



## Taller G1T5 – Jo i els altres

---

### OBJECTIUS DEL TALLER

1. Experimentar diferents tipus de relacions que s'estableixen entre persones
2. Conèixer el concepte d'intel·ligència interpersonal

### CONCEPTES CLAU

**Intel·ligència interpersonal:** és una de les que es descriuen en la Teoria de les Intel·ligències Múltiples de Howard Gardner, definida com la capacitat d'entendre i comprendre als altres, amb sensibilitat als estats d'ànim, el temperament, les motivacions i les intencions dels altres.

**Relacions personals o socials:** fonament de la socialització, són les relacions que es mantenen entre dos o més persones. Constitueixen la base de la vida dins la comunitat i tenen un paper fonamental en el desenvolupament de les persones (serveixen per construir la pròpia identitat, la manera de ser,... Ser com som es va construint segons les diverses relacions mantingudes amb el món, i per tant, també amb les persones que ens envolten). Habitualment s'estableixen de forma natural, per compartir, conviure, resoldre necessitats,... Es tracta de relacions dinàmiques, que estableixen uns vincles que van evolucionant (una persona pot passar de ser una coneguda a ser una amiga, companya, sòcia, parella, ...). Una altra característica és que la societat estableix una sèrie de normes que han de ser respectades en les relacions personals, i poden tenir un caràcter més formal (àmbit escolar, laboral, ...) o informal (oci, veïnatge,...) passant per un ampli gradient intermedi (entitats socials, equips esportius,...). De la mateixa manera, el grau d'intimitat que es generarà en les relacions personals serà molt divers (relació amb el pare, mare, els germans i germanes, veïnatge, l'amic/a de l'ànima,... fins a la que es pot establir amb l'entrenador/a de l'equip, monitor/a de lleure, dinamitzador/a juvenil, professor/a, ... companys/a de feina, jefe/a).

És fonamental, per poder establir una bona relació interpersonal, que aquesta es basi en valors com la confiança, l'acceptació, el respecte, la consideració, la transparència, la cordialitat,.. En el mateix sentit, el major o menor grau d'empatia (capacitat de posar-se en el lloc de l'altre i d'intentar entendre les seves emocions) i assertivitat (la fermesa, seguretat personal i confiança a l'hora de defensar les pròpies opinions, emocions i creences) que siguem capaços de desenvolupar influirà en les relacions interpersonals.

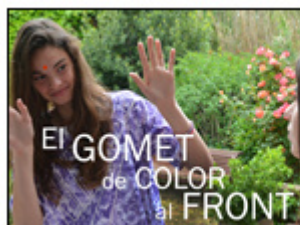
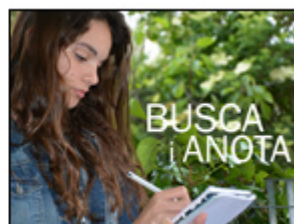
**TEMPORALITZACIÓ**

15'	15'	Activitat 1 – Busca i anota
20'	35'	Activitat 2 – El gomet de color al front
10'	45'	Activitat 3 – Què m'emporto avui?
5'	50'	Activitat 4 – Publiquem les nostres impressions

**PRESENTACIÓ**

(per passar durant el taller – document

[3\\_presentacio\\_G1T5\\_FEM\\_TEC\\_Joielsaltres](#))

**DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS**

<p><b>Abans de començar aquest taller</b></p> <p><b>Presentació diapositiva 1 i 2</b></p>	<p>Saludem als i les joves i els demanem com estan, com se senten...</p> <p>Explicarem al grup que aquest és el cinquè taller de la guia «<b>Em reconec!</b>», amb l'objectiu de treballar l'autoconeixement individual i la consciència de grup.</p> <p>En les sessions anteriors hem après què és treballar en equip (taller G1T1), hem estat capaços de descriure com som (taller G1T2), hem practicat l'escolta (taller G1T2), hem practicat diverses habilitats (taller G1T3) i hem parlat de les nostres creences (taller G1T4).</p> <p>Avui parlarem de les relacions interpersonals.</p>
<p><b>Activitat 1</b> Busca i anota (15')</p> <p><b>Presentació diapositiva 3</b></p>	<p><b>Síntesi de l'activitat</b> Joc de cerca i intercanvi d'informació.</p> <p><b>Què volem treballar</b> Amb l'excusa de cercar persones amb característiques determinades, aquest joc busca augmentar les interrelacions que s'efectuen entre tots els components del grup i, alhora, aprofundir en el nivell de coneixença mútua.</p> <p><b>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</b> Abans de començar l'activitat, cal repartir una còpia del qüestionari per</p>

<p><b>Material</b> 4_G1T5_FEM_TEC_annex1 i bolígrafs</p>	<p>omplir entre els i les participants (document <a href="#">4_G1T5_FEM_TEC_annex1</a>, hi ha 6 models diferents de qüestionari per distribuir aleatòriament) . L'espai on es desenvolupi l'activitat ha d'estar lliure d'obstacles (mobiliari,...) per permetre que tothom pugui deambular lliurement. L'objectiu és completar les preguntes del qüestionari preguntant als companys i companyes. És important remarcar que, per facilitar que hi hagi més interaccions i el resultat del qüestionari de cada participant sigui més divers, només es pot fer una pregunta per persona cada vegada. Si és necessari, es pot repetir el nom d'una mateixa persona en més d'una resposta, però no es pot respondre totes (o quasi totes) les respostes amb un únic nom. Durant uns 10 minuts es deixarà que transitin lliurement per l'espai, preguntant i anotant els noms que corresponguin a les pautes.</p> <p><b>Elements per a la reflexió</b></p> <p>Serà interessant deixar els darrers cinc minuts per facilitar la posada en comú per conèixer quines sensacions han tingut mentre preguntaven als companys i companyes. Han preguntat a algú amb qui encara no havien parlat mai? Han anat preguntant a tothom o només a qui coneixien? Han descobert alguna cosa d'algú que els ha sorprès? Han trobat resposta per a totes les qüestions? Ha estat fàcil? Algú ha respost alguna pregunta sense necessitat de preguntar? (perquè coneixia la resposta). Com s'han sentit?</p>
<p><b>Activitat 2</b> El gomet de color al front (20')</p> <p><b>Presentació</b> diapositiva 4</p> <p><b>Material</b> gomets de colors (vermell, blau, groc, blanc i negre) i un gomet taronja, un de verd i un de lila</p>	<p><b>Síntesi de l'activitat</b> Agrupació per característiques externes (gomet).</p> <p><b>Què volem treballar</b> Les persones tenim una tendència innata a apropar-nos a qui sentim més afins a la nostra realitat. El problema està quan, en un mateix espai, hi ha persones a qui no els podem detectar aquestes afinitats i, fins i tot, poden ser rebutjades per aquest fet. L'objectiu de la dinàmica és plantejar com podem resoldre aquesta situació, de manera que no quedin persones excloses del grup.</p> <p><b>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</b> Seria bo que els gomets fossin, per exemple, de diverses formes i colors per poder fer tres o quatre equips (en funció del nombre d'alumnes). Hi ha d'haver d'1 a 3 gomets que siguin individuals. L'objectiu és que es formin equips (probablement ho faran per colors), però tenint present que hi pot haver d'un a tres joves que, pel color del seu gomet, no podran acabar agrupats amb ningú. L'activitat comença amb la col·locació dels gomets al front. Ningú pot saber de quin color porta el gomet (cal anar alerta que no ho vegin a l'hora de</p>

