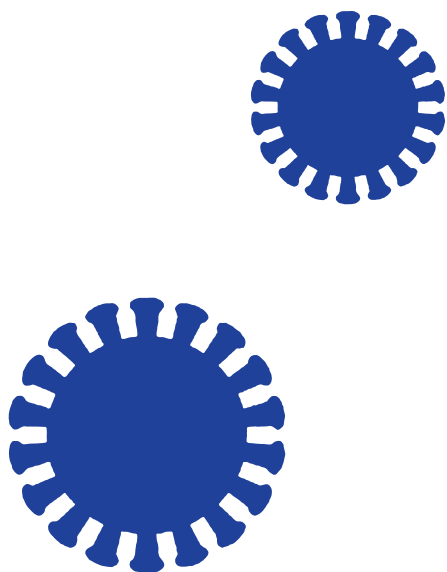


FemTec!

MOTIVACIÓ
COL·LABORACIÓ
EQUIP
RESPECTE
EMOCIONS
COMUNICACIÓ
AUTOCONeixEMENT
HABILITATS



COVID-19

Trajectes

Dinàmica G5D4



**Diputació
Barcelona**

Àrea d'Educació,
Esports i Joventut

Trajectes

Dinàmica G5D4

Objectius de la dinàmica

A

Entendre la incertesa com a part d'un procés de creixement.

B

Visualitzar el procés de transformació associat a una crisi.

Síntesi de la dinàmica

Observarem, des de la distància del temps, situacions que hem enyorat o ens han preocupat durant el confinament i el postconfinament.

Materials

- Lloc on projectar un vídeo (opcional)

Esquema de la sessió

01. Abans de començar
02. Trajectes. Som-hi, comença la dinàmica!
03. Reiniciem! El regal
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 pirem 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·litza 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 les pèrdues i l'enyorança 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:

Pèrdua: Al llarg de la nostra vida convivim amb moltes pèrdues que vivim amb menys o més intensitat. Algunes poden ser provocades per nosaltres mateixos i d'altres ens venen sense esperar-ho. Poden ser una ruptura de parella, la pèrdua d'un objecte valuós, un canvi de domicili, la mort d'un ésser estimat, la fi dels estudis i moltes altres. En general, les pèrdues ens generen emocions negatives (enyor, dolor, tristesa...), que ens ajuden a reconèixer la importància que tenia per a nosaltres allò que hem perdut.

Malestar emocional: Generalitzant, podem dir que molts i moltes adolescents troben a faltar les seves «antigues vides», estan farts i fartes de seguir les normes del confinament i el desconfinament, tenen la sensació que els costa organitzar-se i que necessiten més espai propi. Durant aquest temps han viscut una seqüència que va des de la tolerància a la frustració fins a l'adaptació i l'aprenentatge constant. Una bona part han buscat refugi a les plataformes virtuals que ofereixen sèries i pel·lícules, on poden trobar-se amb els iguals —ni que sigui per videotrucada— i on poden expressar-se o evadir-se sense cap contenció. Cadascun d'aquests nois i noies ha experimentat en aquest període situacions d'incertesa, preocupacions i pèrdues viscudes com a enormes. El malestar emocional és la resposta adaptativa a aquests sentiments.

Cuidar, tenir cura: El terme cuidar prové del llatí *cogitare*, que significa «pensar». Es pot cuidar algú, alguna cosa, algun animal o planta o també les idees. Però el més important que necessitem per poder cuidar qualsevol cosa o persona és cuidar-nos a nosaltres mateixos. Podríem dir que l'element bàsic per cuidar és escoltar l'altre: par-li atenció per poder-li oferir allò que necessita. Quan cuidem alguna cosa, hi dediquem el nostre temps, deixant de banda altres qüestions que potser no ens interessin tant. Cuidar una cosa, una persona o a nosaltres mateixos demostra que la cosa cuidada està per davant de tot en aquell moment. Cuidar també vol dir estimar, acceptar, sentir, escoltar, comprendre, acompanyar, fer confiança... Quan ens referim a cuidar-nos a nosaltres mateixos, no ens referim només a tenir cura de la salut i del cos (bellesa), sinó també de les nostres emocions i pensaments. Sentir-nos plens de vida i en plena forma per afrontar tot allò que ens proposem.

