

Cercles proventius per crear un bon clima d'aula



This work is licensed under [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Índex

1. Objectius.....	3
2. Metodologia.....	3
3. Temporalització.....	4
4. Activitats.....	4
Balla el teu nom.....	5
Dues veritats i una mentida.....	6
Sociograma dels cercles concèntrics.....	7
Les mans.....	7
Cadena de favors.....	8
Visca l'amistat!!!.....	8
La frontera.....	9
La xarxa.....	10
Paisatges humans.....	13
Dinner for two.....	14
7. Avaluació.....	15
8. Bibliografia.....	15

1. Objectius

1. Facilitar l'educació emocional i benestar de l'alumnat del grup.
2. Treballar la cura interpersonal dins el grup.
3. Generar un bon clima dins l'aula, sempre tenint en compte el benestar de l'alumnat.
4. Conèixer les diferents interpretacions que pot fer cada persona de la mateixa situació i com crear oportunitats dels conflictes.

2. Metodologia

Aquestes sessions estan pensades per fer mitjançant la metodologia dels **cercles de diàleg** (Hopkins, B. 2019), on es col·locaran les cadires fent un cercle, així aconseguim crear un clima dins l'aula on totes les persones formen part del grup i facilita la participació de tothom i la creació de cohesió entre els i les participants.

La dinàmica consisteix en què la persona que facilita té un objecte per parlar (generalment una pilota), fa una pregunta i a mode de modelatge la contesta, posteriorment li passa l'objecte a la persona que està al seu costat (és igual cap a quin costat la passi, el que sí és important és que avisi abans de fer-ho perquè la segona en contestar estigui preparada). Cada una anirà contestant, si alguna no sap què pot dir en aquell moment, pot esperar a una segona volta o pot no contestar (el que és important, és que toqui la pilota i a ser possible digui "estic pensant" o "necessit més temps"). La importància d'utilitzar l'objecte és que a més de donar el poder de la paraula a qui la té, també dona la informació a qui no la té de qui és que té el seu moment per explicar.

La durada prevista és de 45-55 minuts perquè després entre muntar i desmuntar l'aula sigui el temps aproximat d'una sessió. És un format que permet flexibilitzar i allargar o escurçar cada una de les activitats segons el clima que hi ha dins el grup. Les activitats que no es poden llevar són la primera i la darrera, perquè sàpiguen quin és el motiu de fer aquest cercle i la darrera per tancar i fer un poc de retorn de què han après, i facilita el canvi cap a la següent activitat o classe.

Apart de la metodologia dels cercles de diàleg, també he aprofitat tot el tema de l'**escala de provenció** (Burton, J. 1998), perquè la seqüència de les activitats sigui la més idònia per poder arribar a desenvolupar un grup cohesionat i on el clima d'aula és important per poder fer un acompanyament personalitzat a cada una de les persones que hi formen part, tenint en compte una bona educació emocional individual i interpersonal.

Les activitats estan pensades per fer-ne una cada mes, com a aproximació en aquesta metodologia. El o la docent encarregada de fer aquestes sessions, entre cada una pot continuar aprofundint en l'esglaó que ja ha encetat, fent activitats o dinàmiques amb aquelles metodologies que li puguin ser més fàcils de dur amb el seu grup.

Per aquest motiu animam a tot el professorat a què agafi cada una de les activitats com a idea i que faci totes les modificacions que consideri oportunes pel seu grup i per la realitat, que ningú més que ell o ella, saben aconseguir adaptar millor.

A continuació trobareu un petit quadre resum amb l'esglaó de l'escala de provenció, la sessió i temporalització, que com ja hem comentat es pot adaptar i modificar segons les necessitats. Finalment teniu cada una de les sessions desenvolupades amb les activitats pertinents.

3. Temporalització

Escala de provenció	Activitat	Data
Presentació	1. Balla el teu nom	primer dia de classe
Coneixement	2. Dues mentides i una veritat. 3. Sociograma dels cercles concèntrics	octubre novembre
Estima (auto)	4. Les mans	novembre
Estima (els altres)	5. Cadena de favors	desembre
Confiança	6. Visca l'amistat!	gener
Comunicació	7. La frontera 8. Xarxes	febrer març
Cooperació	9. Paisatges humans	abril
Resolució de conflictes	10. Dinner for two	maig

4. Activitats

Aquestes activitats estan pensades per alumnes de 3r cicle de primària i 1r cicle de secundària, encara que amb algunes modificacions, també podrien fer-se servir a 2n cicle de primària i de secundària.



