



***CAPACITACIÓN ESPECIALIZADA
EN PARTICIPACIÓN JUVENIL Y DISCAPACIDAD
ACCIONES PARA FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN DE LOS JÓVENES
CON DISCAPACIDAD EN LA TOMA DE DECISIONES***



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Fecha de elaboración
Elaborado en junio de 2022

Elaborado por
Departamento de Programas y
Proyectos de la Fundación
ASPAYM Castilla y León

Í N D I C E

1. **Introducción**
2. **Algo de historia**
3. **Recuerda que...**
4. **Dinámicas y juegos grupales**
 - a. **Qué vamos a aprender**
 - b. **Dinámicas orientadas a trabajar el desarrollo grupal**
 - i. Presentación
 - ii. Conocimiento
 - iii. Distensión
 - iv. Confianza o Cohesión
 - v. Crecimiento Personal
 - c. **Dinámicas orientadas a trabajar procesos y tareas**
 - i. Exposición o análisis
 - ii. Resolución de conflictos
 - iii. Toma de decisiones
 - iv. Creatividad
 - v. Cooperación
 - vi. Comunicación
 - vii. Evaluación
5. **Actividades ASPAYM**
6. **Anexos**



Introducción

En este documento encontrarás un abanico de herramientas para poder llevar a cabo diferentes actividades y quehaceres cotidianos con personas con discapacidad.

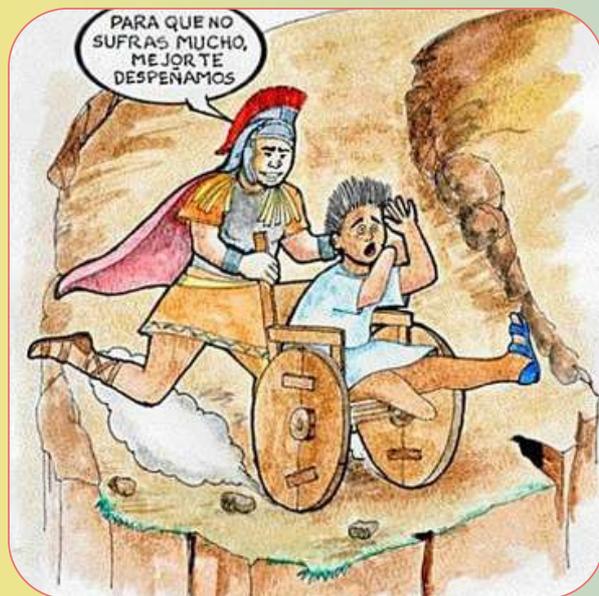
Algo de historia

A lo largo de la historia, la discapacidad no siempre ha sido vista por la sociedad como algo enriquecedor para el resto. De hecho, no ha sido hasta hace relativamente poco cuando se ha empezado a dar una verdadera inclusión a las personas con discapacidad en todos los aspectos de la vida social, garantizando legalmente sus derechos y oportunidades como los de cualquier otra persona.

Las siguientes etapas se presentan en un orden cronológico, explicando en cada una de ellas la visión, actitud, trato y roles que la sociedad ha tenido hacia las personas con discapacidad.

MODELO DE PRESCINDENCIA

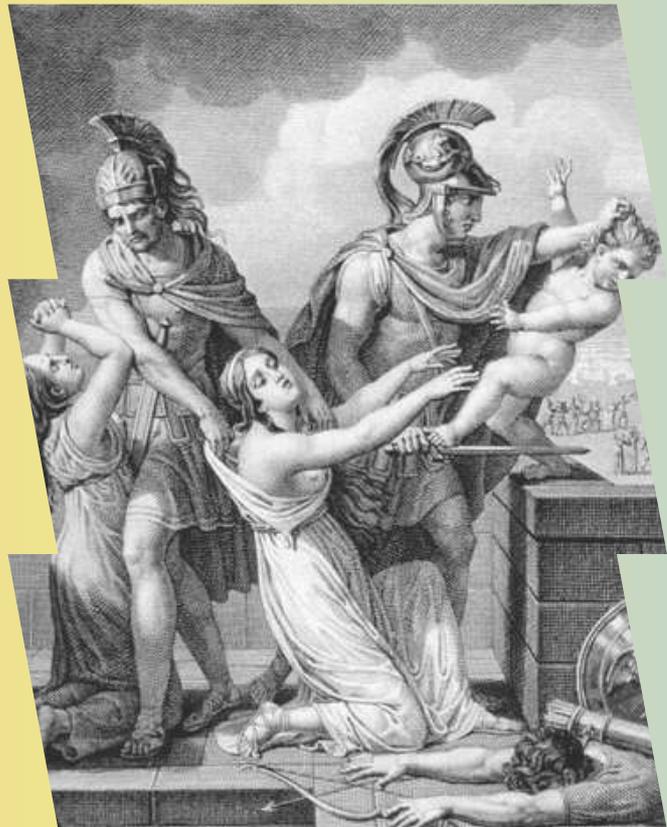
Esta palabra viene de otra: prescindir. Como su propio nombre indica, durante esta etapa presente en la Antigüedad y en la Edad Media, se prescindía totalmente de las personas con discapacidad. Durante estas épocas, “prescindir” significaba literalmente asesinar o expulsar a las personas del resto del conjunto. Esto se debía a que, en esas sociedades tan aferradas a sus religiones, nacer sin una pierna, con una deformidad, no poder andar, no poder ver u oír, etcétera, era visto como un castigo de los dioses.



