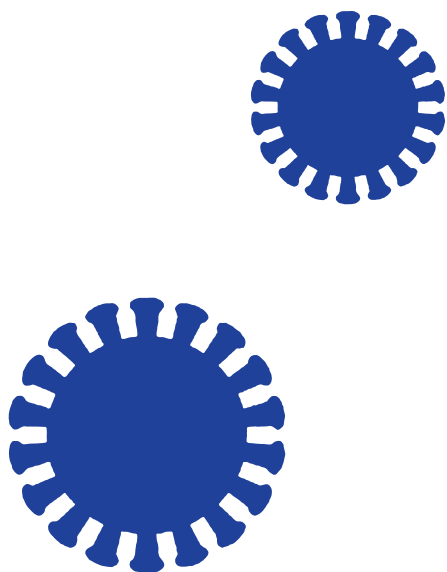


FemTec!

MOTIVACIÓ  
COL·LABORACIÓ  
EQUIP  
RESPECTE  
EMOCIONS  
COMUNICACIÓ  
AUTOCONEIXEMENT  
HABILITATS



**COVID-19**

# Posem-hi nom

Dinàmica G5D2



**Diputació  
Barcelona**

Àrea d'Educació,  
Esports i Joventut

# Posem-hi nom

Dinàmica G5D2

## Objectius de la dinàmica

# A

**Identificar les nostres emocions i les situacions que les han activat.**

# B

**Conèixer alguns recursos per gestionar les emocions i afrontar la incertesa.**

## Síntesi de la dinàmica

Identificarem situacions que ens han sorprès i posarem nom a les emocions que han generat, alhora que reconeixem recursos per gestionar-les.

## Materials

- DIN A4 de dos colors (blanc i qualsevol altre color)
- Colors, retoladors... Elements per dibuixar
- Guix (per marcar el terra)
- Còpies de l'annex (a cada còpia n'hi ha per a dos participants)
- Lloc on projectar un vídeo (opcional)

## Esquema de la sessió

01. Abans de començar
02. Posem-hi nom. Som-hi, comença la dinàmica!
03. Reiniciem! Recursos!
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 pensem amb 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·litzarem 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 emocions 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.

**Emoció:** L'emoció és un estat mental provocat per canvis químics vinculats al sistema nerviós. Les emocions apareixen instantàniament davant d'un esdeveniment i tenen una durada curta. Ens ajuden a prendre decisions. Ens permeten adonar-nos dels nostres pensaments i actituds i canviar-los quan sigui necessari.

**Reacció emocional:** Quan es desencadena una emoció es produeixen canvis tant físics com d'expressió, nous pensaments i, finalment,

un comportament. Per exemple, quan tenim por podem sentir que el nostre cor i respiració comencen a anar més ràpid, pensem que hi ha perill al nostre entorn i això ens pot portar a bloquejar-nos o a buscar ajuda.

**Sentiment:** El sentiment és el resultat de les emocions. Refereix un estat de la ment, un estat d'ànim. Els sentiments poden ser verbalitzats (paraules), i duren més en el temps que les reaccions emocionals. Els sentiments impliquen processos reflexius, en què la persona pren consciència del seu estat d'ànim i del que sent.

**Emocions positives:** Són reaccions agradables que produeixen una percepció del benestar en la persona i impliquen sentiments de satisfacció. Les emocions positives contribueixen enormement a preservar la nostra salut física i psíquica, perquè ajuden a disminuir els sentiments d'estrès i d'ansietat. D'altra banda, són una prevenció per a l'aparició d'emocions negatives.

**Emocions negatives:** Tot i que també són útils perquè ens donen informació (sobre un perill, la por de perdre alguna cosa...), són emocions que produeixen malestar en la persona. És important gestionar correctament aquestes emocions perquè poden generar alts nivells d'estrès i d'angoixa, així com problemes de salut física o mental.

**Descripció emocional:** Posar nom a les emocions ens permet ordenar-les i gestionar-les millor, comprendre-les i raonar sobre les emocions per interpretar-les. Per exemple, saber que la por es deu a una amenaça i actuar.

**Intel·ligència emocional:** Inclou almenys tres habilitats: la consciència emocional o capacitat d'identificar i anomenar les pròpies emocions; la capacitat d'aprofitar aquestes emocions i aplicar-les a tasques com el pensament i la resolució de problemes, i la capacitat de gestionar les emocions, que inclou tant regular les pròpies emocions com ajudar els altres a fer el mateix.

