

Eines per treballar les habilitats socials (II)



24/11/2011

Autor/a: Marina Aguilar i Mañas



Font:

Eines per treballar les habilitats socials (II)

24/11/2011

Resum:

A continuació us proposem més dinàmiques per treballar les **relacions interpersonals** amb les persones voluntàries de la vostra entitat.



ÍNDEX

[Les frases inacabades](#)

[El nostre propi detectiu](#)

[Aprendre a donar i rebre crítiques](#)

[La piràmide del caramel](#)

[Per saber-ne més:](#)

Les frases inacabades

Aquesta dinàmica ens pot ajudar a treballar l'**autoconeixement**.

Objectius

- Conèixer, reconèixer, acceptar, expressar, controlar i reconduir les pròpies emocions.
- Aprofundir en el desenvolupament i expressió emotiva lligada al pensament analític i racional.
- Potenciar les relacions i habilitats socials mitjançant el control i gestió de les emocions i actituds.

Descripció

Aquesta dinàmica consisteix en complementar, per part de cadascuna de les persones participants, diferents frases inacabades amb l'objectiu de **reflexionar sobre si mateix**.

Per fer-ho, es lliura a cadascuna de les persones una fitxa amb diferents frases. A continuació es fa una proposta de frases, però es poden afegir més o substituir segons les característiques del grup.

- Quan estic callat/da a en un grup em sento...
- Quan estic amb una altra persona i no parlo em sento...
- Quan m'empipo amb algú em sento...
- Quan alguna persona s'empipa amb mi em sento...
- Quan alguna persona em critica em sento...
- Quan alguna persona que està amb mi i plora em sento...
- Quan faig un compliment a algú em sento...
- Quan sóc injust/a em sento...
- Quan alguna persona és injust/a amb mi em sento...

Posteriorment, les respostes es posen en comú, comentant-les i **analitzant les emocions i conductes que hi ha**

darrera d'aquestes. Aquesta posada en comú dels sentiments pot facilitar conèixer-nos i aprofundir sobre els sentiments i situacions que són personals i socials.

El nostre propi detectiu

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

Objectius

- Saber reconèixer les nostres emocions.
- Saber què per tal de solucionar un conflicte és bo expressar les emocions adequadament.

Descripció

Les emocions són un reflex de pensaments no analítics que acostumem a donar per descomptat, sense reconèixer la seva procedència. Però **si identifiquem aquests pensaments inconscients, els analitzem i articulem de forma diferent, podem canviar les formes de sentir, d'expressar les nostres emocions i, per tant, d'actuar.**

Per fer-ho, la persona responsable de la coordinació del voluntariat reparteix a cada voluntari/a una fitxa on hi figuren els següents apartats:

Situació Penso Sento Dic

- 1
- 2
- 3
- 4

Una vegada repartides, els explica que han d'imaginar que es troben en les següents situacions (aquestes situacions es poden canviar i adaptar a la realitat del grup):

- Vaig decidir apuntar-me a classes de guitarra, juntament amb el meu millor amic, però ara ell escull a una altra persona per realitzar els exercicis.
- El meu cosí sempre es burla de mi a les reunions familiar.
- El meu cap, finalment, no em deixa posar en marxa els canvis que vaig proposar.

Posteriorment, cada persona reconeix i escriu a la fitxa que pensen de cadascuna d'aquestes situacions i que senten (escoltant les sensacions corporals i reconeixent l'emoció). La idea és que defineixin les seves emocions primàries.

A més, cadascuna de les persones imagina una nova situació i descobreix que sent en aquest cas, quines són les emocions i conductes que acompanyen al nou pensament i quines diferències hi ha respecte a les situacions anteriors.

Amb aquesta dinàmica, les persones podran **trencar aquest procés inconscient, adonar-se'n que és responsabilitat de cadascú conèixer els seus sentiments i pensaments , així com canviar les actituds per tal de poder ser més constructius i facilitar la convivència i diàleg del grup.**

Aprendre a donar i rebre crítiques

Aquesta dinàmica ens pot ajudar a treballar la **comunicació i empatia**.

