

iReiniciemos!

Concéntricos

Dinàmica G5D3



**Diputació
Barcelona**

Àrea d'Educació,
Esports i Joventut



Concéntricos

Dinámica G5D3

Objetivos de la dinámica

A

Observar cómo hemos gestionado nuestras relaciones durante el confinamiento.

B

Decidir en qué ámbitos queremos mantener o reforzar los nuevos espacios relacionales surgidos a causa del confinamiento.

Síntesis de la dinámica

Analizaremos gráficamente nuestra manera de relacionarnos durante el confinamiento, antes y después, para decidir cómo queremos que sean nuestras relaciones a partir de ahora.

Materiales

- Rotuladores de colores
- DIN A4 (dos para cada participante)
- Lugar donde proyectar un vídeo (opcional)

Esquema de la sesión

01. Antes de empezar
02. Concéntricos. Vamos: ¡Empieza la dinámica!
03. ¡Reiniciemos! ¡Prudencia!
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:

Relación social: Es la interacción que realizamos con otras personas. No todas las relaciones tienen la misma intensidad, las hay desde las más superficiales a otras que pueden ser mucho más intensas. Así pues, podríamos distinguir entre saludados, conocidos, compañeros, familiares, pareja... Estas relaciones pueden ser positivas y

aportarnos felicidad (amistad, apoyo, confianza...), o negativas y provocarnos malestar (críticas, desaprobaciones, quejas, enemistad, celos...).

Distancia física: Es el espacio físico existente entre una cosa y otra. Actualmente, cuando las autoridades sanitarias aconsejan que mantengamos la distancia, se refieren a la distancia física.

Distancia social: Nos referimos a la distancia interpersonal que se establece entre dos personas. En función del grado de confianza puede ser más o menos cercana. En psicología, se considera la distancia social de forma bastante equivalente a la distancia física: hay personas que toleran una distancia física estrecha con sus interlocutores, mientras que otras necesitan cierto espacio. Asimismo, esta distancia será diferente en función de diferentes factores: culturales, situación (formal, con la familia, entre amigos...), grado de conocimiento...

Distancia emocional: Más allá del espacio físico que pueda haber entre dos personas, también podemos hablar de otro tipo de distancia: la emocional. Las tecnologías nos demuestran que la distancia social ya no se puede medir solo en función de la distancia física existente entre dos personas, sino que también la podemos medir por el grado más o menos numeroso de interacciones realizadas y por su calidad. Podemos mantener una distancia emocional muy cercana a alguien que no vemos físicamente cada día y, al mismo tiempo, mantener una distancia emocional muy alejada con alguien que vive al lado de casa. La distancia emocional más cercana es la que tenemos con aquellas personas que más queremos o apreciamos, mientras que la distancia emocional más alejada la mantenemos con aquellas personas que, para nosotros y nuestro bienestar, tienen una menor importancia.



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 hablamos sobre nuestra capacidad de gestionar las emociones y de decidir cómo nos puede afectar una situación.

Escucharemos y daremos por buenas todas las aportaciones. Después explicaremos al grupo que hoy proponemos compartir las nuevas formas de interactuar que hemos descubierto durante el confinamiento. Quizás algunas nos han gustado, y las mantendremos de aquí en adelante...

02. Concéntricos. Vamos: ¡empieza la dinámica!

Antes de iniciar la dinámica, repartiremos rotuladores de colores y dos hojas DIN A4 a todos los participantes. También podrán utilizar el material que quieran de su estuche.

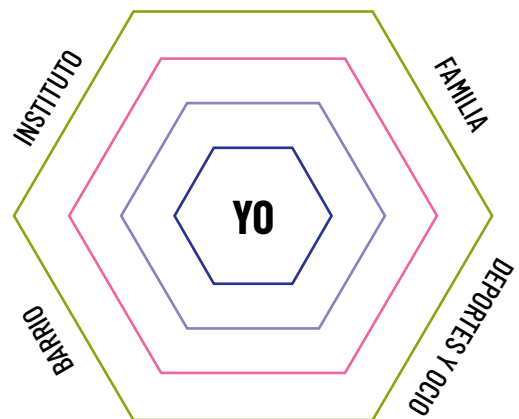
Comenzaremos observando el vídeo **Salut i bon karma** (subtitulado en castellano)

