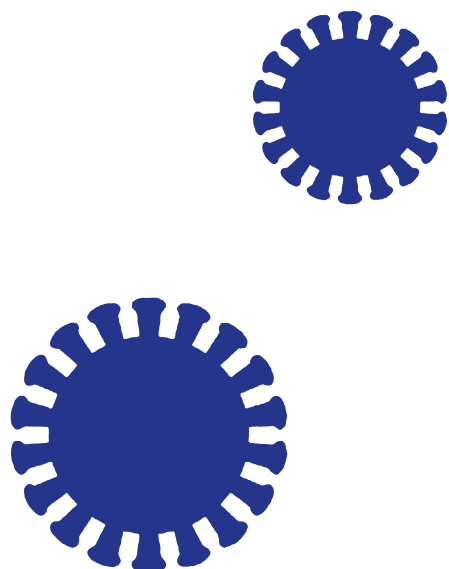


FemTec!

MOTIVACIÓ
COL·LABORACIÓ
EQUIP
RESPECTE
EMOCIONS
COMUNICACIÓ
AUTOCONeixEMENT
HABILITATS



COVID-19

iReiniciemnos!

Actividades fem tec!



**Diputació
Barcelona**

Àrea d'Educació,
Esports i Joventut

El principal objetivo de las actividades *fem tec!* es promover las competencias de vida entre las personas jóvenes, partiendo del reconocimiento de la educación no formal como instrumento para transmitir conceptos, valores y capacitación a la juventud.

Presentamos la guía ¡REINICIEMOS! con diez actividades y dinámicas *fem tec!* diseñadas para acompañar a jóvenes y adolescentes en la reparación de su estado emocional y en el reconocimiento de la repercusión y las oportunidades que puede conllevar la crisis de la COVID-19 en sus procesos vitales.

Índice

Las diez dinámicas de un vistazo	4
Presentación	10
Protagonistas: autoconocimiento	11
Nombrémoslas: emociones	18
Concéntricos: relaciones	28
Trayectos: incertidumbre	38
¡Por supuesto!: retos.....	49
Camaleones: oportunidades	57
Odisea: aprendizajes	64
Simbiosis: compartir	72
¡Actuemos!: iniciativa.....	80
¡No me líes!: sentido crítico	89



Las diez dinámicas de un vistazo



G5D1. Protagonistas

Conceptos clave:	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptación al cambio • Autoestima • Identidad grupal 		Objetivos:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Observar las características que nos definen. 2. Reflexionar sobre la importancia de conocer las fortalezas personales para sentirnos bien y superar adversidades. 	
Actividades:	Nombre	Tiempo	Método	Síntesis de la actividad	¿Qué queremos trabajar?
	Protagonistas	30'	Proyección de nuestro yo - dibujo	Diseñaremos nuestro avatar para acceder a un mundo virtual ideal.	Reconocer nuestras fortalezas y habilidades. También cómo nos sentimos al identificarlas.
	iReiniciemos! – Sin límites	15'	Reflexión	Reflexión a partir de la visualización de un vídeo.	Descubrir que, cuando nos lo proponemos, podemos hacer más cosas de las que nos pensábamos, solos o con la ayuda de los demás.
RECAPITULEMOS	<p>Quando os encontráis en un callejón sin salida, ante un problema que parece que no tiene solución, podéis recordar la dinámica de hoy e imaginar qué haría nuestro avatar en la misma situación. ¿Qué fortalezas movilizaría? ¿Cómo lo haría para superar la situación?</p>				

G5D2. Nombrémoslas

Conceptos clave:	<ul style="list-style-type: none"> • Emoción • Reacción emocional • Sentimiento • Emociones positivas • Emociones negativas • Descripción emocional • Inteligencia emocional 		Objetivos:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar nuestras emociones y las situaciones que las han activado. 2. Conocer algunos recursos para gestionar las emociones y afrontar la incertidumbre. 	
Actividades:	Nombre	Tiempo	Método	Síntesis de la actividad	¿Qué queremos trabajar?
	Nombrémoslas	45'	Dinámica de círculos	Identificaremos situaciones que nos han sorprendido y pondremos nombre a las emociones que han generado.	Comprender que cada uno ha vivido sentimientos diferentes a causa de la COVID19 y que todos son 'normales'.
	iReiniciemos! – Recursos!	15'	Reflexión	Reflexión a partir de la visualización de un vídeo.	Conocer diferentes recursos que nos pueden ser útiles para transformar en sentimientos positivos situaciones que nos agobien o angustien.
RECAPITULEMOS	<p>Quando os sintáis mal y penséis que una situación os puede perjudicar, podéis recordar esta dinámica: observarnos y poner nombre a las emociones que sentimos nos da recursos para encarar la situación con plena confianza para superarla.</p>				



G5D3. Concéntricos

Conceptos clave:	<ul style="list-style-type: none"> • Relación social • Distancia física • Distancia social • Distancia emocional 		Objetivos:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Observar cómo hemos gestionado nuestras relaciones durante el confinamiento. 2. Decidir en qué ámbitos queremos mantener o reforzar los nuevos espacios relacionales surgidos a causa del confinamiento. 	
Actividades:	Nombre	Tiempo	Método	Síntesis de la actividad	¿Qué queremos trabajar?
	Concéntricos	30'	Mapificación de las relaciones	Analizaremos gráficamente nuestra manera de relacionarnos durante el confinamiento, antes y después.	Reconocer cómo hemos modificado nuestras relaciones y reflexionar sobre cómo queremos que sean a partir de ahora.
	iReiniciemos! - Prudencia!	15'	Reflexión	Reflexión a partir de la visualización de un vídeo.	Entender la importancia de las consignas de salud en tiempo de COVID19 y que la distancia física se puede superar de muchas maneras.
RECAPITULEMOS	Si una situación nos genera malestar a causa del distanciamiento, podemos recordar la dinámica de hoy y buscar soluciones imaginativas para mantener el vínculo emocional con las personas que nos importan.				

G5D4. Trayectos

Conceptos clave:	<ul style="list-style-type: none"> • Pérdida • Malestar emocional • Cuidar, tener cuidado de • Fases del duelo de Kübler-Ross 		Objetivos:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entender la incertidumbre como parte de un proceso de crecimiento. 2. Visualizar el proceso de transformación asociado a una crisis. 	
Actividades:	Nombre	Tiempo	Método	Síntesis de la actividad	¿Qué queremos trabajar?
	Trayectos	30'	Visualización	Observaremos, desde la distancia del tiempo, situaciones que hemos añorado o nos han preocupado.	Comprender que la gestión de una pérdida comporta nuevos aprendizajes.
	iReiniciemos! El regalo	15'	Reflexión	Reflexión a partir de la visualización de un vídeo.	Entender que la automotivación y la auto superación son esenciales para superar situaciones que nos mantienen estancados.
RECAPITULEMOS	Cuando algo os perturbe y os genere malestar emocional, podéis recordar la dinámica de hoy: parar a observar qué os está sucediendo y cómo os sentís. Recordad que el duelo es un trayecto que también nos puede ayudar a encontrar la manera de superar el dolor.				



G5D5. ¡Por supuesto!

Conceptos clave:	<ul style="list-style-type: none"> • Miedo al cambio • Optimismo • Confianza • Iniciativa • Motivación 		Objetivos:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tomar conciencia de los recursos personales para afrontar y protagonizar el cambio. 2. Darnos cuenta de que con pequeños cambios podemos superar situaciones que nos parecían imposibles. 	
Actividades:	Nombre	Tiempo	Método	Síntesis de la actividad	¿Qué queremos trabajar?
	iPor supuesto!	30'	Juego de cambios y observación por parejas	Descubriremos que tenemos capacidades y habilidades para superar un reto aparentemente imposible.	Comprender que el miedo puede ser un factor limitante y que cambiando el enfoque podemos superar lo que nos propongamos.
	iReiniciemos! - Viaje a Bali	15'	Reflexión	Reflexión a partir de la visualización de un vídeo.	Observarnos y pensar qué situaciones queremos cambiar en nuestra vida y por dónde empezar.
RECAPITULEMOS	<p>Cuando os encontréis en un callejón sin salida, ante una situación que os limita u os genera malestar, podéis recordar la dinámica de hoy: aceptando el reto y observando el problema desde otro punto de vista, seguro que encontrareis alguna solución para avanzar.</p>				

G5D6. Camaleones

Conceptos clave:	<ul style="list-style-type: none"> • Respuesta al cambio • Oportunidad • Predisposición • Resiliencia 		Objetivos:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar diferentes tipos de respuestas al cambio. 2. Reconocer las nuevas oportunidades que nos puede ofrecer un cambio. 	
Actividades:	Nombre	Tiempo	Método	Síntesis de la actividad	¿Qué queremos trabajar?
	Camaleones	30'	Representación gráfica	Revisaremos qué hemos hecho durante el confinamiento que nos ha hecho sentir bien.	Detectar las aficiones y talentos que hemos descubierto a causa del confinamiento.
	iReiniciemos! - proyectando oportunidades	15'	Representación gráfica y reflexión	Reflexión a partir de la visualización de un vídeo.	Reconocer las oportunidades que nos pueden aportar los talentos y aficiones detectados.
RECAPITULEMOS	<p>Si algún día os encontráis desorientados, podéis recordar la dinámica de hoy: identificar y representar lo que os hace sentir bien para tomar decisiones de futuro.</p>				



G5D7. Odisea

Conceptos clave:	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a aprender • Disposición al aprendizaje • Autoconfianza • Autoconocimiento 		Objetivos:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reflexionar sobre las actividades, las situaciones o las experiencias vividas en las fases de confinamiento y desconfinamiento. 2. Identificar aprendizajes incorporados. 	
Actividades:	Nombre	Tiempo	Método	Síntesis de la actividad	¿Qué queremos trabajar?
	Odisea	60'	Representación espacial	Construiremos el mapa de nuestra Odisea.	Compartir las experiencias vividas durante el confinamiento y el desconfinamiento e identificar los aprendizajes adquiridos.
	iReiniciemos! - Una primavera diferente	15'	Reflexión	Reflexión a partir de la visualización de un vídeo.	Reconocer los aprendizajes que podemos acumular a partir de las experiencias vividas.
RECAPITULEMOS	Cuando sintáis malestar ante una situación que os desconcierta, podéis recordar la dinámica de hoy y rehacer el mapa de la Odisea: ¿En qué zona del mapa os sentís mejor?; ¿Cuál os gustaría atravesar?; ¿Cuál preferiríais evitar?				

G5D8. Simbiosis

Conceptos clave:	<ul style="list-style-type: none"> • Empatía • Asertividad • Escucha activa 		Objetivos:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Descubrir cómo podemos compartir nuestras habilidades. 2. Comprender la importancia de pedir y ofrecer ayuda. Experimentar el bienestar que comporta practicarlo. 	
Actividades:	Nombre	Tiempo	Método	Síntesis de la actividad	¿Qué queremos trabajar?
	Simbiosis	30'	Círculo de colaboración	Compartiremos lo que podemos ofrecer (habilidades, talentos, conocimientos...).	Reconocer nuestras fortalezas y habilidades. También cómo nos sentimos al identificarlas.
	iReiniciemos! - El blog mola!	15'	Reflexión	Reflexión a partir de la visualización de un vídeo.	Comprender que, entre todos y todas tenemos muchos recursos y que, si nos lo proponemos, somos capaces de hacer grandes cosas.
RECAPITULEMOS	Pedir ayuda no nos hace más débiles, sino que nos hace más efectivos: con el apoyo obtenido será más fácil conseguir lo que queremos. Al mismo tiempo, estará bien estar pendientes de las necesidades de los demás: seguro que tenemos recursos, talentos, habilidades... para compartir. Además, colaborar con los demás, es una actividad que nos hace sentir bien.				



G5D9 - ¡Actuemos!

Conceptos clave:	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo en equipo • Comunicación • Coordinación • Confianza • Compromiso • Complementariedad 		Objetivos:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reflexionar sobre nuestra capacidad de influir en la sociedad que nos rodea. 2. Tomar consciencia de que con pequeñas acciones podemos contribuir a mejorar el mundo en el que vivimos. 	
Actividades:	Nombre	Tiempo	Método	Síntesis de la actividad	¿Qué queremos trabajar?
	iActuemos!	60'	Creación audiovisual	Realizar un spot publicitario para hacer difusión o recoger fondos para una iniciativa solidaria.	Practicar el trabajo en equipo para superar un reto común.
	iReiniciemos!	15'	Reflexión	Reflexión a partir de la visualización de un vídeo.	Comprender que a partir de pequeñas acciones podemos generar un impacto positivo en nuestro entorno, especialmente si hallamos aliados.
RECAPITULEMOS	<p>Cuando encontréis alguna situación con la que no estéis de acuerdo, podéis recordar la dinámica de hoy y que tenéis lo que necesitáis para ser agentes de cambio: grandes ideas y, sobre todo, la capacidad para pasar a la acción en solitario o buscando las alianzas y complicidades para llevarlas a cabo.</p>				

G5D10. ¡No me lies!

Conceptos clave:	<ul style="list-style-type: none"> • Pensamiento crítico • Fake news • Desinformación • Post-verdad • Fuente de información 		Objetivos:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tener una mirada crítica sobre la información que recibimos. 2. Revisar qué mensajes difundimos y reflexionar sobre por qué lo hacemos. 	
Actividades:	Nombre	Tiempo	Método	Síntesis de la actividad	¿Qué queremos trabajar?
	iNo me lies!	30'	Escala de certezas	Revisaremos los conceptos de «verdad y falsedad».	Reconocer los criterios que utilizamos habitualmente para dar credibilidad a las informaciones.
	iReiniciemos! Manual para que no te la cuelen	15'	Análisis de noticias	Detectaremos elementos característicos de las fake news.	Observar como los mensajes que recibimos nos pueden influir y hacernos dar por buenas afirmaciones que pueden no ser totalmente ciertas.
RECAPITULEMOS	<p>Si sospecháis de la veracidad de una información, podéis recordar la dinámica de hoy y seguir los consejos que hemos visto: contrastar la información con fuentes fiables, sacar vuestras propias conclusiones y pensar antes de compartir.</p>				

Observación:

La temporalización dependerá del interés del grupo y de cuantos educadores participen en la dinámica, así como de las condiciones del espacio que utilizamos. En cualquier caso, cuanto más tiempo podamos dedicar a las dinámicas, mucho mejor para su aprovechamiento por parte de los chicos y chicas. ¡No tengáis prisa para realizar las actividades, observad el grupo y dejadlas durar todo el tiempo que necesiten!

Tampoco hay que seguir las dinámicas punto por punto. Por ejemplo, todas las dinámicas contienen dos vídeos que utilizamos para introducir el tema, inspirar, motivar ... y también para reflexionar sobre lo que queremos tratar. Puede que sólo os resulte útil algún vídeo, o que una dinámica os inspire otro tema, o que conozcáis alguna dinámica más adecuada ... ¡Adelante! Haced el uso que os parezca de este recurso. Nuestro objetivo es plantear propuestas útiles y sentiremos que lo son si os sirven de alguna ayuda. ¡Gracias!



Presentación

En el mundo de la juventud, como en todas las etapas de la vida, hay una heterogeneidad evidente en la afectación individual provocada por el período de incertidumbre y adaptación que ha causado la pandemia de la COVID-19. Sin embargo, podemos afirmar que muchos de nuestros jóvenes demuestran malestar emocional como respuesta adaptativa a las pérdidas que están experimentando en este periodo, pérdidas que viven como enormes.

Para una gran parte de la juventud, el confinamiento y desconfinamiento han provocado un proceso de tolerancia a la frustración, de adaptación y de aprendizaje constante. Es importante que los adolescentes puedan reconocer que la crisis del coronavirus es un reto para todos y que, en el reto, tienen la oportunidad de obtener nuevas perspectivas, habilidades y madurez. La guía *fem tec!* [¡REINICIEMOS!](#) propone dinámicas pensadas para acompañar jóvenes y adolescentes en la búsqueda de estas oportunidades. Las actividades se centran en diversos aspectos del proceso de aprendizaje y crecimiento, especialmente en reconocer lo que hemos perdido y valorar las fortalezas personales que hemos movilizado en la adaptación al confinamiento. Las dinámicas se focalizan en las capacidades personales, las amistades, el entorno inmediato y, especialmente, las nuevas oportunidades que nos motivan a actuar para conseguir lo que consideramos importante.

Esta guía incorpora [listas a Spotify](#) para acompañar las dinámicas y [ocho vídeos](#) para promover la reflexión a través de situaciones

próximas a las vivencias de los jóvenes durante el confinamiento y a las preguntas que se plantean.

Los vídeos se han realizado con la colaboración de veintiocho jóvenes que han grabado sus aportaciones de manera confinada y a los que agradecemos enormemente su participación: Aina Baró Órrit, Aina Guitart Pujol, Álvaro Campoy Domínguez, Anna Luque Casanovas, Carla Viñans Nieto, Delfina Rucker, Dídac Rodríguez Soriano, Eloi Compte Pérez, Fiona Saladich Vallribera, Gerard Fernández Guindos, Jordi Pinyot Grané, Lia Zuhero Piñeiro, Manuel Rucker, Mar Martí Adam, Mar Martí Torrecillas, Marc Sarraseca Julian, Maria Luque Casanovas, Martí Ros Fernández, Martina Bolós Villegas, Miranda Cavaller Carreras, Pau Ros Fernández, Pipe Ros Clotet, Queralt Llorens Delacruz, Rafa Ros Clotet, Sara Carreras Llorens, Sara Roy López, Sofía Hidalgo Psomas y Unai Lema Llapur.

Dadas las limitaciones relacionales aplicadas por las medidas de prevención y salud, las dinámicas están diseñadas para que se puedan llevar a cabo cumpliendo las indicaciones del [Pla de desconfinament dels serveis d'atenció a la infància, l'adolescència i la joventut](#) de la Generalitat de Catalunya.

Con esta propuesta, así como con el resto de actividades *fem tec!*, esperamos contribuir a la oferta de materiales útiles para acompañar a nuestros jóvenes en la construcción de sus proyectos vitales. Esperamos que esta publicación os sea útil y que disfrutéis de las dinámicas con los grupos de chicos y chicas.



Protagonistas

Dinámica G5D1

Objetivos de la dinámica

A

Observar las características que nos definen.

B

Reflexionar sobre la importancia de conocer las fortalezas personales para sentirnos bien y superar adversidades.

Síntesis de la dinámica

Diseñaremos nuestro avatar para acceder a un mundo virtual ideal.

Materiales

- Material para dibujar y escribir (bolígrafos, lápices de colores, rotuladores...)
- Hojas DIN A4 y DIN A3 (una de cada tipo para cada participante)
- Lugar donde proyectar un video (opcional)

Esquema de la sesión

01. Antes de empezar
02. Protagonistas. Vamos: ¡Empieza la dinámica!
03. ¡Reiniciemos! Sin límites
04. ¿Qué me llevo hoy?

Esta dinámica está pensada para realizarla con grupos de diez jóvenes y durar unos 60-90 minutos. La duración puede variar en función de las necesidades del grupo de jóvenes y del interés que muestren. Aconsejamos seguir el ritmo que marque el grupo. En cualquier caso, cuanto más tiempo se pueda dedicar a la reflexión, más aprovecharán la experiencia los chicos y chicas.

El clima durante la realización de la dinámica

Para maximizar el aprovechamiento de las actividades, proponemos realizar la dinámica en un espacio tan agradable y diáfano como sea posible, preferentemente en el exterior o, al menos, con luz natural. Utilizar música puede ser un buen recurso para mantener un clima positivo, especialmente mientras se hacen actividades autónomamente (y todavía más si la música responde a las preferencias de los chicos y chicas del grupo).

Es importante que durante la dinámica prestemos atención a que nadie se vea obligado a ir más allá de lo que se vea capaz. En este tipo de actividades pueden surgir cuestiones sensibles para las personas que participan; de hecho, es normal que pase. En ese caso, tranquilizaremos al chico o chica afectado, diciéndole que no es necesario que haga algo que no vea claro, que lo que queremos es que se lo pase bien durante la dinámica.

Hacemos una propuesta de temas sobre la amistad en el [canal de Spotify de la Oficina del Pla Jove](#).



Conceptos clave

La dinámica aborda diversos conceptos que presentamos, sintéticamente, a continuación.

Adaptación al cambio: Cuando se producen cambios importantes en nuestra vida (cambio de instituto, separaciones...), y más si son inesperadas como lo que ha sucedido con la COVID-19, pueden generar malestar emocional (sensaciones de incomodidad, inquietud, nerviosismo, tristeza...). Se trata de una reacción normal como respuesta adaptativa en función de nuestra capacidad para tolerar la incertidumbre y para adaptarnos a los cambios. La conciencia del cambio sobrevenido y la movilización de nuestras fortalezas nos ayudarán a superar las situaciones inciertas y a transformarlas a nuestro favor. Este itinerario constituye un proceso de aprendizaje y autoconocimiento.

Autoestima: La autoestima no solo consiste en identificar las cualidades positivas y negativas propias sino que va mucho más allá, constituye la aceptación de uno mismo. Para llegar a la aceptación, es necesario seguir un camino de tres pasos:

- **El autoconocimiento**, también conocido como autoconcepto, consta de las percepciones, los sentimientos, las atribuciones y las imágenes referentes al propio individuo. Este autoconocimiento se construye en las relaciones con los otros y proviene de las influencias del entorno. La identidad del adolescente se ve modificada de manera significativa por los cambios físicos y psicológicos de la pubertad.



01.

Antes de empezar

- **La autovaloración** es la valoración de las propias capacidades y metas, es decir, el valor que se da a lo que es propio. En esta segunda parte del camino aparecen elementos subjetivos en que una persona es capaz de verse más atributos positivos que negativos, más negativos que positivos o bien de verse de forma equilibrada.
- **La autoaceptación** es el tercer elemento del camino. Pone de manifiesto que se ha alcanzado una autovaloración sana. Reconocer los propios errores, aceptar las críticas, disculparse o saber pedir disculpas son características de una persona que se acepta a sí misma. Cuando un o una adolescente no tiene un buen autoconcepto, tiene más dificultades a la hora de aceptarse y, probablemente, eso tendrá consecuencias en su entorno cercano.

Identidad grupal: La adolescencia es una etapa en que chicos y chicas buscan su lugar en la sociedad básicamente a través de la experimentación, no aceptando los criterios de los adultos que los rodean. Podríamos decir que buscando su nuevo yo, que surgirá a partir de las transformaciones personales y sociales que están viviendo. Los chicos y chicas deciden cómo quieren ser y a quién se quieren parecer, pero, sobre todo, buscan su autoafirmación diferenciándose de los otros, especialmente de los adultos. Es a través de la comparación o diferenciación respecto de los otros que construyen su identidad y, por encima de todo, buscan el reconocimiento de sus iguales.

Una vez hayamos comprobado que el grupo está bien, introduciremos la dinámica explicando que hoy proponemos diseñar nuestro avatar para acceder a un mundo virtual ideal.

02.

Protagonistas. Vamos: ¡empieza la dinámica!

Antes de iniciar la dinámica repartiremos un DIN A3 y un DIN A4 a cada participante y material para dibujar. También podrán utilizar el material que quieran de su estuche.

- Haremos grupos de cinco chicos y chicas. Explicaremos que hoy imaginaremos que podemos acceder a un mundo virtual ideal y que cada uno elaborará su avatar con las cualidades que quiera representar. Nos ayudaremos con la mirada de nuestros compañeros y compañeras de grupo: cada uno elegirá el animal que mejor simboliza al resto de miembros del grupo y el porqué, basándose en las cualidades, el carácter, los atributos del animal..., y lo anotará en la hoja DIN A4. Es necesario insistir en la necesidad de que los atributos seleccionados sean positivos.
- Pasados unos minutos, compartiremos con el resto del grupo los animales que hemos elegido y el porqué de la elección. Cada uno recibirá cuatro propuestas (que pueden ser muy diferentes...) de animales que lo representen. Lo que es más importante es que recojan en el DIN A4 cómo les ven sus compañeros y compañeras y cuáles son los atributos, las peculiaridades y las singularidades en que se han fijado.
- Con esta información, y añadiendo las características que pensamos que nos definen mejor, crearemos un avatar que nos represente. Este avatar puede ser también un

animal o bien la criatura que queramos. Será nuestra representación en el juego virtual.

