

TRANSITAR

ACTIVITATS #QUEDATACASA



Diputació
Barcelona



Un món canviant

Ajuntem paraules per fer frases

“El món canvia i jo canvio amb ell”, aquestes paraules ara són un fet.

Aquest moment que vivim ha transformat la nostra forma de viure i ara el canvi és un fet evident. Segur que cadascú té la seva forma de veure el món canviant.

Us proposem una activitat on poseu per escrit paraules claus sobre el món canviant. Cadascú escriu les seves paraules en un paper o en un post-it .

Després, amb totes les paraules, construïu frases. Escriviu aquestes frases en un paper gran i pinteu les lletres amb llapis de color, retoladors... O enganxeu-les damunt d'una imatge que us agradi. Si sou més llençats: atreviu-vos a fer-hi il·lustracions!

Decoreu la vostra casa o compartiu el resultat a les xarxes si us ve de gust...



VELOCITAT

INTERCULTURALITAT

ACCÉS A LA INFORMACIÓ

CANVI DE MARC MENTAL

ADAPTAR-SE

NOUS PERFILS PROFESSIONALS

Cal un canvi de marc mental per a adaptar-se a la interculturalitat.

En aquest món canviant, apareixen nous perfils professionals a gran velocitat.

L'accés a la informació és total. Arriba arreu i amb velocitat.



L'itinerari vital

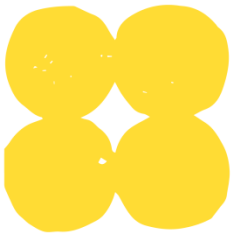
Escriu la teva història de vida

A la vida, cada persona fa el seu trajecte personal i, encara que caminem junts, l'itinerari vital és únic i individual.

Us proposem que les persones més grans de cada família o grup expliquen en forma de conte el vostre itinerari vital a la resta. Expliqueu el vostre trajecte al llarg de la vida, com heu superat les dificultats, com heu après a ser forts, com heu après que cal descansar, com heu superat les frustracions, com heu gaudit de les fites aconseguides i del camí cap a elles, com heu visualitzat els vostres projectes, què us va empènyer a avançar...

Podeu escriure una mena de diari amb petits escrits de cadascú, un llegat que voleu que no es perdi. Els més petits poden construir el relat o il·lustrar-lo. Si algun membre del vostre entorn no és a casa amb vosaltres, podeu recollir el seu testimoni telefònicament, amb un petit vídeo fet amb el mòbil, o per videotrucada.





Formar-se al llarg de la vida

Allò que he après dels altres

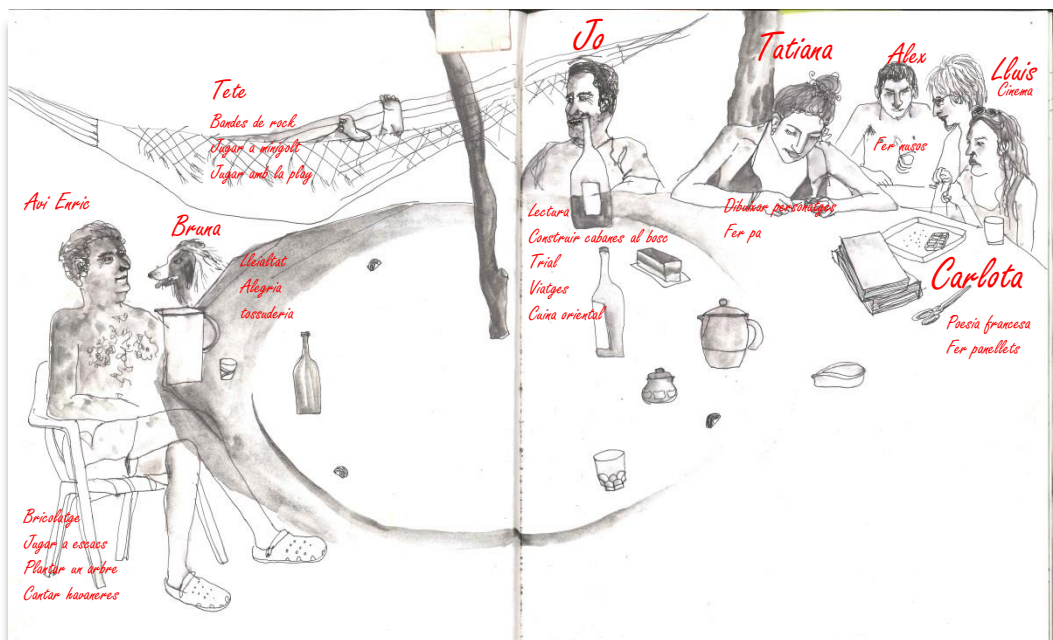
Les paraules formació o formar-se ha variat molt. Abans, per formació solament enteníem els títols que s'havien aconseguit. Però això, per sort, avui en dia ja no és així i hem vist que ens formem sempre i en tot moment. Tenim l'educació formal, la no formal i la informal. El primer pas és distingir-les:

