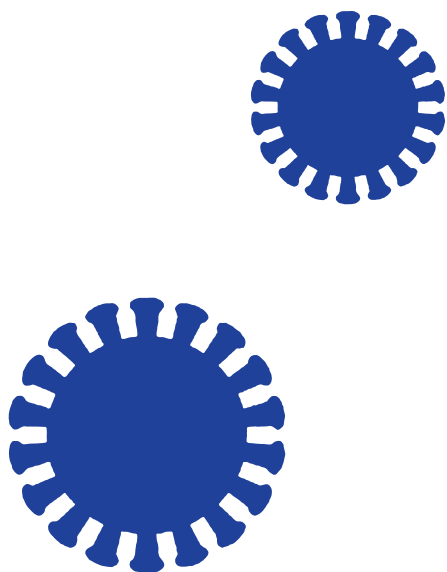


FemTec!

MOTIVACIÓ  
COL·LABORACIÓ  
EQUIP  
RESPECTE  
EMOCIONS  
COMUNICACIÓ  
AUTOCONEIXEMENT  
HABILITATS



**COVID-19**

# Simbiosi

Dinàmica G5D8



**Diputació  
Barcelona**

Àrea d'Educació,  
Esports i Joventut

# Simbiosi

Dinàmica G5D8

## Objectius de la dinàmica

# A

**Descobrir com podem compartir les nostres habilitats.**

# B

**Comprendre la importància de demanar ajuda i oferir-ne. Experimentar el benestar que comporta practicar-ho.**

## Síntesi de la dinàmica

Construirem un cercle de col·laboració entre els nois i noies on podran compartir allò que volen oferir (habilitats, talents, coneixements...).

## Materials

- Retoladors molt gruixuts
- DIN A4 blancs i de color (cinc de cada per a cada jove)
- Lloc on projectar un vídeo (opcional)

## Esquema de la sessió

01. Abans de començar
02. Simbiosi. Som-hi, comença la dinàmica!
03. Reiniciem! El blog mola
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 la col·laboració 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.

**Empatia:** L'empatia és una habilitat de la intel·ligència emocional que consisteix a comprendre els motius i les emocions dels altres. Empatia és sinònim de tolerància a la diferència: és la capacitat d'entendre o sentir el que una altra persona experimenta des del seu marc de referència, és a dir, la capacitat d'ubicar-se en la posició de l'altre referint-nos als seus pensaments, emocions o sensacions físiques.

Aquesta habilitat es pot entrenar per afavorir relacions interpersonals saludables. També es pot aplicar a un mateix amb l'objectiu de qüestionar els propis judicis de valor o les autocrítiques destructives. Empatitzar no significa estar d'acord amb l'altra persona, en aquest cas hi estariem simpatitzant.

**Assertivitat:** L'assertivitat és una altra de les habilitats que formen part de la intel·ligència emocional i és l'expressió d'una autoestima sana. Això ens demostra una vegada més la importància de tenir una bona autoestima a l'hora de fer-se respectar quan hi ha conductes abusives, posar límits i defensar els propis drets.

**Escolta activa:** Escoltar és el component més fonamental de les habilitats comunicatives interpersonals, és un procés actiu en què es pren una decisió conscient d'escoltar i comprendre els missatges del parlant. L'escolta activa implica una intenció voluntària d'escoltar per entendre l'altre, en què no només intervé l'audició, sinó també la mirada, l'atenció a la gesticulació de l'altre, la postura (indicant que parem atenció i que estem entenent allò que sentim), la capacitat de no interrompre a qui s'està escoltant, de no avançar-nos a allò que ens vol transmetre i acceptant sense condicions allò que exposa (posteriorment ja farem les valoracions, de moment escoltem lliurement i sense prejudicis). En rebre aquest «retorn» la persona que parla acostuma a sentir-se més a gust i, per tant, a comunicar-se de forma més senzilla, oberta i honesta. L'empatia (capacitat per posar-se en el lloc de l'altre, intentant comprendre què pensa i sent) té un paper molt important en l'escolta activa.

---

# 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 reflexionarem sobre tot el que tenim per oferir al nostre entorn i com el mateix entorn també ens pot facilitar allò que necessitem: construirem un espai d'intercanvi.