Debido a este “castigo”, se consideraba que las personas con algún tipo de discapacidad no iban a ser útiles para el resto, debido a que se presuponía que no podrían trabajar, por lo que no serían productivas, y por lo tanto se convertirían en una carga para su entorno.

En base a si se decidía acabar con sus vidas (castigarlos) o si, por otro lado, se decidía expulsarlos del entorno común (considerarlos innecesarios), el modelo de prescindencia se subdivide en dos vertientes:

Modelo eugenésico: era el más común en la antigua Grecia. Esta palabra viene de la palabra “eugenesia”, la cual es considerada como “autodirigir la especie humana”. Pensaban que, si se asesinaba a todas las personas con discapacidad nada más nacer, estas no podrían reproducirse, por lo que la especie humana seguiría “progresando correctamente” sin ningún tipo de discapacidad.



En estas sociedades en las que el culto al cuerpo y a su perfeccionamiento era tan marcado, no podían “asumir la existencia de humanos imperfectos”, por lo que preferían acabar con sus vidas de raíz.

A los bebés recién nacidos se los expulsaba o se los alejaba de su familia, y por ende de la sociedad. Otro de los puntos clave de este modelo es a quién aplicaban cada una de estas dos vertientes: si el bebé nacido con una discapacidad notable era hijo de personas “selectas” (de clase alta, adineradas o con poder), podría ir a un colegio o guardería, pero estaría con una nodriza en una habitación aparte, separado del resto de niños y niñas. Por el contrario, si el bebé que nacía con discapacidad era hijo de personas pobres, de clase baja o sin poder, se le asesinaba directamente por orden del Estado.

Uno de los casos más populares es el de Esparta, donde el consejo de ancianos, en caso de percibir una deformidad o tara en un bebé o niño, lo asesinaban arrojándolo desde el monte Taigeto. Este es uno de los casos de genocidio eugenésico más grandes de la historia de la humanidad.



¡ESTO ES ESPARTA!



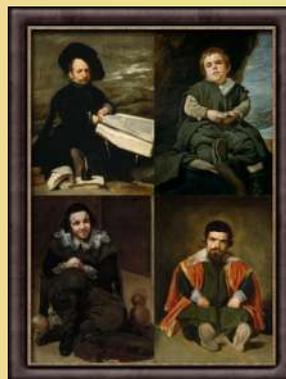


Si bien dicho modelo eugenésico se daba en sociedades politeístas (con varios dioses a los que adorar), siendo la más notable Grecia, con la llegada del cristianismo y sus mandamientos se popularizó un nuevo modelo:

Modelo marginador: debido al mandamiento “no matarás”, ordenado por el dios cristiano y plasmado en las tablas de los diez mandamientos, ya no se podía asesinar a las personas con discapacidad, por lo que la otra opción fue marginarlas.

A día de hoy, las investigaciones sugieren que más allá de dioses y religiones, el motivo real por el que los Estados asesinaban a personas con discapacidad era un motivo económico, ya que así no tendrían que mantenerlas, y a su vez práctico, para evitar las dificultades de criar a un hijo con discapacidad. Las pocas personas con discapacidad que lograban sobrevivir, eran utilizadas como objeto de burla y entretenimiento, siendo normal tener a personas enanas y con deformidades en las cortes de los reyes actuando como bufones.