Educació **formal**: formació que ens dona titulacions oficials.

Educació **no formal**: formació que rebem d'una persona capacitada en el tema. Tipus seminari, curset, conferència...

Educació **informal**: formació que rebem de les persones que ens rodegen o individualment per què tenim inquietuds, hobbies, curiositats... per exemple la meua avia m'ensenyava a cosir, el meu avi m'ensenyava a cuidar plantes, soc un gran lector i puc explicar moltes coses sobre els llibres, m'agrada fer caminades per la natura i conec camins...

Us proposem, per aquest dies, valorar tota l'educació informal que heu rebut pel vostre compte i de les persones que us envolten i que ho compartiu. Podeu usar un full gran i situar a cada membre de la família, podeu incloure avis, tiets, cosins... A sota aneu escrivint el que heu anat aprenent de cadascú. També podeu escriure el que heu après sols. Al final us quedarà un quadre magnífic i descobrireu que junts us heu ensenyat moltes coses.





Qui ens orienta?

Agraeixo aquells qui em van orientar

Respondre a aquesta pregunta implica dir un nom: Laura, David.... perquè són persones concretes les que en determinats moments, amb la seva mirada, les seves paraules, el seu gest ens han reconegut el nostre talent, la nostra vàlua i ens han donat ales per poder tirar endavant allò que ens proposàvem, el nostre projecte personal. Doncs ningú, a priori, creu en ell mateix. Ens cal que un altre reconegui els nostres talents per a tirar endavant i créixer.

Sota aquesta premissa evocativa de reconeixement, us proposem una activitat íntima i personal: escriure una carta a una persona que ens hagi orientat al llarg de la vida i agrair-li la seva acció. També pot ser una nota de veu.

Es tracta de reconèixer, de posar en valor el paper de l'orientador/a. Un cop escrita la carta, la podeu compartir i enviar-li a la persona si teniu l'adreça o us és propera. Els més petits de la casa poden fer un dibuix o escriure amb lletra gran el nom de la persona i regalar-li. En definitiva: siguem agraïts.





Somnis, realitats i malestars

Construeix una casa

Durant aquest dies hem anat llegint als medis nombrosos missatges etiquetats amb els *hashtags*: #joemquedoacasa, #quedatacasa, #stayathome, ... És temps de quedar-se a casa, d'aturar-se, de mirar el nostre interior i reorientar-nos. Com quan caminem per la muntanya, que de tant en tant ens aturem, respirem, mirem el mapa, comprovem on som i planifiquem la següent etapa del nostre camí.

Podem fer un magnífic exercici d'autoconeixement a través de la metàfora de la casa, per saber on som en el nostre itinerari vital, on volem anar i quins malestars tenim que poden suposar una limitació. A casa som nosaltres mateixos i a casa ens retrobem.

Partim d'una casa simbòlica amb tres plantes:

les **golfes**, on pugem a despertar les il·lusions, aspiracions i projectes. Representa els nostres somnis.