Fases del dol de Kübler-Ross: A continuació fem una breu descripció de cada fase:

- **Fase prèvia:** és el període previ a la CRISI, que en aquest cas va ser el confinament causat per la COVID-19. En aquest període vivíem amb les nostres rutines quotidianes i amb desconeixement sobre la crisi.
- **COVID-19:** és l'etapa de la CRISI o de xoc, és el detonant del canvi, és el que fa que comencem un camí nou i modifica el que era quotidià prèviament.
- **Fase de la negació:** és com ens trobem després del xoc. Ens costa creure i acceptar el que ha succeït, no sabem on anar ni què fer, anem perduts i ens sentim desorientats. Poden aparèixer frases com «no pot ser», «això no està passant».
- **Fase de la ràbia:** és aquell moment en què sentim enuig per la situació no triada i no volem acceptar-la, estem en estat de queixa constant, ens evadim i no ens enfrontem a res. Ens centrem en les conseqüències del que està passant.
- **Fase de la tristesa:** és la fase més dura, en la qual «toquem fons». En aquest moment és quan patim pel que ens ha passat, ens adonem que les coses són com són, no podem canviar-les i l'única opció és aprendre a acceptar-les.
- **Fase de l'acceptació:** És la fase en què decidim afrontar les conseqüències de la crisi. Passem a l'acció per viure des d'un altre lloc la situació actual, amb una mirada i un enfocament nou.
- **Fase de la transformació:** Aquesta etapa és el final del trajecte, hem après sobre la crisi viscuda i hem integrat i transcendit les seves conseqüències. És la fase final de l'acceptació, hem tret el millor de nosaltres per continuar la nostra vida, hi ha un sentit i una integració de tot allò viscut. Hem crescut amb l'experiència.

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 revisar els aprenentatges personals en temps de la COVID-19. Compartirem i donarem per bones totes les aportacions. Després explicarem al grup que avui revisarem situacions que ens han preocupat durant el confinament.

02.

Trajectes. Som-hi, comença la dinàmica!

Començarem visualitzant el vídeo

Un intensiu d'Stranger Things

[canal Pla Jove Diputació de Barcelona, 3:08]
<https://youtu.be/cfvNwYBB1wc>

Aquest vídeo mostra la trobada virtual d'una colla d'amics en què comparteixen les pèrdues que han sofert durant el confinament. Parlen d'allò que enyoren i del perquè. Tot plegat els acaba portant a celebrar el fet que formin una colla per acompanyar-se i tirar endavant.



- Què us suggereix aquest vídeo? Us heu sentit identificats amb alguna d'aquestes situacions? En voleu parlar? D'acord! Ho farem a la dinàmica d'avui.
- Proposarem als nois i noies que seguïn en cercle i que, com feien els joves del vídeo, d'un en un vagin comentant coses que enyoren o que els ha dolgut perdre durant el confinament i el postconfinament a causa de la COVID-19. Aquestes pèrdues poden incloure, per exemple, la cerimònia de graduació, que han hagut de fer online, la festa de fi de curs, esdeveniments esportius de final de curs, danses, festes, activitats escolars, intercanvis, campaments, concerts, projectes, noves experiències que no han pogut viure, o senzillament haver perdut la proximitat d'amics, professors, familiars o altres persones significatives. Cadascú farà una sola aportació i farem tantes rondes d'aportacions com calgui mentre hi hagi propostes dels nois i noies per compartir.
- Quan ja no quedin més aportacions, demanarem als nois i noies que cadascú esculli una de les pèrdues que ha compartit amb el grup: la utilitzarem per fer una reflexió del procés que ha significat per a nosaltres aquest confinament. Aquesta reflexió consistirà a caminar per l'espai, lliurement, realitzant

cadascú el seu itinerari. Intentarem crear un espai de reflexió que permeti a cadascú connectar amb la seva situació fins al punt on desitgi. Per això caldrà que tothom estigui en silenci i centrat en la seva pròpia trajectòria. Explicarem al grup que per poder concentrar-nos millor en les nostres sensacions farem parts de l'activitat amb els ulls tancats. No han de patir perquè som en un espai de confiança i nosaltres som allà acompanyant-los, però si algú no ho veu clar, pot fer l'activitat amb els ulls oberts. Si algú prefereix tenir els ulls oberts, procurarem que ens vegi que estem alerta. En cas que algú mostri inquietud, ens hi podem acostar i posar-li una mà a l'espatlla perquè es tranquil·litzi.

