

**Sessió:** Trobar el botó.

**Objectiu de la sessió:** prendre consciència que les creences i les emocions, com l'anhel i el desig, ens poden dominar i fer-nos perdre l'objectiu prioritari del moment actual, la NO transmissió del coronavirus.

**Eix:** convivència.

**Habilitats que es treballen:**

**Gestió d'emocions i sentiments:** aprendre a navegar en el món de les emocions i els sentiments per aconseguir una «sintonia» més gran amb el món afectiu propi i amb el de les altres persones. Descobrir com reaccionem davant el plaer, l'alegria, la tristesa, la ira o la injustícia, permetre que la raó intervingui per identificar què ens impulsa i què ens paralitza.

**Pensament crític:** ser capaç d'arribar a les pròpies conclusions sobre la realitat. La persona crítica es pregunta i investiga, en lloc d'acceptar les coses d'una manera crèdula. Capacitat d'anàlisi de la influència d'altres persones, dels mitjans de comunicació, de creences, actituds, normes i valors socials que ens afecten.

**Participants:** segon cicle d'ESO.

**Material:** botons, cartell o transparència amb l'objectiu, fulls en blanc i bolígrafs.

**Recursos:** [Com rentar-se bé les mans](#)

**Desenvolupament:**

- 1- Joc: *Trobar els botons.*
- 2- Dinàmica per prendre consciència de les mesures higièniques de la COVID-19.
- 3- Tancament.

## 1. Joc Trobar els botons:

L'objectiu d'aquesta dinàmica és prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament mitjançant un joc. Per començar, cal fer grups de 3 o 4 persones. L'objectiu del joc és trobar els botons.

Prèviament es proporcionen les normes del joc a l'alumnat:

- Cada grup tindrà un botó diferent.
- Es reunirà el grup durant 2 minuts per decidir on amaguen el botó.
- Tots els grups sortiran de l'aula i aniran entrant d'un en un per amagar el botó. Tindran 1 minut per amagar-lo (si ho creuen convenient, poden canviar el lloc que ja havien decidit). El/la docent sempre estarà dins l'aula.
- Un cop amagats tots els botons, entraran dins l'aula i tindran 3 minuts per trobar-los tots.

**Normes:** no es poden amagar els botons dins d'objectes personals, al propi cos, als objectes que el/la docent consideri que es poden trencar o que no són adients, ni es poden tirar per la finestra... Un cop acabada l'explicació, el/la docent es quedarà en silenci absolut, per tant, no li podran fer cap pregunta.

Escriurem a la pissarra, assegurant-nos que l'alumnat entén la dinàmica, quin és l'objectiu: trobar tots els botons en menys de 3 minuts. Comença el joc!!!!

### ***Orientacions sobre el joc de trobar els botons:***

*La majoria de vegades que es fa el joc no s'assoleix l'objectiu «trobar tots els botons» perquè el més important per a la majoria d'equips és «guanyar l'altre». No hi ha normes sobre com amagar i com trobar els botons, per tant, cada grup pot treure'l o fer el que vulgui amb el seu botó, i s'haurà acabat el joc i assolit l'objectiu. Quan estan buscant els botons, a vegades algú pot comentar que tothom ensenyi on té amagat el botó.*

***Cal tenir en compte que gairebé sempre la majoria no acabarà fent cas del que comenten les altres persones i tothom seguirà buscant els botons que han amagat els/les altres.***

### **Reflexió personal**

Un cop finalitzats els 3 minuts es demana a l'alumnat que escrigui en un paper 2 o 3 emocions que han predominat mentre el grup estava reunit per decidir on amagaven el botó, i quin pensament hi havia rere aquesta emoció.