## 02.

# Simbiosi. Som-hi, comença la dinàmica!

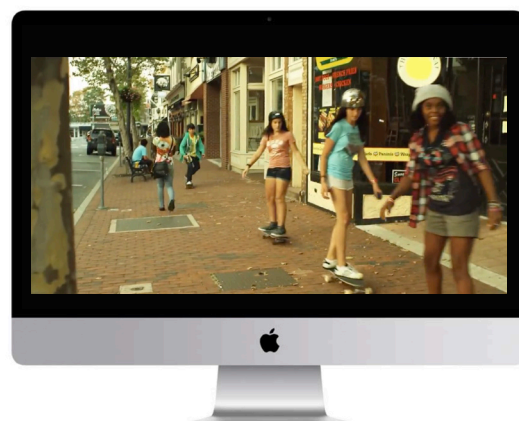
Abans de començar la dinàmica repartirem cinc DIN A4 blancs, cinc de color i un retolador gruixut a cada participant. També podran utilitzar el material que vulguin del seu estoig.

### Començarem visualitzant el vídeo Kindness Boomerang «One Day»

[canal Life Vest Inside, 5:42]  
<https://youtu.be/nwAYpLVyeFU>

Aquest curt mostra com una actitud amable i comprensiva s'encomana a la comunitat i acaba retornant a qui la practica.

- Què us ha semblat el vídeo? Compartirem les aportacions que sorgeixin i comentarem que el vídeo mostra la predisposició d'algunes persones a ajudar els altres (i no limitar-se a passar pel costat sense fer res). Aquesta és una bona manera de veure la vida, però també podem anar més enllà, amb fets més concrets i perdurables en el temps. Per exemple: a mi m'agrada molt tocar la guitarra i hi tinc força traça. El meu veí em va dir que li agradaria aprendre'n. Ara quedem els diumenges a la tarda i n'hi estic ensenyant.



- A la dinàmica practicarem com fer un cercle de col.laboració. Ens situarem al voltant de l'espai i utilitzarem el centre per compartir allò que podem oferir. Cadascú escriurà als fulls blancs (amb lletra gran, que es pugui llegir de lluny) fins a CINCO coses que pot oferir (per exemple, ensenyar a fer malabars o a anar en skate). Als fulls de color, escriurà fins a CINCO activitats per a les quals li agradaria obtenir ajuda (fer vídeos divertits, fer fotos impossibles, millorar els trucs de màgia, aprendre més acudits, saber cuinar menjar exòtic...).
- Decidim qui hi participarà en primer lloc: es col.locarà al centre de la rotllana i llegirà en veu alta una de les seves peticions (exemple: aconseguir un Brawler a Brawl Stars). Qui mostri interès en aquesta activitat (algú que té molta traça en el Brawl Stars i que ho ha escrit en un full verd), s'aixecarà i li oferirà el seu suport. Col.locarem, com si fos un dòmino, els fulls a terra iniciant un cercle de col.laboració (petició [blanc] - oferta [verd] - una altra petició [blanc]...) i canviarem els papers: qui ha obtingut ajuda se'n torna al seu lloc i qui ha ofert ajuda ara proposa la seva petició.
- És possible que hi hagi alguna activitat que s'ofereixi que no trobi a qui li interessi o bé a la inversa. En aquest cas, si encara queden activitats per compartir, començarem una línia de col.laboració nova (algú va al centre, deixa un full de color blanc en què planteja una petició...).

- **Quan ja hàgim dipositat tots els papers a terra, buscarem les activitats que han quedat desaparellades i intentarem localitzar com les podem resoldre. Per exemple, un noi o noia ha dit que desitjaria fer conversa en anglès i ningú havia ofert aquesta activitat: mirar si coneixen algú, alguna entitat, fer una cerca a Internet... per trobar una solució.**
- **Us heu fixat en qui ofereix coses que us interessin o bé a qui podeu donar un cop de mà vosaltres compartint allò que domineu? Ara que ja coneixem les diferents habilitats, coneixements, informació o assessorament que podem rebre, és el moment de compartir interessos comuns!**
- **Quan totes les propostes hagin trobat parella, abans de fer la reflexió, podem fer-nos una foto de grup dins dels cercles de col.laboració. Pot ser un bon record d'aquesta dinàmica i serà divertit trobar la manera com ho farem perquè tot i tothom pugui sortir a la foto! Si la publiquem 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 rotllana i preguntarem: com us sentiu?; heu descobert aficions o habilitats que us han sorprès?; 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. Com us heu sentit veient que podíeu oferir ajuda a algú?** Possibles reflexions: Podem pensar que a ningú li cal el nostre suport o ajut. Quan ens donen l'oportunitat de parlar-

ne amb els altres, potser descobrim que algú necessita un cop de mà en allò que sabem fer, que dominem, que coneixem. El fet de poder ajudar una altra persona, adonar-nos que podem resultar d'utilitat, generar un impacte positiu, ens fa sentir millor, ens empodera i ens fa créixer.