- Podemos hacer un borrador de cómo nos lo imaginamos y escribir las características más destacadas. ¿Qué es importante para mí? y ¿Qué quiero que caracterice el avatar? (por ejemplo, llevar un skate, la ropa, el peinado...). ¿Cómo podemos representar las características que hemos escogido? (por ejemplo, si es muy ágil, puede llevar una capa que vuele, o tener las piernas largas...; si dibuja muy bien, puede llevar un lápiz gigante o estar rodeado de dibujos...; si le gusta hablar puede estar rodeado de palabras o llevar un casco que es un megáfono...). ¿Qué colores utilizaremos? ¿Queremos que los colores representen alguna cosa? ¿Queremos representar el entorno del avatar?
- Cuando tengamos más o menos claro qué queremos representar, lo dibujaremos en la hoja DIN A3 y añadiremos el nombre del avatar y una frase de poder: ¿Con qué frase se podría presentar tu avatar dentro del juego virtual?
- En este punto propondremos que cada uno presente su avatar al resto del grupo. Es un momento muy importante al que vale la pena que dediquemos un rato para poder admirar el trabajo de todo el mundo. Si no tienen muy claro cómo hacer la presentación, les podemos hacer una propuesta:
 - ¿Cómo se llama el avatar y por qué?



— ¿Cuáles son sus características personales destacadas y por qué?

— ¿Qué otros elementos hay representados y por qué? ¿Qué está haciendo el avatar en la representación?

- **Para finalizar la ronda de presentaciones invitaremos al grupo a hacer una foto divertida con todos los avatares que hemos elaborado. Esta foto servirá para recordar el avatar que hemos creado hoy y las habilidades y destrezas que hemos querido destacar. Si la publicáis en las redes recordad: ¡etiquetadnos! @joventudiba #fem_tec**

Reflexionemos sobre la dinámica

Para la reflexión, propondremos a los chicos y chicas que se coloquen en círculo y preguntaremos: ¿Cómo lo habéis pasado?; ¿Cómo os sentís?; ¿Ha sido fácil dibujar vuestro avatar?; ¿Os reconocéis?; ¿Queréis compartir alguna cosa más? Probablemente se iniciará un diálogo más o menos fluido en función del ambiente de confianza que se haya creado con la dinámica y del hábito de conversar del grupo. Si no surgen aportaciones de manera espontánea, sugerimos algunas cuestiones que sería interesante tener en cuenta a la hora de conducir el diálogo, priorizando que sea el mismo grupo el que vaya desgranando los temas.

1. **¿Cómo os habéis sentido cuando presentabais vuestro avatar?** Posibles reflexiones: Es importante que los chicos y chicas identifiquen los momentos que más les han gustado de este proceso y, si es posible, que tomen conciencia de cómo se han sentido al reconocer sus fortalezas. En general, reconocer qué sabemos hacer bien o en qué cosa tenemos más destreza nos hace sentir bien y nos anima a continuar y buscar alternativas a la hora de conseguir los objetivos.

2. **En el proceso de dibujar el avatar, las observaciones de tus compañeros y compañeras ¿Te han ayudado a descubrir alguna competencia o habilidad de la cual no eras consciente? ¿Eso te hace sentirte mejor?**

Posibles reflexiones: A veces los otros ven en nosotros fortalezas que nosotros no vemos o no valoramos como tales. El hecho de reconocer nuestras fortalezas hace que nos sea un poco más fácil superar adversidades y también hace que nos podamos relacionar mejor con las otras personas.

3. **Cuando hemos realizado el avatar, ¿Qué es lo que nos ha preocupado más: su imagen o sus habilidades?**

Posibles reflexiones: En general resultará más fácil dibujar la imagen del avatar, porque las habilidades requieren un punto más de reflexión a la hora de representarlas. No obstante, será importante evidenciar que, de algún modo, los chicos y chicas han proyectado o imaginado cuáles son las habilidades del avatar y que el avatar lo forman tanto su imagen como sus habilidades. De hecho, cuando escogen un avatar para jugar ¿A qué dan más importancia? ¿A su imagen o a las destrezas?

4. **Si pudierais transformaros en vuestro avatar ahora mismo, ¿Cómo os sentiríais? ¿Cambiaríais alguna cosa? ¿Cuál? ¿Cómo lo podéis conseguir?**

Posibles reflexiones: En el proceso de elaboración del avatar probablemente han hecho una proyección de cómo son y de cómo les gustaría ser. El avatar que han elaborado seguramente refleja sus fortalezas y habilidades. También puede ser que refleje como querían ser. Identificar lo que les faltaría para conseguirlo les puede ayudar a valorar la satisfacción de ser cómo son o darse cuenta de si realmente quieren alguna cosa (y no se trata simplemente de seguir una moda o de la presión del grupo...). No sentir tanto la presión de los otros favorecerá la seguridad y la autoaceptación.

03.

iReiniciemos! Sin límites

Visualizaremos Sense límits (subtitulado en castellano)

[canal Pla Jove Diputació de Barcelona, 1:57]
<https://youtu.be/3iQeLpLbTA4>



En este vídeo descubrimos como el confinamiento ha ayudado a descubrir que, cuando nos lo proponemos, podemos hacer más cosas de las que nos pensábamos, solos o bien con la ayuda de otros.

¿Qué os ha parecido el vídeo? Los protagonistas han encontrado soluciones imaginativas, divertidas... para continuar haciendo aquello que les gustaba aunque el confinamiento se lo puso difícil. ¿Pensáis que les costó mucho encontrarlas? ¿Creéis que se imaginaban que deberían encontrar nuevas maneras para seguir haciendo aquello que les gustaba? Y vosotros, ¿Qué hábitos tuvisteis que cambiar durante el confinamiento? ¿Descubristeis, como los protagonistas del vídeo,

alguna fortaleza, habilidad o destreza durante el confinamiento? ¿Vuestro avatar ha querido representar estos cambios?

Recapitulemos

Generalizando, la mayoría de nosotros hemos añorado nuestras «antiguas vidas», estamos cansados de seguir las normas del confinamiento y el desconfinamiento, nos sentimos desorientados y vemos un futuro incierto a causa de la COVID-19. Durante este tiempo hemos vivido situaciones inesperadas y nos hemos reinventado para continuar haciendo aquello que nos gusta. Para ello hemos utilizado la imaginación y nos hemos dado cuenta de que podemos hacer más cosas de las que pensábamos, solos o bien con la ayuda de los otros.

Quando os encontréis en un callejón sin salida, ante un problema que parece que no tiene solución, podéis recordar la dinámica de hoy e imaginar qué haría nuestro avatar en la misma situación. ¿Qué fortalezas movilizaría? ¿Cómo lo haría para superar la situación?

04. ¿Qué me llevo hoy?

Este apartado es común para todas las actividades fem tec! El objetivo es identificar las sensaciones vividas y los aprendizajes que hemos adquirido con la dinámica.

Nos colocaremos en corro de manera que podamos ver las caras de todo el mundo. Daremos la palabra al grupo para que, de uno en uno, todos puedan hacer su aportación sobre lo que más le ha gustado o bien lo que ha aprendido, cómo se siente o cualquier otra cuestión que quiera compartir.

Sólo escucharemos las respuestas, sin comentarlas o haciendo comentarios de refuerzo positivo: todas las respuestas son buenas. Para acabar, si nos lo hemos pasado bien o nos ha gustado la dinámica, inos aplaudiremos para celebrarlo!

También podemos proponer que, individualmente o en equipo, se comparta en las redes sociales una impresión sobre la dinámica de hoy utilizando la etiqueta @joventudiba #fem_tec.





Nombrémoslas

Dinámica G5D2

Objetivos de la dinámica

A

Identificar nuestras emociones y las situaciones que las han activado.

B

Conocer algunos recursos para gestionar las emociones y afrontar la incertidumbre.

Síntesis de la dinámica

Identificaremos situaciones que nos han sorprendido y pondremos nombre a las emociones que han generado, al tiempo que reconoceremos recursos para gestionarlas.

Materiales

- DIN A4 de dos colores (blanco y cualquier otro color)
- Colores, rotuladores ... Elementos para dibujar
- Tiza (para marcar el suelo)
- Copias del anexo (una copia sirve para dos participantes)
- Lugar donde proyectar un vídeo (opcional)

Esquema de la sesión

01. Antes de empezar
02. Nombrémoslas. Vamos: ¡Empieza la dinámica!
03. ¡Reiniciemos! ¡Recursos!
04. ¿Qué me llevo hoy?

Esta dinámica está pensada para realizarla con grupos de diez jóvenes y durar unos 60-90 minutos. La duración puede variar en función de las necesidades del grupo de jóvenes y del interés que muestren. Aconsejamos seguir el ritmo que marque el grupo. En cualquier caso, cuanto más tiempo se pueda dedicar a la reflexión, más aprovecharán la experiencia los chicos y chicas.



El clima durante la realización de la dinámica

Para maximizar el aprovechamiento de las actividades, proponemos realizar la dinámica en un espacio tan agradable y diáfano como sea posible, preferentemente en el exterior o, al menos, con luz natural. Utilizar música puede ser un buen recurso para mantener un clima positivo, especialmente mientras se hacen actividades autónomamente (y todavía más si la música responde a las preferencias de los chicos y chicas del grupo).

Es importante que durante la dinámica prestemos atención a que nadie se vea obligado a ir más allá de lo que se vea capaz. En este tipo de actividades pueden surgir cuestiones sensibles para las personas que participan; de hecho, es normal que pase. En ese caso, tranquilizaremos al chico o chica afectado, diciéndole que no es necesario que haga algo que no vea claro, que lo que queremos es que se lo pase bien durante la dinámica.



Hacemos una propuesta de temas sobre las emociones en el [canal de Spotify de l'Oficina del Pla Jove](#).

Conceptos clave

La dinámica aborda diversos conceptos que presentamos, sintéticamente, a continuación.

Emoción: La emoción es un estado mental provocado por cambios químicos vinculados al sistema nervioso. Las emociones aparecen instantáneamente ante un evento y tienen una duración corta. Nos ayudan a tomar decisiones. Nos permiten darnos cuenta de nuestros pensamientos y actitudes y cambiarlos cuando sea necesario.

Reacción emocional: Cuando se desencadena una emoción se producen cambios tanto físicos como de expresión, nuevos pensamientos y, finalmente, un comportamiento. Por ejemplo, cuando tenemos miedo podemos sentir que

nuestro corazón y respiración empiezan a ir más rápido, pensamos que hay peligro en nuestro entorno y eso nos puede llevar a bloquearnos o a buscar ayuda.

Sentimiento: El sentimiento es el resultado de las emociones. Refiere un estado de la mente, un estado de ánimo. Los sentimientos pueden ser verbalizados (palabras), y duran más en el tiempo que las reacciones emocionales. Los sentimientos implican procesos reflexivos, en los que la persona toma conciencia de su estado de ánimo y de lo que siente.

Emociones positivas: Son reacciones agradables que producen una percepción del bienestar en la persona e implican sentimientos de satisfacción. Las emociones positivas contribuyen enormemente a preservar nuestra salud física y psíquica, porque ayudan a disminuir los sentimientos de estrés y de ansiedad. Por otra parte, son una prevención para la aparición de emociones negativas.

Emociones negativas: Aunque también son útiles porque nos dan información (sobre un peligro, el miedo a perder algo ...), son emociones que producen malestar en la persona. Es importante gestionar correctamente estas emociones porque pueden generar altos niveles de estrés y de angustia, así como problemas de salud física o mental.

Descripción emocional: Poner nombre a las emociones nos permite ordenarlas y gestionarlas mejor, comprenderlas y razonar sobre las emociones para interpretarlas. Por ejemplo, saber que el miedo se debe a una amenaza y actuar.

Inteligencia emocional: Incluye al menos tres habilidades: la conciencia emocional o capacidad de identificar y nombrar las propias emociones; la capacidad de aprovechar estas emociones y aplicarlas a tareas como el pensamiento y la resolución de problemas, y la capacidad de gestionar las emociones, que incluye tanto regular las propias emociones como ayudar a los otros a hacer lo mismo.



01.

Antes de empezar

Cuando hayamos comprobado que el grupo está bien, introduciremos la dinámica preguntando si alguien quiere hacer algún comentario respecto a la dinámica anterior, en la que identificamos las fortalezas que hemos movilizado a causa de la Covid-19 para continuar haciendo lo que nos gustaba.

Escucharemos y daremos por buenas todas las aportaciones. Después explicaremos al grupo que hoy proponemos compartir algunas emociones que hemos vivido durante el confinamiento.

02.

Nombrémoslas . Vamos: ¡empieza la dinámica!

Antes de iniciar la dinámica repartiremos dos hojas DIN A4 blancas a todos los participantes. También podrán utilizar el material que quieran de su estuche.

Iniciaremos la dinámica observando el vídeo **¡Martina, Martín y sus miedos!** (subtitulado en castellano)

[canal Pla Jove Diputació de Barcelona, 6:05]
<https://youtu.be/yb-a813S06Y>

Este vídeo muestra una conversación por WhatsApp entre Martín y Martina, en la que comparten sus preocupaciones durante el confinamiento y la forma en que las superan.



- ¿Qué os sugiere este vídeo? ¿Os habéis sentido identificados con alguna de estas situaciones? ¡De acuerdo! Hablaremos de ello en la dinámica de hoy.
- Pediremos a los chicos y chicas que se sienten en un gran círculo y que hagan cuatro trozos iguales con cada DIN A4 (en total, ocho papeles, cuatro de cada hoja). En una cara escribirán una emoción y, en la otra cara, la situación o experiencia que les hizo sentirse así durante el confinamiento por la Covid-19. A alguien le puede ir mejor hacerlo al revés: recordar situaciones que le causaron impacto o sorprender por algún motivo y luego relacionarlas con la emoción.
- Pasados unos diez minutos, cuando ya todo el mundo vaya terminando, pediremos al chico o chica que tenga el pie más pequeño (o cualquier otro criterio que se os ocurra) que comparta una de las emociones que ha escrito. Quien dinamice la actividad dibujará en el suelo un círculo y dentro escribirá el nombre de la emoción. El chico o chica dejará su papel y el resto del grupo que haya escrito esta emoción también lo dejará dentro del círculo.
- El siguiente chico o chica del círculo dirá una nueva emoción y haremos lo mismo (círculo, nombre y depositar todos los papeles

que contengan la misma emoción). Y así sucesivamente, hasta que todos los papeles estén dentro del círculo correspondiente.

- De nuevo, repartiremos dos hojas de color a cada joven y la lista de emociones (anexo). Haremos lo mismo, pero ahora sin determinar un periodo de tiempo concreto.
- Cuando todo el mundo vaya terminando, pediremos al mismo chico o chica que había empezado antes, que diga una de sus emociones y la ponga dentro del círculo que corresponda. Si se trata de una emoción nueva, dibujaremos un nuevo círculo. Seguiremos hasta que hayan colocado todos los papeles dentro de los círculos..

Reflexionemos sobre la dinámica

Antes de pasar a la reflexión, preguntaremos al grupo: ¿Cómo lo habéis pasado?; ¿Cómo os sentís?; ¿Habéis identificado muchas emociones diferentes en las situaciones que habéis vivido?; ¿Alguien quiere compartir algo? Probablemente se iniciará un diálogo más o menos fluido en función del ambiente de confianza que se haya creado con la dinámica y del hábito de conversar del grupo. Si no surgen aportaciones de manera espontánea, sugerimos algunas cuestiones que sería interesante tener en cuenta a la hora de conducir el diálogo, priorizando que sea el mismo grupo el que vaya desgranando los temas:

1. **¿Nos ha costado, en general, identificar nuestras emociones y ponerle nombre? ¿Esperabais que hiciéramos tantos círculos?** Posibles reflexiones: No tenemos el hábito de poner nombre a las emociones. Es posible que el grupo manifieste que al principio les ha costado más identificarlas y que, a la segunda vuelta, con la lista de emociones, ha resultado más fácil. El hecho de identificar las emociones

por su nombre nos ayuda a hacerlas más cercanas, más familiares, y que sea más fácil gestionarlas.

2. **¿Qué recuerdo tenéis del período de confinamiento? ¿Hay alguna emoción que destaque?** Posibles reflexiones: Inicialmente predominaron las sensaciones de la familia de la sorpresa (sobresalto, estupefacción, extrañeza, desconcierto...). La sensación de estar viviendo un sueño irreal o una película. Probablemente tengan más presentes estados de ánimo como el aburrimiento, la apatía ... o haya alguien que tenga recuerdos en que predominan las emociones relacionadas con la tristeza (pena, soledad, sufrimiento, derrota...) o el miedo (frustración, ansiedad, incertidumbre, preocupación...). Es normal: lo que ha sucedido estos últimos meses es una situación nueva para todos. La crisis de la Covid-19 nos ha obligado a deshacer muchos planes y esto ha generado frustración. La incertidumbre y las circunstancias desconocidas nos ponen en alerta y activan emociones de la familia del miedo. También pueden haber abundado las emociones de la familia del asco (disgusto, aversión, repugnancia, antipatía, malestar...) por el hecho de tener pocas opciones de huir de unas circunstancias que no nos gustaban o de ver como las cosas no eran como nosotros quisiéramos que fueran.
3. **¿Hay algún círculo más lleno que los demás? ¿Pensáis que durante el confinamiento predominaban las emociones negativas sobre las positivas? ¿Qué recuerdos tenéis de los momentos de tristeza o de angustia y cómo se resolvieron? ¿Con quién los compartisteis?** Posibles reflexiones: Cada uno de nosotros vivimos las mismas situaciones de una manera diferente y, además, cada uno de nosotros ha vivido situaciones diferentes. Por eso es normal que el abanico de emociones que hemos expresado sea amplio. Es normal

haber sentido tristeza, confusión, enojo, estrés o, incluso, miedo durante el periodo de confinamiento. Seguro que cada uno tendrá una experiencia para compartir y es bueno que lo hagan: nuestra vida ha cambiado repentinamente y cada uno lo ha vivido en función de sus circunstancias personales. El confinamiento ha sido una situación inesperada que ha truncado muchos de nuestros planes y ha generado incertidumbre, nervios, frustración, descontento, mal humor ... Además, nuestro entorno ha estado lleno de noticias preocupantes: sobre la escalada de contagios, las personas enfermas y fallecidas, el miedo al contagio, las empresas que cerraban... Todo esto, por ser elementos que no podíamos controlar, nos puede haber generado angustia e impotencia. Las estrategias para superar los momentos de malestar seguro que han sido diversas y compartirlas con el grupo, además de hacernos sentir mejor, puede ayudar a los que nos escuchan.

4. Cuando hemos hecho la dinámica por segunda vez, ¿Hemos incorporado círculos con emociones nuevas? ¿Cuáles? ¿En qué momentos estabas pensando? Posibles reflexiones: Probablemente alguien ha centrado la segunda ronda en recordar situaciones posteriores al confinamiento y ha evocado un mundo de emociones y experiencias vividas muy diferentes de las del confinamiento. O bien puede ser que alguien comente que la lista le ha inspirado momentos diferentes de los de la primera ronda y que esto le haya ayudado a recordar buenos momentos del confinamiento, dándose cuenta que pesaban más los recuerdos negativos que los positivos. Como sociedad, estamos muy acostumbrados a acentuar las noticias negativas: si observamos la prensa o miramos el telediario, nos daremos cuenta que el número de noticias negativas es superior al de las positivas; es posible que esta realidad

condicione nuestra manera de explicar las cosas y de recordarlas. También se pueden haber manifestado emociones de la familia del amor (agradecimiento, ternura, enamoramiento, pasión...) o vinculadas con las relaciones (confianza, satisfacción, compasión, altruismo, gratitud, envidia ...), por ejemplo, en el caso de haber participado en proyectos solidarios y haber mantenido un vínculo emocional intenso con amigos, familiares ...

Por otra parte, seguramente hemos podido constatar que las emociones, a medida que han ido pasando los días y las semanas, han ido cambiando de acuerdo con las circunstancias de nuestro entorno. Incluso es posible que estemos viviendo el desconfinamiento con una sensación de euforia por la liberación que significa volver a encontrarnos con los amigos y movernos libremente. Puede ser una manera de sentir que «recuperamos un tiempo perdido» ...

03. ¡Reiniciemos! ¡Recursos!

Comenzaremos visualizando el vídeo **Happy**

[canal Pharrell Williams, 4:00]
https://youtu.be/ZbZSe6N_BXs



Versión original de Pharrell Williams, una canción que habla de la felicidad con más de seiscientos millones de visualizaciones

1. ¿Qué os ha hecho sentir esta canción? ¿Qué emociones se han movilizadas? Posibles reflexiones: Seguro que todo el mundo lo ha pasado bien; esta canción nos hace sentir contentos, felices, alegres... La música es una de las cosas que nos hace sentir bien, que puede hacer mejorar nuestro estado de ánimo, tener una actitud positiva y sentirnos con más fuerza para gestionar las emociones. No sólo la música tiene estos efectos, cada uno utiliza recursos diferentes: la contemplación, hacer deporte, dibujar, leer, bailar ... Sin embargo, hay que tener presente que, al igual que una canción alegre hace que nos sintamos mejor, una melodía triste puede generar melancolía.

2. Cuando se ha terminado la canción, ¿cuántos tenían ganas de bailar? (Que levanten el brazo). ¿Creéis que es sólo por la canción?

Posibles reflexiones: Aparte que a cada uno, en mayor o menor grado, le haya impresionado positivamente oír repetidamente «I am happy», las emociones se contagian, como si fuera una epidemia: todo el mundo se siente feliz y alegre en un festival, por ejemplo. Hay que tener presente, sin embargo, que tanto se pueden contagiar en sentido positivo como negativo (tristeza, melancolía, ira...), por ejemplo el sentimiento de tristeza que nos invade cuando alguien que apreciamos sinceramente nos comenta una noticia triste que le ha afectado mucho.

3. Y antes, durante la dinámica, ¿cómo os habéis sentido cuando habéis identificado las emociones? ¿Y cuándo las habéis explicado y escuchado de los otros?

Posibles reflexiones: Probablemente comentarán que primero se han sorprendido, o que les daba pereza... (normal: ¡no están acostumbrados!), pero que poco a poco se han ido sintiendo mejor. Identificar las emociones es el primer paso para gestionarlas. Cuando nos sentimos mal, es importante parar y observarnos: esto nos ayudará a poner nombre a lo que sentimos e identificar qué es lo que nos genera el malestar. Compartir y escuchar a los demás es una manera de gestionar las emociones propias y de ayudar a otros a mejorar su estado de ánimo, especialmente para descargarnos de emociones que nos generan malestar (¡Aunque también nos hace sentir bien compartir las emociones positivas!).



4. Cuando hemos revisado las situaciones que nos generaron emociones negativas durante el confinamiento, ¿cómo las hemos visto? ¿Ahora las viviríamos de la misma manera? ¿Pensamos que nos preocuparon en una medida justa? O quizá les dimos más importancia de la que realmente se merecían?

Posibles reflexiones: Probablemente llegarán al acuerdo de que las cosas con el tiempo se ven diferentes. Quizás alguien manifieste que lo viviría con menos preocupación y que lo que entonces se le hizo una montaña ahora ve que lo podría haber vivido de una manera más positiva. La percepción de las situaciones viene determinada por nuestras experiencias y vivencias, por el momento, por la actitud, por el estado anímico, por la fatiga... Aprender a dar la importancia que realmente tiene cada situación y distinguir entre un problema importante, urgente, grave, banal, solucionable, etcétera, nos ayudará a afrontarlo mejor.

5. ¿Alguien quiere compartir una situación que le haya generado un estrés, miedo o angustia importante y cómo lo gestionó?