Balla el teu nom

(preferiblement el primer dia de classe setembre)

Objectius: Conèixer o retrobar-se amb els companys i companyes de classe.
Conèixer aficions de les altres persones de la classe.

Tipus d'activitat	Desenvolupament	Temps
Cercle d'entrada	Com et dius? Digues el teu nom i fes una petita coreografia. És important que la persona que facilita aquesta activitat faci d'exemple el seu nom amb el seu ball i després tothom ho repeteixi.	5'
Mesclador	El vent bufa Es fan preguntes perquè l'alumnat es canviï de lloc. Es pot aprofitar aquesta activitat per fomentar que es coneguin un poc més. Per exemple: <ul style="list-style-type: none"> - Es poden canviar les persones que... <ul style="list-style-type: none"> - tenen germans petits. - els agrada el gelat. - practiquen algun esport. - llegeixen llibres/còmics/caps de setmanes... - ... (aquí la imaginació del o de la docent i el coneixement del grup són molt útils per fer unes preguntes més adients a cada grup en concret). 	5'
Part principal	Ronda acumulativa de noms La professora o professor comença dient el seu nom i una qualitat seva que comenci per la mateixa lletra del seu nom. La següent persona ha de dir el nom del company o companya i després el seu amb la seva qualitat. La tercera persona haurà de fer ell mateix amb el nom i la qualitat de la primera, la segona i després la seva. Així fins que al final li torna a tocar al professor o professora que ha de dir la llista completa de noms i qualitats. També hi ha la versió reduïda que només diguin el nom de la darrera persona i la seva qualitat i el seu. Si sobra temps es pot fer un altre cercle demanant una activitat que hagin fet aquest estiu per primera vegada.	20'
Reflexió de la part principal	T'ha servit aquesta activitat per conèixer a les persones que hi ha en aquest cercle?	5'
Energitzant	Veïnats Hi ha una persona dreta en el centre i es gira cap a una persona per fer-li la pregunta: "T'agraden els teus veïnats?". Quan la resposta és "sí", es mouen totes les persones del cercle un lloc cap a la dreta. Quan la resposta és "no", ha de dir el nom de dues persones del cercle, en aquell moment s'han de canviar de cadira les persones que estaven assegudes al seu costat més les dues dels noms que ha dit. Mentre es mouen, la persona que està en el centre ha d'intentar seure a una de les quatre cadires que queden lliures. En aquell moment es torna a començar la dinàmica amb la persona que queda dreta.	5'
Valoració de l'activitat	Com t'has sentit en aquesta activitat?	5'




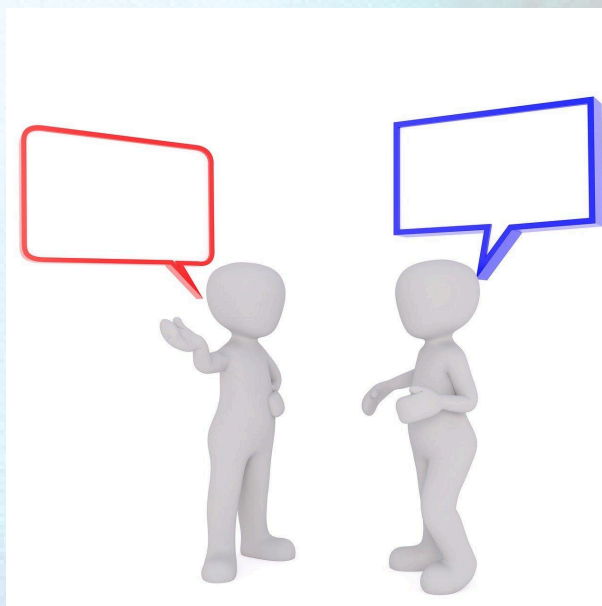
Dues veritats i una mentida

(Octubre)

Objectius: Conèixer millor als companys i companyes de la classe.