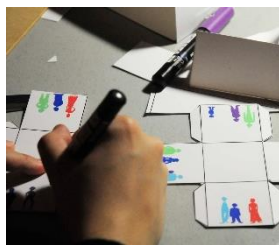
la **planta** baixa, on fem vida: dormim, mengem, estudiem, descansem, feinem, i ens relacionem. Representa la nostra la realitat actual.

el **soterrani**, on amaguem les pors, les frustracions i bloquejos. Representa els nostres malestars.

Si ens preguntem sobre aquests tres aspectes obtindrem petites pistes per a conèixer-nos millor i saber on som. Per fer-ho, imagineu una casa i doneu-li forma dibuixant-la o construint-la amb materials (cartolines, fustes, plastilina, ...) Pot ser una casa tradicional, una casa vora el mar, dalt d'un arbre,... el que neixi de dins vostre. Deixeu volar la imaginació i dediqueu-li un temps de qualitat. Serà la vostra casa personal.

A continuació habiteu cadascuna de les plantes de la casa amb paraules, símbols, dibuixos... amb els que us identifiqueu mentre reflexioneu sobre vosaltres mateixos respecte els tres aspectes: somnis, realitats i malestars. Si la casa final només té una planta empreu el sostre com a golfes, les parets com a realitat i el terra com a soterrani.

Si us bé de gust, podeu compartir l'experiència i enriquir-vos del que heu après amb aquest exercici d'autoconeixement.





Adquirir competències

Què aprenc de la situació actual

Les competències són les eines que necessitem per a comprendre el món i intervenir-hi. En aquesta vida, diuen que hi ha un temps per a cada cosa. I ara, amb tot el que estem vivim, és el temps de posar a prova les nostres competències “toves” (*softskills*). Les competències que anomenem toves són les que ens donen adaptabilitat, creativitat, empatia i capacitat comunicativa.

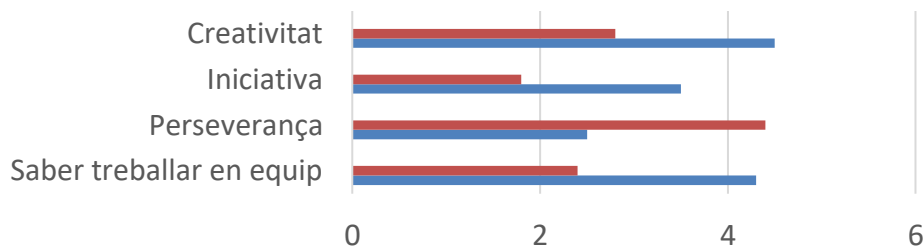
Us proposem que us centreu en aquestes competències i analitzeu com les teniu i com hauríeu de millorar-les aprofitant aquests dies que resteu a casa.

Us proposem les següents, però podeu ampliar el llistat:

- Creativitat
- Saber treballar en equip
- Iniciativa
- Resolució de problemes
- Capacitat de treball
- Capacitat organitzativa
- Perseverança
- Disposició a l'aprenentatge
- Habilitats comunicatives

...

Aquest és un treball personal, però si teniu possibilitat de fer-lo en grup o família, és important que cada participant pugui expressar als altres membres les competències que creu que ha adquirit aquests dies. Fer una valoració de com aquests moments ens estan transformant i ens fan valorar d'una altra forma l'entorn grupal.