- **Quan els nois i noies estiguin a punt, iniciarem la dinàmica dient-los que es deixin anar i que vagin pensant de manera introspectiva les preguntes que els anirem fent. Qui condueixi la dinàmica acompanyarà la reflexió en veu alta, pausada i tranquil·la. Us fem una proposta de text que pot guiar aquesta reflexió:**

«Doncs si ja estem tots a punt, comencem la dinàmica passejant lliurement i tranquil·lament per l'espai, cadascú que faci la seva trajectòria respectant la dels altres, sense xocar. Mentre caminem, ens enfocarem en alguna situació prèvia al confinament que ens porti records positius. Pot ser compartir una activitat esportiva, una trobada al parc, jugar a cartes, fer un passeig, rebre una notícia sorprenent, escoltar la música que ens agrada o guanyar al joc preferit de la Play..., una situació que ens porti un bon record. Quan la tingueu triada, atureu-vos i intenteu recordar amb més claredat aquella situació: on soc?; amb qui estic?; fa fred o fa calor?; què estic fent?; estic parlant d'alguna cosa?; com em sento? Intentem sentir la sensació corporal de la situació que estem recordant. Seguim caminant. Respirem. Sentim pessigolleig en algun lloc en particular del nostre cos? Es tracta d'un record positiu. El puc allargar? Em sento bé?».

Podem deixar uns segons perquè els nois i noies es concentrin en les seves sensacions i tornarem a parlar: «Ha arribat el moment del confinament. Aneu seient a terra amb els ulls tancats per deixar enrere la situació que hem visualitzat i avançar cap al moment en què ens van dir que hi hauria un confinament a causa de la COVID-19. Cadascú, des del vostre lloc, podeu recordar aquell moment? On sou? Amb qui esteu? Quina sensació us genera saber que avui tancaran l'institut i no hi tornareu en uns dies? I quan us diuen que el confinament s'allarga i pot tractar-se de mesos? Sentiu aquesta sensació durant uns segons i mireu de recordar totes les coses que van anar passant. Ara, cadascú utilitzant el temps que necessiti, anem connectant amb la situació de pèrdua que hem escollit per fer la reflexió. Recordeu que cadascú té la seva, que ha escollit d'entre les diverses que hem compartit en la rotllana inicial. Si ja no la recordeu, en podeu pensar alguna de nova. Es tracta de connectar amb un moment del confinament que ens va fer sentir que havíem perdut alguna cosa».

Quan veiem que tots els nois i noies estan asseguts, continuarem: «Ara que heu connectat amb la vostra pèrdua, observem quin trajecte ens ha acompanyat i cap on ens ha conduït. Potser encara ens acompanya. Per fer-ho, primer recordem el moment en què es produeix la pèrdua: com me n'assabento?; què ha succeït?; estic en companyia?; amb qui?; què passa?; he perdut una oportunitat de passar-ho bé?; més impossible trobar-me amb algú que estimo?; el que ha passat trenca una esperança de futur? No hi ha un bé i un malament, totes les propostes que penseu són bones. Poden ser situacions molt diverses. Per a cadascú la seva pèrdua és significativa».

Deixarem uns segons perquè cadascú pugui anar connectant amb la seva pèrdua i estarem atents a les reaccions dels nois i noies per acompanyar-los si algú necessita ajuda en connectar amb el seu malestar. Seguirem plantejant preguntes espaiadament permetent que els nois i noies puguin elaborar la seva reflexió: «Ara que has connectat amb la teva pèrdua, què és el que més et preocupa del que ha succeït? Et genera dificultats? Què és allò que més t'impacta de la situació? La comparteixes amb algú? Què us dieu? Sents que has perdut alguna cosa? Et sents com si fossis en una pel·lícula? Tens la sensació que "no pot ser"? Respira. Intenta connectar amb les sensacions que t'arriben: sents més una part del teu cos que una altra? On es concentren les teves emocions? Si et genera malestar, recorda que ets aquí amb nosaltres. Pots demanar ajuda. Ara continuarem el trajecte per aprendre d'aquesta situació».