Tipus d'activitat	Desenvolupament	Temps
Cercle d'entrada	Una activitat que t'agradi fer els horabaixes _____	5'
Mesclador	<p>Els colors: Tal com estan asseguts es va assignant colors (groc, vermell i blau) a l'alumnat. Quan el mestre diu blau, es canvien de lloc les persones amb aquest color, el mateix passa amb els altres dos colors.</p> <p>Quan es vol complicar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si es diu taronja es mouen grocs i vermells. - Verd (blau i groc) - Morat (blau i vermell) - Blanc (tots els colors) - Negre (ningú) 	10'
Part principal	<p>Amb la persona de devora fan parella. S'han d'explicar dues veritats i una mentida sobre coses seves. En gran grup, cada una ha d'explicar les veritats i la mentida de la seva parella. El grup ha d'intentar esbrinar quina és la mentida.</p>	15'
Reflexió de la part principal	Has trobat aficions comunes amb la resta de companyes i companys?	5'
Energitzant	<p>Elefants, palmeres i helicòpters</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Demana un voluntari i digues-li que posi un braç com si fos una trompa d'elefant. 2. Demana a les persones que estan al costat d'aquesta persona que es girin cap a ella i, aixecant un braç i baixant l'altre, formin una mena de cercle per fer la forma d'una orella d'elefant. Mirat des de davant això hauria de semblar una mica com el cap d'un elefant. Prova-ho! 3. Demana un altre voluntari i digues-li que aixequi els braços per sobre del seu cap. Són el tronc d'una palmera. Les persones al seu costat es giren i s'hi acosten, allunyen els braços del seu tronc i comencen a moure'ls amunt i avall. Són les fulles de la palmera que es mouen amb el vent. 4. Sol·licita un altre voluntari i demana-li que mantengui els braços oberts a cada banda i que comenci a rotar com un helicòpter, però només quan les persones del seu costat s'hagin acotat. 5. Ara ja estàs preparat per començar el joc. Circula lentament voltant el cercle i assigna una d'aquestes accions a alguna persona dient "elefant", "palmera" o "helicòpter". Qualsevol que sigui la persona que has assenyalat és el centre de l'escultura i els del costat han de fer les seves posicions. 6. Prova-ho primer a poc a poc i després accelera el ritme. A qualsevol que dubti o s'equivoqui li toca estar enmig del cercle. Se suposa que això ha de ser per passar-ho bé, així que posa-ho fàcil! 	5'
Valoració de l'activitat	Una cosa que m'ha agradat del cercle d'avui?	5'

<p>Altres possibilitats d'activitats per fer</p>	<p>1. Es col·loca a totes les persones que hi ha al grup en fila. Es van fent premisses i qui les compleix pot avançar una passa. Exemples:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Qui té un germà o germana. - Qui li agrada llegir - Qui practica natació. - ... <p>El tutor o tutora són les persones que coneixen el seu grup i poden determinar el grau d'aprofundiment de les preguntes.</p> <p>2. Una variant seria col·locar l'alumnat en una fila central i les persones que els agrada o saben d'aquella proposta fan una passa a la dreta i qui no en saben cap a l'esquerra. També hi ha l'opció de què hagin de triar entre una de les dues opcions. Exemples:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Els agrada mirar partits de futbol per la televisió. - Gaudeixent d'anar a la natura (muntanya, bosc, platja...). - Prefereixen l'estiu o l'hivern. - Platja o piscina - ... <p>3. Mirar el següent vídeo. "El vídeo danés que nos recuerda lo fácil que es encasillar a las personas." Es pot aprofitar per generar un debat i tractar segons quins temes que ens puguin preocupar al grup. També es pot fer una representació, adaptant el tipus de preguntes i el grau de profunditat a la confiança que pugui haver dins el grup. Es pot plantejar per fer aquesta activitat més endavant quan es treballi l'esglaó de la confiança.</p>	
--	--	--



3

Sociograma dels cercles concèntrics

(novembre)

Trobareu tot el document desenvolupat en el següent [enllaç](#):



4

Les mans

(novembre)

Objectius: Conèixer les meves virtuts.

