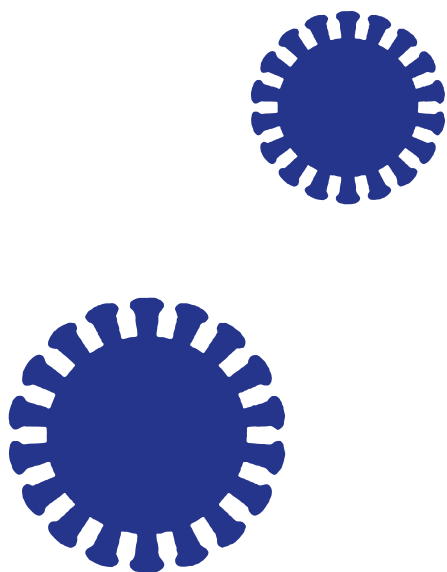


FemTec!

MOTIVACIÓ
COL·LABORACIÓ
EQUIP
RESPECTE
EMOCIONS
COMUNICACIÓ
AUTOCONEIXEMENT
HABILITATS



iReiniciemos!

Odisea

Dinàmica G5D7



**Diputació
Barcelona**

Àrea d'Educació,
Esports i Joventut



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.



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