[canal Pla Jove Diputació de Barcelona, 3:53]
<https://youtu.be/CVYqNEU3e5k>

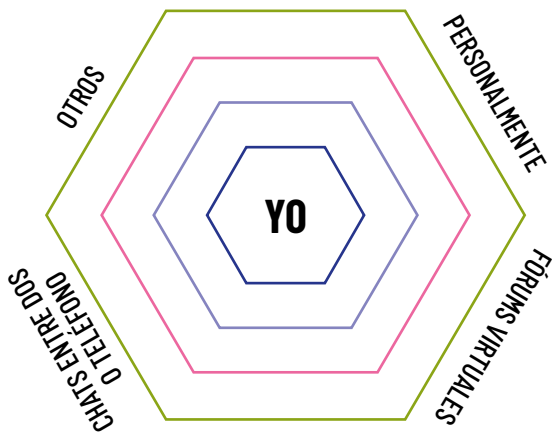
En este vídeo descubriremos qué opina un grupo de chicos y chicas sobre la comunicación durante el confinamiento y cómo la ven a partir de ahora.



- ¿Qué os sugiere este vídeo? ¿Os sentís representados? ¿Alguien quiere compartir alguna cosa?
- A continuación, pediremos a los chicos y las chicas que dibujen cuatro figuras concéntricas (círculos, pentágonos, cuadrados...) en un DIN_A4 y que escriban en él «YO» en el centro. En las esquinas indicaremos los ámbitos con los que nos hemos relacionado. Sugerimos «familia», «barrio», «instituto» y «deportes y ocio».



- Les daremos cinco minutos para representar dentro del gráfico sus relaciones antes del confinamiento. Propondremos que distribuyan a las personas en los círculos en función de su afinidad: en el círculo contiguo a «YO», escribiremos el nombre de las personas con las que tenemos una relación más intensa, y en los círculos más alejados, los que solo conocemos o saludamos. Cada uno decide las personas que quiere representar en su gráfico.
- Puede ser que alguien tenga que estar en más de un ámbito de relación. Por ejemplo, un vecino mío, que es mi primo, viene conmigo al instituto y jugamos en el mismo equipo de ajedrez, lo podemos repetir en cuatro ámbitos.
- Cuando todos vayan acabando, propondremos coger la otra hoja, dibujar en ella las mismas figuras concéntricas y situar «YO» en el centro. En esta ocasión, en las esquinas, indicaremos la manera como nos comunicamos: «personalmente», «fóruns virtuales», «chats entre dos o teléfono» y «otros».



- Pediremos que ubiquen en este nuevo gráfico las personas con las que se hayan relacionado durante el confinamiento y de qué manera. Igualmente, la proximidad al «YO» representará la intensidad de las relaciones, pero esta vez, lo que estaremos representando es la forma como nos hemos relacionado con las personas.

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?; qué os ha llamado más la atención?; ¿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.

Propondremos a los jóvenes que observen los dos gráficos y que, de manera voluntaria, compartan con el resto del grupo su resultado:

1. ¿Los dos gráficos están igual de poblados? ¿En cuál hay más gente? ¿Son las mismas personas las que están en el primero y en el segundo, o hay algunas que han cambiado? ¿Aparecen personas nuevas en el segundo gráfico? ¿Cómo nos ha hecho sentir? Posibles reflexiones: seguramente observamos un cambio en las relaciones entre los dos períodos: habremos dejado de ver los compañeros y compañeras del instituto, deportes u ocio... y se habrá intensificado la relación con la familia, vecinos, un número más o menos reducido de amistades... Probablemente nos ha sabido mal dejar de ver a algunas personas... Es posible que hayamos descubierto nuevas maneras de relacionarnos con la familia... o que alguien haya aprovechado este período para encontrarse consigo mismo ante la imposibilidad de compartir sus sensaciones con las amistades...