Es recomana fer el cercle deixant les taules col·locades darrera de les cadires, perquè quan sigui el moment de fer les mans i pintar-les, que puguin girar les cadires per fer-ho i no haver de desmuntar la classe. No fa falta que sigui de forma molt ordenada.

Tipus d'activitat	Desenvolupament	Temps
Cercle d'entrada	Quina afició, esport o activitat practiques en què són importants les teves mans i per què?	5'
Mesclador	Comparar la mida de les nostres mans i seure per ordre de les més petites a les més grans.	5'
Part principal	<p>Mans: Dibuixa la silueta de la teva mà i posa una de les següents característiques a cada dit i en el palmell el teu nom (És un moment que poden compartir material, per poder ajudar-se a cercar la qualitat i per compartir un moment d'entreteniment) :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Una qualitat 2. Alguna cosa que estàs orgullós/a d'haver aconseguit 3. Una afició 4. Un lloc que m'agrada 5. Un superpoder que t'agradaria tenir <p>Posada en comú cada un de la seva mà i del que ha escrit.</p>	30'
Reflexió de la part principal	Què heu descobert de vosaltres mateixos amb aquesta activitat?	5'
Energitzant	<p>S'ha de fer la seqüència que marca la facilitadora:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cercle: tothom pica les mans cap a la dreta. - Quadrat pica les mans cap a l'esquerra - Triangle pica les mans en el centre - Rectangle pica les mans dalt del cap. <p>Es va repetint les diferents paraules i cada vegada es fa un poc més ràpid a mesura que el grup va agafant el ritme.</p>	5'
Valoració de l'activitat	Resumeix amb una paraula com te'n vas del cercle.	5'



5

Cadena de favors

(desembre)

Objectius: Descobrir que ajudar al benestar d'altres persones, afavoreix també el meu.

Tipus d'activitat	Desenvolupament	temps
Cercle d'entrada	Explica un detall que hagis tengut amb una altra persona aquesta darrera setmana.	5'
Mesclador	<p>Taronges i llimones: En el cercle es passa l'objecte de parlar i els infants han de dir de manera consecutiva, amb la fruita que els i ha tocat, si són taronges i llimones. Quan ja tothom té una fruita assignada, el o la docent comença a dir quins alumnes són els que s'ha de canviar. Si diu "taronges" totes les persones que siguin taronges, s'hauran de canviar, si diu "llimones" serà la resta. Quan digui "senalla de fruites" es canviarà tothom.</p>	5'
Part principal	<p>Es mira el següent vídeo: Cadena de favores infinita.</p>  <p>En acabar es pot formular la següent pregunta: Quin efecte has vist que té quan les persones s'ajuden?</p>	15'
Reflexió de la part principal	Una cosa que t'agrada del vídeo que has vist?	5'
Energitzant	<p>Simon diu La persona facilitadora ha de dir què ha de fer la resta del grup. Quan la frase comença amb: "Simon diu..." tothom ha de fer aquella acció. Per exemple, "Simon diu que tothom es posi dret". Ara quan diu una acció sense que comenci amb "Simon diu..." no es pot moure ningú. El joc consisteix a anar eliminant a totes les persones que s'equivoquin.</p>	5'
Valoració de l'activitat	De l'u al deu, amb quanta energia te'n vas d'aquest cercle? U és sense energia i deu és ple d'energia.	5'

Aquesta activitat es pot allargar una setmana més, proposant el repte que ajudin a altres persones durant aquest temps i a la setmana següent es pot valorar com han percebut que la resta de persones s'han sentit quan els ajudaven.

Amb alumnat major, també es pot repartir de manera anònima els noms dels companys i companyes de la classe, de manera que durant una setmana li han de fer la vida més senzilla a aquesta persona sense dir-li. La sessió de la setmana següent han d'endevinar qui ha estat aquesta persona de la classe que els ha estat ajudant. Es pot valorar com ha estat el clima del grup durant aquesta setmana.

6

Visca l'amistat!!!

(gener)

Objectius: Conèixer la importància de l'amistat.

