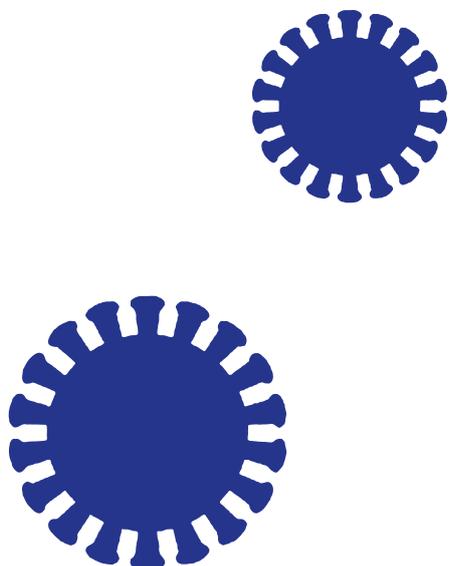


FemTec!

MOTIVACIÓ  
COL·LABORACIÓ  
EQUIP  
RESPECTE  
EMOCIONS  
COMUNICACIÓ  
AUTOCONEIXEMENT  
HABILITATS



**iReiniciemos!**

# Simbiosis

Dinàmica G5D8



**Diputació  
Barcelona**

Àrea d'Educació,  
Esports i Joventut



# Simbiosis

Dinámica G5D8

## Objetivos de la dinámica

# A

**Descubrir cómo podemos compartir nuestras habilidades.**

# B

**Comprender la importancia de pedir y ofrecer ayuda. Experimentar el bienestar que comporta practicarlo.**

## Síntesis de la dinámica

Construiremos un círculo de colaboración entre los chicos y chicas donde podrán compartir lo que quieran ofrecer (habilidades, talentos, conocimientos...).

## Materiales

- Rotuladores muy gruesos
- DIN A4 blancos y de color (cinco de cada para cada joven)
- Sitio donde proyectar un vídeo (opcional)

## Esquema de la sesión

01. Antes de empezar
02. Simbiosis. Vamos: ¡Empieza la dinámica!
03. ¡Reiniciemos! El blog mola
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 la colaboración en el [canal de Spotify de la Oficina del Pla Jove](#).



## Conceptos clave

La dinámica aborda diversos conceptos que presentamos, sintéticamente, a continuación.

**Empatía:** La empatía es una habilidad de la inteligencia emocional que consiste en comprender los motivos y las emociones de los demás. Empatía es sinónimo de tolerancia a la diferencia: es la capacidad de entender o sentir lo que otra persona experimenta desde su marco

de referencia, es decir, la capacidad de ubicarse en la posición del otro, refiriéndonos a sus pensamientos, emociones o sensaciones físicas. Esta habilidad se puede entrenar para favorecer unas relaciones interpersonales saludables. También se puede aplicar a uno mismo con el objetivo de cuestionar los propios juicios de valor o las autocríticas destructivas. Empatizar no significa estar de acuerdo con la otra persona, en este caso, estaríamos simpatizando.

**Asertividad:** La asertividad es otra de las habilidades que forman parte de la inteligencia emocional y es la expresión de una autoestima sana. Es importante tener una buena autoestima a la hora de hacerse respetar ante conductas abusivas, de poner límites y de defender los propios derechos.

**Escucha activa:** Escuchar es el componente fundamental de las habilidades comunicativas interpersonales, es un proceso activo en el que se toma la decisión consciente de escuchar y comprender los mensajes de quien habla. La escucha activa implica una intención voluntaria de escuchar para entender al otro, en la que no solo interviene la audición, sino también la mirada, la atención a la gesticulación del otro, la postura (indicando que prestamos atención y que estamos entendiendo lo que escuchamos), la capacidad de no interrumpir a quien se está escuchando, de no avanzarnos en aquello que nos quiere transmitir y aceptando sin condiciones lo que expone (posteriormente ya haremos las valoraciones, de momento escuchamos libremente y sin prejuicios). Al recibir este «retorno» la persona que habla acostumbra a sentirse más a gusto y, por tanto, a comunicarse de forma más sencilla, abierta y honesta. La empatía tiene un papel muy importante en la escucha activa.