Objectius

- Desenvolupar una actitud oberta i d'aprenentatge davant la crítica.
- Fomentar una cultura interna que accepti "l'error" com una part del procés d'aprenentatge.
- Reflexionar sobre els valors propis i la capacitat d'empatia.

Descripció

Acceptar els comentaris i les crítiques d'altres persones no sempre és fàcil, sinó que cal un procés d'aprenentatge que ens ajudi.

Una forma d'iniciar aquest procés és que cada persona voluntària es penji a l'esquena un foli amb el seu nom. Un cop fet, totes les personaes escriuen en el paper de cada participant aquells aspectes que més els agradi d'ella a l'hora de treballar i aquell que no els agradi tant. En aquest sentit, la persona dinamitzadora ha de recordar que **les opinions s'han de formular d'una forma respectuosa, sense ferir. Es tracta d'aprendre tant a realitzar com a rebre crítiques constructives.**

Posteriorment, cada participant, de forma individual, reflexiona entorn als comentaris rebuts i respon les següents preguntes:

- Quina importància té aquesta crítica? (Què hi ha darrera)
- Quina situació pot haver provocat aquesta crítica? (Creus que està fonamentada? Podries haver canviat el teu comportament? De quina manera?)
- Aquesta crítica la rebo sovint i per part de diferents persones?
- Quanta energia haig d'esmerçar per realitzar el canvi que em suggereix la crítica?

Una vegada fet aquest treball individual, la persona dinamitzadora ha de decidir si les respostes s'exposen en grup o no. Amb aquesta dinàmica el que es pretén es treballar, des del punt de vista personal, **com vivim les crítiques d'altres envers la nostra feina, posar-nos en el lloc de l'altra i entendre per què no sempre resulta fàcil que els altres acceptin els nostres comentaris o propostes** de millora.

La piràmide del caramel

Aquesta dinàmica ens pot ser útil per treballar la **motivació del voluntariat**.

Objectius

- Promoure l'autoconeixement de les motivacions i expectatives del voluntariat.
- Facilitar la relació de les motivacions amb la satisfacció de necessitats de la persona voluntària.

Descripció

No és cert que les persones voluntàries no esperin cap “recompensa” pel desenvolupament de les seves tasques. Totes les persones inicien aquesta activitat com a conseqüència d'una necessitat, ja sigui de relació, de desenvolupament personal, de formació, etc.

Tenint en compte aquesta realitat, **és molt important que tant la persona responsable de la coordinació del voluntariat com les pròpies persones voluntàries coneguin les seves motivacions, expectatives i necessitats**. Només d'aquesta manera podrem fer que la presència de la persona voluntària a l'entitat sigui satisfacció per a totes dues parts.

Una opció per tal de treballar aquests aspectes és que totes les persones voluntàries, de forma individual i durant 10 ó 20 minuts, reflexionin i donin una resposta sincera a les següents qüestions:

- Per què ets o vols ser voluntari/a?
- Què et motiva a ser voluntari/a?
- Per què has triat aquesta entitat per desenvolupar tasques de voluntariat?

Una vegada respostes, han de situar les seves reflexions individuals en la següent piràmide de Maslow.

Finalment, i de forma grupal, s'estableix un espai de debat (20 ó 30 minuts) al voltant d'aquests dos aspectes:

- La relació entre les motivacions, el compromís i la permanència del voluntariat.
- La legitimitat i pertinència de les motivacions.

La idea és que les persones voluntàries reflexionin i responguin de forma argumentada les següents qüestions:

- L'acció del voluntariat és sempre totalment desinteressada?
- L'entitat ha de tenir en compte els interessos de voluntariat?

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](#).

Etiquetes: [dinàmiques grupals](#), [gestió del voluntariat](#), [formació del voluntariat](#)

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