**Compartim:** Proposem aquestes preguntes per generar reflexió: Per què no s'ha assolit l'objectiu?

Quin era l'objectiu? Per quin l'heu canviat? Quines emocions heu tingut quan us heu reunit per decidir on amagàveu el botó? Quin pensament ha predominat durant el joc? Per què no heu fet cas de l'alumne/a que deia que cada grup havia de treure el botó de l'amagatall? Com s'ha sentit la persona que insistia que calia compartir on eren els botons quan ha vist que la resta no li feia cas? Us faltava informació per prendre decisions? Les emocions han tingut un paper decisiu? Les emocions que han sorgit estan relacionades amb l'alegria i l'amor. Alegria: diversió, gratificació... Amor: afany, desig. Considereu que aquestes emocions són agradables?

Les creences, els mites i les emocions ens poden fer prendre decisions que ens allunyin de l'objectiu inicial.

## 2. Dinàmica per prendre consciència de les mesures higièniques de la COVID-19:

### 2.1 Analitzem la situació

En grups de 3 o 4 alumnes:

- Fer una llista d'objectius prioritaris que tenim com a societat en la situació actual de la COVID-19.
- Fer una llista d'objectius prioritaris que tenim com a individus en la situació actual de la COVID-19.
- Fer una llista de quines actuacions podem fer individualment per assolir aquests objectius.

**Compartim:** Cada grup exposa les seves llistes i fem un recull de tota la informació, que podem posar en algun racó de l'aula.

### 2.2 Reflexió personal sobre l'objectiu: protegir-nos del coronavirus

L'objectiu d'aquesta dinàmica és treballar l'habilitat de gestionar les emocions:

- Augmentar el vocabulari emocional.
- Prendre consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament.

Demanem que individualment escriguin:

- Actuacions que de la vida quotidiana que els/les poden posar en risc. Per exemple: compartir un got, compartir una cigarreta, no mantenir la distància social quan es retroben amb les amistats, abraçar-se...
- Emocions i pensaments que predominen en las situacions quan no es respecten les mesures preventives de la COVID-19.

**Compartim:** Convidem a compartir les reflexions personals i generem debat. Algunes preguntes que poden generar reflexió són:

- En quines situacions oblidem l'objectiu de protegir-nos?
- Quines emocions predominen en aquestes situacions? Podem anar apuntant les emocions a la pissarra.
- Quins pensaments? Quines creences?
- Per què ens costa seguir les mesures higièniques de la COVID-19?
- Quina relació hi ha entre el joc de trobar els botons i la situació actual?

## 2.3 Desfem mites

L'objectiu d'aquesta dinàmica és treballar l'habilitat de gestió emocional i de pensament crític:

- Autonomia emocional i responsabilitat.
- Pensament crític: anàlisi crític de les creences, mites, normes socials i de la pressió de grup.

Demanem que es posin en grups de 2 o 3 persones i que facin un recull de mites que creuen que hi ha a la societat relacionats amb les mesures preventives del coronavirus.

**Compartim:** Els posem en comú i generem debat. Podem fer una línia de foc amb el recull de mites que ha fet l'alumnat.

Mites que podem posar com a exemple:

- Les persones que conec i m'estimo són segures, no tenen el coronavirus.
- Em rento bé les mans.
- No crec que jo tingui el coronavirus.
- Si comparteixo aquest got, no passarà res.
- Si tothom ho fa, jo també puc fer-ho.

## 2.4 Posem en dubte la creença: *Em rento bé les mans*

Demanem un voluntari o voluntària que representi davant la resta com s'han de rentar bé les mans.

Veiem el vídeo:

[Com rentar-se bé les mans](#)

Convidem els alumnes a buscar informació per qüestionar-se el recull de creences que s'ha fet al llarg de la sessió.

### 3. Tancament

Acabem la sessió preguntant si volen compartir alguna reflexió, paraula o emoció, i com s'han sentit durant les dinàmiques. No cal entrar en detalls ni que expliquin les conclusions que en treuen, només cal descriure breument què se n'emporten.

Aplaudim el moment compartit.

**Font:** Equip del «Sigues Tu» de Dipsalut.