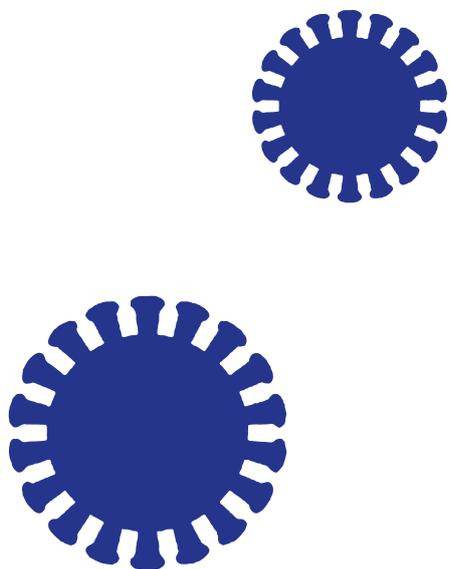


FemTec!

MOTIVACIÓ
COL·LABORACIÓ
EQUIP
RESPECTE
EMOCIONS
COMUNICACIÓ
AUTOCONEIXEMENT
HABILITATS



iReiniciemos!

iPor supuesto!

Dinàmica G5D5



**Diputació
Barcelona**

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



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 publicais 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.



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