	<p>col·locar-lo), ni tampoc saber de quin color és el gomet dels altres. Tothom es tapparà el gomet amb la mà fins que comenci l'activitat.</p> <p>Hi haurà d'un a tres participants (en funció de la mida del grup) que tindran gomets individuals (el taronja, el verd i el lila, per exemple).</p> <p>Quan tothom tingui el seu gomet al front, comença l'activitat. La consigna és que han de formar equips i que han de fer-ho sense parlar ni fer trampes (mirar-se a la finestra per veure el color del gomet o amb el rellotge...). Cal fer equips en funció dels gomets (segurament triaran el color, però també pot ser per forma,...), de tal manera que, quan creguin que la persona porta un gomet del seu equip, l'han de rebre amb desmesurada alegria; però si creuen que no, li han de deixar ben clar, amb gestos eloqüents, que no pot formar part d'aquell equip.</p> <p>Tothom ho ha entès? Doncs, ja es poden treure la mà del front i començar!.</p> <p><b>Elements per a la reflexió</b></p> <p>En aquesta activitat és molt valuosa l'aportació dels guaites: com s'han organitzat per assolir l'objectiu? Han tardat molt a establir les primeres relacions? Com ho han fet? Eren clares les indicacions per saber si es pertanyia o no a un equip? Tothom participava? Algú dirigia a la resta de participants? Algú s'ha esperat a que el vinguessin a buscar? Ha quedat algú sense equip?</p> <p>Qui ha estat participant, quines sensacions ha tingut? I qui no té equip, com se sent? Podem canviar les consignes dels equips de manera que no quedi ningú sense equip? (incorporant el color taronja a l'equip groc, fent els equips per formes i no per colors,...). Ara que tothom té equip, què sentim? ens sentim millor?</p>
<p><b>Activitat 3</b> Què m'emporto avui? (10')*</p> <p><b>Presentació</b> diapositiva 5</p> <p><i>* aquest apartat és comú per a tots els tallers</i></p>	<p><b>Síntesi de l'activitat</b> Recull de l'opinió dels i les joves participants.</p> <p><b>Què volem treballar</b> Reflexió sobre el taller d'avui.</p> <p><b>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</b> Ofereim als i les joves l'oportunitat de manifestar les seves impressions sobre el taller.</p> <p><b>Valoració</b> Només escoltem les respostes, sense comentar-les: totes les respostes són bones.</p>
<p><b>Activitat 4</b> Publiquem les nostres impressions (5')*</p>	<p><b>Síntesi de l'activitat</b> Fer difusió d'allò que hem fet al taller.</p> <p><b>Què volem treballar</b> Promoure la capacitat del grup per compartir les seves activitats.</p>

