



EXEMPLES DINÀMIQUES PER TREBALLAR HABILITATS I EMOCIONS:

CONTROL EMOCIONAL:

Exercici: Cadascú ha de posar un exemple d'una situació que li ha fet sorgir una emoció negativa (donem un exemple previ). Entre tots llegim una història, identifiquem el sentiment, cerquem el pensament que hi ha a darrera i canviem aquest pensament per un altre de positiu.

- 1) identificar i reconèixer quina és aquesta emoció
- 2) quin pensament hi ha darrera aquesta emoció, com aquesta emoció negativa distorsiona la meva percepció i valoració del que ha passat?
- 3) Canviar aquest pensament per un de positiu.

Exercici sobre com agafar distància emocional: El cine: cadascú s'imagina mirant una pel·lícula d'una situació desagradable que ha viscut, i ens allunyem cada vegada més, a les cadires del fons fins a estar fora de la sala. Veig la situació diferent? Veig altres elements que no tenia en compte? Les emocions tenen la mateixa intensitat?

POSAR-SE AL LLOC DE L'ALTRE:

Dinàmica: cadascú escriu a un paper el que vol que faci un company davant els altres. El professor recull els papers i la sorpresa és que cadascú ha de fer ell mateix el que ha escrit en el seu propi paper. Conclusió: No fer als demés el que no volem que ens facin.

Dinàmica del cec: per parelles un fa de cec i un d'acompanyant. Com s'han sentit els cecs? S'han sentit ben acompanyats? Què es necessari tenir en compte per que els demés se sentin entesos i escoltats?

RESOLUCIÓ DE CONFLICTES:

Activitat: Cadascú escriu una història d'una situació que li ha passat. En triem dues i, les escenifiquem i entre tots analitzem com s'han resolt.

Una vegada ha acabat el joc es fa una posa en comú: Què ha ocorregut durant l'activitat? Com us heu sentit? Què heu après de la vostra manera d'actuar? Quina hauria estat la via més ràpida? Importància de la comunicació per evitar mals entesos. Amb qui ens comunicam a diari i hi sol haver mals entesos? Com els podem evitar?



PROGRAMA D'INTIMITAT

Objectius: accelerar en els grups el procés del mutu coneixement; estudiar els valors personals i l'experiència de descobrir-se a ell mateix; desenvolupar autenticitat en els grups.

Tamany del grup: Il·limitat

Durada: aproximadament d'una hora a una hora i mitja

Material: còpies de la Guia del Programa d'Intimitat per tots els participants

Lloc: una habitació lo suficientment gran per a que les parelles puguin parlar privadament sense interrupcions.

Desenvolupament: L'instructor introdueix el programa amb una breu exposició sobre el descobrir-se a si mateix i el fundar-se en la veritat. Explica els objectius del programa. Els participants formen parelles de preferència amb gent que quasi no coneguin. Es detalla el Programa d'Intimitat i s'expliquen les regles bàsiques i es distribueixen les guies. Les parelles es reuneixen durant una hora aproximadament. Els grups de tres o quatre parelles se formen amb l'objecte de processar l'experiència. Tot el grup es reuneix per escoltar els informes dels petits grups.

Variacions:

- Poden formar-se grups majors que no siguin parelles.
- La Guia se pot allargar amb preguntes fetes o suggerides pels participants.
- Els participants poden fer la seva pròpia Guia. Se pot demanar que cada persona escrigui una pregunta "íntima"; posteriorment es recolliran i es reproduiran.
- El programa se pot dur a terme entre persones que ja es coneguin unes a les altres.

GUIA PEL PROGRAMA D'INTIMITAT

INSTRUCCIONS: Durant el temps assignat per aquesta experiència vostè formularà preguntes d'aquesta llista. Les preguntes varien en grau d'intimitat. Les preguntes es fan per torns. Segueixi les següents regles: la comunicació amb la seva parella serà confidencial; vostè estarà disposat a contestar qualsevol pregunta que li faci la seva parella; pot declinar respondre qualsevol pregunta que comenci la seva parella.