Uns segons després continuarem amb la reflexió: «Seguim fent el trajecte. Han passat uns dies. Ha canviat alguna cosa? El que has perdut és irreversible? Com actues davant d'aquesta situació? T'ajuda algú? Què és el que et sap més greu? Com et sents? Amb quines emocions connectes? Cadascú viu la seva etapa del trajecte. Potser sents frustració, enuig o ràbia? Si és així, saps què és el que produeix aquesta ràbia? O potser sents tristesa? Què és el que lamentes? Decepció? Ho pots recuperar? Per què és dur aquest moment? Respirem, obrim els ulls i caminem amb aquesta emoció. Com caminem? Intentem sentir-la en aquest moment, en el nostre caminar».

Uns segons després continuarem amb la reflexió: «Continuem el camí i el temps avança. Ara mirem de caminar lentament per poder-nos concentrar en la reflexió. Tens por? Sents incertesa? Sents resignació? Com la sents? Caminem i respirem amb ella (deixem uns segons). El trajecte continua. Detectes algun canvi positiu en la situació de pèrdua que estàs recordant? Què et motiva a seguir endavant? Tens tot el que necessites? Què et falta? Algú t'acompanya? Seguim avançant: la sensació de ràbia o tristesa es va esvaint? Quines emocions ocupen el seu lloc? Et sens capaç de superar aquesta situació? Com ho fas? Com et sents? Respirem i seguim caminant. Corporalment sentim les emocions al mateix lloc que a les etapes anteriors? Apareix l'ànim? L'esperança? Pots reconèixer què genera aquestes emocions? Intentem connectar amb les emocions que sentim en aquest moment. Deixem que l'emoció impregni la nostra manera de caminar».

Uns segons després continuarem amb la reflexió: «El trajecte continua i ens permetem avançar. Seguim caminant i observem si la nostra pèrdua, en aquest precís moment, significa deixar alguna cosa o algú enrere. Ho acceptes? Decideixes trobar una alternativa per mantenir el record o l'opció de recuperar-ho? Quina és? Potser aquesta situació t'ajuda a aprendre alguna cosa. Què t'aporta principalment? Sents que t'has adonat d'alguna cosa nova? Quin sentit ha tingut aquest recorregut? Com et sents ara? De què estàs més satisfet? Potser sents agraïment per alguna experiència viscuda? Respira i, sense pressa, troba un lloc per seure i per gaudir d'aquesta sensació durant uns instants».

- **Passats uns segons, en funció de l'estat de concentració del grup, direm «stop» per acabar l'activitat.**

Reflexionem sobre la dinàmica

Per a la reflexió, proposarem als nois i noies que es col·loquin en rotllana i preguntarem: com us sentiu?; 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. Us havíeu parat a pensar en les pèrdues que us ha causat el confinament?** Possibles reflexions: Sovint associem el dol a un procés de mort però, a part d'aquest moment, també es pot experimentar en moltes altres situacions, com hem vist al vídeo. Potser a alguns nois i noies els pot sorprendre descobrir que el procés de dol que hem visualitzat és un recorregut que han viscut en moltes altres situacions.
- 2. Us heu pogut visualitzar fent el recorregut que heu viscut amb la pèrdua que heu seleccionat?** Possibles reflexions: Probablement hi haurà nois i noies que s'hauran pogut visualitzar i s'hauran adonat que encara els queda molt camí o que ja n'han recorregut molt. També pot ser que hagin avançat bé fins a l'etapa en què es trobin actualment respecte a la pèrdua que han utilitzat per a la reflexió, però sense saber com avançar. I també pot haver-hi el cas del noi o la noia que no hi ha connectat. Respectem el seu espai, pot ser que no ho vulgui manifestar o simplement no era el seu moment per fer aquesta dinàmica i no hi ha volgut entrar, podem trobar resistències.

