



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>Cuando 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?</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>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.</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!