Posibles reflexiones: A veces hay miedos temidos, que no podemos controlar, sobre cuestiones que ni siquiera sabemos si pasarán (por ejemplo, que personas queridas se pongan enfermas, que alguien se quede sin trabajo...). Estas situaciones no dependen en absoluto de nosotros, pero nos pueden bloquear e impedirnos ayudar. Cuanto mejor nos sintamos, mayor será nuestra capacidad para ayudar. Una manera de hacerlo es poner la energía en el aquí y el ahora, en el disfrutar de lo que tenemos. Mientras sentimos preocupación por cosas que no sabemos si acabarán pasando, dejamos de disfrutar del presente. También debemos tomar conciencia de que no todo puede ser como queremos y que, a veces, tenemos que actuar con flexibilidad aceptando las situaciones tal como vienen.

6. Durante la dinámica hemos ido identificando recursos que nos pueden ser útiles para gestionar las emociones. ¿Hacemos un

resumen? Posibles reflexiones: Probablemente irán surgiendo de manera desordenada. Recogemos los recursos que hemos ido presentando: identificar y poner nombre a las emociones, influencia de la música en nuestro bienestar, hacer cosas que nos hacen sentir bien, compartir nuestras emociones y estados de ánimo y hablar con otras personas (y saber escuchar hará que ayudemos a otros que tienen necesidad de compartir), tener paciencia y relativizar (ver las cosas con distancia), vivir el aquí y ahora, y actuar con flexibilidad. ¡Y recordad que las emociones se contagian!

Para acabar podemos hacernos una foto de grupo con los círculos de emociones. Puede ser un buen recuerdo de esta dinámica y será divertido encontrar la forma en que la haremos para que todos puedan salir en la foto! Si la publicáis en las redes recordad etiquetarnos! @joventudiba #fem_tec

Recapitulemos

Para muchos de nosotros el confinamiento ha representado un descabro o, cuando menos, una rotura importante con nuestras rutinas previas a la crisis de la Covid-19. Esto ha generado malestar, miedo, angustia... pero también emociones positivas (después de una curación, compartiendo con el vecindario momentos de apoyo mutuo y de reconocimiento a los profesionales de la salud...). Algunos de nosotros hemos vivido estas emociones con gran intensidad, hasta el punto que nos han perjudicado, nos han impedido o nos han hecho vivir un mal momento.

Esta dinámica nos ha servido para reconocer que tenemos el poder de decidir cómo gestionamos las emociones. Cuando os sintáis mal y penséis que una situación os puede perjudicar, podéis recordar esta dinámica: observarnos y poner nombre a las emociones que sentimos nos da recursos para encarar la situación con plena confianza para superarla.

04. ¿Qué me llevo hoy?

Este apartado es común para todas las actividades fem tec! El objetivo es identificar las sensaciones vividas y los aprendizajes que hemos adquirido con la dinámica.

Nos colocaremos en corro de manera que podamos ver las caras de todo el mundo. Daremos la palabra al grupo para que, de uno en uno, todos puedan hacer su aportación sobre lo que más le ha gustado o bien lo que ha aprendido, cómo se siente o cualquier otra cuestión que quiera compartir.

Sólo escucharemos las respuestas, sin comentarlas o haciendo comentarios de refuerzo positivo: todas las respuestas son buenas. Para acabar, si nos lo hemos pasado bien o nos ha gustado la dinámica, inos aplaudiremos para celebrarlo!

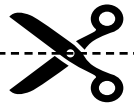
También podemos proponer que, individualmente o en equipo, se comparta en las redes sociales una impresión sobre la dinámica de hoy utilizando la etiqueta @joventudiba #fem_tec.





Anexo G5D2

SORPRESA sobresalto estupefacción extrañeza admiración desconcierto	ALEGRÍA ilusión placer euforia felicidad motivación	TRISTEZA pena soledad sufrimiento derrota depresión	MIEDO ansiedad incertidumbre preocupación pánico espanto
ASCO disgusto aversión repugnancia antipatía malestar	IRA rabia enojo venganza frustración rencor	AMOR agradecimiento ternura enamoramiento pasión confianza	RELACIONES confianza satisfacción compasión altruismo gratitud envidia



SORPRESA sobresalto estupefacción extrañeza admiración desconcierto	ALEGRÍA ilusión placer euforia felicidad motivación	TRISTEZA pena soledad sufrimiento derrota depresión	MIEDO ansiedad incertidumbre preocupación pánico espanto
ASCO disgusto aversión repugnancia antipatía malestar	IRA rabia enojo venganza frustración rencor	AMOR agradecimiento ternura enamoramiento pasión confianza	RELACIONES confianza satisfacción compasión altruismo gratitud envidia



Concéntricos

Dinámica G5D3

Objetivos de la dinámica

A
Observar cómo hemos gestionado nuestras relaciones durante el confinamiento.

B
Decidir en qué ámbitos queremos mantener o reforzar los nuevos espacios relacionales surgidos a causa del confinamiento.

Síntesis de la dinámica

Analizaremos gráficamente nuestra manera de relacionarnos durante el confinamiento, antes y después, para decidir cómo queremos que sean nuestras relaciones a partir de ahora.

Materiales

- Rotuladores de colores
- DIN A4 (dos para cada participante)
- Lugar donde proyectar un vídeo (opcional)

Esquema de la sesión

01. Antes de empezar
02. Concéntricos. Vamos: ¡Empieza la dinámica!
03. ¡Reiniciemos! ¡Prudencia!
04. ¿Qué me llevo hoy?

Esta dinámica está pensada para realizarla con grupos de diez jóvenes y durar unos 60-90 minutos. La duración puede variar en función de las necesidades del grupo de jóvenes y del interés que muestren. Aconsejamos seguir el ritmo que marque el grupo. En cualquier caso, cuanto más tiempo se pueda dedicar a la reflexión, más aprovecharán la experiencia los chicos y chicas.

El clima durante la realización de la dinámica

Para maximizar el aprovechamiento de las actividades, proponemos realizar la dinámica en un espacio tan agradable y diáfano como sea posible, preferentemente en el exterior o, al menos, con luz natural. Utilizar música puede ser un buen recurso para mantener un clima positivo, especialmente mientras se hacen actividades autónomamente (y todavía más si la música responde a las preferencias de los chicos y chicas del grupo).

Es importante que durante la dinámica prestemos atención a que nadie se vea obligado a ir más allá de lo que se vea capaz. En este tipo de actividades pueden surgir cuestiones sensibles para las personas que participan; de hecho, es normal que pase. En ese caso, tranquilizaremos al chico o chica afectado, diciéndole que no es necesario que haga algo que no vea claro, que lo que queremos es que se lo pase bien durante la dinámica.

Hacemos una propuesta de temas sobre la colaboración en el [canal de Spotify de la Oficina del Pla Jove](#).



Conceptos clave

La dinámica aborda diversos conceptos que presentamos, sintéticamente, a continuación:

Relación social: Es la interacción que realizamos con otras personas. No todas las relaciones tienen la misma intensidad, las hay desde las más superficiales a otras que pueden ser mucho más intensas. Así pues, podríamos distinguir entre saludados, conocidos, compañeros, familiares, pareja... Estas relaciones pueden ser positivas y

aportarnos felicidad (amistad, apoyo, confianza...), o negativas y provocarnos malestar (críticas, desaprobaciones, quejas, enemistad, celos...).

Distancia física: Es el espacio físico existente entre una cosa y otra. Actualmente, cuando las autoridades sanitarias aconsejan que mantengamos la distancia, se refieren a la distancia física.

Distancia social: Nos referimos a la distancia interpersonal que se establece entre dos personas. En función del grado de confianza puede ser más o menos cercana. En psicología, se considera la distancia social de forma bastante equivalente a la distancia física: hay personas que toleran una distancia física estrecha con sus interlocutores, mientras que otras necesitan cierto espacio. Asimismo, esta distancia será diferente en función de diferentes factores: culturales, situación (formal, con la familia, entre amigos...), grado de conocimiento...

Distancia emocional: Más allá del espacio físico que pueda haber entre dos personas, también podemos hablar de otro tipo de distancia: la emocional. Las tecnologías nos demuestran que la distancia social ya no se puede medir solo en función de la distancia física existente entre dos personas, sino que también la podemos medir por el grado más o menos numeroso de interacciones realizadas y por su calidad. Podemos mantener una distancia emocional muy cercana a alguien que no vemos físicamente cada día y, al mismo tiempo, mantener una distancia emocional muy alejada con alguien que vive al lado de casa. La distancia emocional más cercana es la que tenemos con aquellas personas que más queremos o apreciamos, mientras que la distancia emocional más alejada la mantenemos con aquellas personas que, para nosotros y nuestro bienestar, tienen una menor importancia.



01.

Antes de empezar

Cuando hayamos comprobado que el grupo está bien introduciremos la dinámica preguntando si desean hacer algún comentario respecto a la dinámica anterior, en la que hablamos sobre nuestra capacidad de gestionar las emociones y de decidir cómo nos puede afectar una situación.

Escucharemos y daremos por buenas todas las aportaciones. Después explicaremos al grupo que hoy proponemos compartir las nuevas formas de interactuar que hemos descubierto durante el confinamiento. Quizás algunas nos han gustado, y las mantendremos de aquí en adelante...

02. Concéntricos. Vamos: ¡empieza la dinámica!

Antes de iniciar la dinámica, repartiremos rotuladores de colores y dos hojas DIN A4 a todos los participantes. También podrán utilizar el material que quieran de su estuche.

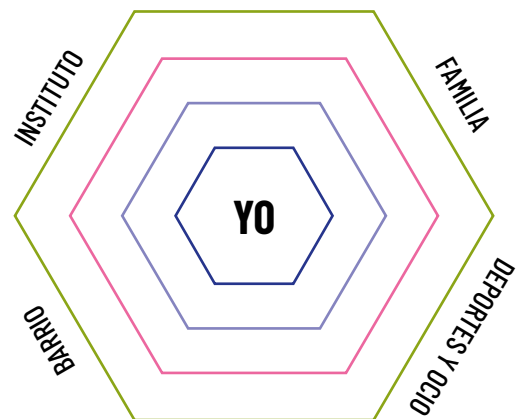
Comenzaremos observando el vídeo **Salut i bon karma** (subtitulado en castellano)

[canal Pla Jove Diputació de Barcelona, 3:53]
<https://youtu.be/CVYqNEU3e5k>

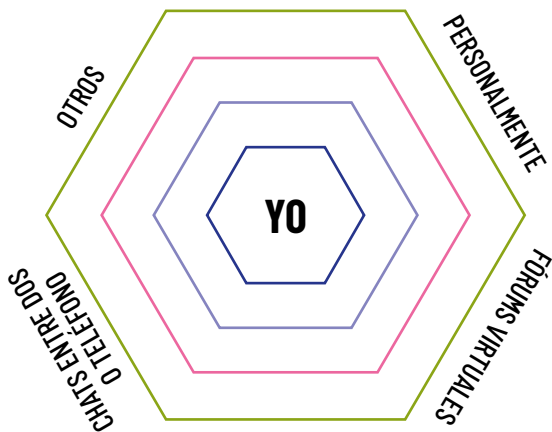
En este vídeo descubriremos qué opina un grupo de chicos y chicas sobre la comunicación durante el confinamiento y cómo la ven a partir de ahora.



- ¿Qué os sugiere este vídeo? ¿Os sentís representados? ¿Alguien quiere compartir alguna cosa?
- A continuación, pediremos a los chicos y las chicas que dibujen cuatro figuras concéntricas (círculos, pentágonos, cuadrados...) en un DIN_A4 y que escriban en él «YO» en el centro. En las esquinas indicaremos los ámbitos con los que nos hemos relacionado. Sugerimos «familia», «barrio», «instituto» y «deportes y ocio».



- Les daremos cinco minutos para representar dentro del gráfico sus relaciones antes del confinamiento. Propondremos que distribuyan a las personas en los círculos en función de su afinidad: en el círculo contiguo a «YO», escribiremos el nombre de las personas con las que tenemos una relación más intensa, y en los círculos más alejados, los que solo conocemos o saludamos. Cada uno decide las personas que quiere representar en su gráfico.
- Puede ser que alguien tenga que estar en más de un ámbito de relación. Por ejemplo, un vecino mío, que es mi primo, viene conmigo al instituto y jugamos en el mismo equipo de ajedrez, lo podemos repetir en cuatro ámbitos.
- Cuando todos vayan acabando, propondremos coger la otra hoja, dibujar en ella las mismas figuras concéntricas y situar «YO» en el centro. En esta ocasión, en las esquinas, indicaremos la manera como nos comunicamos: «personalmente», «fóruns virtuales», «chats entre dos o teléfono» y «otros».



- Pediremos que ubiquen en este nuevo gráfico las personas con las que se hayan relacionado durante el confinamiento y de qué manera. Igualmente, la proximidad al «YO» representará la intensidad de las relaciones, pero esta vez, lo que estaremos representando es la forma como nos hemos relacionado con las personas.

Reflexionemos sobre la dinámica

Para la reflexión, propondremos a los chicos y chicas que se coloquen en círculo y preguntaremos: ¿Cómo lo habéis pasado?; ¿cómo os sentís?; qué opináis de la dinámica?; qué os ha llamado más la atención?; ¿alguien quiere compartir algo? Probablemente se iniciará un diálogo más o menos fluido en función del ambiente de confianza que se haya creado con la dinámica y del hábito de conversar del grupo. Si no surgen aportaciones de manera espontánea, sugerimos algunas cuestiones que sería interesante tener en cuenta a la hora de conducir el diálogo, priorizando que sea el mismo grupo el que vaya desgranando los temas.

Propondremos a los jóvenes que observen los dos gráficos y que, de manera voluntaria, compartan con el resto del grupo su resultado:

1. ¿Los dos gráficos están igual de poblados? ¿En cuál hay más gente? ¿Son las mismas personas las que están en el primero y en el segundo, o hay algunas que han cambiado? ¿Aparecen personas nuevas en el segundo gráfico? ¿Cómo nos ha hecho sentir? Posibles reflexiones: seguramente observamos un cambio en las relaciones entre los dos períodos: habremos dejado de ver los compañeros y compañeras del instituto, deportes u ocio... y se habrá intensificado la relación con la familia, vecinos, un número más o menos reducido de amistades... Probablemente nos ha sabido mal dejar de ver a algunas personas... Es posible que hayamos descubierto nuevas maneras de relacionarnos con la familia... o que alguien haya aprovechado este período para encontrarse consigo mismo ante la imposibilidad de compartir sus sensaciones con las amistades...



2. **Si observamos el primer gráfico con la lógica del segundo, la manera de relacionarnos con las personas que hemos incluido ¿cómo era? ¿Más presencial que virtual? ¿Nos hemos relacionado con personas desconocidas? ¿Cómo nos ha hecho sentir?** Posibles reflexiones: Durante el confinamiento, en general, se ha intensificado la comunicación virtual. En chats, a través de las redes... Quizás hemos escrito comentarios en el Insta o el TikTok de algún desconocido... O quizás hemos colgado imágenes nuestras y hemos recibido comentarios de personas que no conocemos... o hemos conocido personas en la red con las que compartimos aficiones. Hay quien ha descubierto ventajas en esta manera de comunicarse, otros han descubierto una nueva forma de expresar los sentimientos y eso les ha hecho sentirse bien...
3. **Si lo hacemos al revés, si observamos el segundo gráfico con la lógica del primero, ¿se han mantenido las proporciones? ¿Ha aumentado la población en algún ámbito (como puede ser la familia, el vecindario, los comerciantes del barrio...)? ¿Se ha intensificado alguna relación? ¿Os ha gustado?** Posibles reflexiones: cada uno ha vivido el confinamiento de forma diferente y eso ha afectado necesariamente a su mundo relacional. Seguro que habrá respuestas muy diversas. Lo que nos interesa es reconocer todo lo bueno que hemos descubierto a causa de estos cambios.
4. **A la vista de todo esto, ¿cómo han cambiado nuestras relaciones? ¿Qué formas nuevas de relacionarnos habéis descubierto que os hayan gustado y hayáis decidido seguir utilizando, aunque haya acabado el confinamiento?** Posibles reflexiones: aquí seguro que habrán casuísticas diferentes, como por ejemplo: con los vecinos antes casi no coincidíamos y ahora, a la hora de aplaudir,

nos hemos visto cada día; he conocido gente nueva jugando online; nos encontrábamos en una sala del Jitsi y nunca sabíamos quién encontraríamos; he hecho chats con la familia y nunca lo había hecho... Seguro que habrá quien ha establecido muchas relaciones virtuales y antes no las utilizaba; quien ha iniciado nuevas relaciones virtuales o presenciales... Personas con las que teníamos poco contacto y durante el confinamiento se ha intensificado... Sigamos intentando detectar lo bueno que nos gustaría mantener. Por ejemplo: utilizar la plaza pública en el espacio virtual (Jitsi, Meet, Skype...), hacer videollamadas más frecuentes, mantener el contacto con aquella nueva amistad...

5. **Y ahora, ¿cómo son nuestras relaciones? Cuando habéis podido encontraros presencialmente con vuestros amigos y amigas, ¿cómo os habéis sentido? La dificultad de comunicación durante el confinamiento ¿os ha hecho valorar de forma diferente las relaciones presenciales? ¿Creéis que podemos intercambiar las relaciones presenciales por las virtuales?** Posibles reflexiones: Las relaciones presenciales y las virtuales son complementarias pero una no puede substituir a la otra. Todos nos sentimos desorientados cuando nos encontramos personas que queremos y no podemos darles un beso, un abrazo, o ni tan solo tocarlas. También nos puede causar miedo el contagio o la posibilidad de contagiar a los demás. El uso de la mascarilla y la obligada distancia nos incomoda y nos da la impresión que no podemos decir todo aquello que hasta ahora decíamos con un abrazo o un apretón de manos. Estamos aprendiendo a manifestar y valorar las emociones de otra manera: con la mirada, con gestos de afecto, buscando las palabras... estas son otras formas de abrazarnos sin tocarnos.



6. ¿Nos podemos imaginar cómo sería este gráfico cruzando los dos conceptos: los ámbitos relacionales y las maneras de relacionarnos? Hacer una tabla con todos los campos y poner a cada casilla el nombre de las personas que cumplan las dos variables puede ser de ayuda para visualizar esta cuestión. ¡Seguro que hay quien está en más de un cuadro! Observando esta tabla ¿cómo vemos nuestras relaciones en un futuro cercano? ¿Queremos cambiar algo? ¿Qué ámbitos de relación pueden verse reforzados? ¿Cómo? Posibles reflexiones: Esta tabla viene a ser una síntesis de lo que hemos estado comentando durante la reflexión

sobre la dinámica. Representar nuestro mundo relacional nos puede ayudar a visualizar qué relaciones nos importan más y cómo las queremos mantener. Podemos explorar nuevas formas de comunicarnos que nos hayan permitido mantener la fuerza del grupo a pesar de que no siempre los encuentros puedan ser presenciales.

Representar nuestro mundo relacional

	Barrio	Instituto	Ocio y deportes	Familia
Chats entre dos o teléfono				
Personalmente				
Fóruns virtuales				
Otros				

03.

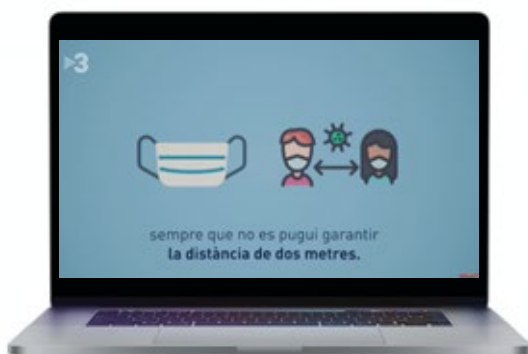
iReiniciemos! iPrudencia!

Visualizaremos Anunci Cat Salut - Les mascaretes - Polònia

[canal Polònia TV3, 1:15]

<https://youtu.be/zHvtN3Cnmfw>

Vídeo que habla con humor sobre el uso de las mascarillas y sobre el mal uso que hacen algunas personas.



¿Qué os ha parecido el vídeo? Y vosotros, ¿utilizáis siempre la mascarilla? ¿Qué opináis de quien no la lleva? Posible reflexión: Quizás alguien manifieste que tiene miedo del contagio y que procura seguir todos los consejos de seguridad. En general, los adolescentes tienen una percepción muy baja del riesgo. Valdrá la pena recordar que el peligro de contagio se mantiene alto una vez finalizado el estado de alarma. ¿Cómo nos sentiremos si resultamos transmisores del virus y hacemos enfermar a las personas que queremos? Estas sensaciones se van diluyendo y hay veces que nos puede costar recordar que

tenemos que actuar con prudencia. Es cierto que es difícil reconocer el peligro en algo que no se ve y más teniendo en cuenta que, si se produce un contagio, tardaremos días en saberlo. Tendríamos que aprovechar este momento para recordar al grupo la importancia de seguir las indicaciones de prevención y seguridad que recomiendan las autoridades sanitarias: la importancia de lavarnos las manos, de utilizar correctamente la mascarilla y de mantener la distancia física.

En las relaciones personales, ¿cómo lleváis el tema de la distancia física? ¿Sabéis qué diferencia hay entre la distancia física, la social y la emocional? Posible reflexión: La distancia física es, por ejemplo, el metro y medio que nos aconsejan mantener para evitar contagios. La distancia social es la proximidad que permitimos a otras personas (hay quien acepta la proximidad física sin agobiarse, mientras que otras personas prefieren mantener una mínima distancia con su interlocutor). Finalmente, la distancia emocional viene a ser lo que hemos representado en el primer gráfico: cuanto más cerca estaba alguien del centro, más corta es la distancia emocional entre nosotros.



Recapitulemos

La llegada de la COVID-19 ha condicionado de forma drástica la manera de relacionarnos con nuestro entorno por la necesidad de prevenir nuevos contagios y por el largo período de confinamiento. Hemos tenido que convivir estrechamente con el núcleo familiar y, al mismo tiempo, hemos tenido que encontrar nuestro espacio. También hemos comprobado que las tecnologías han resultado aliadas a la hora de mantener, y en algunos casos intensificar, el contacto con las personas que nos importan. Nos ha hecho sentir que formamos parte de una sociedad con un objetivo común y nos ha dado la oportunidad de reconocer las complicidades con personas desconocidas. Actuando con prevención y responsabilidad podemos mantener la calidad de nuestro entorno relacional, colaborando en evitar que se produzca un nuevo contagio masivo.

Las personas con las que nos relacionamos cambian en cada etapa vital. Es normal que haya lazos que se fortalezcan y personas que desaparezcan para siempre de nuestras vidas. Si una situación nos genera malestar a causa del distanciamiento, podemos recordar la dinámica de hoy y buscar soluciones imaginativas para mantener el vínculo emocional con las personas que nos importan.

04. ¿Qué me llevo hoy?

Este apartado es común para todas las actividades fem tec! El objetivo es identificar las sensaciones vividas y los aprendizajes que hemos adquirido con la dinámica.

Nos colocaremos en corro de manera que podamos ver las caras de todo el mundo. Daremos la palabra al grupo para que, de uno en uno, todos puedan hacer su aportación sobre lo que más le ha gustado o bien lo que ha aprendido, cómo se siente o cualquier otra cuestión que quiera compartir.

Sólo escucharemos las respuestas, sin comentarlas o haciendo comentarios de refuerzo positivo: todas las respuestas son buenas. Para acabar, si nos lo hemos pasado bien o nos ha gustado la dinámica, inos aplaudiremos para celebrarlo!

También podemos proponer que, individualmente o en equipo, se comparta en las redes sociales una impresión sobre la dinámica de hoy utilizando la etiqueta @joventutdiba #fem_tec.





Trayectos

Dinámica G5D4

Objetivos de la dinámica

A

Entender la incertidumbre como parte de un proceso de crecimiento.

B

Visualizar el proceso de transformación asociado a una crisis.

Síntesis de la dinámica

Observaremos, desde la distancia del tiempo, situaciones que hemos añorado o nos han preocupado durante el confinamiento y el postconfinamiento.

Materiales

- Lugar donde proyectar un vídeo (opcional)

Esquema de la sesión

01. Antes de empezar
02. Trayectos. Vamos: ¡Empieza la dinámica!
03. ¡Reiniciemos! El regalo
04. ¿Qué me llevo hoy?

Esta dinámica está pensada para realizarla con grupos de diez jóvenes y durar unos 60-90 minutos. La duración puede variar en función de las necesidades del grupo de jóvenes y del interés que muestren. Aconsejamos seguir el ritmo que marque el grupo. En cualquier caso, cuanto más tiempo se pueda dedicar a la reflexión, más aprovecharán la experiencia los chicos y chicas.