Tipus d'activitat	Desenvolupament	temps
Cercle d'entrada	Pensa en una persona d'aquest cercle que consideris que és la teva amiga o una bona companya per tu (sense dir el seu nom) i explica per què és especial.	5'
Mesclador	Seure a les cadires per ordre alfabètic, sense xerrar.	5'
Part principal	Estàtues de l'amistat Fer grups de 5 mantenint l'ordre alfabètic. Se'ls donen 5' per decidir com fer una estàtua que representi l'amistat. Van passant per grups i van representant les seves estàtues.	15'
Reflexió de la part principal	Després de veure totes les estàtues de la resta de companys i companyes, una cosa que vols explicar sobre el que és per tu l'amistat.	5'
Energitzant	Surt una persona de l'aula. S'agafen les mans totes les persones del cercle i sense amollar-se fan un nus amb els seus cossos. Quan entra la persona que estava defora, ha de desfer aquest embolic, sense que les persones que estan al grup s'amollin les mans.	10'
Valoració de l'activitat	Amb una paraula, com t'has sentit en aquesta activitat?	5'





La frontera

(febrer)

Objectius: Saber la importància que té com deim les coses.

Aquesta activitat es recomana fer-la en un espai ample (podria ser el pati, gimnàs), on no hi hagi ni taules ni cadires perquè hi haurà moviment.


Tipus d'activitat	Desenvolupament	temps
Cercle d'entrada	Quina cosa que fas et posa de "bon rollo"?	5'
Mesclador	L'apartament L'alumnat s'ha de col·locar en grups de tres: dues persones s'agafen de les mans i la tercera s'ha de ficar al mig. Qui dinamitza l'activitat ha d'avisar qui ha de canviar de lloc: paret de la dreta (l'alumnat situat en el costat de la dreta), paret de l'esquerra (l'alumnat que està situat a l'esquerra), habitant (qui està enmig) i terratrèmol (totes les persones han de formar nous grups)	10'
Part principal	La frontera Col·locats en un cercle drets al pati o a un espai similar, sense mobles. Surten un grup de 4-5 alumnes que han d'anar a un espai on no puguin veure el cercle. A l'alumnat que es queda al cercle se li ha de donar la següent consigna: "Només poden sortir del cercle si ho demanen". Quan arriba el primer alumne i es posa enmig del cercle, se li dona la consigna que ha de sortir del cercle. La resta d'alumnes només el deixaran sortir si ho demana. Si intenta fer-ho sense demanar, el grup no el deixarà sortir. Després de fer aquesta dinàmica tantes vegades com alumnes han sortit, que van entrant d'un amb un, es pot fer una valoració de les formes que hi ha d'afrontar els problemes.	20'
Reflexió de la part principal	Què heu après d'aquesta dinàmica? Feis una petita reflexió de quina forma de solucionar els problemes és més efectiva.	5'
Energitzant	123 Necessitaràs una voluntària per explicar l'activitat. 1. Demana a la teva voluntària que es posi davant teu i digues-li que començareu a contar fins a 3, dient cadascú un número per torn. 2. Tu dius 1, ell 2, tu dius 3, ell 1, tu dius 2, ell 3, etc. Fàcil, no? 3. Fes parelles amb el grup i demana'ls que vagin fent el mateix. 4. Ara explica la fase següent, piques de mans (substitueixes verbalitzar l'1 pel gest), el teu col·laborador diu 2, tu dius 3, ell pica de mans, tu dius 2, etc. Ara ho practica tot el grup amb la seva parella. 5. Explica la fase següent: tu piques de mans en lloc de dir 1, el teu col·laborador es toca el cap en lloc de dir 2, etc. Ho practica tothom per parelles. 6. Ara explica la darrera fase del joc: afegeix una acció, un gest per al número 3: picar damunt les cames, així que tota la seqüència serà amb gestos i no amb números (picar de mans, tocar-se el cap, picar damunt les cames). Convida tothom a fer-ho.	5'
Valoració de l'activitat	Què te'n dius d'aquest cercle?	5'