PREGUNTES:

- Quina és la font del teu ingrés econòmic?



- Quin és el teu passatemps preferit o en què empres el teu temps lliure?
- De què t'avergonyeixes més del teu passat?
- Quina és la teva qualificació mitjana en l'actualitat?
- Has aprovat qualche examen?
- Has mentit deliberadament sobre algun assumpte serio als teus pares?
- Quina és la mentida més sèria que has dit?
- Quina és la teva opinió sobre les parelles que viuen juntes sense haver-se casat?
- Has tengut alguna experiència sexual?
- Practiques la masturbació?
- Has estat arrestat o multat per violar una llei?
- Tens problemes de salut? Quins són ?
- Quin consideres què és el defecte més gros de la teva personalitat?
- Què és el que més te molesta?
- Quins són els teus sentiments sobre un matrimoni interracial?
- Et consideres políticament liberal o conservador?
- Què és el que t'irrita amb més facilitat?
- Quins trets de la teva persona consideres més atractius pel sexe oposat?
- Quins trets consideres menys atractius?
- Com són d'importants els doblers per tu?
- Són divorciats els teus pares ?
- Què opines del divorci?
- Amb quina persona t'agradaria viatjar en aquests moments?
- Què penses de les males paraules?
- Alguna vegada has begut de més?
- Fumes marihuana?
- T'agrada manipular o dirigir la gent?
- Les dones són iguals, superiors o inferiors als homes?
- Quantes vegades anares al metge l'any passat?
- Alguna vegada has intentat llevar-te la vida?
- Alguna vegada has intentat matar qualqu?
- Has participat en alguna manifestació?
- Quines són les emocions que et costa més controlar?
- Hi ha alguna persona per la que te sents especialment atret?



- Quins són els aliments que menys t'agraden ?
- Quin és el tema actual més reticent a discutir?
- A quina persona respons millor i com?
- Te sents especialment orgullós d'algun tret de la teva personalitat?
- Quin és el major malestar que sents respecte a tu mateix o a la teva família?
- Quin és el motiu de les teves més sèries disputes amb els teus pares?
- En què somnies despert ?
- Quins són els teus sentiments respecte a jo ?
- Quins són els teus objectius professionals ?
- Quin creus que seria el motiu més gran per demanar ajuda?
- Quan eres nin, quins foren els motius pels que fores més criticat o castigat?
- Com te sents quan plores davant d'altres ?
- Tens mals pressentiments del grup ?
- Quina és la teva principal queixa del grup ?
- T'has vist envoltat en activitats homosexuals?
- T'agrada el teu nom ?
- Si poguessis ser algú o alguna cosa que no fos tu mateix, què escolliries ser?
- Qui del grup te desagrada?

LA TENDA MÀGICA

Objectius: canviar qualitats negatives per qualitats positives dins un simulacre de tenda

Material: Una sala sense obstacles, llistat de semblances (tants com membres hi hagi al grup), cassette i música.

Desenvolupament: Els nins hauran fet un llistat de qualitats positives i negatives (el mateix nombre de cada). Als nins se'ls hi demana que s'imaginin que es troben a una gran tenda on hi ha de tot, cada un pot agafar una característica o qualitat que voldria tenir i pot deixar la que menys li agradi de sí mateix.

Posada en comú: Quan tots hagin acabat de fer la seva pròpia descripció, les recollirem totes, i llegirem en veu alta algunes. Es traca de que els companys descobreixin a qui es refereix. D'aquesta manera, hem de fer que la dinàmica sigui divertida i comentar al final, si hem descobert algunes coses noves sobre els nostres companys.



Farem un repàs dels canvis que hem fet. Reflexionarem sobre els resultats, i de les possibilitats que hi ha a la vida quotidiana de realitzar aquests canvis. Si hi ha voluntat de fer-ho, per què no ho intentam? Com ho podem fer?

CONFIANÇA: “EL LAZARILLO”

Objectius: aconseguir una confiança suficient per a que es pugui donar la col·laboració.

