odissea, compartint les experiències viscudes durant el confinament i el desconfinament.

## Materials

- Guixos de colors (alternativament, deu metres de paper d'embalar i retoladors gruixuts)
- Lloc on projectar un vídeo (opcional)

## Esquema de la sessió

01. Abans de començar
02. Odissea. Som-hi, comença la dinàmica!
03. Reiniciem! Una primavera diferent
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 l'aprenentatge 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.

- **Aprenre a aprendre:** És important saber fluir en el procés d'aprenentatge, trobar l'equilibri que hi ha en la relació entre les habilitats i el repte que ens plantejem. Si caiem en l'avorriment perquè tenim un excés d'habilitat en allò que estem intentant, no es produirà aprenentatge. En el pol oposat, un repte massa gran pot generar ansietat. La situació òptima és fluir, gaudir amb el procés d'aprenentatge.
- **Disposició a l'aprenentatge:** La motivació és un element fonamental en el procés d'aprenentatge. La curiositat i una actitud predisposada a resoldre situacions noves afavoriran l'adquisició de nous aprenentatges.
- **Autoconfiança:** És important tenir el convenciment sobre la pròpia capacitat per realitzar una tasca o escollir l'enfocament adequat a l'hora d'encarar un repte. Ens resultarà més fàcil, i ens generarà una bona predisposició a fer-ho, si abans ja hem resolt amb èxit alguna situació similar.
- **Autoconeixement:** Els nostres encerts i errors són la base de nous aprenentatges al llarg de la vida. Creixem i ens desenvolupem incorporant les experiències i tot allò que anem aconseguint. Cada nova situació ens serveix per aprofundir més sobre el que som.

---

# 01.

## Abans de començar

**Una vegada hàgim comprovat que el grup esta bé, introduirem la dinàmica preguntant si volen fer algun comentari respecte al que vam fer en la dinàmica anterior, en què vam identificar i representar què ens feia sentir bé per reconèixer noves oportunitats.**

Compartirem i donarem per bones totes les aportacions. Després explicarem al grup que avui construirem el mapa de la nostra Odissea.

# 02.

## Odissea.

### Som-hi, comença la dinàmica!

Abans de començar la dinàmica repartirem guixos de colors (alternativament, paper d'embalar i retoladors gruixuts).

Explicarem que, per a molts de nosaltres, aquests dies de confinament i desconfinament han constituït un viatge llarg ple d'aventures i dificultats. Avui proposem dibuixar el mapa de l'Odissea que hem viscut. Per construir-lo ens fixarem en situacions i reptes superats i els ubicarem en diferents zones:

- 1. El jardí dels descobriments,** on representarem les noves aficions que hem descobert durant el confinament, com per exemple una nova youtuber o una nova sèrie, un nou joc online, aprendre trucs de màgia, fer polseres de fils, dibuixar còmics, tocar l'ukelele...
- 2. El bosc de les destreses i habilitats,** on representarem les noves destreses que hem hagut de mobilitzar durant el confinament, com per exemple cuinar, fer la llista de la compra, netejar, organitzar-nos...
- 3. El riu dels aprenentatges relacionals,** on representarem allò que hem modificat en les nostres relacions, com ara comunicar-nos d'una manera diferent, conivir les vint-i-quatre hores del dia amb la família, identificar el missatge de la comunicació no verbal, fer servir eines com el Zoom, fer noves coneixences...

**4. El mar dels aprenentatges emocionals,** on representarem les situacions emocionals que hem identificat aquests dies. Per exemple, el sentiment de pèrdua de control, l'acceptació de l'imprevist, l'alegria de rebre una bona notícia, la satisfacció davant d'un èxit (per petit que ens sembli)...

**5. La serralada dels èxits comunitaris,** on representarem aquelles activitats o experiències en què hem participat per assolir una fita de forma col·lectiva. Per exemple, participar en el banc d'aliments del barri, ajudar a repartir mascaretes...

• **Proposem que en grups reduïts (per exemple de cinc joves) dibuixin a terra amb els guixos de colors un mapa que contingui els elements que acabem de descriure distribuïts de la manera que els sembli millor. Es tracta de dibuixar un territori imaginari que conté aquestes cinc regions (el jardí dels descobriments, el bosc de les destreses i habilitats, el riu dels aprenentatges relacionals, el mar dels aprenentatges emocionals i la serralada dels èxits comunitaris). Tenen llibertat per imaginar la ubicació relativa entre les regions i la mida de cadascuna. En cas que utilitzem paper d'embalar, caldrà disposar d'un tros prou gran per poder treballar còmodament (uns quatre o cinc metres per grup).**

- El mapa que acaben d'elaborar serà el seu espai de debat i intercanvi per definir el contingut de cada zona (amb paraules, dibuixos...). Per fer-ho, els membres del grup compartiran experiències viscudes i aniran apuntant o representant gràficament els aprenentatges detectats a la zona que correspongui. Quan hagin fet totes les aportacions i donin el mapa per acabat, serà el moment de decidir quin nom volen posar a cada zona al seu territori a partir de les aportacions que hi hagin representat (per exemple: el mar de la calma, la serralada de la solidaritat...).
- Quan tothom hagi acabat, farem un recorregut pels diferents mapes i cada grup explicarà el seu territori a la resta i la raó dels noms que han posat a cada accident geogràfic. És un moment important i val la pena que hi destinem el temps que calgui per compartir les experiències representades a cada mapa. Tots els mapes seran diferents perquè les experiències viscudes han estat diferents: no hi ha una representació única d'aquesta Odissea i tots els mapes són bons. Us animem a fer una foto a cada mapa i al grup de nois i noies que l'ha elaborat. Serà una manera de recordar la dinàmica d'avui. Si la publiqueu a les xarxes recordeu etiquetar-nos! @joventudiba #fem\_tec