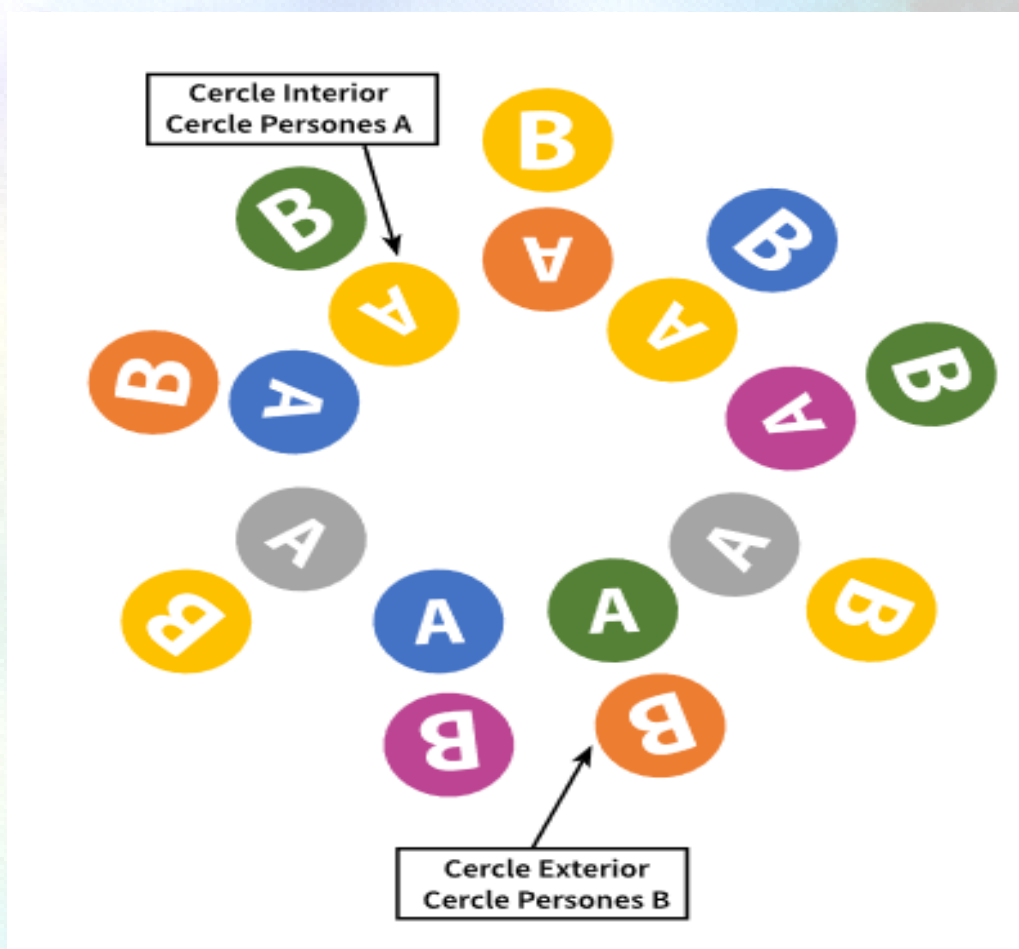
La xarxa

(març)

Objectius: Saber la importància que té com deim les coses.