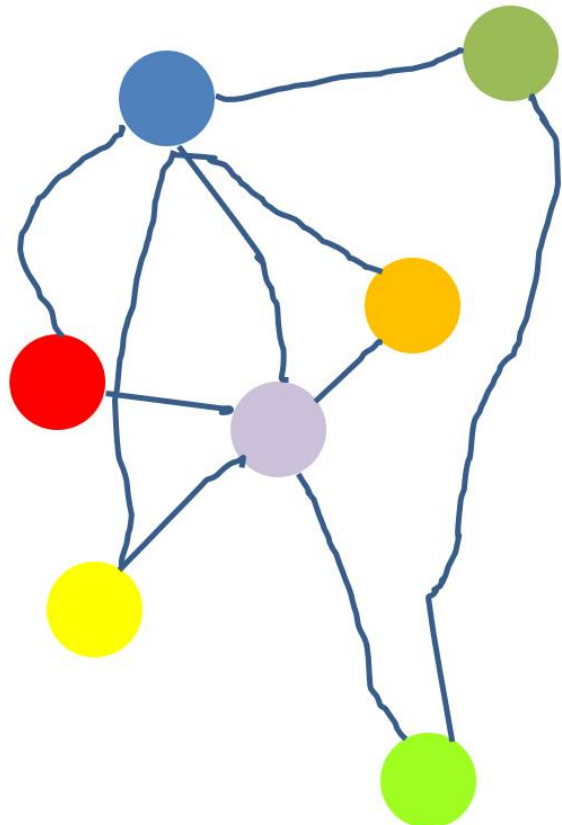


Un ecosistema en xarxa

Cartografia del teu món personal

Tots estem connectats i ens necessitem. Aquesta situació ha provocat que tots cerquem formes noves de comunicar-nos i valorem molt les connexions que podem establir amb els nostres essers estimats: avis, amics... per WhatsApp, vídeo trucada...

Els balcons, els terrats i les finestres s'han transformat en punts de connexió amb el veïnat, persones que teníem a prop i que potser no coneixíem massa. Us proposem fer un mapeig del vostre ecosistema actual i valoreu: amb qui parlo per WhatsApp?, amb qui parlo per videotrucada?, amb qui parlo a casa? A quins veïns he conegut a través del balcó, terrat, finestra? A qui cuido?... Feu-ho dibuixant una xarxa amb nodes (persones i llocs) i connectors.





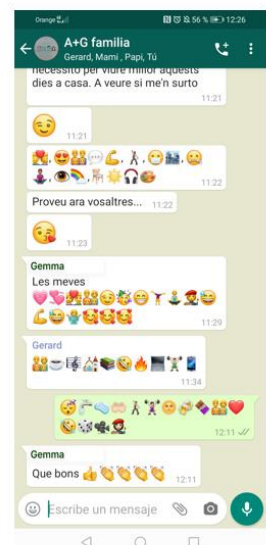
Les condicions de l'entorn

El llenguatge de les emocions.

Potser el més important en aquests moments són les condicions de l'entorn. Perquè són les que ens donen estabilitat, equilibri, benestar i ens permeten seguir drets i serens enmig de la incertesa. Tots, des dels petits fins als més grans, tenim neguit, tristor, por. Per això ens cal posar en valor les condicions POSITIVES del nostre entorn.

Proposem una comunicació no verbal entre vosaltres. Construïu missatges a amb les emoticones de WhatsApp i compartiu-los. Així tots tindreu coneixement de que necessita cadascú per viure bé aquest moment. Per exemple: una persona pot necessitar llegir, riure, ballar, jugar; una altra, ordre, silenci i fer exercici.

Encara que visqueu junts aquest dies, és divertit fer l'exercici de comunicar-vos amb emoticones.





Conviure amb l'èxit i el fracàs

Fem un homenatge al guany

Què va bé? Què va malament? Les dues preguntes són relatives i l'única pregunta important és: quin és el guany? ...Què has guanyat?

Fem un homenatge al GUANY i encara que ara tots estem travessant un túnel sortirem. Sortirem més forts, diferents.

Compartim els guanys i expressem-nos amb el que tinguem a casa: fem cartells que proclamïn aquest guany, ballem músiques que ho expressin, pintem-nos el guany al front fer-nos una selfie i enviar-la a qui vulguem... Sigueu creatius!