- 2. Si observamos el primer gráfico con la lógica del segundo, la manera de relacionarnos con las personas que hemos incluido ¿cómo era? ¿Más presencial que virtual? ¿Nos hemos relacionado con personas desconocidas? ¿Cómo nos ha hecho sentir?** Posibles reflexiones: Durante el confinamiento, en general, se ha intensificado la comunicación virtual. En chats, a través de las redes... Quizás hemos escrito comentarios en el Insta o el TikTok de algún desconocido... O quizás hemos colgado imágenes nuestras y hemos recibido comentarios de personas que no conocemos... o hemos conocido personas en la red con las que compartimos aficiones. Hay quien ha descubierto ventajas en esta manera de comunicarse, otros han descubierto una nueva forma de expresar los sentimientos y eso les ha hecho sentirse bien...
- 3. Si lo hacemos al revés, si observamos el segundo gráfico con la lógica del primero, ¿se han mantenido las proporciones? ¿Ha aumentado la población en algún ámbito (como puede ser la familia, el vecindario, los comerciantes del barrio...)? ¿Se ha intensificado alguna relación? ¿Os ha gustado?** Posibles reflexiones: cada uno ha vivido el confinamiento de forma diferente y eso ha afectado necesariamente a su mundo relacional. Seguro que habrá respuestas muy diversas. Lo que nos interesa es reconocer todo lo bueno que hemos descubierto a causa de estos cambios.
- 4. A la vista de todo esto, ¿cómo han cambiado nuestras relaciones? ¿Qué formas nuevas de relacionarnos habéis descubierto que os hayan gustado y hayáis decidido seguir utilizando, aunque haya acabado el confinamiento?** Posibles reflexiones: aquí seguro que habrán casuísticas diferentes, como por ejemplo: con los vecinos antes casi no coincidíamos y ahora, a la hora de aplaudir,

nos hemos visto cada día; he conocido gente nueva jugando online; nos encontrábamos en una sala del Jitsi y nunca sabíamos quién encontraríamos; he hecho chats con la familia y nunca lo había hecho... Seguro que habrá quien ha establecido muchas relaciones virtuales y antes no las utilizaba; quien ha iniciado nuevas relaciones virtuales o presenciales... Personas con las que teníamos poco contacto y durante el confinamiento se ha intensificado... Sigamos intentando detectar lo bueno que nos gustaría mantener. Por ejemplo: utilizar la plaza pública en el espacio virtual (Jitsi, Meet, Skype...), hacer videollamadas más frecuentes, mantener el contacto con aquella nueva amistad...

- 5. Y ahora, ¿cómo son nuestras relaciones? Cuando habéis podido encontraros presencialmente con vuestros amigos y amigas, ¿cómo os habéis sentido? La dificultad de comunicación durante el confinamiento ¿os ha hecho valorar de forma diferente las relaciones presenciales? ¿Creéis que podemos intercambiar las relaciones presenciales por las virtuales?** Posibles reflexiones: Las relaciones presenciales y las virtuales son complementarias pero una no puede substituir a la otra. Todos nos sentimos desorientados cuando nos encontramos personas que queremos y no podemos darles un beso, un abrazo, o ni tan solo tocarlas. También nos puede causar miedo el contagio o la posibilidad de contagiar a los demás. El uso de la mascarilla y la obligada distancia nos incomoda y nos da la impresión que no podemos decir todo aquello que hasta ahora decíamos con un abrazo o un apretón de manos. Estamos aprendiendo a manifestar y valorar las emociones de otra manera: con la mirada, con gestos de afecto, buscando las palabras... estas son otras formas de abrazarnos sin tocarnos.



6. ¿Nos podemos imaginar cómo sería este gráfico cruzando los dos conceptos: los ámbitos relacionales y las maneras de relacionarnos? Hacer una tabla con todos los campos y poner a cada casilla el nombre de las personas que cumplan las dos variables puede ser de ayuda para visualizar esta cuestión. ¡Seguro que hay quien está en más de un cuadro! Observando esta tabla ¿cómo vemos nuestras relaciones en un futuro cercano? ¿Queremos cambiar algo? ¿Qué ámbitos de relación pueden verse reforzados? ¿Cómo? Posibles reflexiones: Esta tabla viene a ser una síntesis de lo que hemos estado comentando durante la reflexión

sobre la dinámica. Representar nuestro mundo relacional nos puede ayudar a visualizar qué relaciones nos importan más y cómo las queremos mantener. Podemos explorar nuevas formas de comunicarnos que nos hayan permitido mantener la fuerza del grupo a pesar de que no siempre los encuentros puedan ser presenciales.