Tipus d'activitat	Desenvolupament	temps
Cercle d'entrada	Quina és la xarxa digital que utilitzes?	5'
Mesclador	<p>A/B</p> <p>Fes una ronda on l'alumnat s'ha d'assignar A o B, de manera consecutiva, fins que totes les persones del cercle tinguin una lletra. Demana que s'aixequin els A, que es moguin i cerquin una cadira buida per seure a una diferent de la cadira que tenien. Fer el mateix amb les B, fer canvis de lloc fins que s'hagi refet la col·locació de l'alumnat, separant els grups.</p>	5'
Part principal	<p>Mirar el següent vídeo en cercle: Si no haces esto en tu vida normal, ¿por qué lo haces en internet?</p>  <p>Cercles concèntrics: (Tens una imatge explicativa a la següent pàgina)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Convida a totes les persones A que agafin la seva cadira i a posar-se en un cercle petit enmig, mirant cap a fora. Seran el cercle interior. 2. Ara convida les persones amb la lletra B a moure la seva cadira i a posar-se davant de cada persona amb la lletra A. Seran el cercle exterior. El nombre d'alumnes sempre ha de ser parell, per això, de vegades, el professorat ha de participar perquè quadri. 3. Explica al grup que l'activitat es diu cercles concèntrics, anomena al grup A cercle interior i al grup B cercle exterior. 4. Comenta que convidaràs un dels cercles (cercle interior, per exemple) a parlar sobre un tema només durant 1 minut. Les seves parelles (a l'exemple, les del cercle exterior) estaran escoltant, no diran res, només utilitzaran interjeccions, gestos d'assentiment, etc. Després aquests rols s'intercanviaran i serà el cercle exterior el que podrà parlar, durant 1 minut. 5. Les preguntes les formularà el professorat en veu alta, just abans de començar cada vegada, per assegurar-nos que tothom comença a la vegada. 6. Una vegada que els integrants d'ambdós cercles han parlat i s'han escoltat sobre la mateixa pregunta, convida el cercle exterior a moure's un lloc en el sentit de les agulles del rellotge, de manera que canviïn de parella. Repeteix l'activitat amb cada una de les preguntes que et proposam. <p>PREGUNTES:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Què feia aquesta alumna a l'autobús? ➤ Quin tipus d'informació està compartint? ➤ Com reacciona el primer senyor amb qui xerra? ➤ Creus que li interessa aquesta informació? ➤ Com reacciona el segon senyor? ➤ Què creus que pot fer amb aquesta informació? ➤ Quines xarxes tens? ➤ Quina informació comparteixes? <ol style="list-style-type: none"> 7. Al final de l'activitat convida el cercle interior a moure's per tornar a crear un sol cercle. 	30'
Reflexió de la part principal	Podeu fer una ronda perquè tothom pugui expressar la seva opinió o el que ha après tant del vídeo, com de compartir les preguntes amb els seus companys i companyes.	5'

Energitzant	Asseguts i assegudes en cercle, ens anam mirant als ulls i quan coincidim amb una altra persona que ens mira als ulls ens canviem de cadira. Hem d'anar alerta perquè hi haurà més persones que es vagin movent a la vegada.	5'
Valoració de l'activitat	Canviaràs alguna cosa de com et relaciones a les xarxes?	5'



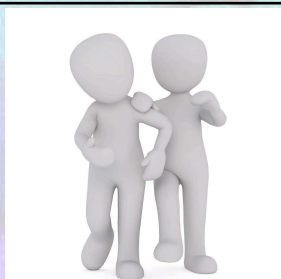
Paisatges humans

(abril)

Objectius: Conèixer les diferents formes d'interpretar que tenim cada una de nosaltres.

Acceptar a cada persona tal com és, perquè les aportacions que fan en el grup, enriqueixen.

Tipus d'activitat	Desenvolupament	temps
Cercle d'entrada	Com et sents un dia de pluja?	5'
Mesclador	Cadires musicals Una vegada comença a sonar la música, es poden moure lliurement per l'espai, quan deixi de sonar la música han de seure a una cadira que estigui buida. Es poden fer un parell de rondes. També es poden posar normes de joc per ballar o per canviar de cadira, per exemple: si el seu nom comença per la mateixa lletra que el nostre, qui dugui la camiseta del mateix color...	5'-10'
Part principal	Paisatges humans En cercle s'explica la dinàmica amb un exemple. Es demana un/a voluntari/ària que ha de representar una escena. Ha de fer una estàtua d'una nina que juga a bàsquet. Es demana un altre/a voluntari/ària que ha de fer de cistella, el/la següent, ha de fer d'un alumne que mira, el/la darrer/a fa de pilota. Una vegada les 4 persones representen l'escena, s'anima a l'alumnat que està assegut a les cadires que expliquin el que veuen. A la segona ronda surt una primera persona i es col·loca representant una escena que ningú coneix. Surt una altra persona, que ha de continuar amb la mateixa història, així fins que es faci la composició amb 4 alumnes. Es fa una ronda d'explicació de la interpretació que fa l'alumnat del que veuen a l'escena que estan representant. A continuació per ordre de sortida expliquen què volien representar amb la seva estàtua. Es fan tantes rondes com hi hagi temps.	25'
Reflexió de la part principal	Has interpretat igual que la resta les diferents escenes que s'han representat?	5'
Energitzant	Bolla d'energia La persona que facilita el cercle, representa com si tengués una bolla d'energia entre les seves mans i la va passant, fins que acaben la volta, després li va canviant les característiques d'aquesta bolla d'energia: es fa molt gran, es fa tan petita com un gra d'arròs, es fa molt pesada, crema...	5'
Valoració de l'activitat	Com creus que influeix la interpretació en la teva vida?	5'



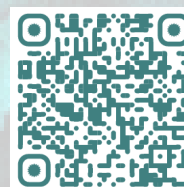


Dinner for two

(maig)

Objectius: Conscienciar-se de les conseqüències dels conflictes.
Cercar alternatives des del diàleg per solucionar conflictes.