<p><b>Presentació</b> diapositives 6 i 7 <i>* aquest apartat és comú per a tots els tallers</i></p>	<p><b>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</b></p> <p>Proposarem als i les joves que, individualment o en equip, comparteixin a les xarxes socials una impressió sobre el taller d'avui (per exemple, què s'han emportat, què els ha agradat més, quina idea els ha suggerit, algun vídeo o web relacionada...) utilitzant l'etiqueta <b>#fem_tec</b></p>
<p><b>Activitat alternativa 1</b> En el lloc de l'altre (20')</p> <p><b>Material</b> Paperets i bolígrafs</p>	<p><b>Síntesi de l'activitat</b> Definir accions i realitzar-les.</p> <p><b>Què volem treballar</b> Comprendre el concepte d'empatia i adonar-se de què no es pot fer fer als altres allò que nosaltres no estem disposats a acceptar.</p> <p><b>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</b></p> <p>Repartim paperets i bolígrafs al grup. Els demanem que escriguin una acció. Poden escriure l'acció que vulguin, només han de respectar les consignes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. s'ha de poder realitzar en l'espai on ens trobem</li> <li>. serà realitzada per algú davant de tot el grup (no especifiquem qui, deixem que creguin que les farà algú altre, no qui ha escrit l'acció).</li> <li>. si creuen que l'acció que escriuen la pot realitzar algú en concret, poden especificar-ho en el full.</li> </ul> <p>Podem posar algun exemple d'acció per clarificar les consignes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Donar una abraçada a la Marta (i vull que ho faci la Maria)</li> <li>. Escriure «Us desitjo un molt bon dia» a la pissarra o paperògraf</li> <li>. travessar l'espai saltant a peu coix</li> </ul> <p>Quan tothom hagi acabat d'escriure l'acció, demanarem que escriguin el seu nom al darrere i recollim els papers.</p> <p>Els expliquem que ara, llegirem les accions i designarem a algú que l'haurà de realitzar. Agafarem un dels paperets, llegirem l'acció a realitzar, mirarem si ha estat pensada per ser feta per algú en concret i... llegirem el nom de qui l'ha escrit i li demanarem que realitzi davant del grup l'acció que ha escrit.</p> <p>Així, successivament, anirem veient totes les accions escrites.</p> <p><b>Elements per a la reflexió</b></p> <p>Segurament aniran sortint observacions a mesura que es van realitzant les accions escrites als papers, podem anar reflexionant a mesura que l'activitat avança, no cal deixar-ho per al final.</p> <p>Les accions escrites han estat sempre respectuoses? En cas contrari, com ens hem sentit quan les hem hagut de realitzar nosaltres? Ho havíem fet abans de fer fer a algú una activitat que no estàvem disposats a realitzar? La pràctica d'avui farà que ens ho pensem una mica més a l'hora de demanar a d'altres que facin una determinada acció?</p> <p>De totes les accions escrites, quines han estat majoritàries, les que</p>

	<p>respectaven a qui les havia de desenvolupar o bé les que tenien un caràcter burleta o irrespectuós? Habitualment intentem posar-nos en el lloc dels altres? Com ens hem sentit?</p> <p>Han sentit mai les següents frases? Què creuen que volen dir? Té cap relació amb l'activitat que acabem de fer?</p> <p>«El que no vulguis per a tu, no ho vulguis per a ningú»</p> <p>«Tal faràs, tal trobaràs»</p>
<p><b>Activitat alternativa 2</b> My Shoes (15')</p>	<p><b>Síntesi de l'activitat</b> Visualització i anàlisi de vídeo.</p> <p><b>Què volem treballar</b> Comprendre que no ens hem de deixar influir per les aparences.</p> <p><b>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</b></p> <div data-bbox="450 786 831 999" data-label="Image"> </div> <p>Visualitzem el vídeo <b>My Shoes</b> de Nima Raofi [MAPS Film School,3:53] <a href="https://youtu.be/SolGBZ2f6L0">https://youtu.be/SolGBZ2f6L0</a></p> <p>El visualitzarem en 3 parts i anirem comentant a mesura que avancem la visualització:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. des del començament fins al minut 2:30 – demanem als i les joves què pensen que està demanant el noi. Farien el mateix? Intentem arribar a un acord amb tot el grup</li> <li>. del minut 2:30 al minut 2:38 (molt important parar la visualització abans de què aparegui la cadira de rodes!!!) – què ha passat? Estan tots dos contents? Ha estat un bon intercanvi? Tots dos hi han sortit guanyant? Per què pensen que està tan content el noi que s'ha quedat amb la roba vella i les bambes foradades?</li> <li>. del minut 2:38 fins al final</li> </ul> <p><b>Elements per a la reflexió</b></p> <p>Com que ja hem anat incorporant la reflexió a mesura que avançava la visualització del vídeo, ara serà el moment de recapitular les aportacions inicials.</p> <p>Quan ha acabat el vídeo segueixen tenint les mateixes opinions que les que han manifestat al finalitzar el primer i segon talls? S'han deixat influenciar per les aparences? Què opinen ara? Ha fet un bon intercanvi el noi de les sabates foradades? En què s'ha basat a l'hora de prendre la decisió de demanar l'intercanvi al noi de les bambes noves?</p> <p>Sovint les aparences no mostren tot el què hi ha al darrera.</p> <p>Acabada la reflexió, si disposem de temps, podem visualitzar el vídeo sense interrupcions.</p>