Representar nuestro mundo relacional

	Barrio	Instituto	Ocio y deportes	Familia
Chats entre dos o teléfono				
Personalmente				
Fóruns virtuales				
Otros				

03.

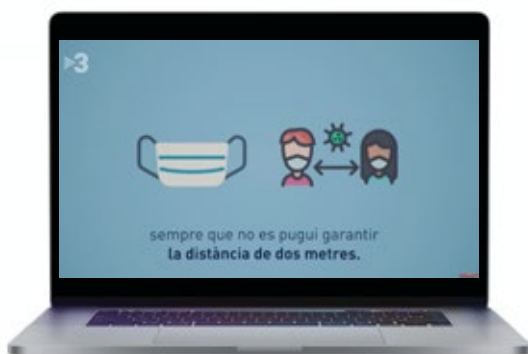
iReiniciemos! iPrudencia!

Visualizaremos Anunci Cat Salut - Les mascaretes - Polònia

[canal Polònia TV3, 1:15]

<https://youtu.be/zHvtN3Cnmfw>

Vídeo que habla con humor sobre el uso de las mascarillas y sobre el mal uso que hacen algunas personas.



¿Qué os ha parecido el vídeo? Y vosotros, ¿utilizáis siempre la mascarilla? ¿Qué opináis de quien no la lleva? Posible reflexión: Quizás alguien manifieste que tiene miedo del contagio y que procura seguir todos los consejos de seguridad. En general, los adolescentes tienen una percepción muy baja del riesgo. Valdrá la pena recordar que el peligro de contagio se mantiene alto una vez finalizado el estado de alarma. ¿Cómo nos sentiremos si resultamos transmisores del virus y hacemos enfermar a las personas que queremos? Estas sensaciones se van diluyendo y hay veces que nos puede costar recordar que

tenemos que actuar con prudencia. Es cierto que es difícil reconocer el peligro en algo que no se ve y más teniendo en cuenta que, si se produce un contagio, tardaremos días en saberlo. Tendríamos que aprovechar este momento para recordar al grupo la importancia de seguir las indicaciones de prevención y seguridad que recomiendan las autoridades sanitarias: la importancia de lavarnos las manos, de utilizar correctamente la mascarilla y de mantener la distancia física.

En las relaciones personales, ¿cómo lleváis el tema de la distancia física? ¿Sabéis qué diferencia hay entre la distancia física, la social y la emocional? Posible reflexión: La distancia física es, por ejemplo, el metro y medio que nos aconsejan mantener para evitar contagios. La distancia social es la proximidad que permitimos a otras personas (hay quien acepta la proximidad física sin agobiarse, mientras que otras personas prefieren mantener una mínima distancia con su interlocutor). Finalmente, la distancia emocional viene a ser lo que hemos representado en el primer gráfico: cuanto más cerca estaba alguien del centro, más corta es la distancia emocional entre nosotros.



Recapitulemos

La llegada de la COVID-19 ha condicionado de forma drástica la manera de relacionarnos con nuestro entorno por la necesidad de prevenir nuevos contagios y por el largo período de confinamiento. Hemos tenido que convivir estrechamente con el núcleo familiar y, al mismo tiempo, hemos tenido que encontrar nuestro espacio. También hemos comprobado que las tecnologías han resultado aliadas a la hora de mantener, y en algunos casos intensificar, el contacto con las personas que nos importan. Nos ha hecho sentir que formamos parte de una sociedad con un objetivo común y nos ha dado la oportunidad de reconocer las complicidades con personas desconocidas. Actuando con prevención y responsabilidad podemos mantener la calidad de nuestro entorno relacional, colaborando en evitar que se produzca un nuevo contagio masivo.

Las personas con las que nos relacionamos cambian en cada etapa vital. Es normal que haya lazos que se fortalezcan y personas que desaparezcan para siempre de nuestras vidas. 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.

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 @joventutdiba #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