---

# 01.

## Abans de començar

**Quan 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 identificar les fortaleces que hem mobilitzat en el temps de la COVID-19 per continuar fent allò que ens agradava. Escoltarem i donarem per bones totes les aportacions. Després explicarem al grup que avui compartirem algunes emocions que hem viscut durant el confinament.**

## 02.

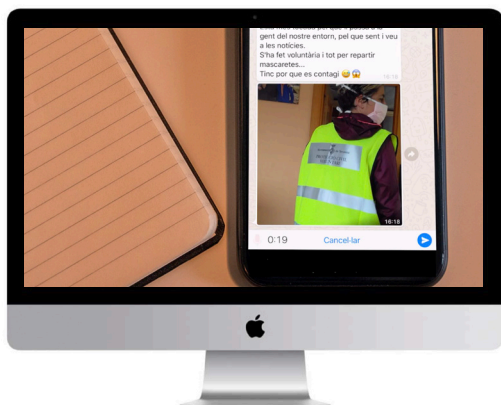
# Posem-hi nom. Som-hi, comença la dinàmica!

Abans de començar la dinàmica repartirem dos fulls DIN A4 blancs a tots els participants. També podran utilitzar el material que vulguin del seu estoig.

### Iniciarem la dinàmica observant el vídeo **La Martina, el Martí i les seves pors!**

[canal Pla Jove Diputació de Barcelona, 6:05]  
<https://youtu.be/yb-a813S06Y>

Aquest vídeo mostra una conversa per WhatsApp entre el Martí i la Martina, en què comparteixen les seves preocupacions durant el confinament i la manera com les superen.



- Què us suggereix aquest vídeo? Us heu sentit identificats amb alguna d'aquestes situacions? D'acord! En parlarem a la dinàmica d'avui.
- Demanarem als nois i noies que seguïn en una gran rotllana i que de cada DIN A4 en facin quatre trossos iguals (en total, vuit papers, quatre de cada full). En una cara hi escriuran una emoció i, a l'altra cara, la situació o experiència que els va fer sentir-se així durant el confinament per la COVID-19. A algú li pot anar millor fer-ho al revés: recordar situacions que li van causar impacte o sorprendre per algun motiu i després relacionar-ho amb l'emoció.
- Passats uns deu minuts, quan ja tothom vagi acabant, demanarem al noi o noia que tingui el peu més petit (o qualsevol altre criteri) que comparteixi una de les emocions que ha escrit. Qui dinamitzi l'activitat dibuixarà a terra un cercle i el nom de l'emoció a dins. El noi o noia hi deixarà el seu paper i tota la resta del grup que hagin escrit aquesta emoció també deixaran el seu paper dins del cercle.
- El següent noi o noia de la rotllana dirà una nova emoció i farem el mateix (cercle, nom i dipositar-hi tots els papers). I així successivament, fins que tots els papers siguin dins del cercle corresponent.

- De nou, repartim dos fulls de color a cada jove i la llista d'emocions (annex). Farem el mateix però ara sense determinar un període de temps concret.
- Quan ja tothom vagi acabant, demanarem al mateix noi o noia que havia començat abans que digui una de les seves emocions i la posi dins del cercle que pertoqui. Si es tracta d'una emoció nova, dibuixarem un nou cercle. Seguirem fins que hàgim col·locat tots els papers dins dels cercles.

## Reflexionem sobre la dinàmica

Abans de passar a la reflexió, preguntarem al grup: com us ho heu passat?; com us sentiu?; heu identificat moltes emocions diferents en les situacions que heu viscut?; 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. **Ens ha costat, en general, identificar les nostres emocions i posar-hi nom? Esperàveu que féssim tants cercles?** Possibles reflexions: No tenim l'hàbit de posar nom a les emocions. És possible que el grup manifesti que al principi els ha costat més identificar-les i que, a la segona volta, amb la llista d'emocions, ha resultat més fàcil. El fet d'identificar les emocions pel seu nom ens ajuda a fer-les més properes, més familiars, i que sigui més fàcil gestionar-les.

2. **Quin record teniu del període de confinament? Hi ha alguna emoció que destaquï?** Possibles reflexions: Inicialment van predominar les sensacions de la família de la sorpresa (sobresalt, estupefacció, estranyesa, admiració, desconcert...). La sensació d'estar vivint en un somni irreal o en una pel·lícula. Probablement tenen més presents estats d'ànim com l'avorriment, l'apatia... o hi ha algú que té records en què predominen les emocions relacionades amb la tristesa (pena, solitud, patiment, derrota, abaltiment...) o la por (frustració, ansietat, incertesa, preocupació...).

