

Eines per treballar les habilitats socials



25/10/2011

Autor/a: Marina Aguilar i Mañas



Font:

Eines per treballar les habilitats socials

25/10/2011

Resum:

En aquest recurs trobareu diferents dinàmiques que podeu realitzar amb les persones voluntàries de la vostra entitat amb l'objectiu de treballar les **relacions interpersonals**.



ÍNDEX

[Posem nom a les emocions](#)

[Parlem-ne](#)

[Resolució de conflictes de forma pacífica](#)

[Tinc un present per a tu](#)

[Guanyar o empatar...aquesta és la qüestió](#)

[Per saber-ne més:](#)

Posem nom a les emocions

Aquesta dinàmica ens pot ajudar a treballar l'**educació emocional**.

Objectius

- Reconèixer que el cos ens envia missatges quan sentim emocions.
- Reconèixer que existeixen molts tipus d'emocions, unes més profundes que altres.

Descripció

La persona dinamitzadora agrupa a les persones en grups de 6 ó 8 persones, o més petits. Cadascú dels grups rep una fitxa on hi ha descrita una situació i, entre tots els membres, han de decidir i anotar quina emoció es representa en aquesta. Així, la persona dinamitzadora ha d'elaborar, prèviament, les fitxes tenint en compte el tipus d'activitat o àmbit d'actuació de les persones voluntàries, així com el clima del grup i la necessitat de gestió de les emocions d'aquestes persones.

Posteriorment, cada grup explica a la resta la seva resposta. Una vegada que tothom ha exposat la seva, la persona dinamitzadora exposa la llista amb les emocions primàries (dolor, por, irritació, fúria, vergonya, gelosia, alegria, solidaritat, etc.) de cadascuna de les fitxes repartides. Ara, **els diferents grups han d'autovalorar la seva resposta**. En aquests moments, la persona dinamitzadora ha de potenciar la reflexió general, sobre les emocions, motivant l'acceptació i el respecte de les diverses opinions sobre el tema, clarificant quins són les emocions bàsiques que poden aparèixer en la tasca de voluntariat que realitzen i indicant de quina forma es poden expressar aquestes sense fer mal a la resta de persones.

Algunes de les situacions que es poden descriure a les fitxes són: reconeixen el teu progrés, una persona menysté la teva aportació, una persona abandona el grup al qual pertanys, guanyes un premi, una persona molt propera a tu no està vivint un bon moment, t'has retrobat amb una persona molt estima que fa molt temps que no veus, has

d'abandonar una activitat que t'agrada molt perquè tens una obligació, et fan fora de la feina, et posen un sobrenom que no t'agrada, t'exclouen del grup al qual pertanyes, et proposes realitzar una nova activitat, aconseguir la meta que t'has proposat, necessites explicar-li algú els teus sentiments i ningú t'escolta, et trobes en una situació de perill o et diuen una cosa agradable que et fa sentir bé.

Parlem-ne

Aquesta dinàmica ens pot ajudar a treballar l'**expressió, la comunicació i el diàleg**.

Objectius

- Aprendre a dialogar.
- Potenciar l'empatia.

Descripció

La persona dinamitzadora exposa breument un tema polèmic d'actualitat. Aquest pot tenir relació o no amb l'àmbit de treball/col·lectiu on es realitza el voluntariat. A continuació, sondeja al grup per veure quina és la seva postura respecte aquest tema. A partir de les opinions –i tenint en compte que aquests siguin equitatius –, les persones queden dividides en dos grups.

Ara, cadascú dels grups prepara una exposició de 10-15 minuts on **defensen una postura contrària a la seva**. Una vegada preparada aquesta, s'exposa a la resta per tal de continuar amb el debat, oferint l'oportunitat de fer preguntes sobre aquells aspectes que no queden clars o estan argumentats de manera més feble. La idea és poder realitzar dues tandes de preguntes i respostes.

Finalment, la persona dinamitzadora pregunta a totes les persones com s'han sentit defensant una postura diferent a la seva, si han canviat algunes concepcions prèvies, si encara continuen mantenint de manera rotunda la postura inicial, si només existeixen dos únics posicionaments, etc.

Resolució de conflictes de forma pacífica

Aquesta dinàmica ens pot ajudar a treballar i educar en la **resolució de conflictes**.

Objectius

- Conèixer les parts que intervenen en un conflicte.
- Aprendre a cerca mètodes que ajudin a canalitzar els conflictes i evitar la violència.
- Treballar la participació i implicació de les persones voluntàries en el projecte de voluntariat.

Descripció

Els conflictes són fruit d'interessos confrontats. Cada dia al món s'inicien multituds de conflictes amb orígens molt variats: econòmics, de propietat, polítics, territorials, culturals, ètnics, religiosos, etc. El que es busca amb aquesta dinàmica és potenciar una reflexió sobre com es poden resoldre de manera pacífica els diferents problemes que puguin aparèixer en el grup.

Per fer-ho, les persones voluntàries, repartides en dos grups, elaboren i defensen una proposta de programació de les activitats a realitzar durant l'any tenint en compte el calendari festiu del territori. Una de les persones

voluntàries no formarà part de cap grup, sinó que actuarà com observador del procés.