El clima durante la realización de la dinámica

Para maximizar el aprovechamiento de las actividades, proponemos que se realice la dinámica en un espacio tan agradable y diáfano como sea posible, preferentemente en el exterior o, cuando menos, con luz natural. Utilizar música puede ser un buen recurso para mantener un clima positivo, especialmente mientras se realizan actividades autónomamente (y más si la música responde a las preferencias del grupo).

Es importante que durante la dinámica prestemos atención a que nadie se vea obligado a ir más allá de lo que se vea capaz. En este tipo de actividades pueden surgir cuestiones sensibles para las personas que participan; de hecho, es normal que pase. En ese caso, tranquilizaremos al chico o chica afectado, diciéndole que no es necesario que haga algo que no vea claro, que lo que queremos es que se lo pase bien durante la dinámica.

Hacemos una propuesta de temas sobre las pérdidas y la añoranza puede escuchar en el [canal de Spotify de la Oficina del Pla Jove](#).



Conceptos clave

La dinámica aborda varios conceptos que presentamos, sintéticamente, a continuación:

Pérdida: A lo largo de nuestra vida convivimos con muchas pérdidas que vivimos con mayor o menor intensidad. Algunas pueden ser provocadas por nosotros mismos y otras nos vienen sin esperarlo. Puede ser una ruptura de pareja, la pérdida de un objeto valioso, un cambio de domicilio, la muerte de un ser querido, el fin de los estudios y muchas otras. En general, las pérdidas nos generan emociones negativas (añoranza, dolor, tristeza...), que nos ayudan a reconocer la

importancia que tenía para nosotros lo que hemos perdido.

Malestar emocional: Generalizando, podemos decir que muchos y muchas adolescentes echan de menos sus «antiguas vidas», están hartos y hartas de seguir las normas del confinamiento y el desconfinamiento, tienen la sensación que les cuesta organizarse y que necesitan más espacio propio. Durante este tiempo han vivido una secuencia que va desde la tolerancia a la frustración hasta la adaptación y el aprendizaje constante. Una buena parte ha buscado refugio en las plataformas virtuales que ofrecen series y películas, donde pueden encontrarse con los iguales -aunque sea por videollamada- y donde pueden expresarse o evadirse sin contención. Cada uno de estos chicos y chicas ha experimentado en este periodo situaciones de incertidumbre, preocupaciones y pérdidas vividas como enormes. El malestar emocional es la respuesta adaptativa a estos sentimientos.

Cuidar, tener cuidado de: El término cuidar proviene del latín cogitare, que significa «pensar». Se puede cuidar a alguien, a algo, a algún animal o planta o también a las ideas. Pero para cuidar a cualquier cosa o persona es esencial cuidarnos a nosotros mismos primero. Podríamos decir que el elemento básico para cuidar es escuchar al otro: prestarle atención para poder ofrecerle lo que necesita.

Cuando cuidamos algo, le dedicamos nuestro tiempo, dejando de lado otras cuestiones que quizás no nos interesan tanto. Cuidar algo, a una persona o a nosotros mismos demuestra que la cosa cuidada está por delante de todo en ese momento. Cuidar también significa amar, aceptar, sentir, escuchar, comprender, acompañar, confiar... Cuando nos referimos a cuidarnos a nosotros mismos, no nos referimos solo a cuidar de la salud y del cuerpo (belleza), sino también de nuestras emociones y pensamientos. Sentirnos llenos de vida y en plena forma para afrontar todo lo que nos proponemos.



Fases del duelo de Kübler-Ross: A continuación, hacemos una breve descripción de cada fase:

- **Fase previa:** es el periodo previo a la crisis, que en este caso fue el confinamiento causado por la COVID-19. En este periodo vivíamos con nuestras rutinas cotidianas y con desconocimiento sobre la crisis.
- **COVID-19:** es la etapa de la CRISIS o de choque, es el detonante del cambio, es lo que hace que empecemos un camino nuevo y modifica lo que era cotidiano previamente.
- **Fase de la negación:** es como nos encontramos después del choque. Nos cuesta creer y aceptar lo que ha sucedido, no sabemos dónde ir ni qué hacer, vamos perdidos y nos sentimos desorientados. Pueden aparecer frases como «no puede ser», «esto no está pasando».
- **Fase de la rabia:** es aquel momento en que sentimos enojo por la situación no elegida y no queremos aceptarla, estamos en estado de queja constante, nos evadimos y no nos enfrentamos a nada. Nos centramos en las consecuencias de lo que está pasando.
- **Fase de la tristeza:** es la fase más dura, en la que «tocamos fondo». En este momento es cuando sufrimos por lo que nos ha pasado, nos damos cuenta de que las cosas son como son, no podemos cambiarlas y la única opción es aprender a aceptarlas.
- **Fase de la aceptación:** Es la fase en que decidimos afrontar las consecuencias de la crisis. Pasamos a la acción para vivir desde otro lugar la situación actual, con una mirada y un enfoque nuevo.
- **Fase de la transformación:** Esta etapa es el final del trayecto, hemos aprendido sobre la crisis vivida y hemos integrado y trascendido sus consecuencias. Es la fase final de la aceptación, hemos sacado lo mejor de nosotros para continuar nuestra vida, hay un sentido y una integración de todo lo vivido. Hemos crecido con la experiencia.



01.

Antes de empezar

Una vez hayamos comprobado que el grupo está bien, introduciremos la dinámica preguntando si quieren hacer algún comentario respecto a lo que hicimos en la dinámica anterior, en la que decidimos como queremos que sean nuestros espacios relacionales a partir de ahora.

Compartiremos y daremos por buenas todas las aportaciones. Después explicaremos al grupo que hoy proponemos revisar situaciones que nos han preocupado durante el confinamiento.

02.

Trayectos. Vamos: ¡Empieza la dinámica!

Comenzaremos visualizando el vídeo Un intensiu de Stranger Things (subtitulado en castellano)

[canal Pla Jove Diputació de Barcelona, 3:08]
<https://youtu.be/cfvNwYBB1wc>

Este vídeo muestra el encuentro virtual de un grupo de amigos en el que comparten las pérdidas que han sufrido durante el confinamiento. Hablan de lo que añoran y del porqué. Esto les acaba llevando a celebrar el hecho de formar parte de un grupo para acompañarse y salir adelante.



- ¿Qué os sugiere este vídeo? ¿Os habéis identificado con alguna de estas situaciones? ¿Queréis hablar de ello? ¡De acuerdo! Lo haremos en la dinámica de hoy.
- Propondremos a los chicos y chicas que se sienten en círculo y que, como hacían los jóvenes del vídeo, de uno en uno vayan comentando cosas que añoran o que les ha dolido perder durante el confinamiento y el postconfinamiento debido a la COVID-19. Estas pérdidas pueden incluir, por ejemplo, la ceremonia de graduación, que han tenido que hacer la fiesta de fin de curso online, eventos deportivos de fin de curso, danzas, fiestas, actividades escolares, intercambios, campamentos, conciertos, proyectos, nuevas experiencias que no han podido vivir, o sencillamente haber perdido la proximidad de amigos, profesores, familiares u otras personas significativas. Cada uno hará una sola aportación y haremos tantas rondas de aportaciones como sea necesario mientras haya propuestas de los chicos y chicas para compartir.
- Cuando ya no queden más aportaciones, pediremos que cada uno escoja una de las pérdidas que ha compartido con el grupo: la utilizaremos para hacer una reflexión del

proceso que ha significado para nosotros este confinamiento. Esta reflexión consistirá en caminar por el espacio, libremente, realizando cada uno su itinerario. Intentaremos crear un espacio de reflexión que permita a cada uno conectar con su situación hasta el punto donde desee. Para ello será necesario que todo el mundo esté en silencio y centrado en su propia trayectoria. Explicaremos al grupo que para poder concentrarnos mejor en nuestras sensaciones cerraremos los ojos en algunas ocasiones. No tienen de qué preocuparse porque estamos en un espacio de confianza y nosotros estamos allí acompañándolos, pero si alguien no lo ve claro, puede hacer la actividad con los ojos abiertos. Si alguien prefiere tener los ojos abiertos, procuraremos que vea que estamos alerta. En caso de que alguien muestre inquietud, nos podemos acercar y ponerle una mano en el hombro para que se tranquilice.

- Cuando los chicos y chicas estén a punto, iniciaremos la dinámica diciéndoles que se relajen y que vayan pensando de manera introspectiva las preguntas que les iremos haciendo. Quien conduzca la dinámica acompañará la reflexión en voz alta, pausada y tranquila. Os hacemos una propuesta de texto que puede guiar esta reflexión:

«Si ya estamos todos a punto, empezaremos la dinámica paseando libre y tranquilamente por el espacio, cada uno que haga su trayectoria respetando la de los demás, sin chocar. Mientras caminamos, nos enfocaremos en alguna situación previa al confinamiento que nos aporte recuerdos positivos. Puede ser compartir una actividad deportiva, un encuentro en el parque, jugar a cartas, dar un paseo, recibir una noticia sorprendente, escuchar la música que nos gusta o ganar en el juego preferido de la Play..., una situación que nos lleve un buen recuerdo. Cuando la hayáis elegido, haced una pausa e intentad recordar con más claridad aquella situación: ¿Dónde estoy?; ¿Con quién estoy?; ¿Hace frío

o hace calor?; ¿Qué estoy haciendo?; ¿Estoy hablando de algo?; ¿Cómo me siento? Intentemos sentir la sensación corporal de la situación que estamos recordando. Seguimos caminando. Respiramos. ¿Sentimos cosquilleo en algún lugar en particular de nuestro cuerpo? Se trata de un recuerdo positivo. ¿Lo puedo alargar? ¿Me siento bien?».

Podemos dejar unos segundos para que los chicos y chicas se concentren en sus sensaciones y volveremos a hablar: «Ha llegado el momento del confinamiento. Id cogiendo asiento en el suelo con los ojos cerrados para dejar atrás la situación que hemos visualizado y avanzar al momento en que nos dijeron que habría un confinamiento debido a la COVID-19. Cada uno, desde vuestro sitio, ¿Podéis recordar aquel momento? ¿Dónde estáis? ¿Con quién estáis? ¿Qué sensación os genera saber que hoy cerrarán el instituto y no os volveréis a ver en unos días? ¿Y cuándo os dicen que el confinamiento se alargará y puede tratarse de meses? Sentid esa sensación durante unos segundos e intentad recordar todas las cosas que fueron pasando. Ahora, cada uno utilizando el tiempo que necesite, vamos conectando con la situación de pérdida que hemos escogido para hacer la reflexión.

Recordad que cada uno tiene la suya, la que ha escogido de entre las varias que hemos compartido en el círculo inicial. Si ya no la recordáis, podéis pensar alguna nueva. Se trata de conectar con un momento del confinamiento que nos hizo sentir que habíamos perdido algo».

Cuando veamos que todos los chicos y chicas están sentados, continuaremos: «Ahora que habéis conectado con vuestra pérdida, observemos qué trayecto nos ha acompañado y hacia dónde nos ha conducido. Quizá todavía nos acompaña. Para hacerlo, primero recordaremos el momento en que se produjo la pérdida: ¿Cómo me entero?; ¿Qué ha sucedido?; ¿Estoy en compañía?; ¿Con quién?; ¿Qué pasa?; ¿He perdido

una oportunidad de pasarlo bien?; ¿Es imposible encontrarme con alguien que amo?; ¿Lo ocurrido rompe una esperanza de futuro?» No hay un bien y un mal, todas las propuestas son buenas. Pueden ser situaciones muy diversas. Para cada uno su pérdida es significativa.

Dejaremos unos segundos para que cada uno pueda ir conectando con su pérdida y estaremos atentos a las reacciones de los chicos y chicas para acompañarlos si alguno necesita ayuda al conectar con su malestar. Seguiremos planteando preguntas espaciadamente permitiendo que los chicos y chicas puedan elaborar su reflexión: «Ahora que has conectado con tu pérdida, ¿Qué es lo que más te preocupa de lo que ha sucedido? ¿Te genera dificultades? ¿Qué es lo que más te impacta de la situación? ¿La compartes con alguien? ¿Qué le dices? ¿Sientes que has perdido algo? ¿Te sientes como si formarás parte de una película? ¿Tienes la sensación de que “no puede ser”? Respira. Intenta conectar con las sensaciones que te llegan: ¿Sientes más una parte de tu cuerpo que otra? ¿Dónde se concentran tus emociones? Si te genera malestar, recuerda que estás aquí con nosotros, puedes pedir ayuda. Ahora continuaremos el trayecto para aprender de esta situación».

Unos segundos después continuaremos con la reflexión: «Seguimos haciendo el trayecto. Han pasado unos días. ¿Ha cambiado algo? ¿Lo que has perdido es irreversible? ¿Cómo actúas ante esta situación? ¿Te ayuda alguien? ¿Qué es lo que te sabe peor? ¿Cómo te sientes? ¿Con qué emociones conectas? Cada uno vive su etapa del trayecto. ¿Quizás sientes frustración, enfado o rabia? Si es así, ¿Sabes qué es lo que produce esta rabia? ¿O quizás sientes tristeza? ¿Qué es lo que lamentas? ¿Sientes decepción? ¿Lo puedes recuperar? ¿Por qué es duro este momento? Respiramos, abrimos los ojos y caminamos con esta emoción. ¿Cómo caminamos? Intentamos oírla sentir la emoción en este momento, en nuestro caminar».

Unos segundos después continuaremos con la reflexión: «Continuamos el camino y el tiempo avanza. Ahora intentaremos caminar lentamente para poder concentrarnos en la reflexión. ¿Tienes miedo? ¿Sientes incertidumbre? ¿Sientes resignación? ¿Cómo la sientes? Caminamos y respiramos con ella (dejamos unos segundos). El trayecto continúa. ¿Detectas algún cambio positivo en la situación de pérdida que estás recordando? ¿Qué te motiva a seguir adelante? ¿Tienes todo lo que necesitas? ¿Qué te falta? ¿Alguien te acompaña? Seguimos avanzando: ¿la sensación de rabia o de tristeza se va desvaneciendo? ¿Qué emociones ocupan su lugar? ¿Te sientes capaz de superar esta situación? ¿Cómo lo haces? ¿Cómo te sientes? Respiramos y seguimos caminando. Corporalmente ¿sentimos las emociones en el mismo lugar que en las etapas anteriores? ¿Aparece el ánimo? ¿La esperanza? ¿Puedes reconocer qué genera estas emociones? Intentemos conectar con las emociones que sentimos en este momento. Dejemos que la emoción impregne nuestra manera de caminar».

Unos segundos después continuaremos con la reflexión: «El trayecto continúa y nos permitimos avanzar. Seguimos caminando y observamos si nuestra pérdida, en este preciso momento, significa dejar algo o alguien atrás. ¿Lo aceptas? ¿Decides encontrar una alternativa para mantener el recuerdo o la opción de recuperarlo? ¿Cuál es? ¿Quizás esta situación te ayuda a aprender algo? ¿Qué te aporta principalmente? ¿Sientes que te has dado cuenta de algo nuevo? ¿Qué sentido ha tenido este recorrido? ¿Cómo te sientes ahora? ¿De qué estás más satisfecho? ¿Quizás sientes agradecimiento por alguna experiencia vivida? Respira y, sin prisa, encuentra un lugar para sentarte y para disfrutar de esta sensación durante unos instantes».

- **Pasados unos segundos, en función del estado de concentración del grupo, diremos «stop» para terminar la actividad.**

Reflexionemos sobre la dinámica

Para la reflexión, propondremos a los chicos y chicas que se coloquen en círculo y preguntaremos: ¿Cómo lo habéis pasado?; ¿Cómo os sentís?; ¿Alguien quiere compartir algo? Probablemente se iniciará un diálogo más o menos fluido en función del ambiente de confianza que se haya creado con la dinámica y del hábito de conversar del grupo. Si no surgen aportaciones de manera espontánea, sugerimos algunas cuestiones que sería interesante tener en cuenta a la hora de conducir el diálogo, priorizando que sea el mismo grupo el que vaya desgranando los temas:

1. ¿Os habíais parado a pensar en las pérdidas que os ha causado el confinamiento?

Posibles reflexiones: A menudo asociamos el duelo a un proceso de muerte, pero, aparte de ese momento, también se puede experimentar en muchas otras situaciones, como hemos visto en el vídeo. Quizás a algunos chicos y chicas les puede sorprender descubrir que el proceso de duelo que hemos visualizado es un recorrido que han vivido en muchas otras situaciones.

2. ¿Os habéis podido visualizar haciendo el recorrido que habéis vivido con la pérdida que habéis seleccionado?

Posibles reflexiones: Probablemente habrá quienes se habrán podido visualizar y se habrán dado cuenta que aún les queda mucho camino o que ya han recorrido mucho. También puede ser que hayan avanzado bien hasta la etapa en que se encuentren actualmente respecto a la pérdida que han utilizado para la reflexión, pero sin saber cómo avanzar. Y también puede haber el caso del chico o la chica que no haya conectado. Respetamos su espacio, puede que no lo quiera manifestar o simplemente no era su momento para hacer esta dinámica y no ha querido entrar, podemos encontrar resistencias.

3. ¿Habéis conseguido contactar con las emociones que habéis ido viviendo a lo largo del trayecto que hemos visualizado?

¿Habéis podido sentir las y caminar con ellas? Posibles reflexiones: Reconocer las emociones, describirlas y comprenderlas son dos herramientas esenciales para reducir el malestar emocional. También ayudará centrarnos en el momento presente y tratar de entender qué está pasando en nuestra mente y nuestro cuerpo, en lugar de centrarnos en el pasado (con las pérdidas) o en el futuro (con los miedos y preocupaciones). Establecer hábitos y rituales diarios también puede ayudar a los adolescentes a hacer frente a sus sentimientos de impotencia, ya que eso puede hacer que tengan más sensación de control sobre su vida.

4. ¿En qué os ha ayudado identificar vuestro recorrido? ¿Habéis identificado lo que os queda por recorrer?

Posibles reflexiones: El hecho de entender un duelo como un proceso en diferentes fases nos permite controlar mejor el camino, validar lo que hemos recorrido y, al mismo tiempo, prepararnos para avanzar.

5. ¿Mientras hacíais este recorrido, habéis conectado también con otras situaciones en las que también habéis hecho este trayecto?

Posibles reflexiones: Es probable que, aunque en la reflexión hemos propuesto centrarnos en una pérdida en concreto, nos hayan venido a la mente otros momentos en que hemos hecho este viaje y probablemente nos recuerden situaciones que ya hemos superado. Invitamos a aprovechar esta experiencia para ver qué hicimos en ese momento que nos ayudó a continuar. Podemos vivir las experiencias anteriores como aprendizajes, para nosotros mismos o para compartirlo e inspirar a los compañeros.



6. ¿Habéis tenido dificultades a la hora de concretar los futuros pasos para pasar a la fase siguiente? Posibles reflexiones: Puede resultar que en un momento nos encontremos sin la energía, la preparación o la predisposición para pensar en cómo superar una situación. Podemos aconsejar tener paciencia y el convencimiento de que tenemos los recursos para avanzar. Ahora es el momento de movilizar nuestra iniciativa y creatividad para pasar a la acción y, si es necesario, pedir ayuda a algún compañero o compañera, familiar, amigo o amiga...

7. ¿Alguien ve imposible terminar el recorrido? Posibles reflexiones: Probablemente nunca haremos esta pregunta porque saldrá espontáneamente, siempre hay algún chico o chica que la plantea. Esto sucede en aquellas ocasiones en que tenemos la mirada y la energía puesta en el pasado, cuando todavía tenemos todo el trayecto o una buena parte por hacer. Recordemos que una pérdida inicia un trayecto que finaliza con un aprendizaje. Si lo recordamos y nos centramos en la etapa que estamos viviendo, encontraremos la manera de avanzar y, si es necesario, pedir ayuda.

8. ¿Qué podemos hacer con los aprendizajes obtenidos? Posibles reflexiones: Reflexionar y pensar sobre los aprendizajes requiere tiempo y esfuerzo y, lo más importante, la voluntad y la valentía para explorar. Pero hemos visto que en las situaciones de incertidumbre hay muchos aprendizajes y muchos retos. Estos retos son un estímulo para seguir avanzando hacia nuestra mejor versión y seguir creciendo. Poner en valor todo lo que ya tenemos, nos puede ayudar a seguir avanzando, dará sentido a todo lo que hemos iniciado. Vivir la incertidumbre y el cambio como una oportunidad de crecimiento nos ayudará a seguir indagando y a afrontar nuevos retos.

03.

iReiniciemos! El regalo

Visualizaremos el vídeo The present

[canal The present, 4:18]
<https://youtu.be/WjqIU5FgsYc>



El vídeo muestra cómo un chico decide hacer un cambio en su vida gracias al regalo de una mascota. Tanto el chico como la mascota utilizan lo que tienen a su alcance para iniciar el camino hacia un nuevo mundo de posibilidades. La visualización del corto conecta el tema de las pérdidas con la automotivación y la autosuperación, esenciales para sacar adelante nuestro plan de vida. También es importante la figura del perrito, que hace de amigo motivador y semilla del cambio.

¿Qué os ha parecido el vídeo? ¿Pensáis que está vinculado a la dinámica de hoy? ¿A alguien, este vídeo le inspira para avanzar en la superación de alguna pérdida? ¿Quizás contactaríamos con alguien? ¿Por dónde os gustaría empezar?

Recapitulemos

La situación de la COVID-19 ha cambiado nuestras vidas y hemos tenido que renunciar a mucho. Hemos perdido muchas cosas o incluso personas. La crisis del coronavirus es un reto para todos, pero podemos encontrar la oportunidad de obtener aprendizajes, nuevas perspectivas, habilidades y madurez.

Quando algo os perturbe y os genere malestar emocional, podéis recordar la dinámica de hoy: parar a observar qué os está sucediendo y cómo os sentís. Recordad que el duelo es un trayecto que también nos puede ayudar a encontrar la manera de superar el dolor.

04. ¿Qué me llevo hoy?

Este apartado es común para todas las actividades fem tec! El objetivo es identificar las sensaciones vividas y los aprendizajes que hemos adquirido con la dinámica.

Nos colocaremos en corro de manera que podamos ver las caras de todo el mundo. Daremos la palabra al grupo para que, de uno en uno, todos puedan hacer su aportación sobre lo que más le ha gustado o bien lo que ha aprendido, cómo se siente o cualquier otra cuestión que quiera compartir.

Sólo escucharemos las respuestas, sin comentarlas o haciendo comentarios de refuerzo positivo: todas las respuestas son buenas. Para acabar, si nos lo hemos pasado bien o nos ha gustado la dinámica, inos aplaudiremos para celebrarlo!

También podemos proponer que, individualmente o en equipo, se comparta en las redes sociales una impresión sobre la dinámica de hoy utilizando la etiqueta @joventuddiba #fem_tec.





iPor supuesto!

Dinámica G5D5

Objetivos de la dinámica

A

Tomar conciencia de los recursos personales para afrontar y protagonizar el cambio.

B

Darnos cuenta de que con pequeños cambios podemos superar situaciones que nos parecían imposibles.

Síntesis de la dinámica

Afrontaremos un reto aparentemente imposible y descubriremos que tenemos capacidades y habilidades para superarlo.

Materiales

- Pegatinas, post-its...
- Hojas en blanco (opcional)
- Lugar donde proyectar un vídeo (opcional)

Esquema de la sesión

01. Antes de empezar
02. ¡Por supuesto! Vamos: ¡Empieza la dinámica!
03. ¡Reiniciemos! Viaje a Bali
04. ¿Qué me llevo hoy?

Esta dinámica está pensada para realizarla con grupos de diez jóvenes y durar unos 60-90 minutos. La duración puede variar en función de las necesidades del grupo de jóvenes y del interés que muestren. Aconsejamos seguir el ritmo que marque el grupo. En cualquier caso, cuanto más tiempo se pueda dedicar a la reflexión, más aprovecharán la experiencia los chicos y chicas.