És normal: el que ha succeït aquests darrers mesos és una situació nova per a tothom. La crisi de la COVID ens ha obligat a desfer molts plans i això ha generat frustració. La incertesa i les circumstàncies desconegudes ens posen en alerta i activen emocions de la família de la por. També poden haver abundat les emocions de la família del fàstic (disgust, aversió, repugnància, antipatia, malestar...) pel fet de tenir poques opcions de fugir d'unes circumstàncies que no els agradaven o de veure com les coses no eren com nosaltres voldríem que fossin.

3. **Hi ha algun cercle més ple que els altres? Penseu que durant el confinament predominaven les emocions negatives sobre les positives? Quins records teniu dels moments de tristesa o d'angoixa i com es van resoldre? Amb qui els va compartir?** Possibles reflexions: Cadascú de nosaltres vivim les mateixes situacions d'una manera diferent i, a més, cadascú de nosaltres ha viscut situacions diferents. Per això és normal que el ventall d'emocions que hem expressat sigui ampli. És normal haver sentit tristesa, confusió, enuig, estrès o, fins i tot, por durant el període de confinament. Segur que cadascú tindrà una experiència per compartir i serà bo que ho facin: la nostra vida ha canviat sobtadament i cadascú ho ha viscut en funció de les seves circumstàncies personals.

---

El confinament ha estat una situació inesperada que ha truncat molts dels nostres plans, i ha generat incertesa, nervis, frustració, descontentament, mal humor... A més, el nostre entorn ha estat ple de notícies preocupants: sobre l'escalada de contagis, les persones malaltes i finades, la por del contagi, les empreses que tancaven... Tot això, pel fet de ser elements que no podíem controlar, pot haver-nos generat angoixa i impotència. Les estratègies per superar els moments de malestar segur que han estat diverses i compartir-les amb el grup, a més de fer-nos sentir millor, pot ajudar els que ens escolten.

#### **4. Quan hem fet la dinàmica per segona vegada, hem incorporat cercles amb emocions noves? Quines? En quins moments estàveu pensant?**

Possibles reflexions: Probablement algú ha centrat la segona ronda a recordar situacions posteriors al confinament i ha evocat un món d'emocions i experiències viscudes molt diferents de les del confinament. O bé pot ser que algú comenti que la llista li ha inspirat moments diferents dels de la primera ronda i que això hagi ajudat a recordar bons moments del confinament, adonant-se que pesaven més els records negatius que no els positius. Com a societat, estem molt acostumats a accentuar les notícies negatives: si observem la premsa o mirem el telenotícies, ens adonarem que el nombre de notícies negatives és superior al de les positives; és possible que aquesta realitat condicioni la nostra manera d'explicar les coses i de recordar-les. També es poden haver manifestat emocions de la família de l'amor (agraïment, tendresa, enamorament, passió...) o les que hem anomenat de les relacions (confiança, satisfacció, compassió, altruisme, gratitud, enveja...), com, per exemple, en el cas d'haver participat en projectes solidaris i haver mantingut un vincle emocional intens amb amics, familiars...

D'altra banda, segurament hem pogut constatar que les emocions, a mesura que han anat passant els dies i les setmanes, han anat canviant d'acord amb les circumstàncies del nostre entorn. Fins i tot, és possible que estiguem vivint el desconfinament amb una sensació d'eufòria per l'alliberament que significa poder tornar a trobar-nos amb els amics i moure'ns lliurement. Pot ser una manera de sentir que «recuperem un temps perdut»...

# 03.

## Reiniciem! Recursos!

### Començarem visualitzant el vídeo Happy

[canal Pharrell Williams, 4:00]  
[https://youtu.be/ZbZSe6N\\_BXs](https://youtu.be/ZbZSe6N_BXs)



Versió original de Pharrell Williams, una cançó que parla de la felicitat amb més de sis-cents milions de visualitzacions

**1. Què us ha fet sentir aquesta cançó? Quines emocions s'han mobilitzat?** Possibles reflexions: Segur que tothom s'ho ha passat bé; aquesta cançó ens fa sentir contents, feliços, alegres... La música és una de les coses que ens fan sentir bé, que poden fer millorar el nostre estat d'ànim, tenir una actitud positiva i sentir-nos amb més força per gestionar les emocions. No només la música té aquests efectes, cadascú utilitza coses diferents: la contemplació, fer esport, dibuixar, llegir, ballar... Cal tenir present, però, que, de la mateixa manera que una cançó alegre fa que ens sentim millor, una melodia trista pot generar malenconia.