<p><b>Activitat alternativa 3</b> Moixaines i abraçades!!!</p> <p>(15')</p>	<p><b>Síntesi de l'activitat</b> Variant del joc del «picotí i el picotà».</p> <p><b>Què volem treballar</b> Enfortir la coneixença del grup i practicar la proximitat interpersonal acceptant moixaines i abraçades.</p> <p><b>Desenvolupament i aspectes a tenir en compte</b> Aquesta activitat és una variant del joc del «picotí i el picotà»: en lloc de passar-nos el «picotí» i el «picotà» ens fem moixaines i abraçades. Per qui no conegui el funcionament del joc:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cal col·locar-se en rotllana (asseguts o drets, tant és)</li> <li>• un/a jove [A] inicia el joc adreçant-se a qui tingui a la seva dreta i li diu: «Hola, soc la/el (seu nom), et puc fer una abraçada?».</li> <li>• qui rep l'abraçada [B] li diu a [A]: «el què?».</li> <li>• [A] li diu a [B] «una abraçada!».</li> <li>• [B] contesta «Ah! Una abraçada! Gràcies (el nom d'[A])!» i es fan una abraçada.</li> <li>• [B] es gira cap a qui tingui a la seva dreta [C] i li diu: «Hola, soc (el seu nom), et puc fer una abraçada?».</li> <li>• [C] li diu a [B]: «el què?».</li> <li>• [B] li diu a [A]: «el què?».</li> <li>• [A] li diu a [B]: «una abraçada!».</li> <li>• [B] li diu a [C]: «una abraçada!».</li> <li>• [C] contesta: «Ah! Una abraçada! Gràcies (el nom de [B])!» i es fan l'abraçada.</li> <li>• [C] es gira cap a qui té a la seva dreta...</li> </ul> <p>Fem una volta completa fins que A rep una abraçada.</p> <p>Acabada la primera volta, fem una volta una mica més complicada: repartirem abraçades cap a la dreta i moixaines (o petons a la galta) cap a l'esquerra. La dinàmica és similar però actua en les dues direccions de la rotllana. Com que ara ja sabem el nom de qui tenim al costat, ens hi dirigim pel seu nom:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• [A] s'adreça a qui té a la seva <u>dreta</u> i li diu: «Hola, [B], et puc fer una abraçada?».</li> <li>• qui rep l'abraçada [B] li diu a [A]: «el què?».</li> <li>• [A] li diu a [B] «una abraçada!».</li> <li>• [B] contesta: «Ah! Una abraçada! Gràcies [A]!» i es fan l'abraçada.</li> <li>• [B] es gira cap a qui té a la seva dreta i li diu: «Hola, [C], et puc fer</li> <li>• [A] s'adreça a qui té a la seva <u>esquerra</u> i li diu: «Hola, [X], et puc fer una moixaina?».</li> <li>• qui rep la moixaina [X] li diu a [A]: «el què?».</li> <li>• [A] li diu a [X] «una moixaina!».</li> <li>• [X] contesta: «Ah! Una moixaina! Gràcies [A]!» i li fa la moixaina.</li> <li>• [X] es gira cap a qui té a la seva dreta i li diu: «Hola, [Y], et puc fer</li> </ul>
---------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

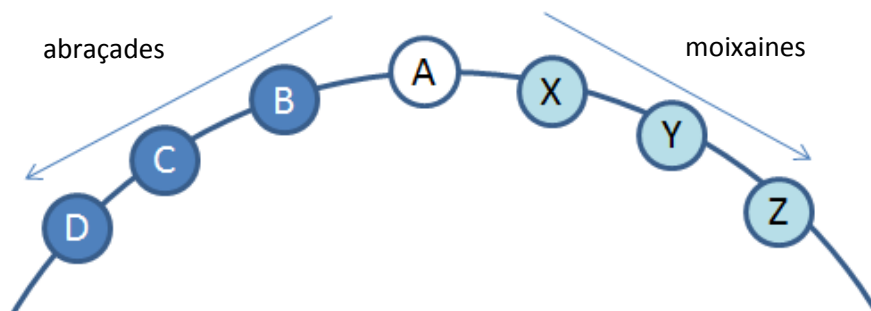
una abraçada?».