- 2. Habitualment demaneu ajuda quan teniu una dificultat? Com us heu sentit quan heu trobat algú que us podia ajudar?** Possibles reflexions: No és el mateix rebre ajuda després de demanar-la i concretar exactament què volem, que rebre'n quan no hem fet cap demanda específica. Vivim en una cultura en què demanar ajuda és vist com un símptoma de feblesa. És recomanable expressar que necessitem ajuda quan creiem que algú ens pot donar un cop de mà. Si no ho manifestem, si no en parlem, és possible que ningú s'adoni que ens pot ajudar. Això ens pot fer sentir malament. En canvi, rebre ajuda quan la necessitem ens fa sentir bé a nosaltres i a qui ofereix l'ajuda. Altrament, saber detectar qui necessita ajuda i què li podem oferir desinteressadament ajudarà a enfortir l'estructura del grup.
- 3. Heu descobert habilitats, aficions, destreses, talents... que us hagin sorprès, d'algun company o companya?** Possibles reflexions: El fet d'oferir i demanar ajuda fa que connectem amb les persones que ens donen suport. Activitats com aquesta generen un espai d'empatia i proximitat que ens permet conèixer-nos millor, generar nous vincles i millorar la cohesió. Hem anomenat «simbiosi» aquesta activitat per significar la relació que manté l'organització d'un grup, especialment pel que fa a les tasques, i que inclou avantatges recíprocs entre els seus components.

# 03.

## Reiniciem! El blog mola!



### Visualitzarem El blog mola!

[canal Pla Jove Diputació de Barcelona, 3:56]  
<https://youtu.be/XUC-Qib7Atw>

El vídeo mostra la conversa entre dos amics que es queixen de l'apatia i la impotència que senten durant el confinament. A partir d'una necessitat concreta, es posa en marxa una cadena de suport en petites tasques. Això els estimula fins al punt que, connectant el seu esperit emprenedor, creen conjuntament un projecte.

Què us ha semblat el vídeo? I vosaltres, heu participat en alguna xarxa de suport? Us agradaria participar en un projecte com el que han fet la Mar i l'Álvaro o crear-ne un? Segurament, durant el confinament, tothom, qui més qui menys, ha rebut o bé s'ha ofert a fer tasques senzilles. A l'hora de pensar si se senten capaços, com a grup, d'engegar un projecte com el blog del vídeo, pot succeir que ho considerin impossible. Els podem recordar que entre tots i totes tenen molts recursos i que, si s'ho proposen, són capaços de fer grans coses. També poden buscar projectes on poder compartir tot allò que saben fer, tot allò en què tenen expertesa i talent.

### Recapitem

En aquestes darreres setmanes hem vist molts exemples de xarxes de suport entre familiars, veïns, a l'institut... S'han creat de manera espontània, quan algú ha manifestat una necessitat que algú altre podia proveir. Potser nosaltres també hi hem col·laborat i això ens ha fet sentir bé, ens ha fet sentir que formem part de la comunitat, que estem més a prop de les persones que ens envolten (veïns i veïnes, gent del barri, familiars i amistats).

**Si sentiu que necessiteu ajuda, podeu recordar la dinàmica d'avui i cercar algú que us pugui donar un cop de mà. Demanar ajut no ens fa més febles sinó que ens fa més efectius: amb el suport obtingut serà més fàcil aconseguir allò que volem. Alhora, serà bo estar al cas de les necessitats dels altres: de ben segur que tenim recursos, talents, habilitats... per compartir. A més, col·laborar amb els altres és una activitat que ens fa sentir bé i entre tots i totes, si ens ho proposem, podem engegar un cercle de col·laboració que pot ser molt beneficiós.**

---

## 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)