El clima durante la realización de la dinámica

Para maximizar el aprovechamiento de las actividades, proponemos realizar la dinámica en un espacio tan agradable y diáfano como sea posible, preferentemente en el exterior o, al menos, con luz natural. Utilizar música puede ser un buen recurso para mantener un clima positivo, especialmente mientras se hacen actividades autónomamente (y todavía más si la música responde a las preferencias de los chicos y chicas del grupo).

Es importante que durante la dinámica prestemos atención para que nadie se vea obligado a ir más allá de lo que se vea capaz. En este tipo de actividades pueden surgir cuestiones sensibles para las personas que participan; de hecho, es normal que pase. En ese caso, tranquilizaremos al chico o chica afectado, diciéndole que no es necesario que haga algo que no vea claro, que lo que queremos es que se lo pase bien durante la dinámica.

Hacemos una propuesta de temas sobre el cambio en el [**canal de Spotify de la Oficina del Pla Jove**](#).



Conceptos clave

La dinámica aborda varios conceptos que presentamos, sintéticamente, a continuación.

- **Miedo al cambio:** El miedo nos alerta de que nos encontramos ante una situación desconocida o de peligro. Una gestión positiva de esta prevención contribuye a activar los mecanismos para afrontar los cambios y plantearlos como un reto. En caso contrario, el miedo nos puede llevar a la negación y al inmovilismo.
- **Optimismo:** Es una actitud positiva que afronta cualquier situación desde una perspectiva posibilista. Se contrapone al pesimismo, una actitud negativa que hace que predomine la percepción de dificultades y obstáculos.
- **Confianza:** Es el convencimiento de poder gestionar cualquier situación con éxito, con la percepción que las capacidades propias nos permitirán superar las barreras que encontremos. Se contrapone al desánimo, que amplifica la percepción de las limitaciones y los obstáculos, sintiendo que son insuperables.
- **Iniciativa:** Es una actitud que afronta una situación nueva o imprevista con la voluntad de encontrar alternativas factibles. Se contrapone a la pasividad, que espera que sean los demás quienes las resuelvan por nosotros.
- **Motivación:** Es la actitud de querer hacer. El motor de la acción. La falta de motivación nos puede llevar a la pasividad.



01.

Antes de empezar

Una vez hayamos comprobado que el grupo está bien, introduciremos la dinámica preguntando si quieren hacer algún comentario respecto a la dinámica anterior, en la que recordamos lo que no pudimos hacer debido al confinamiento y como lo hemos sustituido o recuperado con el desconfinamiento.

Compartiremos y daremos por buenas todas las aportaciones. Después explicaremos al grupo que hoy, por parejas, intentaremos hacer algo que parece «imposible» para comprobar que podemos superarlos ante las dificultades. De ahí el nombre de la dinámica, «¡Por supuesto!». Lo que haremos es cambiar nuestro aspecto y nuestra pareja deberá detectar los cambios que hemos hecho. ¡Se trata de cambios visibles! ¡Utilizad la imaginación!

02.

¡Por supuesto! Vamos: ¡empieza la dinámica!

Antes de iniciar la dinámica repartiremos pegatinas y post-its a todos los participantes (cinco de cada, por ejemplo). Cada joven podrá utilizar el material que quiera de su estuche.

- **Comenzaremos pidiendo a los chicos y chicas que se distribuyan por parejas, cara a cara.**

Les explicaremos que tienen treinta segundos para observar a fondo su pareja y fijarse en su aspecto. Pasados los treinta segundos diremos «stop».

- **Pediremos que se giren de espalda a su pareja.**

Tendrán un minuto para hacer TRES cambios en su aspecto, que se puedan ver. Pasado el minuto, diremos «stop».

- **Las parejas se volverán a girar cara a cara y tendrán un minuto para descubrir los cambios en el aspecto de su pareja.**

Pasado el minuto cuando veamos que todas las parejas han terminado, diremos «stop».

- **Ahora les pediremos que se vuelvan a poner de espalda y hagan SIETE nuevos cambios.**

Insistiremos que deben ser nuevos y que deben mantener los tres cambios que habían hecho en el paso anterior, no los pueden cambiar hasta que se termine la dinámica. Puede que haya quien se queje. Seguramente que habrá un primer momento de sorpresa y alboroto: «¡Es imposible!». Aquí los tendremos que animar y retarlos a conseguirlo: «¿Seguro que no puede hacer más cambios? Recordad que podéis realizar cualquier cambio que vuestra pareja pueda ver.

Observaros bien y pensad... ». Si observamos que algún chico o chica se desanima, se agobia o se bloquea, nos podemos acercar y susurrarle algunas propuestas de cambio como desatarse las zapatillas, ponerse la mano en el bolsillo, hacerse un nudo en la camiseta, peinarse el pelo de punta, ponerse las gafas en la cabeza, cambiar la postura de los pies ... Cuando vemos que todo el mundo va terminando, diremos «stop».

- **Otra vez todo el mundo se girará de cara y deberán identificar los siete nuevos cambios que ha hecho su pareja.** Seguramente habrá risas, podemos hacer refuerzo positivo con mensajes del tipo: «¡Vaya! Sí que ha cambiado, sí! Veo cosas interesantes, originales ... Y decíais que ¿era imposible? ¡ya veis que no!». Cuando todas las parejas hayan terminado, volveremos a decir «stop» y pediremos que se vuelvan a poner de espalda.

- **Probablemente estarán a la expectativa. «¿Cómo lo veis? ¿Hacemos DIEZ cambios más? Deben ser cambios nuevos, no vale repetir! Utilizad la imaginación».** Habrá quien se resista. Los podemos recordar que antes también habían dicho que era imposible y a pesar de ello han encontrado los nuevos cambios ... Les propondremos que escuchen la música, se observen y observen su entorno y den rienda suelta a la imaginación. ¿Qué cambios podríamos añadir? ¡Hagamos tantos como podamos! Si observamos que alguien se desanima, se agobia

o se bloquea, nos podemos acercar y susurrarle nuevas propuestas de cambio, como ponerse un bolígrafo sobresaliendo del bolsillo, engancharse una pegatina en la pierna, escribir algo en un post-it y colgárselo, hacerse un dibujo en el brazo, ponerse clips en la ropa y cualquier cosa que puedan hacer con el material de su estuche ... Cuando veamos el grupo va terminando diremos «stop».

- **Ahora pediremos que vuelvan a girarse de cara para identificar los últimos cambios que ha hecho su pareja.** «Hacemos un recuento: ¿cuántos podemos identificar? ¡Recordad que los primeros cambios todavía están! ¡Deberíais encontrar veinte diferencias!».
- **Cuando todo el mundo haya conocido los cambios, volveremos a decir STOP y pediremos que se vuelvan a poner espalda con espalda ...** «¿Qué os parece, hacemos DIEZ cambios más?... ¡Es broma! Venga, ya hemos terminado: ¡un aplauso!».

Reflexionemos sobre la dinámica

Antes de pasar a la reflexión, preguntaremos al grupo: «¿Cómo lo habéis pasado?; ¿Cómo os sentís? ¿Os gusta la nueva imagen que tenéis? No os la saquéis aun por favor. ¿Alguien quiere compartir algo?».

Probablemente habrá muchas intervenciones del tipo «¡Nosotros hemos conseguido todos los cambios! ¡Qué divertido! ¡Qué aspecto tenemos!».

Propondremos hacer una foto de grupo divertida y diferente con todos los cambios que han hecho (manteniendo la distancia sanitaria no será fácil, pero este también es un «reto imposible» que superaremos hoy). Esta foto servirá para recordar la experiencia de hoy y para reconocer que tenemos recursos para cambiar las cosas aunque parezca imposible. Si la publicáis en las redes ¡recordad etiquetarnos! @joventutdiba #fem_tec

Para iniciar la reflexión sobre la dinámica podemos utilizar el vídeo Hair Love | Oscar® Winning Short Film

[canal Sony Pictures Animation, 6:47]
https://youtu.be/kNw8V_Fkw28



Este corto muestra las dificultades de un padre y una hija para adaptarse a la ausencia de la madre.

Para la reflexión, propondremos a los chicos y chicas que se coloquen en círculo y preguntaremos: «¿Qué opináis de la dinámica y del vídeo que hemos visualizado? ¿Qué os inspiran? ¿Qué os ha llamado más la atención?». Probablemente se iniciará un diálogo más o menos fluido en función del ambiente de confianza que se haya creado con la dinámica y del hábito de conversar del grupo. Si no surgen aportaciones de manera espontánea, sugerimos algunas cuestiones que sería interesante tener en cuenta a la hora de conducir el diálogo, priorizando que sea el mismo grupo el que vaya desgranando los temas.

1. **¿Pensáis que hay alguna semejanza entre la historia de esta niña y la dinámica que hemos hecho hoy?** Posibles reflexiones: Los protagonistas afrontan una tarea imposible: peinar a la niña. Con decisión y peinando el pelo poco a poco, ¡lo resuelven! En la dinámica hemos hecho lo mismo. Hemos ido incorporando cambios paulatinamente, para conseguir cambiar nuestro aspecto. En todos los casos,



la clave ha sido la motivación, la confianza, la iniciativa y la perseverancia.

OBSERVACIÓN: El corto también incorpora la pérdida de personas cercanas y el miedo a la enfermedad. Aunque no está previsto, si sucede, seguro que será bueno hablarlo. Permitid que el diálogo os lleve allí donde el grupo necesita ...

- 2. ¿Habéis identificado alguna dificultad mientras hacíamos la dinámica? ¿Qué os ha permitido superarla?** Posibles reflexiones: Habitualmente todos empiezan por quitarse prendas. Esto choca a menudo con la barrera de la vergüenza. ¿Qué pasará si no me puedo sacar nada más? O ¿qué pensarán si hago esto o aquello ...? Este miedo puede ayudar a encontrar nuevas posibilidades de cambio. La vergüenza o buscar la aprobación de los demás nos limita y nos impide a veces conseguir lo que queremos.
- 3. ¿Cuándo os ha costado más escoger los nuevos cambios? ¿cuando hemos pasado de tres cambios a siete o de siete a diez?** Posibles reflexiones: Probablemente haya una mayoría de opinión que cuesta más de tres a siete. Es posible que expliquen que primero solo se les había ocurrido quitarse prendas y luego se han dado cuenta de que había más opciones, como cambiar la postura, incorporar objetos, pintarse, etc. O que se han inspirado en cosas que hacían los demás. Muchas veces pensamos que solo hay una manera de superar un reto. Si buscamos otros puntos de vista para abordarlo, es más fácil que se nos ocurran respuestas diferentes. Al principio cuesta más y, poco a poco, nos vamos adaptando e incorporando nuevos cambios.
- 4. ¿Os imagináis que hubiera pasado si os hubiera dicho que hicierais VEINTE cambios de golpe?** Posibles reflexiones: Seguramente coincidirán en que era imposible. Cuando queremos correr demasiado, nos exigimos tener la respuesta enseguida o bien lo queremos hacer todo de golpe y no podemos; es fácil que

nos bloqueemos. Es mejor plantearnos los retos paso a paso para hacerlos alcanzables.

- 5. Cuando ya pensabais que era imposible, ¿qué os ha ayudado a no dejaros vencer y continuar con el juego?** Posibles reflexiones: Una de las claves para lograr un reto es tener una actitud optimista y el convencimiento de que podemos lograrlo. No basta con saber qué queremos, también debemos tener motivación y, tal como hemos hecho hoy, movilizar otros recursos personales, como la autoconfianza, la persistencia, la tenacidad, la perseverancia, la paciencia, la creatividad, la observación, la comunicación...
- 6. ¿Consideráis que el período de confinamiento ha significado un cambio en vuestra manera de vivir y de ver las cosas? ¿Cómo os sentíais cuando comenzó el confinamiento? Y ahora, ¿lo veis de otra manera?** Posibles reflexiones: Es posible que surjan algunas aportaciones, especialmente en referencia a cómo se sintieron y quizás en la dificultad de introducir los cambios que les gustaría en su vida o en la de su alrededor. También es posible que haya quien opine que «siempre ha sido así», que «nosotros no podemos cambiar nada» ... Cierto, no podemos controlar todo lo que pasará a nuestro alrededor. A veces, como ahora, nos encontramos con situaciones imprevistas y les tenemos que hacer frente. Esto puede hacer que descubramos nuevas oportunidades o nuevas maneras de afrontar la vida.
- 7. Al terminar la dinámica, ¿cómo os habéis sentido? ¿Mejor que antes de empezar?** Posibles reflexiones: Habrá quien manifieste sorpresa por cómo se ha llegado a vestir y ¡esperamos que la mayoría digan que se sienten mejor que antes de empezar! Cuando nos atrevemos a buscar nuestros límites y superar algunas barreras, nos sentimos bien porque hemos superado el reto que nos hemos planteado.

03.

iReiniciar! Viaje a Bali



Visualizaremos Viaje a Bali

[canal Pla Jove Diputació de Barcelona, 4:05]
<https://youtu.be/bavE5zr2rCc>

En este vídeo descubrimos como se trunca el plan de la protagonista, que entra en una fase inicial de hundimiento. Con los días y la toma de conciencia de la nueva realidad, comienza una progresiva gestión adaptativa del cambio. El resultado es el descubrimiento de un montón de posibilidades a partir de sus propios recursos.

Ahora que hemos experimentado que podemos hacer cambios sobre algunas cosas que nos parecían imposibles, ¿Os gustaría hacer algún cambio en vuestra vida o en el entorno como ha hecho la protagonista del vídeo? ¿Por dónde os gustaría empezar? Propondremos al grupo que piense y anote, de manera individual o por parejas, lo que quieren cambiar y por donde empezarán. Cuando las parejas hayan decidido los cambios que querrían proponer, los compartiremos en grupos más grandes (de cuatro o de seis) y finalmente lo compartiremos con todo el grupo. Seguro que, a medida que se van compartiendo, las ideas y las propuestas se van definiendo ...¡Puede que incluso alguna se ponga en marcha!

Recapitulemos

Estos últimos meses hemos visto que la vida es cambio y movimiento. Hay cambios que elegimos, otros que nos llegan y otros que nos sorprenden. No hemos podido elegir vivir confinados, ni todo lo que nos ha pasado a raíz de la Covid-19 porque no dependía de nosotros. Lo que sí podemos hacer, a partir de ahora mismo, es decidir cómo actuar ante una situación inesperada. Superarlo nos hará sentir bien y nos hará crecer.

Cuando os encontréis en un callejón sin salida, ante una situación que os limita u os genera malestar, podéis recordar la dinámica de hoy: aceptando el reto y observando el problema desde otro punto de vista, seguro que encontrareis alguna solución para avanzar.

04. ¿Qué me llevo hoy?

Este apartado es común para todas las actividades fem tec! El objetivo es identificar las sensaciones vividas y los aprendizajes que hemos adquirido con la dinámica.

Nos colocaremos en corro de manera que podamos ver las caras de todo el mundo. Daremos la palabra al grupo para que, de uno en uno, todos puedan hacer su aportación sobre lo que más le ha gustado o bien lo que ha aprendido, cómo se siente o cualquier otra cuestión que quiera compartir.

Sólo escucharemos las respuestas, sin comentarlas o haciendo comentarios de refuerzo positivo: todas las respuestas son buenas. Para acabar, si nos lo hemos pasado bien o nos ha gustado la dinámica, inos aplaudiremos para celebrarlo!

También podemos proponer que, individualmente o en equipo, se comparta en las redes sociales una impresión sobre la dinámica de hoy utilizando la etiqueta @joventudiba #fem_tec.





Camaleones

Dinámica G5D6

Objetivos de la dinámica

A

Identificar diferentes tipos de respuestas al cambio.

B

Reconocer las nuevas oportunidades que nos puede ofrecer un cambio.

Síntesis de la dinámica

Revisaremos las cosas que nos gustan y las aficiones y los talentos que hemos descubierto debido al confinamiento.

Materiales

- Material para dibujar
- Tres hojas DIN A3 para cada joven
- Lugar donde proyectar un vídeo (opcional)

Esquema de la sesión

01. Antes de empezar
02. Camaleones. Vamos: ¡Empieza la dinámica!
03. ¡Reiniciamos! Proyectando oportunidades
04. ¿Qué me llevo hoy?

Esta dinámica está pensada para realizarla con grupos de diez jóvenes y durar unos 60-90 minutos. La duración puede variar en función de las necesidades del grupo de jóvenes y del interés que muestren. Aconsejamos seguir el ritmo que marque el grupo. En cualquier caso, cuanto más tiempo se pueda dedicar a la reflexión, más aprovecharán la experiencia los chicos y chicas.

El clima durante la realización de la dinámica

Para maximizar el aprovechamiento de las actividades, proponemos realizar la dinámica en un espacio tan agradable y diáfano como sea posible, preferentemente en el exterior o, al menos, con luz natural. Utilizar música puede ser un buen recurso para mantener un clima positivo, especialmente mientras se hacen actividades autónomamente (y todavía más si la música responde a las preferencias de los chicos y chicas del grupo).

Es importante que durante la dinámica prestemos atención a que nadie se vea obligado a ir más allá de lo que se vea capaz. En este tipo de actividades pueden surgir cuestiones sensibles para las personas que participan; de hecho, es normal que pase. En ese caso, tranquilizaremos al chico o chica afectado, diciéndole que no es necesario que haga algo que no vea claro, que lo que queremos es que se lo pase bien durante la dinámica.

Os hacemos una propuesta de temas sobre el cambio en el [canal de Spotify de la Oficina del Pla Jove](#).



Conceptos clave

La dinámica aborda varios conceptos que presentamos, sintéticamente, a continuación.

- **Respuesta al cambio:** Cada uno reacciona de una manera diferente ante una situación imprevista o inesperada. Para afrontar un cambio es básico aceptar que aquello a lo que estábamos acostumbrados ya no es igual, o que no pasará lo que esperábamos que pasara. Por tanto, requerirá una respuesta diferente por nuestra parte. Intentar negar el cambio y continuar haciendo aquello a lo que estábamos acostumbrados puede provocar que nos quedemos atrás y que perdamos oportunidades.
- **Oportunidad:** A veces nos encontramos con situaciones que nos pueden ser muy favorables en el momento presente o en un futuro próximo, bien sea para conseguir recursos o porque se trata de momentos especialmente propicios a nuestros intereses (aficiones, amistades ...).
- **Predisposición:** Es la actitud con la que encaramos una cuestión concreta, la realización de una actividad o tarea, mostrando interés por ejecutarla. En caso contrario, una mala predisposición, dificultará el éxito.
- **Resiliencia:** Es la capacidad que tenemos para afrontar con éxito situaciones que no son como esperábamos (inconvenientes, cambios que no nos son favorables), adaptarnos a los cambios, recuperarnos anímicamente y resolver positivamente las dificultades.



01.

Antes de empezar

Una vez hayamos comprobado que el grupo está bien, introduciremos la dinámica preguntando si alguien quiere hacer algún comentario respecto a lo que hicimos en la dinámica anterior, en la que experimentamos como, aunque a veces parezca imposible, tenemos recursos para superar situaciones imprevistas.

Compartiremos y daremos por buenas todas las aportaciones. Después explicaremos al grupo que hoy proponemos reflexionar sobre qué hacíamos antes de la Covid-19, como nos hemos adaptado y pensaremos en el futuro de una manera diferente: idibujando!

02.

Camaleones. Vamos: ¡empieza la dinámica!

Antes de comenzar la dinámica, repartiremos tres hojas DIN A3 para cada joven y material para dibujar. También pueden utilizar el material que deseen de su estuche.

Visualizaremos el vídeo Super Chameleon

<https://youtu.be/KMT1FLzEn9I>
[canal Ray-Ban Films, 1:52]



Este vídeo muestra cómo un camaleón se adapta a diferentes situaciones sin inmutarse.

- **¿Qué os ha parecido el vídeo? ¿Por qué cambia de color el camaleón?** Seguramente la respuesta será unánime «¡¡¡Para adaptarse!!!» ¿Y nosotros? ¿Creéis que hemos hecho como el camaleón para adaptarnos a esta nueva situación? ¿Simplemente hemos cambiado de color? Probablemente habrá diversidad de respuestas. Para conocer cómo lo ha vivido

cada uno, utilizaremos dos hojas DIN A3: en una pediremos que dibujen sus aficiones de siempre y, en la otra, lo que han podido hacer durante el confinamiento y que les ha gustado. Quizás serán las aficiones de siempre con alguna modificación o puede que hayan encontrado nuevas aficiones ... Daremos el tiempo necesario para hacer los dibujos. No se trata de hacer una gran representación, con unos 10-15 minutos debería ser suficiente.

- **Si vemos que a algún chico o chica le cuesta ponerse o no le gusta dibujar, le podemos proponer que haga una explicación o bien escribir palabras clave ...** La cuestión es poder contraponer nuestras aficiones de siempre con lo que hemos hecho durante el confinamiento. Insistiremos en que es igual cómo lo representen, que lo que importa es lo que queremos explicar. ¡Seguro que habrá actividades nuevas! O algunas que hemos realizado con más frecuencia ...
- **Cuando el grupo vaya terminando, compartiremos las explicaciones de cada uno sobre las actividades que le gustan y que han podido hacer durante el confinamiento.** ¿Hay muchas que se repiten en los dos DIN A3? ¿Ha cambiado mucho el antes con el ahora? ¿Hemos representado nuevas actividades? Invitaremos al grupo a escuchar con atención las aportaciones de los compañeros y compañeras y completar sus dibujos, si se sienten identificados con sus relatos.

03. ¡Reiniciemos! Proyectando oportunidades



Visualizaremos el vídeo Projectant oportunitats (subtitulado en castellano)

[canal Pla Jove Diputació de Barcelona, 3:37]
<https://youtu.be/mPskSX8B1ik>

En este vídeo observamos cómo varios jóvenes explican y representan las oportunidades que han descubierto a raíz del confinamiento.

- ¿Qué os sugiere este vídeo? ¿Tiene alguna relación con el vídeo del camaleón? Hemos visto que cambiaba de color cada vez que su entorno (a través de las gafas) cambiaba de color. ¿Qué gana con ello? Probablemente, las respuestas serán del tipo ... «Que no lo vean, que no se lo coman ...». ¡Exacto! y nosotros, ¿qué podemos ganar con las actividades nuevas que hemos representado en el segundo dibujo? (El vídeo que acabamos de ver nos puede inspirar a identificar qué ganamos: sentirnos bien, nuevas oportunidades de cara al futuro...).
- Vamos a hacer una detección de oportunidades: ¿Quizás hemos descubierto una nueva afición que nos ayuda a desarrollar alguna competencia o talento? ¿O sencillamente que nos hace sentir bien? ¿Nos hemos sentido mejores (ayudando a alguien, siendo más sostenibles ...)? ¿Hemos descubierto nuestra vocación o bien qué queremos estudiar? ¿Hemos mejorado alguna

de nuestras habilidades? ¿Qué cosas de las que pasaron durante el confinamiento nos traen recuerdos agradables? Pensemos un rato y representémoslo en el tercer DIN A3.

- Cuando todo el mundo haya terminado, compartiremos con el grupo las oportunidades que han descubierto mostrando a todos el DIN A3. Podemos guiar la explicación con preguntas del tipo: ¿Os ha costado mucho detectar las oportunidades?; ¿Qué oportunidades habéis encontrado?; ¿Os han inspirado para orientar el futuro inmediato (estudios, deporte, nuevas aficiones ...)?
- Tal vez alguien se haya quedado bloqueado y no haya detectado ninguna oportunidad. ¡Seguro que hay! Entre todos y todas le haremos preguntas para ayudarle a encontrarlas: ¿Has descubierto una nueva afición?; ¿Algo que te haga sentir bien (ayudando a alguien, siendo más sostenible...)?; ¿Has descubierto tu vocación o qué quieres estudiar?; ¿Has descubierto una nueva habilidad?; ¿Te han dicho que hacías bien algo?; ¿O que tenías destreza en...?; ¿Te han pedido ayuda para realizar alguna actividad?
- Para finalizar, podemos hacernos fotos con los dibujos que hemos realizado. Esta foto servirá para recordar la experiencia de hoy y las oportunidades que hemos detectado. Dentro de un tiempo quizás veremos estas



fotos y cómo hemos aprovechado lo que hemos proyectado hoy. Si decidís publicarlas en las redes ¡recordad etiquetarnos! @joventudiba #fem_tec

Reflexionemos sobre la dinámica

Para la reflexión, propondremos a los chicos y chicas que se coloquen en círculo y preguntaremos: ¿Cómo lo habéis pasado?; ¿Cómo os sentís?; ¿Qué opináis de la dinámica y de los vídeos que hemos visualizado?; ¿Os han gustado?; ¿Qué os ha llamado más la atención?; ¿Os gustan las oportunidades que habéis descubierto?; ¿Alguien quiere compartir algo más? Probablemente se iniciará un diálogo más o menos fluido en función del ambiente de confianza que se haya creado con la dinámica y del hábito de conversar del grupo. Si no surgen aportaciones de manera espontánea, sugerimos algunas cuestiones que sería interesante tener en cuenta a la hora de conducir el diálogo, priorizando que sea el mismo grupo el que vaya desgranando los temas.