La infoxicació

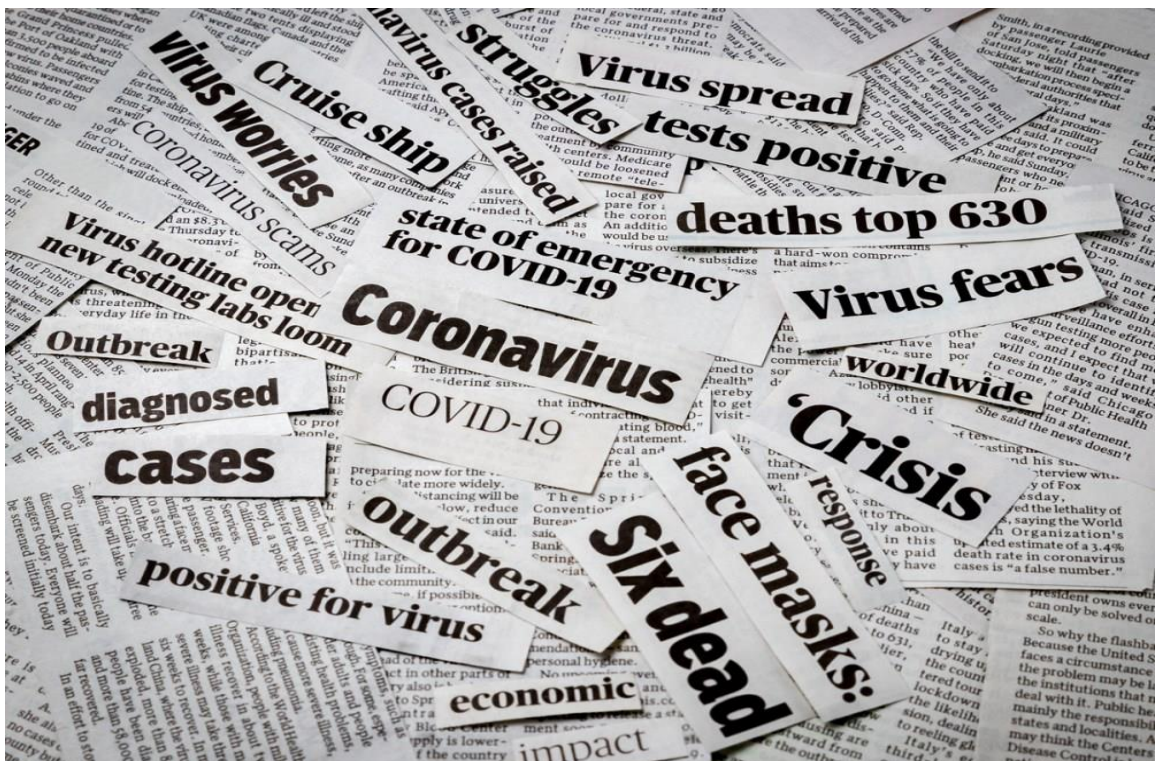
Desconnecteu-vos de la informació per un dia

Tots, en aquests moments, estem patint infoxicació (informació + intoxicació).

La infoxicació implica estar informat amb excés, sense filtres i de forma desordenada. És una paraula que ens cal conèixer per a combatre i no permetre que l'estrès de l'excés d'informació ens arribi a desestabilitzar.

Si a casa sou un grup, feu una rotllana, comenteu tota la informació que heu rebut amb un dia que no us ha aportat res, compteu les vegades que heu mirat el mòbil i les xarxes en un dia. Veureu quin ús feu i com us afecta. Si ho viviu sols, podeu organitzar una reunió virtual o una videotrucada en grup.

Deixeu de banda per unes hores tots els mòbils, no visiteu les xarxes...i jugueu al joc de les cadires o a endevinar personatges, llegiu un llibre, mediteu... Veureu com el silenci desintoxica.





La tria

Escriu el teu propi codi ètic

Triar no és fàcil. En general és una acció complicada, ens genera dubtes, incertesa, fins i tot cert temor. Perquè triar implica actuar, prendre decisions i assumir aquesta responsabilitat. Però ens cal aprendre a saber triar i desplegar un codi ètic que ens serveixi de guia.

El moment que estem vivint és perfecte per què tots prenguem consciència de que la nostra tria generà un impacte en l'entorn.

Us proposem que feu un treball personal i analitzeu com aquesta situació mundial afectarà al vostre codi ètic a l'hora de prendre decisions, de reconduir la vostra vida. Si viviu en grup, feu conversa sobre aquest tema i entre tots escriviu aquest nou codi ètic que haureu de tenir en compte per viure d'una forma nova. Podeu fer un cartell i penjar-lo en algun lloc de la casa per tenir-lo present. Aquest nou codi visible ens ajudarà a triar d'una forma conscient.