Material: mocadors o venes per tapar els ulls

Desenvolupament: La meitat del grup té els ulls tapats. Estan agrupats de dos en dos (un cec i un guia). Els guies elegeixen als cecs, sense que sàpiguen qui els condueix. Durant 10 minuts els lazarillos condueixen cecs, després hi ha un canvi de papers (s'elegeix parella de nou, ara escullin els que abans havien estat cecs). Llavors es comparteixen en plenari els sentiments.

El passeig no és una carrera d'obstacles pel cec. Siguem imaginatius (per exemple: posar-lo en presència de sons diferents, deixar-lo sol una estona, fer-li recórrer objectes durant el trajecte). Cada un ha d'estar atent als sentiments que viu interiorment i els que viu la seva parella, en la mesura que els percebi.

POSAR-SE AL LLOC DE L'ALTRE: “ESTIMA EL TEU PRÒXIM COM A TU MATEIX”

Objectius: aprendre com tractar als demés, crear confiança

Material: paper i llapis

Desenvolupament: retallam quadradets de paper i donam un paper i un llapis a cada jove present en l'event (el coordinador del joc no el juga, ja que sap de què tracta).

Cada jove escull en silenci (en el seu pensament) a un altre jove i escriu a l'altre part del paper lo que l'altre persona ha de fer i amés ha de firmar el paper (per exemple: “Jo, Andrea desig que en Joan s'aturi enmig de la sala i faci el canet”).

Després de que cada persona hagi escrit el seu desig haurà de doblegar el paper i entregar-lo al coordinador. Llavors el coordinador agafa tots els papers i explica el nom del joc “Estima el teu pròxim així com a tu mateix” o “No facis als altres el que no vulguis que facin amb tu”.

Llavors el coordinador va llegint paper per paper i cada jove haurà de fer el que ha escrit en el seu paper. TOTS han de participar. D'aquesta manera sabran perquè la dita “no facis el que no vols que et facin”



COMUNICACIÓ: «ANEM A VENDRE»

Definició: tots els participants s'asseuen formant un cercle. Un company comença agafant al company que se troba devora i l'ha de presentar com un producte, havent de persuadir als altres companys de què és el millor producte existent en el mercat, explicant quina és la seva funció, comoditats, avantatges, forma d'ús, donant exemples de la seva utilització.

Objectius: desenvolupar la imaginació i creativitat dels nins; també ajuda a l'expressió verbal i corporal davant un públic que són els propis companys.

Desenvolupament: els participants s'han de valer de la seva habilitat per donar credibilitat al producte que intenten vendre. Els alumnes comencen presentant-se i posteriorment presenten el producte. Per exemple un alumne agafa al company i el presenta com un llit que fa massatges. Aquest ha de demostrar quines són les qualitats del llit amb exemples del seu funcionament i ús, així com el seu fantàstic preu i les facilitats de pagament. Podem marcar un producte específic, com per exemple només valen productes de neteja o mobles de la casa.

Avaluació: amb aquest joc podem conèixer millor al grup amb el que estam treballant, coneixerem aquells nins més tímids i als que no tenen cap problema a l'hora de parlar davant altres companys.

RESOLUCIÓ DE CONFLICTES

1- CARRERA DE COTXES

Objectius: treballar la cooperació i el treball en equip.

Material: annex llistat de pistes, fols i bolígrafs

Desenvolupament: Es dividirà el grup en subgrups i cada subgrup tendrà el mateix objectiu, amb les mateixes pistes. L'explicació serà la següent: hi ha hagut una carrera de 6 cotxes, i hem de saber amb quin ordre han arribat, quines marques, i de quins colors eren els cotxes, com per exemple; el número 8 era un Ford Festa vermell.