- 1. ¿Cómo ha ido? ¿Ha resultado fácil?** Posibles reflexiones: cuando nos paramos a valorar cómo estamos, qué queremos o qué necesitamos, puede resultarnos extraño y nos puede costar arrancar, especialmente si es la primera vez que nos lo planteamos. Es posible que a alguien el hecho de ir dibujando sus actividades le haya ayudado a ordenar las ideas. Tal vez incluso alguien manifieste que ha descubierto que tenía proyectos más claros de lo que pensaba ...
- 2. ¿Cómo ha ido? ¿Ha resultado fácil?** Posibles reflexiones: cuando nos paramos a valorar cómo estamos, qué queremos o qué necesitamos, puede resultarnos extraño y nos puede costar arrancar, especialmente si es la primera vez que nos lo planteamos. Es posible que a alguien el hecho de ir dibujando sus actividades le haya ayudado a ordenar las ideas. Tal vez incluso alguien manifieste que ha descubierto que tenía proyectos más claros de lo que pensaba ...

3. Observemos el tercer dibujo (el de las oportunidades). ¿Os gustan las oportunidades que habéis descubierto? ¿Creéis que la dinámica os ha resultado útil? ¿Os ha inspirado nuevos planes que no habíais previsto? Posibles reflexiones: el confinamiento nos ha obligado a adaptarnos y a realizar actividades diferentes (o, al menos, de manera diferente) de aquellas a las que nos habíamos acostumbrado. Quizás hayan conocido cosas nuevas a través de internet (cursos que nunca habían podido hacer...), nuevas aficiones, destrezas o actividades que les han gustado lo suficiente para decidir continuar practicándolas o, incluso, que les han inspirado su futuro (descubrir su vocación, elegir unos estudios, cambiar de estudios, apuntarse a un club ...). ¡Esperamos que hayan descubierto aficiones y oportunidades interesantes y que les haya gustado la dinámica!

Recapitulemos

En la vida, como en el vídeo del camaleón, los cambios se suceden continuamente. No siempre nos gustan, ni nos influyen de la misma manera. Actualmente estamos viviendo una época de cambio excepcional y, aun así, nos hemos adaptado a una nueva manera de vivir. También hemos descubierto que, a pesar de las limitaciones que nos han impuesto debido a la Covid-19, hemos podido hacer cosas que nos gustan y descubrir otras nuevas. No tener miedo de cambiar tantas veces como sea necesario y afrontar el cambio con una actitud positiva, buscando lo bueno que podemos obtener, nos ayudará a vivir de manera satisfactoria las situaciones inesperadas que nos depare el futuro.

Hoy hemos experimentado cómo reconocer nuevas oportunidades. Si algún día os encontráis desorientados, podéis recordar la dinámica de hoy: identificar y representar lo que os hace sentir bien para tomar decisiones de futuro.

04. ¿Qué me llevo hoy?

Este apartado es común para todas las actividades fem tec! El objetivo es identificar las sensaciones vividas y los aprendizajes que hemos adquirido con la dinámica.

Nos colocaremos en corro de manera que podamos ver las caras de todo el mundo. Daremos la palabra al grupo para que, de uno en uno, todos puedan hacer su aportación sobre lo que más le ha gustado más o bien lo que ha aprendido, cómo se siente o cualquier otra cuestión que quiera compartir.

Sólo escucharemos las respuestas, sin comentarlas o haciendo comentarios de refuerzo positivo: todas las respuestas son buenas. Para acabar, si nos lo hemos pasado bien o nos ha gustado como ha ido la dinámica, inos aplaudiremos para celebrarlo!

También podemos proponer que, individualmente o en equipo, se compartan en las redes sociales una impresión sobre la dinámica de hoy utilizando la etiqueta @joventudiba #fem_tec.





Odisea

Dinámica G5D7

Objetivos de la dinámica

A
Reflexionar sobre las actividades, las situaciones o las experiencias vividas en las fases de confinamiento y desconfinamiento.

B
Identificar aprendizajes incorporados.

Síntesis de la dinámica

Construiremos nuestro mapa de la Odisea, compartiendo las experiencias vividas durante el confinamiento y el desconfinamiento.

Materiales

- Tizas de colores (alternativamente, diez metros de papel de embalar y rotuladores gruesos)
- Lugar donde proyectar un vídeo (opcional)

Esquema de la sesión

01. Antes de empezar
02. Odisea. Vamos: ¡Empieza la dinámica!
03. ¡Reiniciemos! Una primavera diferente
04. ¿Qué me llevo hoy?

Esta dinámica está pensada para realizarla con grupos de diez jóvenes y durar unos 60-90 minutos. La duración puede variar en función de las necesidades del grupo de jóvenes y del interés que muestren. Aconsejamos seguir el ritmo que marque el grupo. En cualquier caso, cuanto más tiempo se pueda dedicar a la reflexión, más aprovecharán la experiencia los chicos y chicas.

El clima durante la realización de la dinámica

Para maximizar el aprovechamiento de las actividades, proponemos realizar la dinámica en un espacio tan agradable y diáfano como sea posible, preferentemente en el exterior o, al menos, con luz natural. Utilizar música puede ser un buen recurso para mantener un clima positivo, especialmente mientras se hacen actividades autónomamente (y todavía más si la música responde a las preferencias de los chicos y chicas del grupo).

Es importante que durante la dinámica prestemos atención a que nadie se vea obligado a ir más allá de lo que se vea capaz. En este tipo de actividades pueden surgir cuestiones sensibles para las personas que participan; de hecho, es normal que pase. En ese caso, tranquilizaremos al chico o chica afectado, diciéndole que no es necesario que haga algo que no vea claro, que lo que queremos es que se lo pase bien durante la dinámica.

Hacemos una propuesta de temas sobre el aprendizaje en el **canal de Spotify de la Oficina del Pla Jove**.



Conceptos clave

La dinámica aborda varios conceptos que presentamos, sintéticamente, a continuación.

- **Aprender a aprender:** Es importante saber fluir en el proceso de aprendizaje, encontrar el equilibrio que existe en la relación entre nuestras habilidades y el reto que nos planteamos. Si caemos en el aburrimiento porque tenemos un exceso de habilidad en lo que estamos intentando, no se producirá aprendizaje. En el polo opuesto, un reto demasiado grande puede generar ansiedad. La situación óptima es fluir, disfrutar con el proceso de aprendizaje.
- **Disposición al aprendizaje:** La motivación es un elemento fundamental en el proceso de aprendizaje. La curiosidad y una actitud predispuesta a resolver situaciones nuevas favorecerán la adquisición de nuevos aprendizajes.
- **Autoconfianza:** Es importante tener el convencimiento sobre la propia capacidad para realizar una tarea o elegir el enfoque adecuado a la hora de encarar un reto. Si hemos resuelto con éxito alguna situación similar, nos resultará más fácil, y nos generará una buena predisposición a hacerlo.
- **Autoconocimiento:** Nuestros aciertos y errores son la base de nuevos aprendizajes a lo largo de la vida. Crecemos y nos desarrollamos incorporando las experiencias y todo lo que vamos consiguiendo. Cada nueva situación nos sirve para profundizar más sobre lo que somos.



01.

ANTES DE EMPEZAR

Una vez hayamos comprobado que el grupo está bien, introduciremos la dinámica preguntando si quieren hacer algún comentario respecto a la dinámica anterior en que reconocimos oportunidades a partir de la representación de aquello que nos hacía sentir bien.

Compartiremos y daremos por buenas todas las aportaciones. Después explicaremos al grupo que hoy proponemos construir el mapa de nuestra Odisea.

02.

Odisea. Vamos: ¡empieza la dinámica!

Antes de comenzar la dinámica repartiremos tizas de colores (alternativamente, papel de embalar y rotuladores gruesos).

Explicaremos que, para muchos de nosotros, estos días de confinamiento y desconfinamiento han constituido un largo viaje lleno de aventuras y dificultades. Hoy proponemos dibujar el mapa de la Odisea que hemos vivido. Para construirlo nos fijaremos en situaciones y retos superados y los ubicaremos en diferentes zonas:

1. El jardín de los descubrimientos, *donde representaremos nuevas aficiones que hemos descubierto durante el confinamiento, como por ejemplo una nueva youtuber o una nueva serie, un nuevo juego online, aprender trucos de magia, hacer pulseras de hilos, dibujar cómics, tocar el ukelele...*

2. El bosque de las destrezas y habilidades, donde representaremos nuevas destrezas que hemos movilizado durante el confinamiento, como por ejemplo cocinar, hacer la lista de la compra, limpiar, organizarnos...

3. El río de los aprendizajes relacionales, donde representaremos lo que hemos modificado en nuestras relaciones, como comunicarnos de una manera diferente, convivir las veinticuatro horas del día con la familia, identificar la comunicación no verbal, utilizar herramientas como el Zoom, conocer gente nueva ...

4. El mar de los aprendizajes emocionales, donde representaremos las situaciones emocionales que hemos identificado estos días. Por ejemplo, el sentimiento de pérdida de control, la aceptación de lo imprevisto, la alegría de recibir una buena noticia, la satisfacción ante un éxito (por pequeño que nos parezca) ...

5. La cordillera de los logros comunitarios, donde representaremos aquellas actividades o experiencias en qué hemos participado para alcanzar una meta de forma colectiva. Por ejemplo, participar en el banco de alimentos del barrio, ayudar a repartir mascarillas ...

• Proponemos que en grupos reducidos (por ejemplo, de cinco jóvenes) dibujen en el suelo con las tizas de colores un mapa que contenga los elementos que acabamos de describir distribuidos de la manera que les parezca mejor. Se trata de dibujar un territorio imaginario que contenga estas cinco regiones (el jardín de los descubrimientos, el bosque de las destrezas y habilidades, el río de los aprendizajes relacionales, el mar de los aprendizajes emocionales y la cordillera de los logros comunitarios). Tienen libertad para imaginar la ubicación relativa entre las regiones y el tamaño de cada una. Si utilizamos el papel de embalar deberemos disponer de un pedazo suficientemente grande para poder trabajar cómodamente (mínimo cinco metros por grupo).

- El mapa que acaban de elaborar será su espacio de debate e intercambio para definir el contenido de cada zona (con palabras, dibujos ...). Para hacerlo, los miembros del grupo compartirán experiencias vividas e irán apuntando o representando gráficamente los elementos detectados en la zona que corresponda. Cuando hayan hecho todas las aportaciones y den el mapa por terminado, será el momento de decidir qué nombre quieren poner a cada zona de su territorio a partir de las aportaciones que hayan representado (por ejemplo: el mar de la calma, la cordillera de la solidaridad ...).
- Cuando todo el mundo haya terminado, haremos un recorrido por los diferentes mapas y cada grupo explicará su territorio al resto y la razón por la que han escogido los nombres de cada accidente geográfico. Es un momento importante y vale la pena que destinemos el tiempo necesario para compartir las experiencias representadas en cada mapa. Todos los mapas serán diferentes porque las experiencias vividas han sido diferentes: no hay una representación única de esta Odisea y todos los mapas son buenos. Os animamos a hacer una foto a cada mapa y al grupo de chicos y chicas que lo ha elaborado. Será una manera de recordar la dinámica de hoy. Si la publicáis en las redes, ¡recordad etiquetarnos! @joventudiba #fem_tec

Reflexionemos sobre la dinámica

Para la reflexión, propondremos a los chicos y las chicas que se coloquen en círculo y preguntaremos: ¿Cómo lo habéis pasado?; ¿Cómo os sentís?; ¿Cómo ha ido la elaboración de los mapas?; ¿Ha habido alguna zona más difícil de representar?; ¿Alguien quiere compartir algo? Probablemente se iniciará un diálogo más o menos fluido en función del ambiente de confianza que se haya creado con la dinámica y del hábito de conversar del grupo. Si no surgen aportaciones de manera espontánea, sugerimos algunas cuestiones que sería interesante tener en cuenta a la hora de conducir el diálogo, priorizando que sea el mismo grupo el que vaya desgranando los temas.

1. **¿Ha resultado fácil descubrir los aprendizajes? ¿Cómo os habéis sentido cuando los habéis identificado?** Posibles reflexiones: No estamos acostumbrados a parar y observar cómo nos sentimos. Por ello, el inicio de la dinámica puede haber resultado difícil, aunque seguramente a medida que se iba avanzando en la dinámica iba resultando más fácil determinar los aprendizajes adquiridos a través de las experiencias compartidas.
2. **¿Ha habido alguna zona más difícil de representar? ¿Y de ponerle nombre?** Posibles reflexiones: Cada joven ha vivido unas experiencias diferentes en unas situaciones personales y familiares diferentes. Por lo tanto, esta respuesta puede ser muy diversa. Generalizando, el jardín de los descubrimientos, al tratarse de identificar cosas que les gustan y posiblemente gozan de explicar y compartir, puede haber sido la zona más fácil de representar. En cambio, el mar de los aprendizajes emocionales probablemente ha sido una de las más difíciles porque no estamos habituados a identificar las emociones, ponerles

nombre y compartirlas. Será interesante poder compartir entre los grupos los nombres que han puesto a cada zona y observar la similitud (o no) de los contenidos.

3. ¿Qué tipo de contenidos habéis representado en cada zona? Posibles reflexiones: Si no ha salido en el momento de compartir los mapas, será interesante comentar algunos ejemplos (en el bosque de las destrezas y habilidades: reconocer las veces que han sentido que estaban avanzando o descubriendo capacidades que no acostumbraban a utilizar, reconocer la fortaleza que ha supuesto seguir intentando hacer su vida a pesar del giro absoluto que había sufrido, aceptar lo imprevisto, aprender a mirar las cosas desde otro punto de vista, hacer renuncias, flexibilizar... En el río de las relaciones: aprender a relacionarse de otra manera, distinguir las sensaciones entre la vida virtual y la real, relativizar las situaciones, saber valorar o reconocer la ayuda de los demás ... En el mar de los aprendizajes emocionales: reconocer la sensación vivida ante la falta de control, haber tenido tiempo para la introspección y para «darle vueltas al tarro», identificar las emociones vividas, aprender a decidir qué nos importa, reflexionar sobre si nuestro ritmo de vida es lo que queremos, si el estilo de vida es tan saludable como queremos ... En la cordillera de los éxitos comunitarios: reconocer las situaciones en las que se han sentido útiles, en las que han recibido solidaridad o agradecimiento, tomar conciencia de que podemos cambiar las cosas, contribuir a la preservación de la naturaleza ...).

4. ¿El tamaño de las zonas es similar en todos los mapas? Posibles reflexiones: Probablemente la importancia que cada grupo otorgue a los aprendizajes de cada ámbito se verá reflejada en la representación. Todos los mapas son buenos y muestran las experiencias vividas por cada grupo.

5. ¿Algún grupo ha imaginado lo altas que son las montañas? ¿Es muy profundo el mar? ¿Es tranquilo el río? ¿Dónde está el norte en el mapa? ¿Y la escala? Posibles reflexiones: Representar elementos en el mapa, más allá de los accidentes geográficos que hemos propuesto, implica poner la mirada en el global de lo que estamos representando. Es como dar un paso atrás y hacer una mirada zenital de lo que hemos vivido estos días. Podemos animarles a intentarlo. Esta distancia nos ayudará a profundizar en la experiencia y a analizar y reconocer las oportunidades que nos ofrece lo que hemos vivido.

6. ¿Qué podemos hacer con los aprendizajes obtenidos? Posibles reflexiones: Poner en valor lo que hemos aprendido nos ayuda a dar sentido a todo lo que hemos vivido. La incertidumbre y el cambio también pueden ser una oportunidad de crecimiento y de adquisición de nuevos aprendizajes, que nos ayudarán a mantener la curiosidad para afrontar nuevos retos y a seguir explorando a lo largo de la vida.

03.

iReiniciar!

Una primavera diferente

Comenzaremos visualizando el vídeo

Una primavera diferente (subtitulado en castellano)

[canal Pla Jove Diputació de Barcelona, 3:33]
<https://youtu.be/LnGfbgSitPM>

En el vídeo conocemos los aprendizajes de un grupo de chicos y chicas durante el confinamiento.

- ¿Qué os ha parecido el vídeo? ¿Os sentís representados por alguna de las experiencias de los chicos y chicas? ¿Qué habéis aprendido viajando por el mapa que habéis confeccionado hoy? Compartiremos las aportaciones que surjan y podemos invitar a que cada uno diga cuál es el aprendizaje que se lleva consigo.



Recapitulemos

Afrontar la crisis que estamos viviendo no es fácil. La manera como respondamos individualmente y como sociedad será determinante para superar esta etapa de la mejor manera posible. Todas las situaciones de la vida nos ofrecen la oportunidad de obtener algún aprendizaje si tenemos predisposición para reconocerlos. Del mismo modo que en la Odisea que hemos representado hoy, cuanto más intensa sea la aventura de nuestra vida, más oportunidades tendremos de aprender. Superar nuevos retos nos hace sentir bien y nos anima a seguir avanzando. No es necesario que sean grandes cuestiones. Como dice la chica del vídeo, las pequeñas acciones pueden ser muy poderosas.

Cuando sintáis malestar ante una situación que os desconcierta, podéis recordar la dinámica de hoy y rehacer el mapa de la Odisea: ¿En qué zona del mapa os sentís mejor? ¿Cuál os gustaría atravesar? ¿Cuál preferiríais evitar?

04. ¿Qué me llevo hoy?

Este apartado es común para todas las actividades fem tec! El objetivo es identificar las sensaciones vividas y los aprendizajes que hemos adquirido con la dinámica.

Nos colocaremos en corro de manera que podamos ver las caras de todo el mundo. Daremos la palabra al grupo para que, de uno en uno, todos puedan hacer su aportación sobre lo que más le ha gustado o bien lo que ha aprendido, cómo se siente o cualquier otra cuestión que quiera compartir.

Sólo escucharemos las respuestas, sin comentarlas o haciendo comentarios de refuerzo positivo: todas las respuestas son buenas. Para acabar, si nos lo hemos pasado bien o nos ha gustado la dinámica, inos aplaudiremos para celebrarlo!

También podemos proponer que, individualmente o en equipo, se comparta en las redes sociales una impresión sobre la dinámica de hoy utilizando la etiqueta @joventudiba #fem_tec.





Simbiosis

Dinámica G5D8

Objetivos de la dinámica

A

Descubrir cómo podemos compartir nuestras habilidades.

B

Comprender la importancia de pedir y ofrecer ayuda. Experimentar el bienestar que comporta practicarlo.

Síntesis de la dinámica

Construiremos un círculo de colaboración entre los chicos y chicas donde podrán compartir lo que quieran ofrecer (habilidades, talentos, conocimientos...).

Materiales

- Rotuladores muy gruesos
- DIN A4 blancos y de color (cinco de cada para cada joven)
- Sitio donde proyectar un vídeo (opcional)

Esquema de la sesión

01. Antes de empezar
02. Simbiosis. Vamos: ¡Empieza la dinámica!
03. ¡Reiniciemos! El blog mola
04. ¿Qué me llevo hoy?

Esta dinámica está pensada para realizarla con grupos de diez jóvenes y durar unos 60-90 minutos. La duración puede variar en función de las necesidades del grupo de jóvenes y del interés que muestren. Aconsejamos seguir el ritmo que marque el grupo. En cualquier caso, cuanto más tiempo se pueda dedicar a la reflexión, más aprovecharán la experiencia los chicos y chicas.

El clima durante la realización de la dinámica

Para maximizar el aprovechamiento de las actividades, proponemos realizar la dinámica en un espacio tan agradable y diáfano como sea posible, preferentemente en el exterior o, al menos, con luz natural. Utilizar música puede ser un buen recurso para mantener un clima positivo, especialmente mientras se hacen actividades autónomamente (y todavía más si la música responde a las preferencias de los chicos y chicas del grupo).

Es importante que durante la dinámica prestemos atención a que nadie se vea obligado a ir más allá de lo que se vea capaz. En este tipo de actividades pueden surgir cuestiones sensibles para las personas que participan; de hecho, es normal que pase. En ese caso, tranquilizaremos al chico o chica afectado, diciéndole que no es necesario que haga algo que no vea claro, que lo que queremos es que se lo pase bien durante la dinámica.

Hacemos una propuesta de temas sobre la colaboración en el [canal de Spotify de la Oficina del Pla Jove](#).



Conceptos clave

La dinámica aborda diversos conceptos que presentamos, sintéticamente, a continuación.

Empatía: La empatía es una habilidad de la inteligencia emocional que consiste en comprender los motivos y las emociones de los demás. Empatía es sinónimo de tolerancia a la diferencia: es la capacidad de entender o sentir lo que otra persona experimenta desde su marco

de referencia, es decir, la capacidad de ubicarse en la posición del otro, refiriéndonos a sus pensamientos, emociones o sensaciones físicas. Esta habilidad se puede entrenar para favorecer unas relaciones interpersonales saludables. También se puede aplicar a uno mismo con el objetivo de cuestionar los propios juicios de valor o las autocríticas destructivas. Empatizar no significa estar de acuerdo con la otra persona, en este caso, estaríamos simpatizando.

Asertividad: La asertividad es otra de las habilidades que forman parte de la inteligencia emocional y es la expresión de una autoestima sana. Es importante tener una buena autoestima a la hora de hacerse respetar ante conductas abusivas, de poner límites y de defender los propios derechos.

Escucha activa: Escuchar es el componente fundamental de las habilidades comunicativas interpersonales, es un proceso activo en el que se toma la decisión consciente de escuchar y comprender los mensajes de quien habla. La escucha activa implica una intención voluntaria de escuchar para entender al otro, en la que no solo interviene la audición, sino también la mirada, la atención a la gesticulación del otro, la postura (indicando que prestamos atención y que estamos entendiendo lo que escuchamos), la capacidad de no interrumpir a quien se está escuchando, de no avanzarnos en aquello que nos quiere transmitir y aceptando sin condiciones lo que expone (posteriormente ya haremos las valoraciones, de momento escuchamos libremente y sin prejuicios). Al recibir este «retorno» la persona que habla acostumbra a sentirse más a gusto y, por tanto, a comunicarse de forma más sencilla, abierta y honesta. La empatía tiene un papel muy importante en la escucha activa.



01.

Antes de empezar

Cuando hayamos comprobado que el grupo está bien, introduciremos la dinámica preguntando si desean hacer algún comentario respecto a la dinámica anterior, en la que revisamos los aprendizajes personales en tiempo de la COVID-19.

Compartiremos y daremos por buenas todas las aportaciones. Después explicaremos al grupo que hoy proponemos reflexionar sobre lo que podemos ofrecer a nuestro entorno y cómo el mismo entorno también nos puede facilitar aquello que necesitamos: construiremos un espacio de intercambio.

02.

Simbiosis.

Vamos: ¡empieza la dinámica!

Antes de empezar la dinámica repartiremos cinco DIN A4 blancos, cinco de color (por ejemplo verde) y un rotulador grueso a cada participante. También podrán utilizar el material que quieran de su estuche.

Comenzaremos visualizando el vídeo

Kindness Boomerang «One Day»

[canal Life Vest Inside, 5:42]
<https://youtu.be/nwAYpLVyeFU>

Este corto muestra cómo una actitud amable y comprensiva se contagia a la comunidad y acaba retornando a quien la practica.