## Reflexionem sobre la dinàmica

Per a la reflexió, proposarem als nois i les noies que es col·loquin en cercle i preguntarem: com us sentiu?; com ha anat l'elaboració dels mapes?; hi ha hagut alguna zona més difícil de representar?; 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:

- 1. Ha resultat fàcil descobrir els aprenentatges? Com us heu sentit quan els heu identificat?**  
Possibles reflexions: No estem acostumats a parar i observar com ens sentim. Per això, l'inici de la dinàmica pot haver resultat difícil, tot i que segurament a mesura que s'anava avançant en la dinàmica anava resultant més fàcil determinar els aprenentatges adquirits a través de les experiències compartides.
- 2. Hi ha hagut alguna zona més difícil de representar? I de posar-hi nom?** Possibles reflexions: Cada jove ha viscut unes experiències diferents en unes situacions personals i familiars diferents. Per tant, aquesta resposta pot ser molt diversa. Generalitzant, el jardí dels descobriments, en tractar-se d'identificar coses que els agraden i possiblement gaudeixen d'explicar i compartir, pot haver estat la zona més fàcil de representar. En canvi, el mar dels aprenentatges emocionals probablement ha estat una de les més difícils perquè no estem habituats a identificar les emocions, posar-hi nom i compartir-les. Serà interessant poder compartir entre els grups els noms que han posat a cada zona i observar la similitud (o no) dels continguts.

**3. Quina mena de continguts heu representat a cada zona?** Possibles reflexions: Si no ha sortit en el moment de compartir els mapes, serà interessant comentar alguns exemples (al bosc de les destreses i habilitats: reconèixer les vegades que han sentit que estaven avançant o descobrint capacitats que no acostumaven a utilitzar, reconèixer la fortalesa que ha suposat seguir intentant fer la seva vida malgrat el gir absolut que havia patit, acceptar l'imprevist, aprendre a mirar les coses des d'un altre punt de vista, fer renúncies, flexibilitzar...; al riu de les relacions: aprendre a relacionar-se d'una altra manera, distingir les sensacions entre la vida virtual i la real, relativitzar les situacions, saber valorar o reconèixer l'ajut dels altres...; al mar dels aprenentatges emocionals: reconèixer la sensació viscuda davant la manca de control, haver tingut temps per a la introspecció i per «donar-li voltes al tarro», identificar les emocions viscudes, aprendre a decidir què ens importa, si el nostre ritme de vida és el que volem, si l'estil de vida és tan saludable com volem...; a la serralada dels èxits comunitaris: reconèixer les situacions en què s'han sentit útils, en què han rebut solidaritat o agraïment, sentir la consciència que podem canviar les coses, contribuir a la preservació de la natura...).

**4. La grandària de les zones és similar en tots els mapes?** Possibles reflexions: Probablement la importància que cada grup atorgui als aprenentatges de cada àmbit es veu reflectida en la representació. Tots els mapes són bons i mostren les experiències viscudes per cada grup.

**5. Algun grup ha imaginat com són d'altres les muntanyes? És molt profund el mar? És tranquil el riu? On és el nord al mapa? I l'escala?** Possibles reflexions: Representar elements al mapa, més enllà dels accidents geogràfics que hem proposat, implica posar la mirada en el global del que estem representant. És com fer un pas enrere i fer una mirada zenital del que hem viscut aquests dies. Podem animar els nois i noies a intentar-ho. Aquesta distància ens ajudarà a analitzar i reconèixer les oportunitats del que hem viscut.

**6. Què podem fer amb els aprenentatges obtinguts?** Possibles reflexions: Posar en valor el que hem après ens ajuda a donar sentit a tot allò que hem viscut. La incertesa i el canvi també poden ser una oportunitat de creixement i d'adquisició de nous aprenentatges, que ens ajudaran a mantenir la curiositat per afrontar nous reptes i a seguir explorant al llarg de la vida.

# 03.

## Reiniciem!

### Una primavera diferent

#### Començarem visualitzant el vídeo

#### Una primavera diferent

[canal Pla Jove Diputació de Barcelona, 3:33]  
<https://youtu.be/LnGfbgSitPM>

En el vídeo coneixem els aprenentatges d'un grup de nois i noies durant el confinament.

- **Què us ha semblat el vídeo? Us sentiu representats per alguna de les experiències dels nois i noies? Què heu après viatjant pel mapa que heu confeccionat avui? Compartirem les aportacions que surgeixin i podem convidar que cadascú digui quin és l'aprenentatge que s'emporta.**



#### Recapitem

Afrontar la crisi que estem vivint no és fàcil. La manera com hi responguem individualment i com a societat serà determinant per superar aquesta etapa de la millor manera possible. Totes les situacions de la vida ens ofereixen l'oportunitat d'obtenir algun aprenentatge si tenim predisposició per reconèixer-lo. De la mateixa manera que en l'Odissea que hem representat avui, com més intensa sigui l'aventura de la nostra vida, més oportunitats tindrem d'aprendre. Superar nous reptes ens fa sentir bé i ens anima a seguir avançant. No cal que siguin grans qüestions. Com ha dit la noia del vídeo, les petites accions poden ser molt poderoses.

**Quan sentiu malestar davant d'una situació que us desconcerta, podeu recordar la dinàmica d'avui i refer el mapa de l'Odissea: a quina zona del mapa us sentiu millor?; quina voldríeu travessar?**



---

## 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)