

Nous materials fem tec! per a la situació de post-confinament

Tipus: [1]

Autor: [Abad Digón, Vanessa](#) [2]

Creació: Publicat per [Vanessa Abad Digón](#) [2] el 05/06/2020 - 16:15 | Última modificació: 24/10/2020 - 17:24

Contingut relacionat :



Presentem la nova guia fem tec! Reiniciem! amb propostes que poden ser d'utilitat tant per a les activitats d'estiu, com per a la retrobada de grups de joves o la tornada a l'institut. Es tracta de 10 dinàmiques per treballar el desconfinament amb joves i adolescents. Com a novetat, aquesta guia incorpora **8 vídeos** per introduir la reflexió a través de situacions properes a les que han viscut les persones joves durant el confinament i les preguntes que es plantejen. Els vídeos s'han realitzat de manera confinada amb la col·laboració de **28 joves** que han gravat les seves aportacions.

1 Adaptació al canvi i autoestima:

Dinàmica [PROTAGONISTES](#) [3], dissenyarem un avatar per accedir a un món virtual ideal. Vídeo [Sense límits](#) [4], on nois i noies descobreixen que, quan s'ho proposen, poden fer més coses del que pensaven.

2 Gestió de les emocions:

Dinàmica [POSEM-HI NOM](#) [5], posarem nom a les emocions generades en situacions singulars i revisarem recursos per gestionar-les. Vídeo [La Martina, el Martí i les seves pors!](#) [6], on dos amics comparteixen les seves preocupacions durant el confinament.

3 El món relacional:

Dinàmica [CONCÈNTRICS](#) [7], a partir d'una anàlisi gràfica de la nostra manera de relacionar-nos abans, durant i després del confinament, decidirem com volem que siguin les nostres relacions a partir d'ara. Vídeo Salut i bon karma (properament), un youtuber fa un reportatge sobre les relacions de les persones joves durant el confinament.

4 Frustració, pèrdua i enyor:

Dinàmica: [TRAJECTES](#) [8], ens centrarem en el moment present, i no en el passat o el futur, i intentarem entendre que està passant en la nostra ment i cos (properament). Vídeo [Un intensiu d'Stranger Things](#) [9], una colla d'amics es troba virtualment i parlen i la conversa els porta compartir les pèrdues, que han sofert durant el confinament. Parlen d'allò que enyoren i perquè.

5 Gestió de la incertesa:

Dinàmica: [OI TANT QUE PUC!](#) [10], ens enfrontarem a un repte aparentment impossible i descobrirem que tenim capacitats i habilitats per superar-lo. Vídeo [Viatge a Bali](#) [11], una noia veu truncats els plans de viatjar a fer voluntariat descobrint que des de casa pot viure experiències igual d'emocionants.

6 Reconeixement d'oportunitats:

Dinàmica: [CAMALEONS](#) [12], revisarem les coses que ens agraden, les aficions i talents que hem descobert a



causa del confinament. Vídeo Projectant oportunitats (properament), diversos joves dibuixen allò que han descobert que els agradava durant el confinament.

7 Identificació d'aprenentatges:

Dinàmica: [ODISSEA](#) [13], construirem el nostre mapa de l'Odissea, compartint les experiències viscudes durant el confinament i desconfinament. Vídeo [Una primavera diferent](#) [14], una jove identifica els aprenentatges que ha anat adquirint a través de diverses situacions.

8 La importància de demanar ajuda i el benestar de compartir:

Dinàmica: [SIMBIOSIS](#) [15], construirem cercle de col·laboració entre els nois i noies on podran compartir allò que vulguin (habilitats, talents, coneixements,...). Vídeo [El blog mola](#) [16], dos amics generen un projecte solidari a partir de cobrir la necessitat d'una d'ells.

9 Treball en equip, participar a través de la dinàmica [ACTUEM!](#) [17], elaborarem un vídeo de suport a una acció solidària.

10 Sentit crític amb la dinàmica [NO M'ATABALIS](#) [18]: experimentarem amb les conseqüències dels malentesos.

Tot i la consciència que no és la manera òptima d'abordar aquestes qüestions, les dinàmiques estan dissenyades perquè es puguin realitzar complint les indicacions del [Pla de desconfinament dels Serveis d'atenció a la infància, l'adolescència i la joventut de la Generalitat de Catalunya](#) [19].

Tant les dinàmiques com els vídeos han estat elaborades en col·laboració amb [El despertador](#) [20] i el Gabinet de Premsa i Comunicació de la Diputació de Barcelona.

- [21]

URL d'origen: <https://joventut.diba.cat/news/2020/06/05/nous-materials-fem-tec-per-situacio-de-post-confinament>

Enllaços:

[1] <https://joventut.diba.cat/>

[2] <https://joventut.diba.cat/members/abaddv>

[3] <https://www.diba.cat/ca/web/fem-tec/protagonistes>

[4] <https://youtu.be/3iQeLpLbTA4>

[5] <https://www.diba.cat/ca/web/fem-tec/posem-hi-nom>

[6] <https://youtu.be/yb-a813SO6Y>

[7] <https://www.diba.cat/ca/web/fem-tec/concentrics>

[8] <https://www.diba.cat/ca/web/fem-tec/trajectes>

[9] <https://youtu.be/cfvNwYBBIwc>

[10] <https://www.diba.cat/ca/web/fem-tec/oi-tant-que-puc>

[11] <https://youtu.be/bavE5zr2rCc>

[12] <https://www.diba.cat/ca/web/fem-tec/camaleons>

[13] <https://www.diba.cat/ca/web/fem-tec/odissea>

[14] <https://youtu.be/LnGfbgSitPM>

[15] <https://www.diba.cat/ca/web/fem-tec/simbiosis>

[16] <https://youtu.be/XUC-Qib7Atw>

[17] <https://www.diba.cat/ca/web/fem-tec/actuem>

[18] <https://www.diba.cat/ca/web/fem-tec/no-m-atabalis>

[19] http://interior.gencat.cat/web/.content/home/030_arees_dactuacio/proteccio_civil/consells_autoproteccio_emergencies/Coronavirus/fases_confinament/plans-de-desconfinament-sectorials/Pla_desconfinament_serveis_SIAJ_24052020_vfinal.pdf

[20] <https://el-despertador.com/>

[21] <https://joventut.diba.cat/node/4389>

