

Trobant emocions

Equip del MCECC

Breu definició:

Dinàmica per treballar a través de música d' Spotify diverses emocions.

Material:

Ordinador amb Spotify.

Temps aproximat:

2 activitats de 2 hores

Objectius

- Viure diverses emocions, records, somnis o sentiments a través de la música.

DINÀMICA

Us proposem un recorregut per diverses emocions a través de la música.

Amb aquest fi, amb l'ajut d' Spotify, els joves buscaran cançons que coneguin o no relacionades amb emocions diferents. Alegria, diversió, energia, vitalitat, tristor, por, neguit, amor, desamor... Hauran de crear una llista per a cada emoció.

Aquesta pot ser una primera fase de l'activitat, que donarà lloc a una segona. En una connexió amb els participants, anirem passant uns 15 minuts per cada llista-emoció i, en un paper, anar escrivint què els transmet aquella música, quines emocions i moments que recordin relacionats amb aquella emoció, o bé coses que esperen en el futur que els porti aquella emoció dins seu. És un moment de total reflexió per a cadascú, que podrà escriure allò que vulgui lliurement.

Després de passar per les diferents llistes de música i reflexionar, podran compartir allò que vulguin amb la resta, tot explicant coses recordades, sentiments... Una reflexió que ajudi tant a exterioritzar els propis sentiments com a escoltar i conèixer millor els altres.

És important que es faci la primera activitat de forma que ells mateixos participin en la pròpia creació de la segona dinàmica.