- ¿Qué os ha parecido el vídeo? Compartiremos las aportaciones que surjan y comentaremos que el vídeo muestra la predisposición de algunas personas a ayudar a los demás (y no limitarse a pasar por su lado sin hacer nada). Esta es una buena manera de vivir la vida, pero también podemos ir más allá, con hechos más concretos y perdurables en el tiempo. Por ejemplo: a mí me gusta mucho tocar la guitarra y tengo bastante habilidad. Mi vecino me dijo que le gustaría aprender. Ahora quedamos los domingos por la tarde y le enseño.
- **En la dinámica practicaremos cómo hacer un círculo de colaboración. Nos situaremos alrededor del espacio y utilizaremos el centro para compartir lo que podemos ofrecer. Cada uno escribirá en las hojas blancas (con letra grande, que se pueda leer desde lejos) hasta CINCO cosas que puede ofrecer (por ejemplo, enseñar a hacer malabares o a ir en skate). En las hojas de color verde, escribirá hasta CINCO actividades para las que le gustaría obtener ayuda (hacer vídeos divertidos, hacer fotos imposibles, mejorar los trucos de magia, aprender más chistes, saber cocinar comida exótica...).**
- **Decidimos quien participará en primer lugar: se colocará en el centro del círculo y leerá en voz alta una de sus peticiones (por ejemplo:**



conseguir un Brawler a Brawl Stars). Quien muestre interés en esta actividad (alguien que tiene mucha habilidad en el Brawl Stars y que lo ha escrito en una hoja de color verde), se levantará y le ofrecerá su apoyo. Colocaremos, como si fuese un dómينو, las hojas en el suelo, iniciando un círculo de colaboración (petición [blanco] - oferta [verde] - otra petición [blanco]...) y cambiaremos los papeles: quien haya obtenido ayuda regresa a su sitio y quien haya ofrecido ayuda cuenta su petición.

- Es posible que alguna de las actividades ofrecidas no encuentre a quien le interese o bien a la inversa. En este caso, si aún quedan actividades para compartir, comenzaremos una línea de colaboración nueva (alguien va al centro, deja una hoja de color blanco en el que plantea una petición...).
- Cuando ya hayamos depositado todos los papeles en el suelo, buscaremos las actividades que han quedado desaparejadas e intentaremos localizar cómo las podemos resolver. Por ejemplo, un chico o chica desea conversar en inglés y nadie ha ofrecido esta actividad: podemos preguntar si conocen a alguien o una entidad que pueda ayudarla, hacer una búsqueda en Internet, etc... para encontrar una solución.
- ¿Os habéis fijado en quien ofrece cosas que os interesan, o bien a quién podéis echar una mano vosotros compartiendo aquello que domináis? Ahora que ya conocemos las diferentes habilidades, conocimientos, información o asesoramiento que podemos recibir de los otros es el momento de compartir intereses comunes!
- Cuando todas las propuestas hayan encontrado pareja, antes de hacer la reflexión, nos podemos hacer una foto de grupo dentro de los círculos de colaboración. Puede ser un buen

recuerdo de esta dinámica y ¡será divertido encontrar el modo de hacerlo para que todo y todos puedan salir en la foto! Si la publicáis en las redes, ¡recordad etiquetarnos!

@joventudiba #fem_tec

Reflexionemos sobre la dinámica

Para la reflexión, propondremos a los chicos y las chicas que se coloquen en círculo y preguntaremos: ¿Cómo lo habéis pasado?; ¿cómo os sentís?; ¿habéis descubierto aficiones o habilidades de alguien del grupo que os han sorprendido?; ¿alguien quiere compartir algo? Probablemente se iniciará un diálogo más o menos fluido en función del ambiente de confianza que se haya creado con la dinámica y del hábito de conversar del grupo. Si no surgen aportaciones de manera espontánea, sugerimos algunas cuestiones que sería interesante tener en cuenta a la hora de conducir el diálogo, priorizando que sea el mismo grupo el que vaya desgranando los temas.

1. **¿Cómo os habéis sentido viendo que podíais ofrecer ayuda a alguien?** Posibles reflexiones: Podemos pensar que nadie necesita nuestro apoyo o ayuda. Cuando nos dan la oportunidad de hablar con los demás, quizás descubrimos que alguien necesita que le echemos una mano en aquello que sabemos hacer, que dominamos, que conocemos. El hecho de poder ayudar a otra persona, darnos cuenta que podemos resultar de utilidad o de generar un impacto positivo, nos hace sentir mejor, nos empodera y hace crecer.
2. **¿Habitualmente pedís ayuda cuando tenéis una dificultad? ¿Cómo os ha hecho sentir cuando habéis encontrado alguien que os podía ayudar?** Posibles reflexiones: No es lo mismo recibir ayuda después de pedirla y concretar exactamente qué queremos, que

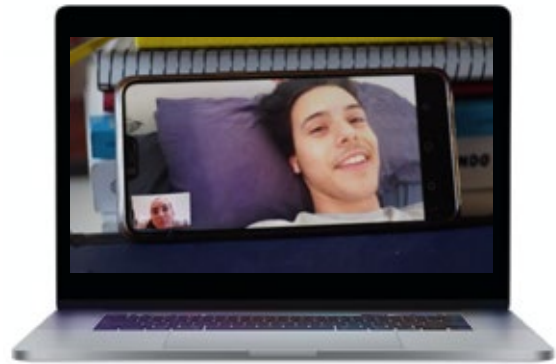


recibirla cuando no hemos hecho ninguna demanda específica. Vivimos en una cultura en la que pedir ayuda es visto como una señal de debilidad. Es recomendable expresar que necesitamos ayuda cuando creemos que alguien nos puede echar una mano. Si no lo manifestamos, si no lo hablamos, es posible que nadie se dé cuenta de que nos puede ayudar. Eso nos hace sentir mal. En cambio, recibir ayuda cuando la necesitamos nos hace sentir bien a nosotros y a quien ofrece la ayuda. Asimismo, saber detectar quien necesita ayuda y qué le podemos ofrecer desinteresadamente ayudará a fortalecer la estructura del grupo.

- 3. ¿Habéis descubierto habilidades, aficiones, destrezas, talentos... que os hayan sorprendido de algún compañero o compañera?** Posibles reflexiones: El hecho de ofrecer y pedir ayuda hace que conectemos con las personas que nos dan apoyo. Actividades como esta generan un espacio de empatía y proximidad que nos permite conocernos mejor, generar nuevos vínculos y mejorar la cohesión. Hemos nombrado «simbiosis» a esta actividad para significar la relación que mantiene la organización de un grupo, especialmente por lo que se refiere a las tareas, y que incluye ventajas recíprocas entre sus componentes.

03.

iReiniciar! iEl blog mola!



Visualizaremos iEl blog mola! (subtitulado en castellano)

[canal Pla Jove Diputació de Barcelona, 3:56]
<https://youtu.be/XUC-Qib7Atw>

El vídeo muestra la conversación entre dos amigos que se quejan de la apatía y la impotencia que sienten durante el confinamiento. A partir de una necesidad concreta, se pone en marcha una cadena de apoyo en pequeñas tareas. Eso les estimula hasta el punto de que, conectando con su espíritu emprendedor, crean conjuntamente un proyecto.

¿Qué os ha parecido el vídeo? Y vosotros ¿habéis participado en alguna red de apoyo? ¿Os gustaría participar en un proyecto como el que han hecho Mar y Álvaro, o crear uno nuevo? Seguramente, durante el confinamiento, todos, quien más y quién menos, ha recibido ayuda o bien se ha ofrecido para hacer tareas sencillas. Cuando se planteen si se sienten capaces, como grupo, de poner en marcha un proyecto como el blog del vídeo, puede suceder que lo consideren imposible. Les podemos recordar que entre todos y todas, tienen muchos recursos y que, si se lo proponen, son capaces de hacer grandes cosas. También pueden buscar proyectos donde compartir todo aquello que saben hacer, todo aquello en lo que son expertos y tienen talento.

Recapitulemos

En estas últimas semanas hemos visto muchos ejemplos de redes de apoyo entre familiares, vecinos, en el instituto... Se han creado de manera espontánea, cuando alguien ha manifestado una necesidad que otro podía proveer. Quizás nosotros también hemos colaborado y eso nos ha hecho sentir bien, nos ha hecho sentir que formamos parte de la comunidad, que estamos más cerca de las personas que nos rodean (vecinos y vecinas, gente del barrio, familiares y amistades).

Si sentís que necesitáis ayuda, podéis recordar la dinámica de hoy y buscar a alguien que os pueda echar una mano. Pedir ayuda no nos hace más débiles, sino que nos hace más efectivos: con el apoyo obtenido será más fácil conseguir lo que queremos. Al mismo tiempo, estará bien estar pendientes de las necesidades de los demás: seguro que tenemos recursos, talentos, habilidades... para compartir. Además, colaborar con los demás, es una actividad que nos hace sentir bien, y entre todos y todas, si nos lo proponemos, podemos poner en marcha un círculo de colaboración que puede ser muy beneficioso.

04. ¿Qué me llevo hoy?

Este apartado es común para todas las actividades fem tec! El objetivo es identificar las sensaciones vividas y los aprendizajes que hemos adquirido con la dinámica.

Nos colocaremos en corro de manera que podamos ver las caras de todo el mundo. Daremos la palabra al grupo para que, de uno en uno, todos puedan hacer su aportación sobre lo que más le ha gustado o bien lo que ha aprendido, cómo se siente o cualquier otra cuestión que quiera compartir.

Sólo escucharemos las respuestas, sin comentarlas o haciendo comentarios de refuerzo positivo: todas las respuestas son buenas. Para acabar, si nos lo hemos pasado bien o nos ha gustado la dinámica, inos aplaudiremos para celebrarlo!

También podemos proponer que, individualmente o en equipo, se comparta en las redes sociales una impresión sobre la dinámica de hoy utilizando la etiqueta @joventudiba #fem_tec.





iActuemos!

Dinámica G5D9

Objetivos de la dinámica

A

Reflexionar sobre nuestra capacidad de influir en la sociedad que nos rodea.

B

Tomar consciencia de que con pequeñas acciones podemos contribuir a mejorar el mundo en el que vivimos.

Síntesis de la dinámica

Elaborar un vídeo de apoyo a una acción solidaria.

Materiales

- Lugar donde proyectar un vídeo (opcional)

Esquema de la sesión

01. Antes de empezar

02. ¡Actuemos! Vamos: ¡Empieza la dinámica!

03. ¡Reiniciemos!

04. ¿Qué me llevo hoy?

Esta dinámica está pensada para realizarla con grupos de diez jóvenes y durar unos 60-90 minutos. La duración puede variar en función de las necesidades del grupo de jóvenes y del interés que muestren. Aconsejamos seguir el ritmo que marque el grupo. En cualquier caso, cuanto más tiempo se pueda dedicar a la reflexión, más aprovecharán la experiencia los chicos y chicas.

El clima durante la realización de la dinámica

Para maximizar el aprovechamiento de las actividades, proponemos realizar la dinámica en un espacio tan agradable y diáfano como sea posible, preferentemente en el exterior o, al menos, con luz natural. Utilizar música puede ser un buen recurso para mantener un clima positivo, especialmente mientras se hacen actividades autónomamente (y todavía más si la música responde a las preferencias de los chicos y chicas del grupo).

Es importante que durante la dinámica prestemos atención a que nadie se vea obligado a ir más allá de lo que se vea capaz. En este tipo de actividades pueden surgir cuestiones sensibles para las personas que participan; de hecho, es normal que pase. En ese caso, tranquilizaremos al chico o chica afectado, diciéndole que no es necesario que haga algo que no vea claro, que lo que queremos es que se lo pase bien durante la dinámica.

Hacemos una propuesta de temas motivadores en **canal de Spotify de la Oficina del Pla Jove**.



Conceptos clave

La dinámica aborda diversos conceptos que presentamos, sintéticamente, a continuación.

Trabajo en equipo: Es el resultado de las aportaciones realizadas por diferentes personas que colaboran para alcanzar un objetivo común, en el que cada uno aporta su talento para conseguir el mismo propósito. El resultado de este modo de trabajar es superior a la simple suma de los resultados obtenidos con el trabajo individual de cada componente.

Para trabajar en equipo será importante que haya:

Comunicación: Es necesaria para dialogar, intercambiar ideas, comentar nuestro punto de vista, acordar como lo haremos, establecer los principios básicos de actuación...

Coordinación: Es básica una buena organización del trabajo, todos los miembros del equipo deben trabajar coordinadamente.

Confianza: Es necesario que todos los miembros del equipo confíen los unos en los otros. El respeto a los demás será fundamental para el éxito del equipo.

Compromiso: Cada miembro del equipo tiene que estar comprometido con el objetivo del equipo y con la idea de aportar todos sus esfuerzos para conseguirlo. Recordemos que el trabajo en equipo se fundamenta en el trabajo interrelacionado de todos sus miembros. Si uno de ellos abandona, afectará al trabajo de todo el grupo.

Complementariedad: Cada uno aporta sus capacidades, habilidades y talentos.

Aunque el trabajo en equipo y el trabajo en grupo pueden parecer lo mismo, son dos sistemas diferentes para conseguir un resultado:

Trabajo en grupo

Interés común



Trabajo dividido: cada persona tiene asignada una parte del trabajo

Trabajo independiente: cada persona del grupo realiza su tarea

Cada uno actúa como considera mejor

Si falta una persona del grupo, el trabajo se puede realizar igualmente

Trabajo en grupo = suma del esfuerzo de cada uno de los componentes del grupo

Cada persona del grupo se responsabiliza individualmente del resultado final (su parte)

Trabajo en equipo

Objetivo común

Trabajo coordinado: cada persona aporta su talento y sus habilidades para, conjuntamente, alcanzar el objetivo común

Trabajo interdependiente y complementario: entre todas las personas del equipo se realiza conjuntamente la tarea

Es necesario que alguien tome el liderazgo para coordinar el equipo

Si falta una persona del equipo, el trabajo se verá afectado

Trabajo en equipo > suma del esfuerzo de cada uno de los componentes del equipo

Todas las personas del equipo son corresponsables del resultado final



01.

Antes de empezar

Una vez hayamos comprobado que el grupo está bien, introduciremos la dinámica preguntando si desean hacer algún comentario respecto a la dinámica anterior, en la que hablamos sobre los beneficios de colaborar y la importancia de pedir ayuda cuando la necesitamos.

Compartiremos y daremos por buenas todas las aportaciones. Después explicaremos al grupo que hoy proponemos realizar un vídeo para una iniciativa solidaria.

02.

iActuemos! Vamos: ¡empieza la dinámica!

Comenzaremos la dinámica explicando que, a causa del confinamiento por la COVID-19, se ha puesto de manifiesto la capacidad creativa de las personas a través de iniciativas con la voluntad de contribuir a mejorar el mundo en el que vivimos. ¿Conocéis alguna de estas iniciativas? Seguro que los chicos y chicas del grupo sabrán de alguna iniciativa; si no, se pueden comentar algunas de las que os proponemos, aunque será más útil usar como ejemplo iniciativas cercanas a la localidad o región donde reside el grupo. No hace falta explicar las iniciativas en profundidad, simplemente queremos poner ejemplos de cómo han surgido proyectos a partir de pequeñas acciones que han tenido un gran alcance:

- **Xarxes ciutadanes de suport mutu** (Redes ciudadanas de apoyo mutuo): comunidades de vecinos y vecinas se han organizado para ayudar a los más vulnerables, ir a comprar, cocinar...
- **#Cartesambcor** (#cartasconcorazon): son muchos los niños y niñas que han enviado cartas, vídeos, fotografías y dibujos a los hospitales como muestra de afecto a las personas afectadas por la COVID-19 y alentadoras para el personal sanitario.
- **Stayhomas**: durante el confinamiento tres compañeros de piso se han propuesto componer

y tocar canciones desde su terraza para animar y amenizar las jornadas confinadas.

- **Pinta la pinça** (Pinta la pinza): iniciativa impulsada por Arlet, una niña de siete años, y su padre, que, después de la muerte de sus dos abuelos por causa del coronavirus, han decidido recaudar fondos para la investigación de la COVID-19 pidiendo que se publiquen en su canal de Instagram fotos de pinzas pintadas.
- **#JoCorroaCasa** (#yocorroencasa): iniciativa que recaudó donativos a través de la participación en una carrera solidaria desde casa.
- **Impresoras 3D**: muchos centros colaboraron en la impresión de material de prevención a partir de los diseños validados por los servicios sanitarios.
- **Mascarillas de ropa**: por todas partes se han organizado grupos de personas voluntarias para coser mascarillas, batas y otro vestuario sanitario.
- **#MúsicaQueCura**: iniciativa consistente en enviar canciones personalizadas a personas que están en un hospital, en una residencia o a su domicilio.

Hoy propondremos realizar un spot publicitario para hacer difusión o recoger fondos para una iniciativa solidaria (de las que acabamos de explicar o bien para la que decida el grupo). Se trata de hacer un pequeño vídeo con los teléfonos móviles, de duración máxima de un minuto y medio (seremos flexibles...). Para hacerlo, propondremos dividir el grupo en dos equipos y que cada uno haga su spot.

Sugerimos algunas indicaciones que se podrían dar:

1. Iría bien nombrar un líder que coordine el trabajo del equipo.
2. Primero habrá que decidir a qué campaña daremos apoyo y buscar suficiente información para incentivar a la gente a colaborar.
3. Conviene distribuir las tareas entre los miembros del equipo según sus afinidades. Cada uno debería tener un trabajo o papel en el que se sienta cómodo y con capacidad para realizar la tarea asignada. Algunas pueden ser: hacer un esbozo del guión con la presentación de la campaña a la que damos apoyo, para qué es el dinero y cómo lo recogeremos, pensar una frase motivadora para colaborar en la campaña, grabar el spot, grabar y hacer fotos del *making of*, hacer difusión...
4. Como no dispondremos de mucho tiempo, lo tendremos que filmar todo de un tirón, parando la grabación entre toma y toma. Iría bien que haya más de un chico o chica filmando para asegurar la jugada. Si queréis ver ejemplos de vídeos filmados de este modo, podéis visualizar esta [recopilación de vídeos](#) realizados en un taller con jóvenes del Instituto Guillem Catà de Manresa.

Para acabar la actividad, será importante dedicar un rato a que cada grupo pueda mostrar su vídeo y explicar el proceso creativo. También

estaría bien que recibieran el *feedback* positivo del resto de participantes.

NOTA: Os animamos a compartir el resultado de los vídeos a través del espacio [iCompartiendo éxitos!](#) de la web fem tec! Nos podéis enviar el enlace de vuestros vídeos a opj.femtec@diba.cat. Si los publicáis en las redes recordad etiquetarnos! @joventutdiba #fem.tec

Reflexionemos sobre la dinámica

Para la reflexión, propondremos a los chicos y chicas que se coloquen en círculo y preguntaremos: ¿Cómo lo habéis pasado?; ¿cómo os sentís?; ¿alguien quiere compartir algo? Probablemente se iniciará un diálogo más o menos fluido en función del ambiente de confianza que se haya creado con la dinámica y del hábito de conversar del grupo. Si no surgen aportaciones de manera espontánea, sugerimos algunas cuestiones que sería interesante tener en cuenta a la hora de conducir el diálogo, priorizando que sea el mismo grupo el que vaya desgranando los temas.

1. **¿Ha costado mucho decidir en qué campaña participabais? ¿Cómo ha ido? ¿Ha sido difícil organizarse?** Posibles reflexiones: El hábito del grupo de trabajar en equipo será fundamental a la hora de llegar a acuerdos. En el proceso de discusión y elección del líder irán apareciendo los roles que cada uno quiere jugar dentro del grupo. Probablemente cuando hayan comenzado a hablar habrá costado un poco, hasta que han ido encontrando las diferentes opciones y argumentos para seleccionar la campaña. Si no estábamos habituados a trabajar en equipo, quizás habrá costado comenzar e, incluso, alguien puede haber ido a la suya...



Con la práctica y conforme vamos conociendo al resto de componentes del equipo, se aprende a trabajar en equipo. Lo que es importante es que los chicos y chicas se den cuenta de que en equipo han alcanzando una meta de manera mucho más eficiente que si lo hubiesen intentado en solitario (incluso es posible que no hubiesen superado el reto).

2. **¿Estáis satisfechos con el vídeo que ha hecho vuestro grupo?**

Posibles reflexiones: Esperemos que todo haya ido bien y, en general, la sensación sea de satisfacción. Estaría bien que comprueben que, según se llega a una meta en equipo, compartir el éxito es muy gratificante. También puede ser que alguien no esté contento con el resultado obtenido y haga propuestas de mejora. ¡Eso está bien! Han hecho el spot en muy poco rato. ¡Era un gran reto! Está bien que ahora hagan una observación cuidadosa y piensen cómo se puede mejorar. Aceptar que podemos mejorar nos hace superarnos y avanzar.

03.

iReiniciemos!



Visualizaremos el vídeo #LivingForOthers: Seis historias de voluntariado juvenil

[Canal Cooperación Internacional - IYC, 1:01]
https://youtu.be/_oUeJ4Wqh-0

Este vídeo explica las iniciativas solidarias de seis jóvenes en ámbitos muy diversos.

¿Qué os ha parecido el vídeo? ¿Pensáis que todos y todas tenemos el poder de influir en nuestro entorno? ¿Creéis que podemos contribuir a mejorar el mundo donde vivimos? Hoy hemos visto que a partir de pequeñas acciones podemos generar un impacto positivo en nuestro entorno. Para hacerlo son imprescindibles, como mínimo, dos cosas: tener una idea y pasar a la acción. Si además añadimos la capacidad de observar aquello que pasa en nuestro entorno, el interés por aceptar nuevos retos, ilusión, iniciativa, motivación, entusiasmo, compromiso, pasión, empuje... los resultados pueden ser espectaculares y seguramente animaremos a los demás a ayudarnos.

Recapitulemos

Estas últimas semanas hemos sido testigos de muchos actos solidarios que se han llevado a cabo desde la sencillez, desde lo cotidiano... que han generado un impacto positivo en la sociedad y que han contribuido a incrementar el bienestar de las personas. Hay cambios que podemos generar nosotros mismos, podemos hacer pequeñas acciones para influir o impulsar actividades que sumen al bienestar de nuestra sociedad. Para la materialización de estas grandes ideas e iniciativas fue necesario que alguien se levantara y diera el primer paso.

Cuando encontréis alguna situación con la que no estéis de acuerdo, podéis recordar la dinámica de hoy y que tenéis lo que necesitáis para ser agentes de cambio: grandes ideas y, sobre todo, la capacidad para pasar a la acción en solitario o buscando las alianzas y complicidades para llevarlas a cabo.

04. ¿Qué me llevo hoy?

Este apartado es común para todas las actividades fem tec! El objetivo es identificar las sensaciones vividas y los aprendizajes que hemos adquirido con la dinámica.

Nos colocaremos en corro de manera que podamos ver las caras de todo el mundo. Daremos la palabra al grupo para que, de uno en uno, todos puedan hacer su aportación sobre lo que más le ha gustado o bien lo que ha aprendido, cómo se siente o cualquier otra cuestión que quiera compartir.

Sólo escucharemos las respuestas, sin comentarlas o haciendo comentarios de refuerzo positivo: todas las respuestas son buenas. Para acabar, si nos lo hemos pasado bien o nos ha gustado la dinámica, inos aplaudiremos para celebrarlo!

También podemos proponer que, individualmente o en equipo, se comparta en las redes sociales una impresión sobre la dinámica de hoy utilizando la etiqueta @joventuddiba #fem_tec.





iNo me lées!

Dinámica G5D10

Objetivos de la dinámica

A

Tener una mirada crítica sobre la información que recibimos.

B

Revisar qué mensajes difundimos y reflexionar sobre por qué lo hacemos.

Síntesis de la dinámica

Revisaremos el concepto de «verdad» y cómo se difunden las *fake news*.

Materiales

- Una hoja DIN A3 para cada participante
- Una copia del anexo para cada participante
- Material de escritura (bolígrafos, lápices, rotuladores...)
- Sitio donde proyectar un vídeo (opcional)

Esquema de la sesión

01. Antes de empezar
02. iNo me lées! Venga: ¡Empieza la dinámica!
03. ¡Reiniciemos! Manual para que no te la cuelen
04. ¿Qué me llevo hoy?