Tipus d'activitat	Desenvolupament	temps
Cercle d'entrada	Quin superpoder t'agradaria tenir?	5'
Mesclador	El vent bufa , per aquelles persones que tenen el superpoder de... Fer canviar de lloc a tot l'alumnat que coincideix amb un superpoder, començar per aquells que tenen més persones, per acabar fer un canvi on estiguin la resta de superpoders per assegurar-se que tothom s'ha canviat una vegada com a mínim.	5'
Part principal	Dinner for two Visualitza el vídeo. A partir d'aquí veure com un conflicte afecta a totes les parts implicades, fins i tot als espectadors/es. Ara pensau en un conflicte que hàgiu vist, és important que no doneu els noms de les persones implicades. En quin personatge dels que surten t'has sentit identificat? Per què?	15'
Reflexió de la part principal	A qui creus que afecten els conflictes?	10'
Energitzant	Gimnàstica 1. Dret, convida a tothom a flexionar-se i tocar-se amb les mans un punt del cos, el més baix que puguin tocar-se (cames, turmells, peus). Fes-ho tu també com a exemple. Explica que aquest punt més baix al que poden arribar és el número 1. 2. Convida a tothom a arribar tan amunt com puguin (estirant els braços i posant-se de puntetes). Fes-ho tu també. Aquest és el seu número 10. 3. Convida a tothom a triar un punt mitjà, potser la cintura?, aquest serà el seu número 5. 4. Ara la persona que dirigeix es posa en el centre a dir números d'1 al 10 i tothom ha de posar les mans en aquella zona. Quan algú s'equivoca es posa en el centre i és aquesta persona qui comença a dir els nombres.	10'
Valoració de l'activitat	Afirmació de la piràmide Feim que tots i totes estiguem molt a prop (ajuntam les cadires el màxim que puguem) en el cercle. La primera persona s'aixeca i avança, estén la mà dreta i diu una cosa que ha apreciat de la sessió. Una altra persona avança i col·loca la mà dreta sobre la primera i afegeix la seva pròpia afirmació positiva sobre la sessió. Una altra passa endavant i així successivament fins que tothom hi hagi dit la seva i tinguem totes les mans una damunt l'altra. Per acabar, demana al grup que, contant fins a tres, aixequin tots alhora els braços i desfacin la unió creada: "1, 2, 3 amunt els braços!" I retrocedesquin al lloc original del cercle inicial estenent la bona voluntat i el sentiment de tothom. Si ho trobau adient i tenint en compte que aquesta activitat es fa a punt d'acabar el curs, es pot proposar fer-nos una gran abraçada mantenint la col·locació del cercle.	5'



7. Avaluació

Totes les activitats tenen una darrera part per poder fer una valoració. Així es poden anar adaptant les propostes a les necessitats específiques que pugui presentar el grup que les realitza. També es pot fer una avaluació de com va millorant el clima de l'aula i si és necessari fer alguna activitat extra en algun dels esglaons específics de l'escala de provenció. En tot aquest procés és important tenir present a l'alumnat perquè són els que tenen la informació sobre el seu benestar personal i el clima de l'aula.

8. Bibliografia

Conangla, M. Soler, J. (2012) Diccionario de ecologia emocional

González, M. Morroy A. Manual de PNL. Kairos educa.

Oliver, M.A. (2023) Mòdul 4. Curan Interpersonal Expert Universitari en Interioritat Autoestima i Assertivitat.

Saralegui, M. (2024) Mòdul 7. PNL Interpersonal. Expert Universitari en Interioritat, Autoestima i Assertivitat.

Hopkins, B. [Temps de cercle](#). Palma: Conselleria d'Educació i Universitat, 2019