PISTES

<i>EL NUMERO 2 VA DARRERA D'UN OPEL ASTRA</i>
<i>EL NUMERO 3 VA DARRERA D'UN FORD K I DAVANT D'UN COTXE VERMELL</i>
<i>EL NUMERO 1 ÉS UN COTXE NEGRE QUE VA DAVANT D'UN COTXE GROC</i>
<i>EL NUMERO 4 ÉS UN FORD ESCORD I VA DAVANT D'UN COTXE BLAU</i>
<i>L'AUDI 3 ÉS GRIS</i>
<i>EL COTXE BLANC ÉS EL DARRER</i>
<i>EL RENAULT TWINGO VA DAVANT L'OPEL CORSA BLANC</i>

*RESOLUCIÓ:

- 1- OPEL ASTRA **NEGRE**
- 2- FORD K **GROC**
- 3- AUDI 3 **GRIS**
- 4- FORD ESCORD **VERMELL**
- 5- RENAULT TWINGO **BLAU**
- 6- OPEL CORSA **BLANC**

Posada en comú: els grups que no ho hagin aconseguit, explicaran perquè no ho han aconseguit, i els altres, com ho han aconseguit. Explicació del concepte de cooperació. Fer llistat de situacions on hi hagi cooperació.

2- MARTA I PERE

Objectius: treballar la negociació i la cooperació al grup

Tamany del grup: grup d'uns 20 nins

Durada: 45 minuts

Material: fols reciclats i embolicar-los en forma de taronja

Lloc: qualsevol sala

Desenvolupament: es fan parelles, a cada parella hi ha un Pere i una Marta. A cadascú de la parella se'ls dóna el text que li correspon. Enmig dels dos, es posa un paper plegat que fa de taronja. Se'ls diu que llegeixin el text que té cadascú sense dir cap paraula. A la de tres, comença el joc. Tenen un minut per resoldre el conflicte. Per superar la prova, cal



que almenys la meitat de parelles hagin trobat la solució adient, que és que en Pere es queda la pell de la taronja i la Marta el seu interior.

Història de na Marta i en Pere:

MARTA

S'ha produït una catàstrofe nuclear i ara ens trobem en el "dia després". Han desaparegut milions d'éssers humans. Afortunadament, tu i els teus us heu salvat.

Hi ha pocs aliments i els pocs que queden estan contaminats. El teu germà està greument malalt, i només pot salvar-se si pren tot el suc de la taronja que tens aquí al davant. És l'única cosa que el pot fer sobreviure.

Aquesta és l'última taronja que queda en tota la terra. T'ha costat molt arribar fins aquí, però no ets l'únic que la vol.

PERE

S'ha produït una catàstrofe nuclear i ara ens trobem en el "dia després". Han desaparegut milions d'éssers humans. Afortunadament, tu i els teus us heu salvat.

Hi ha pocs aliments i els pocs que queden estan contaminats. El teu germà està greument malalt, i només pot salvar-se si es menja tota la pell de la taronja que tens aquí al davant. És l'única cosa que el pot fer sobreviure.

Aquesta és l'última taronja que queda en tota la terra. T'ha costat molt arribar fins aquí, però no ets l'únic que la vol.

Una vegada ha acabat el joc es fa una posa en comú: Què ha ocorregut durant l'activitat? Com us heu sentit? Què heu après de la vostra manera d'actuar? Quina hauria estat la via més ràpida? Importància de la comunicació per evitar mals entesos. Què és la comunicació? La comunicació és un procés mitjançant el qual es transmeten informacions, sentiments, pensaments i qualsevol altre cosa que es pugui transmetre. Amb qui ens comunicam a diari? Hi sol haver mals entesos? Com els podem evitar? Empatia: capacitat que té una persona per posar-se al lloc o situació d'un altre: "posar-se a la pell de l'altre". Per la setmana següent els nins hauran de comentar la pròpia pràctica de la "comunicació" i "empatia".



TREBALL EN EQUIP:

1- El GUIX (pati)

Objectius: fomentar el treball en equip, la cooperació

Tamany del grup: qualsevol

Durada: 30 minuts

Material: un guix

Lloc: un espai exterior ampli, com un pati d'escola...

Desenvolupament: es fan dos grups i es divideix el pati en dues parts. Un grup té el guix i ha d'aconseguir arribar al camp del contrari sense que la persona que duu el guix sigui tocada pel grup contrari.



