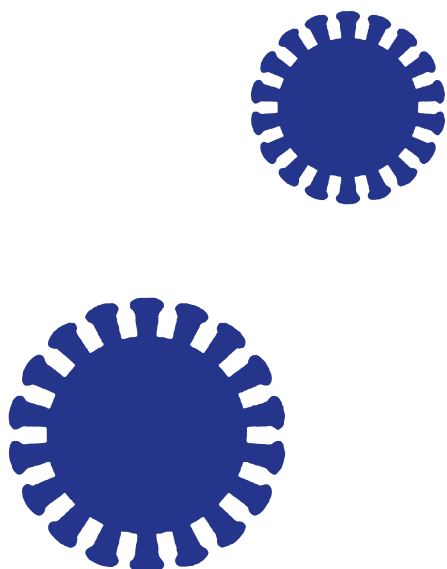


FemTec!

MOTIVACIÓ
COL·LABORACIÓ
EQUIP
RESPECTE
EMOCIONS
COMUNICACIÓ
AUTOCONeixEMENT
HABILITATS



iReiniciemos!

Camaleones

Dinàmica G5D6



**Diputació
Barcelona**

Àrea d'Educació,
Esports i Joventut



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.



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