A su vez, las personas que contraían una discapacidad cuando ya eran jóvenes o adultas, no eran consideradas merecedoras de ello ya que “la causa no era religiosa”. Esto se aplicaba sobre todo a soldados que volvían de luchar, ya que consideraban que habían servido al Estado, y por lo tanto merecían vivir. Era el propio Estado quien pagaba a los soldados que contraían discapacidad, probablemente por razones de ética o de justicia pragmática.



MODELO MÉDICO O REHABILITADOR

No fue hasta principios del siglo XX, debido a la Primera Guerra Mundial y a las primeras leyes relacionadas con la seguridad social, cuando cambió por completo la forma de ver la discapacidad por parte de la sociedad.

En esta época, surgió la guerra más grande presenciada hasta entonces, y los diferentes gobiernos del mundo mandaron a combate una infinidad de tropas. Como es lógico, muchas de estas tropas volvían con enfermedades, dolencias, amputaciones y problemas de salud mental que les generaban una discapacidad de por vida. Al no haber un motivo religioso ni divino (como en el modelo de prescindencia) para esta guerra, sino que dichos soldados eran tantos y simplemente habían servido a su patria, se comenzó a dejar de considerar la discapacidad como un castigo de los dioses o algo relacionado con el mundo religioso.



Cuando los gobiernos tuvieron que presenciar a tantos soldados con diferentes discapacidades, el concepto de discapacidad cambió.

Si bien estas personas ya no eran asesinadas ni condenadas a la marginación absoluta, el trato recibido no era el adecuado. En los sanatorios de la Primera Guerra Mundial, así como en la vida cotidiana tras salir de estos, existía una tendencia generalizada a querer esconder, disimular o curar la discapacidad:



Si bien ya no se percibía como algo por lo que había que castigar a la persona, seguía estando popularmente denostada y mal vista, ya no por una interpretación relacionada con castigos divinos, sino porque se veía como algo que restaba valor, utilidad y dignidad a la persona que la padecía.

Los médicos de la época intentaban curar a toda costa la discapacidad. Este aspecto presentaba dos déficits:

Por un lado, este tratamiento que buscaba la cura total de la discapacidad generaba en los pacientes una institucionalización total. Esto significa que pasaban a ser dependientes de los médicos, centros médicos y procesos de cuidados: las personas con discapacidad a menudo terminaban en sanatorios el resto de su vida, lo cual era una nueva forma de marginación.

Por otro, este modelo contribuía a que la identidad de la persona estuviera directamente relacionada con su discapacidad o enfermedad: en vez de ser una persona con su propia identidad, como cualquier otra, aunque tuviera o no discapacidad, era vista como una persona enferma/deforme/con taras por el resto de su vida, la cual tenía que curarse para que su valor fuera igual al del resto.

Como se puede apreciar, este modelo se llama así debido a querer eliminar la discapacidad a toda costa, ya que se consideraba un problema, en lugar de adaptar la sociedad para que las personas con discapacidad puedan desenvolverse igual que el resto. En pocas palabras, el fallo de este modelo fue que las personas con discapacidad eran obligadas a ser idénticas al resto para poder recibir “el premio” de ser incluidas en la sociedad y ser consideradas como cualquier otra persona. No se tenía en cuenta las capacidades ni las preferencias de las personas con discapacidad, ni eran vistas como personas con capacidad de autodeterminación, debido a que se presuponía que jamás tendrían autonomía e independencia.



MODELO SOCIAL DE LA DIVERSIDAD FUNCIONAL

El término diversidad funcional ha sido propuesto durante los últimos años para sustituir a la palabra “discapacidad”. Como su propio nombre indica, “diversidad funcional” hace referencia a diferentes maneras de funcionar. Este dice que afirmar que las personas con cualquier tipo de discapacidad “no pueden hacer determinadas cosas” es incorrecto, y afirma que podrán hacer muchas de ellas, pero de forma diferente a las personas que no tienen discapacidad.

Estas acciones son, sobre todo, referidas a las actividades de la vida diaria comunes en todas las personas, así como en las relativas a la autonomía y a la independencia de las que toda persona tiene derecho y es merecedora. Propone que cualquier función corporal, intelectual o sensorial diferente (lo que antes se hubiera llamado discapacidad) no debe suponer una limitación para la persona, sino que la sociedad debe adaptarse para que las personas con diversidad funcional tengan asegurados los mismos derechos y oportunidades que el resto de personas.



Cuando se habla de las mismas oportunidades, se refiere a las mismas oportunidades en todos los aspectos de la vida social, desde poder acceder y utilizar cualquier espacio, recurso, elemento, bien o proceso, hasta tener las mismas oportunidades laborales que cualquier otra persona.