Esta dinámica está pensada para realizarla con grupos de diez jóvenes y durar unos 60-90 minutos. La duración puede variar en función de las necesidades del grupo de jóvenes y del interés que muestren. Aconsejamos seguir el ritmo que marque el grupo. En cualquier caso, cuanto más tiempo se pueda dedicar a la reflexión, más aprovecharán la experiencia los chicos y chicas.



El clima durante la realización de la dinámica

Para maximizar el aprovechamiento de las actividades, proponemos realizar la dinámica en un espacio tan agradable y diáfano como sea posible, preferentemente en el exterior o, al menos, con luz natural. Utilizar música puede ser un buen recurso para mantener un clima positivo, especialmente mientras se hacen actividades autónomamente (y todavía más si la música responde a las preferencias de los chicos y chicas del grupo).

Es importante que durante la dinámica prestemos atención a que nadie se vea obligado a ir más allá de lo que se vea capaz. En este tipo de actividades pueden surgir cuestiones sensibles para las personas que participan; de hecho, es normal que pase. En ese caso, tranquilizaremos al chico o chica afectado, diciéndole que no es necesario que haga algo que no vea claro, que lo que queremos es que se lo pase bien durante la dinámica.

Hacemos una propuesta de temas sobre la comunicación en el [canal de Spotify de la Oficina del Pla Jove](#).



Conceptos clave

La dinámica aborda diversos conceptos que presentamos, sintéticamente, a continuación.

Pensamiento crítico: Cuando recibimos una información es importante analizarla, cuestionarla y construir nuestra propia opinión. No obtendremos la «verdad» absoluta, puesto que hay tantas «verdades» como personas. Podemos ir afinando nuestro criterio preguntándonos e interpeándonos sobre la información que nos llega (por qué canal nos ha llegado, quién nos lo ha dicho, qué argumentos se utilizan...) y contrastarla con otras fuentes.

Fake news: Se trata de información falsa o falseada. A menudo hacen referencia a hechos falsos o alterados, manteniendo parte de la certeza. Las fake news tienen un objetivo oculto detrás: puede ser que sea para ganar dinero a través de la publicidad (objetivo económico: consiguiendo clics o visitas), para desacreditar a alguien o a alguna institución, o para impulsar determinadas ideas. Circulan básicamente a través de las redes sociales, aunque, a veces, son publicadas por medios de renombre internacional que las difunden antes de confirmar la noticia.

Desinformación: El fácil acceso a Internet que nos ofrecen los smartphones es un gran recurso para la comunicación y para llevar a cabo gran cantidad de actividades, pero ha sido, junto con la aparición de las redes sociales, un elemento potenciador de la desinformación. La facilidad de acceso y de redifusión en las redes han hecho posible que la información falsa se difunda a gran velocidad, de manera que se genera confusión, e incluso ha permitido que se cree la ilusión que una opinión es un hecho real, o de que una mentira repetida mil veces sea percibida como una verdad.

Postverdad: La circulación y acceso a gran cantidad de información con niveles de veracidad que van del cierto al falso, pasando por medias verdades, verdades engañosas, falsedades con detalles ciertos, verdades con detalles falsos..., puede generar un clima de desconfianza hacia la información que recibimos. El concepto «post-verdad» refiere un contexto político y social en el que no importa si una cosa es cierta o falsa mientras sea verosímil.

Fuente de información: Internet ha permitido la aparición de nuevas fuentes de información al margen de aquellas que históricamente tenían el monopolio (medios de comunicación, gobiernos, instituciones...). Los ciudadanos y ciudadanas, testimonios directos de los hechos, pueden convertirse en informadores de lo que pasa a su

alrededor. Esto tiene consecuencias positivas, como tener más posibilidades de contrastar la información que recibimos o que se expliquen cosas que quizás no serían del interés de los medios de comunicación. Pero también tiene consecuencias negativas: la gran cantidad y diversidad de información disponible dificulta determinar qué versión de los hechos es la auténtica. Cada fuente explica la noticia según sus propios intereses y criterios informativos. Eso hace que nuestra visión de la actualidad pueda ser diferente según dónde y cómo nos informemos.



01.

Antes de empezar

Cuando hayamos comprobado que el grupo está bien, introduciremos la dinámica preguntando si desean hacer algún comentario respecto a la dinámica anterior, en la que hablamos sobre nuestra capacidad de promover iniciativas solidarias y participar en ellas.

Compartiremos y daremos por buenas todas las aportaciones. Después explicaremos al grupo que hoy proponemos fijarnos en cómo la comunicación nos puede influir y hacernos creer cosas que quizás no sean ciertas.

02.

iNo me lées! Venga: ¡empieza la dinámica!

Comenzaremos visualizando el vídeo **¿Qué es Fake News?**

[canal ComputerHoy.com, 2:18]
<https://youtu.be/SEQhQeYsLII>

Este vídeo explica brevemente que son las fake news. Nos servirá para introducir el tema de la dinámica.



¿Qué os ha parecido el vídeo? Muy probablemente se generará espontáneamente el debate. Si no es así, podemos preguntar: y vosotros, ¿habéis visto muchas noticias estos días?; ¿cómo os habéis informado?; ¿habéis detectado alguna *fake news*? Probablemente habrá de todo, desde quien no haya querido mirar las noticias para no oír siempre lo mismo, o porque le generaba angustia oír noticias preocupantes, hasta quien comente que oír tantas informaciones contradictorias le ha hecho cuestionarse la veracidad de las noticias y buscar fuentes fiables. De acuerdo, hoy hablaremos de noticias falseadas y de sentido crítico.

- Empezaremos hablando sobre el concepto de verdad y mentira. Para hacerlo, utilizaremos el fragmento del poema «Las dos linternas» de Ramon de Campoamor (1846), que está en el anexo:

*«Y es que en el mundo traidor
nada hay verdad ni mentira:
todo es según el color
del cristal con que se mira.»*

• ¿Habíais oído alguna vez este poema? (muy probablemente sí...). ¿Creéis acertado lo que dice este poema? ¿Lo consideráis de actualidad? Podemos comentar que la diferencia de opiniones ha existido siempre y que este texto se considera tan acertado que hay quien habla de la «ley Campoamor» para indicar que alguien ha hecho una interpretación interesada de una cuestión. En cualquier caso, como dice el poema, nada es inmutable y todo depende de nuestra mirada. También podemos hacer otras interpretaciones. El poema nos recuerda que, si algo nos inquieta, mirándolo desde otro punto de vista, la preocupación disminuye. También que si los demás no entienden nuestra posición (o nosotros no entendemos la de los demás) es porque lo están mirando con un cristal de otro color (si intentamos mirar a través del mismo cristal que los demás, estaremos empatizando y será más fácil llegar a un acuerdo).

• **ESCALA DE CERTEZAS.** En el anexo proponemos una actividad llamada «escala de certezas». Si hacemos caso de la ley Campoamor, nada es del todo seguro, pero tenemos argumentos que nos pueden ayudar a determinar la certeza o falsedad de una información. Básicamente utilizamos argumentos de cuatro tipos, que hemos sintetizado y ejemplificado en el anexo:

Autoridad: Es cierto porque alguna persona o institución fiable lo afirma. Por ejemplo: «El coche no arrancará porque el mecánico dice que no funcionará».

Modelo: Es cierto porque se corresponde con lo que sabemos del porqué de las cosas. Por ejemplo: «El coche no arrancará porque tiene un dispositivo de bloqueo que se anula solo si ponemos la llave en la cerradura».

Datos: Es cierto porque lo muestran datos o estadísticas que lo apoyan. Por ejemplo: «El 86 % de los coches no arrancará aunque se empalmen directamente los cables de contacto».

Hábitos: Es cierto porque es la dinámica habitual. Por ejemplo: «En las películas siempre se ve que, empalmando los cables, el coche arranca».

Escala de certezas es una idea original del [node CalamarsGegants del Betacamp17](#), desarrollada posteriormente por [Jordi Domènech](#) y adaptada del [node Myth Hunters del Betacamp19](#).

• **Pediremos a los chicos y chicas que, por parejas, ordenen las diez frases que tienen en el anexo, las coloquen en la tabla indicando el argumento que han utilizado para hacerlo, y de qué tipo de argumento se trata. Sus teléfonos móviles les pueden ser útiles para buscar argumentos. Después, en pequeños grupos, en los que participará un miembro de cada pareja, compararemos las tablas. Quizás compartiendo los argumentos alguien quiere cambiar el orden de las proposiciones...**



- Pasados unos minutos compartiremos los resultados.
¿Habéis llegado a un acuerdo en la ordenación? Esta tabla no tiene un único orden. Una propuesta de ordenación sería esta:

Escala de certezas

MUY SEGURO	¿POR QUÉ?	TIPO DE ARGUMENTO DE VERACIDAD
1. La temperatura global del planeta irá aumentando	En las telenoticias muy a menudo explican que las Naciones Unidas y los expertos advierten de esta cuestión. También nos muestran los datos de variación de la temperatura media en las últimas décadas.	Autoridad / datos
2. Mañana me levantaré a la misma hora que hoy	Cada día me levanto a la misma hora, pero quizá justo mañana me quedo dormido...	Hábitos
3. Todo el mundo que me encuentre mañana llevará una mascarilla puesta	Quien me encuentre llevará mascarilla porque es obligatorio, pero puede ser que alguien no la lleve. Hay excepciones a la obligatoriedad (gente mayor, enferma...)	Hábitos
4. Hoy comeré ensalada	En casa, en la comida o la cena, muy a menudo comemos ensalada.	Hábitos
5. Si lanzo una moneda al aire me saldrá cara	Estadísticamente, la mitad de las veces que lanzamos al aire una moneda saldrá cara.	Modelo
6. El Barça ganará la Liga	En los últimos cuarenta años, el Barça ha sido campeón de la Liga en diecisiete ocasiones.	Datos
7. Me tocará un fin de semana con todos los gastos pagados en PortAventura World	Juego muy pocas veces, pero si es gratuito, participo en sorteos por internet.	Modelo
8. Existe vida extraterrestre	Los científicos están buscando evidencias de vida en otros planetas. De momento, no la han localizado.	Autoridad
9. Mañana descubrirán la vacuna del coronavirus	Los investigadores en la materia explican que será muy difícil obtener una vacuna pronto (mayo 2020).	Autoridad
10. No moriré nunca	Hasta ahora sabemos que todo el mundo tiene que morir. No se conoce a nadie que haya sobrevivido más de ciento cincuenta años.	Modelo/datos

NADA SEGURO

- Es normal que haya diferencias, porque la veracidad de algunas frases dependerá de los hábitos personales de cada uno, y de las decisiones de otras personas. Entonces, ¿quién tiene razón? En algunas de las proposiciones habrá más de una respuesta. En otras, que tienen unos argumentos científicos y unos datos que los soportan, habrá que discutir los argumentos y los datos disponibles. Pero no debemos olvidar la ley Campoamor: hay pocas verdades y mentiras absolutas y todo depende del cristal con el que lo mires. La fuerza de los argumentos será la que nos ayudará a decantar la balanza sobre si creemos una afirmación o no.
- Entonces, ¿por qué hay *fake news*? Como hemos visto en el vídeo, este tipo de noticias se mueven por Internet, donde es muy fácil hacer difusión de ideas sin pararnos a valorar su veracidad. Puede haber grandes intereses detrás que quieran que estas ideas circulen masivamente.
- Ahora comprobaremos el grado de dificultad para detectar noticias falseadas. Otra vez por parejas, visitad el web <https://maldita.es/malditobulo> y revisad las noticias que más os llamen la atención. Intentaremos revisar al menos diez entre todo el grupo. Para hacerlo, iría bien tener en cuenta las principales estrategias de manipulación de la información que hay en el anexo. Después compartiremos las conclusiones.

Estrategias de manipulación de la información



Contenido inventado.



Contenido audiovisual alterado respecto al original.



Sitio o momento diferente del que se presenta.



Titular que no refleja el contenido de la noticia.



Información relevante que se omite.



Opinión presentada como un hecho.



Uso de anécdotas presentadas como regla general.



Uso de afirmaciones de «pseudo-expertos».



Uso de mensajes de fuentes poco serias (blogs, redes sociales...).



Uso de mensajes de humor, parodia o sátira como si fuesen una noticia real.

Esta tabla forma parte de las producciones del node [Myth Hunters del Betacamp19](#) en las que nos hemos inspirado para diseñar esta dinámica.

Reflexionemos sobre la dinámica

Para la reflexión, propondremos a los chicos y chicas que se coloquen en círculo y preguntaremos: ¿Cómo ha ido?; ¿Os ha sorprendido alguna de las noticias falsas que habéis encontrado?; ¿Qué opináis?; ¿Alguien quiere compartir algo? Probablemente se iniciará un diálogo más o menos fluido en función del ambiente de confianza que se haya creado con la dinámica y del hábito de conversar del grupo. Si no surgen aportaciones de manera espontánea, sugerimos algunas cuestiones que sería interesante tener en cuenta a la hora de conducir el diálogo, priorizando que sea el mismo grupo el que vaya desgranando los temas.

1. ¿Cómo os habéis sentido viendo la cantidad y el tipo de noticias falsas que se publican?

¿Habéis encontrado alguna que os haya resultado conocida o sorprendente?

Naturalmente, eso dependerá de las noticias que aparezcan aquel día en la web de Maldito Bulo, pero probablemente encontrarán alguna noticia sobre alguien o algún tema que les resulte conocido o les llame la atención. El objetivo es básicamente que conozcan esta web y que sepan que pueden recurrir a ella cuando duden de una información.

2. ¿Qué estrategias de la tabla se han utilizado?

¿Hay alguna que predomine? Posibles reflexiones: Como en el caso anterior, dependerá de lo que encuentren publicado. En cualquier caso, seguro que habrá ejemplos de las diversas estrategias de manipulación de la información y podrán comprobar que, conociendo estas estrategias, una mirada crítica les puede dar pistas sobre si una información está falseada o no.

3. ¿Qué intención puede haber detrás de la manipulación que habéis detectado?

Posibles reflexiones: La mayoría de las informaciones que encontramos desmentidas en el web Maldito Bulo tienen un objetivo económico o ideológico

detrás. Más allá de encontrar el motivo concreto que hay detrás de la difusión de estas noticias, es importante que los jóvenes puedan tomar conciencia para decidir si dan credibilidad a este tipo de información sin cuestionarla. Y aún más importante, si hacen o no difusión, reenviándola a través de las redes sociales, entendiendo que es precisamente eso lo que esperan de nosotros los intereses ocultos que están detrás de la desinformación. A menudo estas informaciones están revestidas de humor, excepcionalidad o sorpresa, emociones que nos gusta compartir. Hacer un reenviar en WhatsApp o hacer redifusión a través de cualquier otra red social es muy fácil y se hace casi sin pensarlo.

4. ¿Alguien ha entrado en el apartado «La Buloteca»? ¿Sabéis qué es? ¿Pensáis que es útil?

Posibles reflexiones: Ante una información sospechosa, todo aquel que quiera puede enviarla a La Buloteca para que sea verificada. El equipo de Maldito Bulo la investiga y publica el resultado en su web. Es una manera de contribuir a la lucha contra la desinformación.

5. ¿Somos conscientes de que hay tantas noticias falsas circulando por las redes?

Posibles reflexiones: Podríamos pensar que las noticias fake aparecen en webs de medios de comunicación dudosos, y que, como no las consultamos, nos quedamos al margen. Al contrario: muchos de los vídeos que recibimos como gracias o mensajes de WhatsApp, TikTok... pueden contener este tipo de información. Bajo una apariencia muy inofensiva, invitan a ser compartidos, hablando de experiencias personales refiriéndose a personas presuntamente conocidas... Podemos revisar con ojo crítico lo que hemos recibido estos días y comprobarlo. No se trata de desconfiar sistemáticamente de la información que nos llegue por las redes sociales, sino de crear nuestro propio criterio y, sobre todo, de estar alerta y tener prudencia antes de compartir contenidos o difundir informaciones.

03. ¡Reiniciemos! 'Manual para que no te la cuelen'

Visualizaremos el vídeo Manual para que no te la cuelen. Maldito Bulo

[canal Clara Jiménez Cruz, 4:00]
<https://youtu.be/oM2KXjGLYNQ>

¿Qué os ha parecido el vídeo? Hay una serie de indicios que nos pueden hacer sospechar de la veracidad de una noticia. Si detectamos alguno, vale la pena pararnos a pensar antes de reenviar la información (¡que es lo que quieren de nosotros!). Para que tengáis esta información a mano, en el anexo hay un decálogo de la campaña «Si dudas, no compartas» elaborado por la Federación de Organismos de Radio y Televisión Autonómicos (FORTA), con los diferentes aspectos que hay que tener en cuenta para detectar una posible *fake news*.

Invitaremos a los chicos y chicas a hacer nuestra propia campaña de sensibilización. Propondremos que, de manera individual o por parejas, elaboren en el DIN A3 un cartel para recomendar prudencia ante las noticias falsas (puede ser un dibujo, un grupo de palabras, un hashtag, una frase...). Los podemos exponer en el local donde estamos para avisar a las otras personas que lo utilizan.

Os animamos a hacer una foto de los carteles y del grupo de chicos y chicas. Será una manera de recordar la dinámica de hoy. Si la publicáis en las redes, ¡recordad etiquetarnos! @joventutdiba #fem_tec



Recapitulemos

Las redes sociales están ganando terreno a los medios de comunicación tradicionales. De hecho, en Catalunya, casi la mitad de los catalanes escogemos estos canales para informarnos, y entre la gente más joven, este porcentaje crece hasta el 75 %.⁽¹⁾

Durante la pandemia de la COVID-19, al mismo tiempo que las noticias ciertas y recomendaciones oficiales, ha circulado por las redes sociales gran cantidad de información revestida como opinión de expertos, experiencias personales que se querían compartir para «ayudar», falsos recursos para evitar el contagio... ¿Cómo podemos saber si lo que recibimos de una persona que conocemos y en quien seguramente confiamos, es una información de una fuente fiable o bien una noticia falsa?

Si sospecháis de la veracidad de una información, podéis recordar la dinámica de hoy y seguir los consejos que hemos visto: contrastar la información con fuentes fiables, sacar vuestras propias conclusiones y pensar antes de compartir.

⁽¹⁾ [Butlletí d'informació sobre l'audiovisual a Catalunya. CACC 2018](#)

04. ¿Qué me llevo hoy?

Este apartado es común para todas las actividades fem tec! El objetivo es identificar las sensaciones vividas y los aprendizajes que hemos adquirido con la dinámica.

Nos colocaremos en corro de manera que podamos ver las caras de todo el mundo. Daremos la palabra al grupo para que, de uno en uno, todos puedan hacer su aportación sobre lo que más le ha gustado o bien lo que ha aprendido, cómo se siente o cualquier otra cuestión que quiera compartir.

Sólo escucharemos las respuestas, sin comentarlas o haciendo comentarios de refuerzo positivo: todas las respuestas son buenas. Para acabar, si nos lo hemos pasado bien o nos ha gustado la dinámica, ¡nos aplaudiremos para celebrarlo!

También podemos proponer que, individualmente o en equipo, se comparta en las redes sociales una impresión sobre la dinámica de hoy utilizando la etiqueta @joventutdiba #fem_tec.





Anexo (G5D10)

«Y es que en el mundo traidor
nada hay verdad ni mentira:
todo es según el color
del cristal con que se mira».

Ramón de Campoamor (1846)

Escala de certezas⁽¹⁾

- a) Todas las personas que me encuentre mañana llevarán mascarilla puesta.
- b) Hoy comeré ensalada.
- c) No moriré nunca.
- d) Existe vida extraterrestre.
- e) Mañana descubrirán la vacuna del coronavirus.
- f) El Barça ganará la liga.
- g) Me tocará un fin de semana con todo pagado en PortAventura World.
- h) Si tiro una moneda al aire me saldrá cara.
- i) La temperatura global del planeta irá aumentando.
- j) Mañana me levantaré a la misma hora que hoy.

¿Cómo ubicarías en esta tabla las proposiciones anteriores ordenadas según su certeza?

MUY SEGURO		
Proposiciones	¿Por qué?	Tipo de argumento de veracidad
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
NADA SEGURO		

Tipo de argumentos que dan certeza a las proposiciones:

Autoridad: Es cierto porque alguna persona o institución fiable lo afirma. Por ejemplo: «El coche no arrancará porque el mecánico dice que no funcionará».

Modelo: Es cierto porque se corresponde con lo que sabemos de por qué pasan las cosas. Por ejemplo: «El coche no arrancará porque tiene un dispositivo de bloqueo que se anula sólo si ponemos la llave».

Datos: Es cierto porque lo muestran datos o estadísticas que le dan apoyo. «El 86% de los coches no arrancarán, aunque se empalmen directamente los cables de contacto».

Hábitos: Es cierto porque es la dinámica habitual. «En las películas siempre ocurre que, empalmado los cables, el coche arranca».

⁽¹⁾ La escala de certezas es una idea original del [node CalamarsGegants del Betacamp17](#). Desarrollada posteriormente por [Jordi Domènech](#) y adaptada del [node Myth Hunters del Betacamp19](#).

Estrategias de manipulación de la información⁽¹⁾

- Contenido inventado.
- Contenido audiovisual alterado respecto al original.
- Sitio o momento diferente del que se presenta.
- Titular que no refleja el contenido de la noticia.
- Información relevante que se omite.
- Opinión presentada como un hecho.
- Uso de anécdotas presentadas como regla general.
- Uso de afirmaciones de «pseudo-expertos».
- Uso de mensajes de fuentes poco serias (blogs, redes sociales...).
- Uso de mensajes de humor, parodia o sátira como si fuesen una noticia real.

⁽¹⁾ Esta tabla forma parte de las producciones del [node Myth Hunters del Betacamp19](#) en la que nos hemos inspirado para diseñar esta dinámica.

Decálogo FORTA. Federación de Organismos de Radio y Televisión Autonómicos



FAKE NEWS: SI DUDAS, NO COMPARTAS

10 consejos para detectar una noticia falsa

- 1| EL TITULAR**
La realidad supera a la ficción... en contadas ocasiones. Los titulares de noticias falsas suelen ser muy llamativos, difíciles de creer.
- 2| EL AUTOR**
Si la noticia carece de firma, puede hacernos sospechar. Las fake news tienden a ser anónimas.
- 3| LA FUENTE Y EL MEDIO**
Las noticias falsas suelen tener como fuente medios desconocidos, muchas veces que no hablamos oído nunca.
- 4| LA EXCLUSIVIDAD**
Cuando la noticia es auténtica, no suele ser exclusiva y es probable que tenga repercusión en distintos medios.
- 5| EL FORMATO**
Las fake news suelen contar con un formato diferente, con colores y tamaños excesivamente llamativos...
- 6| LA FECHA**
Las informaciones falsas descuidan este aspecto, con fechas anticuadas u obviando el dato.
- 7| LA REDACCIÓN**
Cuando la información tiene errores en la puntuación, fallos ortográficos... desconfiemos.
- 8| LAS IMÁGENES Y LOS VIDEOS**
Las noticias falsas usan imágenes sacadas de contexto o con retoques excesivos, con defectos, baja calidad...
- 9| LOS LINKS**
Las fake news simulan las URLs de los medios habituales pero sus links suelen dar error y tienen fallos.
- 10| LOS HECHOS**
Las informaciones falsas hablan de hechos, datos... que difícilmente es posible verificar.

 www.cartv.es   

Autoría:

Montserrat Clotet Masana
M. Teresa Clotet Masana
El Despertador

Traducción al castellano:

Ana Aymerich Vázquez de Novoa
Rosa Lama Castro
Vanessa Abad Digon

Idea y coordinación:

Oficina del Pla Jove. Àrea d'Educació,
Esports i Joventut de la Diputació de
Barcelona.

1a edició: julio de 2020

@ de la edició: Diputació de Barcelona



**Diputació
Barcelona**

**Àrea d'Educació,
Esports i Joventut**

Oficina del Pla Jove

Carrer de l'Harmonia 24
08035 Barcelona
Tel. 934 022 556
o.plaj@diba.cat
www.diba.cat