---

# 01.

## Antes de empezar

**Cuando hayamos comprobado que el grupo está bien, introduciremos la dinámica preguntando si desean hacer algún comentario respecto a la dinámica anterior, en la que revisamos los aprendizajes personales en tiempo de la COVID-19.**

Compartiremos y daremos por buenas todas las aportaciones. Después explicaremos al grupo que hoy proponemos reflexionar sobre lo que podemos ofrecer a nuestro entorno y cómo el mismo entorno también nos puede facilitar aquello que necesitamos: construiremos un espacio de intercambio.

## 02. Simbiosis. Vamos: ¡empieza la dinámica!

Antes de empezar la dinámica repartiremos cinco DIN A4 blancos, cinco de color (por ejemplo verde) y un rotulador grueso a cada participante. También podrán utilizar el material que quieran de su estuche.

### Comenzaremos visualizando el vídeo Kindness Boomerang «One Day»

[canal Life Vest Inside, 5:42]  
<https://youtu.be/nwAYpLVyeFU>

Este corto muestra cómo una actitud amable y comprensiva se contagia a la comunidad y acaba retornando a quien la practica.



- ¿Qué os ha parecido el vídeo? Compartiremos las aportaciones que surjan y comentaremos que el vídeo muestra la predisposición de algunas personas a ayudar a los demás (y no limitarse a pasar por su lado sin hacer nada). Esta es una buena manera de vivir la vida, pero también podemos ir más allá, con hechos más concretos y perdurables en el tiempo. Por ejemplo: a mí me gusta mucho tocar la guitarra y tengo bastante habilidad. Mi vecino me dijo que le gustaría aprender. Ahora quedamos los domingos por la tarde y le enseño.
- **En la dinámica practicaremos cómo hacer un círculo de colaboración. Nos situaremos alrededor del espacio y utilizaremos el centro para compartir lo que podemos ofrecer. Cada uno escribirá en las hojas blancas (con letra grande, que se pueda leer desde lejos) hasta CINCO cosas que puede ofrecer (por ejemplo, enseñar a hacer malabares o a ir en skate). En las hojas de color verde, escribirá hasta CINCO actividades para las que le gustaría obtener ayuda (hacer vídeos divertidos, hacer fotos imposibles, mejorar los trucos de magia, aprender más chistes, saber cocinar comida exótica...).**
- **Decidimos quien participará en primer lugar: se colocará en el centro del círculo y leerá en voz alta una de sus peticiones (por ejemplo:**



conseguir un Brawler a Brawl Stars). Quien muestre interés en esta actividad (alguien que tiene mucha habilidad en el Brawl Stars y que lo ha escrito en una hoja de color verde), se levantará y le ofrecerá su apoyo. Colocaremos, como si fuese un dómينو, las hojas en el suelo, iniciando un círculo de colaboración (petición [blanco] - oferta [verde] - otra petición [blanco]...) y cambiaremos los papeles: quien haya obtenido ayuda regresa a su sitio y quien haya ofrecido ayuda cuenta su petición.

- Es posible que alguna de las actividades ofrecidas no encuentre a quien le interese o bien a la inversa. En este caso, si aún quedan actividades para compartir, comenzaremos una línea de colaboración nueva (alguien va al centro, deja una hoja de color blanco en el que plantea una petición...).
- Cuando ya hayamos depositado todos los papeles en el suelo, buscaremos las actividades que han quedado desaparejadas e intentaremos localizar cómo las podemos resolver. Por ejemplo, un chico o chica desea conversar en inglés y nadie ha ofrecido esta actividad: podemos preguntar si conocen a alguien o una entidad que pueda ayudarla, hacer una búsqueda en Internet, etc... para encontrar una solución.
- ¿Os habéis fijado en quien ofrece cosas que os interesan, o bien a quién podéis echar una mano vosotros compartiendo aquello que domináis? Ahora que ya conocemos las diferentes habilidades, conocimientos, información o asesoramiento que podemos recibir de los otros ¿es el momento de compartir intereses comunes!
- Cuando todas las propuestas hayan encontrado pareja, antes de hacer la reflexión, nos podemos hacer una foto de grupo dentro de los círculos de colaboración. Puede ser un buen