Durant mitja hora, **els dos grups es reuneixen per separat i elaboren la seva proposta, discutint-la i pensant quins arguments faran servir per defensar-la**. Posteriorment, hauran d'exposar-la a l'altre grup. En aquesta exposició, la persona dinamitzadora ha de qüestionar les propostes presentades fins al punt que tots dos grups estiguin tan motivats defensant les seves conviccions que no siguin capaços d'escoltar les idees que proposen l'altre grup. Es tracta de l'inici del conflicte entre totes dues parts, amb interessos oposats i sense ser capaços d'escoltar-se.

Arribat aquest moment, la persona que fa d'observadora, i que ha seguit el procés atentament des d'una posició neutral, ha de d'assumir el seu rol de mediatrice per tal d'ajudar a les dues parts a arribar a un acord. Per fer-ho, ha d'ajudar a trencar la comunicació i fer possible que iniciïn un diàleg. Així, la persona mediatrice ha de tenir confiança en totes dues parts i ha de tenir l'habilitat d'anar cercant punt de trobada, començant per aquells aspectes més senzills fins a arribar a les concessions mútues. Es tracta d'un procés complex, però el consens serà ferm i estable, ja que estarà construït sobre un acord global.

Tinc un present per a tu

Aquesta dinàmica ens pot ajudar a treballar la **cohesió i confiança del grup**, així com fomentar l'**autoestima i el sentiment de pertinença**.

Objectius

- Aprendre a “donar” i “rebre”.
- Propiciar la reflexió i l'acceptació dels altres.
- Valorar el grau d'acceptació, feedback.

Descripció

La persona animadora explica a les persones voluntàries que aquella que vulgui fer-li un regal simbòlic a altra –ja sigui una idea, un desig o una carícia– ho pot fer escrivint-ho a una de les targetes que se'ls hi entrega o de manera gestual.

Una vegada que totes les persones han “elaborat” el seu present, aquestes **es col·loquen formant una rotllana i, una a una, han d'anar entregant el seu present a la persona triada. La persona que rep la targeta la llegeix en veu alta i reflexiona sobre el que diu**, sense fer més comentaris. En cas que el regal sigui una carícia, no ha de dir ni fer res.

Posteriorment, la persona dinamitzadora ha de fer que aquestes analitzin les seves vivències fent preguntes del tipus: com t'has sentit?, de què t'has donat compte?, com valors aquest present?, quina utilitat pensen donar-li?, etc.

Guanyar o empatar...aquesta és la qüestió

Aquesta dinàmica ens pot ajudar a treballar el concepte de **cooperació i solidaritat** tan a nivell del grup com de la societat en general.

Objectius

- Desenvolupar una actitud cooperativa i solidària.
- Reflexionar mitjançant la pràctica sobre el sentit i els valors del voluntariat.

Descripció

Una vegada repartides les persones voluntàries en dos grups, amb un màxim de sis persones a cadascun, la dinamitzadora explica que ara representen dos presoners que han realitzat un robatori a un banc. Després de mesos de cerca, **la policia els ha capturat, però no compta amb les suficients proves per fer una acusació formal. Amb l'objectiu d'aconseguir una confessió, la policia proposa a tots dos presoners – els quals estan incomunicats – que si confessen que ha fet l'altre reu tindran una rebaixa de la condemna.**

En concret, la situació dels dos presoners pot ser:

Dilema del presoner

- Equip A: Sí Sí No No
- Equip B: Sí No Sí No
- Anys de presó: A=10 A=0 A=20 A=0
B=10 B=20 B=0 B=0

La policia ofereix als grups votar deu vegades si confessen o no. Els grups no poden escoltar les votacions i argumentacions de l'altra fins que al final de tot no és facin públiques. Després de la quarta votació, però, se'ls informa que se'ls permet una negociació. Aquesta suposarà reduir a la meitat el total d'anys a la presó de cada grup després de realitzar la quinta votació, però les persones voluntàries no han de conèixer aquesta situació fins al final de la votació.

Després de la novena votació se'ls permet una segona negociació. Aquesta també suposarà reduir a la meitat el total d'anys a la presó de cada grup després de realitzar la darrera votació. En aquest cas, les persones voluntàries no han de conèixer aquesta situació fins al final del joc.

Votacions 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Grup 1

Grup 2

Finalment, la persona dinamitzadora ha de propiciar la reflexió conjunta a partir de preguntes del tipus: quins sentiments us ha provocat l'altre grup?, hi ha hagut acord entre els membres dels grups per votar i negociar?, què s'ha fet per arribar a un acord?, què heu fet per disminuir la vostra condemna?, què ha fet l'altre grup?, quina relació creieu que hi ha entre aquest dinàmica i els processos de negociació a l'entitat?, diríeu que les persones voluntàries de l'entitat són cooperatives o competitives?, alguna vegada entreu en conflicte amb altre membre de l'entitat? i què feu en aquests casos?

Per saber-ne més:

Aquestes dinàmiques formen part del [Manual Integral de Acción Voluntaria](#) que la [Plataforma de Voluntariado de España](#) va editar a l'any 2006. Podeu consultar aquests i altres continguts que integren el manual a través d'aquest [link](#).

[Visita el reportatge sobre el II Congrés Europeu del Voluntariat](#)

[Dóna la teva opinió sobre aquest tema al Congrés Obert](#)

Etiquetes: [dinàmiques grupals](#), [gestió del voluntariat](#), [formació del voluntariat](#), [gestió de les emocions](#), [resolució de conflictes](#)

URL d'origen: <https://xarxanet.org/formacio/recursos/eines-per-treballar-les-habilitats-socials>