**2. Quan s'ha acabat la cançó, quanta gent tenia ganes de ballar? (que aixequin el braç). Creieu que només és per la cançó?** Possibles reflexions: A part que a cadascú, en major o menor grau, l'hagi impressionat positivament anar sentint repetidament «I am happy», les emocions s'encomanen, com si fos una epidèmia: tothom se sent feliç i alegre en un festival, per exemple. Cal tenir present, però, que tant es poden encomanar en sentit positiu com negatiu (tristesa, malenconia, ira...), per exemple el sentiment de tristesa que ens envaeix quan algú que apreciem sincerament ens comenta una notícia trista que l'ha afectat molt.

**3. I abans, durant la dinàmica, com us heu sentit quan heu identificat les emocions? I quan les heu explicat i escoltat dels altres?** Possibles reflexions: Probablement comentaran que primer s'han sorprès, o que els feia mandra... (normal: no hi estan avesats!), però que de mica en mica s'han anat sentint millor. Identificar les emocions és el primer pas per gestionar-les. Quan ens sentim malament, és important parar i observar-nos: això ens ajudarà a posar nom a allò que sentim i identificar què és el que ens genera el malestar. Compartir i escoltar els altres és una manera de gestionar les emocions pròpies i d'ajudar els altres a millorar el seu estat d'ànim, especialment per descarregar-nos d'emocions que ens generen malestar (tot i que també ens fa sentir bé compartir les emocions positives!!!).



**4. Quan hem revisat les situacions que ens van generar emocions negatives durant el confinament, com les hem vist? Les viuríem ara de la mateixa manera? Pensem que ens van preocupar en una mesura justa? O potser hi vam donar més importància de la que realment es mereixien?**

Possibles reflexions: Probablement hi ha acord que les coses amb el temps es veuen diferent. Potser algú manifesta que ho viuria amb menys preocupació i que el que llavors se li va fer una muntanya ara veu que ho podria haver viscut d'una manera més positiva. La percepció de les situacions ve determinada per les nostres experiències i vivències, pel moment, per l'actitud, per l'estat anímic, per la fatiga... Aprendre a donar la importància que realment té cada situació i distingir entre un problema important, urgent, greu, banal, solucionable, etcètera, ens ajudarà a afrontar-los millor.

**5. Algú vol compartir una situació que li hagi generat un estrès, por o angoixa important i com ho va gestionar?**

Possibles reflexions: A vegades, hi ha pors temudes, que no podem controlar, sobre qüestions que ni sabem si passaran (per exemple, que persones estimades es posin malaltes, que algú es quedi sense feina...). Aquestes situacions no depenen en absolut de nosaltres, però ens poden bloquejar i impedir-nos ajudar. Com millor ens sentim, millor serà la nostra capacitat per ajudar. Una manera de fer-ho és posar l'energia en l'aquí i l'ara, en el gaudi del que tenim. Mentre sentim preocupació per coses que no sabem si acabaran passant, deixem de gaudir del present. També hem de prendre consciència que tot no pot ser com nosaltres voldríem i que, a vegades, hem d'actuar amb flexibilitat acceptant les situacions tal com venen.

**6. Durant la dinàmica hem anat identificant recursos que ens poden ser útils per gestionar les emocions. En fem un resum?**

Possibles reflexions: Probablement aniran sorgint de manera desordenada. Recollim els

recursos que hem anat presentant: identificar i posar nom a les emocions, influència de la música en el nostre benestar, fer coses que ens fan sentir bé, compartir les nostres emocions i estats d'ànim i parlar-ne amb altres persones (i saber escoltar farà que ajudem d'altres que tenen necessitat de compartir), tenir paciència i relativitzar (veure les coses amb distància), viure l'aquí i l'ara, i actuar amb flexibilitat. I recordeu que les emocions s'encomanen!

Per acabar podem fer-nos una foto de grup amb els cercles d'emocions. 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! @joventutdiba #fem\_tec

## Recapitem

Per a molts i moltes de nosaltres el confinament ha representat un daltabaix o, si més no, un trencament important amb les nostres rutines prèvies a la crisi de la COVID-19. Això ha generat malestar, por, angoixa... però també emocions positives (després d'una curació, compartint amb el veïnat moments de suport mutu i de reconeixement als professionals de la salut...). Alguns de nosaltres hem viscut aquestes emocions amb gran intensitat, fins al punt que ens han perjudicat, ens han impedit o ens han fet viure un mal moment.

**Aquesta dinàmica ens ha servit per reconèixer que tenim el poder de decidir com gestionem les emocions. Quan us sentiu malament i penseu que una situació us pot perjudicar, podeu recordar aquesta dinàmica: observar-nos i posar nom a les emocions que sentim ens dona recursos per encarar la situació amb plena confiança. de superar-la.**

---

## 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)