recuerdo de esta dinámica y ¡será divertido encontrar el modo de hacerlo para que todo y todos puedan salir en la foto! 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?; ¿habéis descubierto aficiones o habilidades de alguien del grupo que os han sorprendido?; ¿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. **¿Cómo os habéis sentido viendo que podíais ofrecer ayuda a alguien?** Posibles reflexiones: Podemos pensar que nadie necesita nuestro apoyo o ayuda. Cuando nos dan la oportunidad de hablar con los demás, quizás descubrimos que alguien necesita que le echemos una mano en aquello que sabemos hacer, que dominamos, que conocemos. El hecho de poder ayudar a otra persona, darnos cuenta que podemos resultar de utilidad o de generar un impacto positivo, nos hace sentir mejor, nos empodera y hace crecer.
2. **¿Habitualmente pedís ayuda cuando tenéis una dificultad? ¿Cómo os ha hecho sentir cuando habéis encontrado alguien que os podía ayudar?** Posibles reflexiones: No es lo mismo recibir ayuda después de pedirla y concretar exactamente qué queremos, que



recibirla cuando no hemos hecho ninguna demanda específica. Vivimos en una cultura en la que pedir ayuda es visto como una señal de debilidad. Es recomendable expresar que necesitamos ayuda cuando creemos que alguien nos puede echar una mano. Si no lo manifestamos, si no lo hablamos, es posible que nadie se dé cuenta de que nos puede ayudar. Eso nos hace sentir mal. En cambio, recibir ayuda cuando la necesitamos nos hace sentir bien a nosotros y a quien ofrece la ayuda. Asimismo, saber detectar quien necesita ayuda y qué le podemos ofrecer desinteresadamente ayudará a fortalecer la estructura del grupo.

- 3. ¿Habéis descubierto habilidades, aficiones, destrezas, talentos... que os hayan sorprendido de algún compañero o compañera?** Posibles reflexiones: El hecho de ofrecer y pedir ayuda hace que conectemos con las personas que nos dan apoyo. Actividades como esta generan un espacio de empatía y proximidad que nos permite conocernos mejor, generar nuevos vínculos y mejorar la cohesión. Hemos nombrado «simbiosis» a esta actividad para significar la relación que mantiene la organización de un grupo, especialmente por lo que se refiere a las tareas, y que incluye ventajas recíprocas entre sus componentes.

# 03.

## iReiniciar! iEl blog mola!



### Visualizaremos iEl blog mola! (subtitulado en castellano)

[canal Pla Jove Diputació de Barcelona, 3:56]  
<https://youtu.be/XUC-Qib7Atw>

El vídeo muestra la conversación entre dos amigos que se quejan de la apatía y la impotencia que sienten durante el confinamiento. A partir de una necesidad concreta, se pone en marcha una cadena de apoyo en pequeñas tareas. Eso les estimula hasta el punto de que, conectando con su espíritu emprendedor, crean conjuntamente un proyecto.

¿Qué os ha parecido el vídeo? Y vosotros ¿habéis participado en alguna red de apoyo? ¿Os gustaría participar en un proyecto como el que han hecho Mar y Álvaro, o crear uno nuevo? Seguramente, durante el confinamiento, todos, quien más y quién menos, ha recibido ayuda o bien se ha ofrecido para hacer tareas sencillas. Cuando se planteen si se sienten capaces, como grupo, de poner en marcha un proyecto como el blog del vídeo, puede suceder que lo consideren imposible. Les podemos recordar que entre todos y todas, tienen muchos recursos y que, si se lo proponen, son capaces de hacer grandes cosas. También pueden buscar proyectos donde compartir todo aquello que saben hacer, todo aquello en lo que son expertos y tienen talento.

### Recapitulemos

En estas últimas semanas hemos visto muchos ejemplos de redes de apoyo entre familiares, vecinos, en el instituto... Se han creado de manera espontánea, cuando alguien ha manifestado una necesidad que otro podía proveer. Quizás nosotros también hemos colaborado y eso nos ha hecho sentir bien, nos ha hecho sentir que formamos parte de la comunidad, que estamos más cerca de las personas que nos rodean (vecinos y vecinas, gente del barrio, familiares y amistades).

**Si sentís que necesitáis ayuda, podéis recordar la dinámica de hoy y buscar a alguien que os pueda echar una mano. 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, y entre todos y todas, si nos lo proponemos, podemos poner en marcha un círculo de colaboración que puede ser muy beneficioso.**

## 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