

iReiniciemos!

Nombrémoslas

Dinámica G5D2



**Diputació
Barcelona**

Àrea d'Educació,
Esports i Joventut



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.

iReiniciemos! iRecursos!

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! @joventutdiba #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

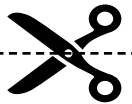
MIEDO
ansiedad
incertidumbre
preocupación
pánico
espanto

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

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