

# El nostre estat d'ànim amb Instagram

## Equip del MCECC

### Breu definició:

Dinàmica per mostrar en imatges el nostre moment actual.

### Material:

Ordinador / smartphone / tablet amb Instagram.

### Temps aproximat:

30 minuts - 1 hora

### Objectius

- Mostrar els nostres estats d'ànims als altres.
- Explicar aspectes del dia a dia a la resta de companys.
- Conèixer en quin moment es troben els nostres companys.
- Observar que explicar com ens sentim és positiu per a la relació amb els altres.

### DINÀMICA

El monitor/a demana la setmana anterior a l'activitat que tots els participants es facin fotos del seu rostre, mínim una foto diària, per mostrar els diversos estats d'ànim pels quals van passant. Per a fer-ho, utilitzaran Instagram per tal de fer alguns retocs, marcs... que ajudin a emfatitzar l'estat d'ànim. Si volen també poden penjar les imatges al seu compte d'Instagram perquè els altres les puguin veure abans de l'activitat.

El dia de l'activitat, el monitor/a demana als infants que mostrin les imatges als altres. L'objectiu és que els participants aconseguixin explicar com els ha anat la setmana, per què tenien un estat d'ànim a una foto i un de diferent a una altra, i d'aquesta manera comparteixin amb el grup aspectes del seu dia a dia que potser no comparteixen normalment. Si treballem amb adolescents pot ser un recurs interessant perquè es mostrin més extravertits davant del grup. Poder mostrar-ho en imatges, encara que no vulguin explicar gaires coses, també és una manera d'obrir-se als altres