Llengua i literatura Catalana
Curs d'Aprenentatge Professional Inicial 2010/11 - Associació Pa i Mel

Treball de la història de vida

Què és una història de vida?

La història de vida és l'eco del passat i la finestra del futur. És possible armar la nostra història com un puzzle: des de la infància, l'adolescència, l'entrada a l'adulesa, amb els processos de treball i estudis vinculats a aquests períodes; una història de vida, a més, tracta sobre les vicissituds que t'han tocat viure, és a dir, tot allò rellevant que consideris vital en el recompte de la teva vida.

Furga en els teus records, anècdotes, cerca en les fotografies familiars i personals les circumstàncies en les quals aquestes fotos es van prendre i el seu significat amb el pas del temps ...

Cerca en la premsa de l'època -de la teva infància o de la teva joventut- les notícies de l'entorn sociocultural del teu trajecte vital.

Per a fer una història de vida no existeix un mètode únic; et pots recolzar en les autobiografies, biografies i relats d'altres persones conegudes o importants.

És fonamental tenir present que en cada individu hi ha una veu pròpia, única, original com la seva història mateixa.

Per això proposem una guia general basada en el trànsit evolutiu de cada persona, que duu un camí des que neix fins al moment que escriu el seu relat perquè ha decidit que la seva vida es pot contar.

GUIA PER A LA REALITZACIÓ DEL TREBALL.

La nostra proposta cercar que les històries de vida expressin el procés que viu cada ésser humà, des del seu naixement fins al moment actual en el qual es posa a organitzar les



seves idees, centrant-nos sobretot en el procés migració que ha hagut de fer la persona en cerca d'una vida millor o cercant una major qualitat de vida, on s'ha faci referència a la família, als fets i esdeveniments més important i reconstruir els esdeveniments històrics, socials, polítics i culturals en la localitat, el país o el món.

Per a la recollida i elaboració de les històries de vida proposem una guia que facilita recollir la informació de forma ordenada i per àrea temàtica d'interès. La nostra proposta conté recursos senzills perquè cada persona reculli i escrigui historia de vida de la persona que entrevistarà..

Etapa inicial:

Definir clarament que volem ressaltar de la vida de l'entrevistat, per a això fem un pla de treball, és possible que un home famós ompli pàgines i pàgines de la seva vida, no obstant això nosaltres pretenem ser modestos en principi i hem de fixar-nos que és el més important en el desenvolupament de la via d'aquesta persona. Fer-nos amb paper i llapis. Un gravadora ens seria de molta ajuda. Buscar documents personals, diaris, cartes i epistolaris, fotografies i tots aquells que siguin importants per a recollir la informació. Identificar persones claus que subministrin dades sobre la història.

Desenvolupament:

La "història" o "relat" de vida pot començar en un moment important en la vida del protagonista, un moment o succés que el protagonista presa com punt de partida. La nostra proposta estableix l'inici de la narració des del seu naixement i de manera seqüencial anar recordant els passos caminats, no obstant això, el protagonista decideix el moment on vol que comenci la historia ; a partir d'aquest començament (que tindrà la durada que el protagonista decideixi), el desenvolupament temàtic estarà en "les teves mans".

Es pot començar una història de vida demanant-li al protagonista que parli de moments i successos importants en les etapes de vida: infància, joventut, adultesa i vellesa (d'acord amb l'edat).



I. Parlar de la infància.

Es poden prendre com punts clau: Data de naixença Lloc de naixença Descripció dels pares Esment de germans i germanes Circumstàncies del naixement: familiars i externes Jocs, tradicions familiars, espai físic.

II. Parlar de la infància-adolescència.

Es poden prendre com punts clau: Canvis en el pas d'una etapa a una altra: canvis físics, afectius, canvis externs al protagonista (mudança, canvi de col·legi, canvis en la ciutat o país). Jocs, gustos, amistats, amors. Relació amb els adults: pares, família, professors. Anècdotes. III. Parlar del començament de l'adulesa: Treball: relacions laborals, lloc del primer treball, treball més important, problemes, i encerts Relacions amoroses: parella, matrimoni, fills. La societat: època, canvis polítics, canvis socials, canvis físics de les ciutats més importants per al protagonista

IV. Parlar de la vida en general:

Esdeveniments més importants de la vida personal. Grans i petits assoliments significatius en la nostra vida. Èxits i fracassos, perdudes d'éssers benvolguts. El dia d'avui.