- [C] li diu a [B]: «el què?».
- [B] li diu a [A]: «el què?».
- [A] li diu a [B]: «una abraçada!».
- [B] li diu a [C]: «una abraçada!».
- [C] contesta «Ah! Una abraçada! Gràcies [B]!» i es fan l'abraçada.
- [C] es gira cap a qui té a la seva dreta...

una moixaina?».

- [Y] li diu a [X]: «el què?».
- [X] li diu a [A]: «el què?».
- [A] li diu a [X]: «una moixaina!».
- [X] li diu a [Y]: «una moixaina!».
- [Y] contesta «Ah! Una moixaina! Gràcies [X]!» i li fa una moixaina.
- [Y] es gira cap a qui té a la seva dreta...

El joc acaba quan [A] rep la moixaina i l'abraçada.



Es possible que a l'inici de l'activitat s'organitzi una mica de guirigall perquè en el nostre entorn cultural no és habitual que la proximitat interpersonal sigui molt reduïda: no tenim el costum de tocar-nos, rebre abraçades, petons i moixaines com a reconeixement de què algú està bé, amb alegria de sentir-nos, per celebrar que alguna cosa ha sortit bé, perquè el cel és blau,... qualsevol excusa ha de ser bona per a demostrar que estem a gust amb algú.

Passat el xivarri inicial ja podem fer l'activitat sense masses interrupcions.

#### **Elements per a la reflexió**

Ho sabeu que quan fem abraçades el nostre cos reacciona i fabrica l'oxitocina, coneguda com a l'hormona de la felicitat? Ha funcionat? Us heu sentit millor després de l'activitat?

Què és el que ha passat a l'inici? Ens ha costat donar l'abraçada? Com ens hem sentit? I en rebre-la? Ens ha agradat? Potser hem sentit envaït el nostre espai personal?

Quan hem fet la segona volta, ha estat més fàcil?

Per què penseu que ens costa fer abraçades, petons o moixaines a qui tenim al voltant si no són amistats íntimes? Només podem demostrar simpatia, felicitat, alegria,... a qui ens és molt pròxim?

Ara que ja sabem que donar abraçades ens fa sentir bé i fa sentir millor a qui la rep, podem intentar incorporar-les en la nostra relació amb els demés!!!

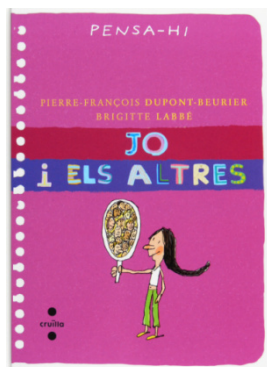


Per saber-ne  
més



**1 I tu què en penses? Relacions personals.** Dossier 5. FAD amb la col·laboració de l'Agència de Salut Pública de Catalunya (Generalitat de Catalunya). 2012 <https://mega.nz/#!OIBnEQwS!kicWfSys3k3FtMZaq9Fh09UAu7c0LG0-9Ye1eId1o0o> (descarrega un arxiu .rar que cal descomprimir. Conté els 7 dossiers de la col·lecció i la guia didàctica)

[url escurçada: <http://bit.ly/2Hfpy9X>]



**2 Jo i els altres.** Labbé, Brigitte; Dupont-Beurier, Pierre-François. Editorial Cruilla, S.A. 2010.

A partir d'històries quotidianes convida als més joves (9 a 12 anys) a reflexionar sobre qui són i com ens relacionem amb els altres.