- 3. Heu aconseguit contactar amb les emocions que heu anat vivint al llarg del trajecte que hem visualitzat? Heu pogut sentir-les i caminar amb elles?** Possibles reflexions: Davant del malestar emocional, reconèixer les emocions i descriure-les i comprendre-les són dues eines essencials per poder reduir-lo. També ens ajudarà centrar-nos en el moment present i intentar entendre què està passant en la nostra ment i el nostre cos, i no centrar-nos en el passat (amb les pèrdues) o en el futur (amb les por i preocupacions). Establir hàbits i rituals diaris també pot ajudar els adolescents a fer front als seus sentiments d'impotència, ja que això pot fer que tinguin més sensació de control sobre la seva vida.
- 4. En què us ha ajudat identificar el vostre recorregut? I heu identificat el que us queda per recórrer?** Possibles reflexions: El fet d'entendre un dol com un procés en diferents fases ens permet controlar millor el camí i veure i validar el que hem recorregut i, alhora, preparar-nos per avançar.
- 5. Mentre fèieu aquest recorregut, heu connectat també amb altres situacions en què també heu fet aquest trajecte?** Possibles reflexions: És probable que, tot i que en la reflexió hem proposat de centrar-nos en una pèrdua en concret, ens hagin vingut a la ment altres moments en què hem fet aquest viatge i probablement ens recordin situacions que ja hem superat. Convidem a aprofitar aquesta experiència per veure què vam fer en aquell moment que ens va ajudar a continuar. Podem viure les experiències anteriors com a aprenentatges, per a nosaltres mateixos o per compartir-ho i inspirar companys i companyes.

6. Heu tingut dificultats a l'hora de concretar els futurs passos per passar a la fase següent? Possibles reflexions: Pot resultar que en un moment ens trobem sense l'energia, la preparació o la predisposició per pensar en com superar una situació. Podem aconsellar tenir paciència i el convenciment que tenim els recursos per avançar. Ara és el moment de mobilitzar la nostra iniciativa i creativitat per passar a l'acció i, si cal, demanar ajuda a algun company o companya, familiar, amic o amiga...

7. Algú veu impossible acabar el recorregut? Possibles reflexions: Probablement mai farem aquesta pregunta perquè espontàniament acaba sortint, sempre hi ha algun noi o noia que ho planteja. Això succeeix en aquelles ocasions que tenim la mirada i l'energia posada en el passat, quan encara tenim tot el trajecte o una bona part per fer. Recordem que una pèrdua inicia un trajecte que finalitza amb un aprenentatge. Si ho recordem i ens centrem en l'etapa que estem vivint, trobarem la manera d'avançar i, si cal, demanar ajuda.

8. Què podem fer amb els aprenentatges obtinguts? Possibles reflexions: Reflexionar i pensar sobre els aprenentatges requereix temps i esforç i, el més important, la voluntat i la valentia per explorar. Però hem vist que hi ha molts aprenentatges, molts reptes, amb les situacions d'incertesa. Aquests reptes són un estímul per seguir avançant cap a la nostra millor versió i seguir creixent. Posar en valor tot allò que ja tenim, per veure com ens pot ajudar a continuar avançant, donarà sentit a tot allò que hem iniciat. Viure la incertesa i el canvi com una oportunitat de creixement ens ajudarà a seguir indagant i a afrontar nous reptes.

03.

Reiniciem! El regal

Visualitzarem el vídeo The present

[canal The present, 4:18]
<https://youtu.be/WjqiU5FgsYc>



El vídeo mostra com un noi decideix fer un canvi en la seva vida gràcies al regal d'una mascota. Tant el noi com la mascota utilitzen el que tenen al seu abast per encetar el camí cap a un nou món de possibilitats de futur. La visualització del curt connecta el tema de les pèrdues i l'automotivació i l'autosuperació, essencials per tirar endavant el nostre pla de vida. També és important la figura del gosset, que fa d'amic motivador i llavor del canvi.

Què us ha semblat el vídeo? Penseu que està vinculat a la dinàmica d'avui? A algú, aquest vídeo, l'inspira per avançar en la superació d'alguna pèrdua? Potser contactaríeu amb algú? Per on voldríeu començar?

Recapitem

La situació de la COVID-19 ha canviat les nostres vides i hem hagut de renunciar a molt. Hem perdut moltes coses o fins i tot persones. La crisi del coronavirus és un repte per a tothom, però hi podem trobar l'oportunitat d'obtenir aprenentatges, noves perspectives, habilitats i maduresa.

Quan alguna cosa us pertorbi i us generi malestar emocional, podeu recordar la dinàmica d'avui: parar a observar què ens està succeint, com ens sentim. Recordar que el dol és un trajecte també ens pot ajudar a trobar la manera de superar el dolor.

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