Com hem de fer el treball i quina informació hem de recaptar?

El treball serà sobre les condicions de vida a partir dels anys 60 a Espanya i tots els successos que han determinat aquests anys. Per altra banda, s'ha de treballar el fenomen de la immigració i les condicions de vida que tenen al país d'origen i les condicions del país d'acollida.

1. Perfil de persona que s'haurà d'entrevistar:

- Immigrants laborals o residencials estrangers (arribaren a la dècada dels 90 o primera dècada dels 2000).



- Immigrants de la resta d'Espanya (dècades del 60 i 70).
- Emigrants balears o de la resta d'Espanya cap a Amèrica Llatina (primera meitat segle XX) o cap altres llocs d'Europa (ex: Suïssa o Alemanya, principalment dècada dels seixanta).

2. Presentació en grup:

Petita presentació/introducció de la persona sobre qui heu fet la història de vida. Motius pels quals l'heu triada.

3. D'on ha vingut la persona entrevistada i perquè ha vingut:

- Descripció del context del país de partida (societat i economia d'aquell moment en aquell país). Com viuen, condicions de vida ...
- Circumstàncies o motius que varen fer partir a la persona entrevistada.
- Descripció de la seva instal·lació migratòria a Mallorca. Condicions de treball (tipus de feines que fa) i condicions de vida (condicions d'habitatge i xarxes socials: amics, família, associacions).
- Conclusions: Valoració de les desigualtats que pateix i hagi patit aquesta persona.

Aquest treball constarà de:

- Portada (títol, nom i cognom, curs, etc)
- Índex
- Continguts diversos
- Altres informacions/ curiositats
- La vida quotidiana
- Valoració personal



TREBALL 2n TRIMESTRE

CAPI PA I MEL 10/11

Per aquest trimestre haureu de fer un treball en grup, que consistirà en simular la posada en marxa d'una empresa de jardineria.

Les passes que haureu de seguir són:

1r: Triar les parelles o els tríos que faran els treballs.

2n: Elegir el nom de l'empresa i fer un "logo" d'aquesta.

3r: Elaborar un tríptic de la vostra empresa amb tota la informació que considereu necessària (presentació, aliments que teniu a la venda, ubicació,...)

4t: Haureu de fer els següents càlculs:

- a) Imaginau que l'empresa està ubicada al parc de Ca'n Cirera Prim, heu de calcular l'extensió de terra que teniu per sembrar.
- b) Des de l'Ajuntament vos cedeixen les $\frac{2}{3}$ parts del parc per poder sembrar. Una vegada calculat haureu d'elegir que voleu sembrar a cada espai (heu de pensar el que convé més pel terreny que teniu, pel benefici que voleu extreure,...) i fer un pressupost real (és a dir, en dades d'un magatzem on venguin planters o llavors) del cost que tendria sembrar $\frac{2}{3}$ parts del parc (també heu de calcular la maquinària que hauríeu de tenir, els productes que hauríeu d'utilitzar,...)
- c) També, hauríeu de calcular a quan hauríeu de vendre els productes per tenir benefici i quin benefici trobau que hauria de ser el correcte, sempre argumentant la vostra elecció i que siguin dades lògiques (no podem vendre molt més car del que es ven a altres llocs, per això, vos hauríeu de basar amb els preus que hi ha al mercat).
- d) Finalment, imaginau que hi ha un hotel que vos vol comprar una gran part del vostre producte i feis una factura de la venda (heu de posar l'iva a la factura i si trobau adequat fer un descompte si vos compra grans quantitats).

5è: El darrer dia del trimestre haureu de fer una exposició de 5 minuts cada grup de tot allò que heu fet i entregar-me el treball en paper.