Esto será lo que logre la verdadera inclusión de las personas con discapacidad, ya que, al fin y al cabo, la inclusión consiste en la igualdad de derechos y oportunidades para todos los colectivos que históricamente no han tenido esa igualdad.

inclusión

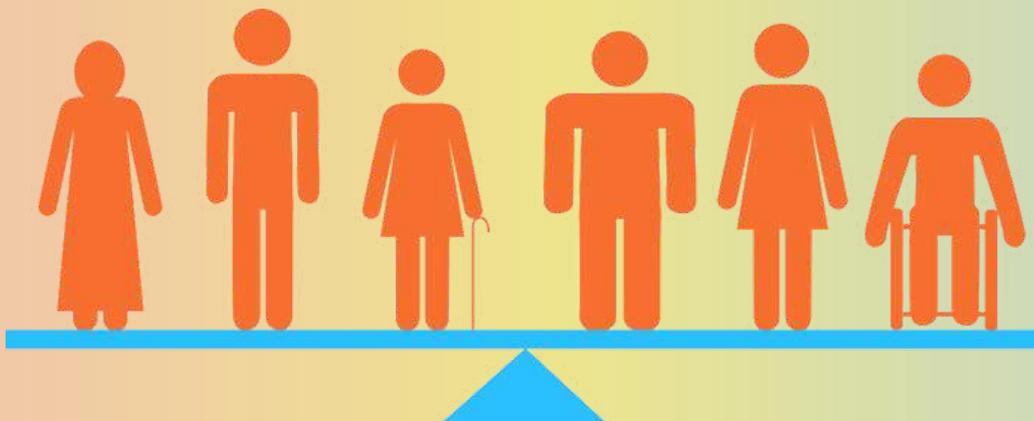
Esta concepción tiene origen en los años 60, en el Movimiento de Vida Independiente. Este nació en Estados Unidos, cuando Ed Roberts (alumno con discapacidad severa), ingresó en la Universidad de Berkeley (California) para estudiar Ciencias Políticas. Al ser el primero en realizar esta hazaña, fue el predecesor de muchas otras personas con diversidad funcional que luego se inscribieron en otras universidades.

Esta lucha estuvo directamente unida con la lucha feminista, debido a que las personas integrantes de ambas luchas rechazaban ser predefinidas por el resto en base a sus características físicas.



Este movimiento afirma, en pocas palabras, que la discapacidad no la tiene la persona, sino la sociedad para dar respuesta a sus necesidades, las cuales no deben considerarse especiales ni tediosas, sino simplemente diferentes a las de la mayoría. Afirma que, si bien es cierto que las funciones corporales, psicológicas o sensoriales pueden ser distintas, la sociedad debe dar respuesta a sus necesidades para que esta sea accesible para todo el mundo, lo cual es un pilar fundamental para garantizar la igualdad de derechos y oportunidades.

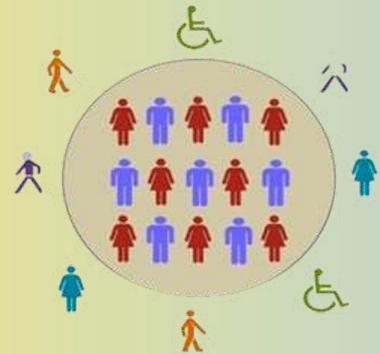
¡Igualdad de derechos!



Recuerda que...

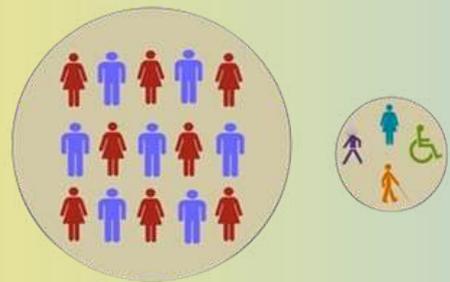
EXCLUSIÓN:

de las diferencias, todo aquel que es considerado diferente a la norma será socialmente excluido y librado a su suerte.



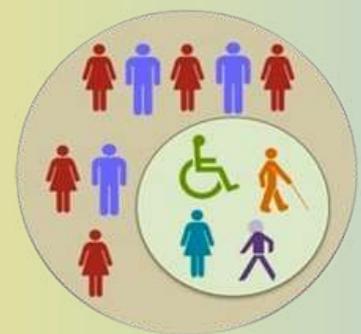
SEGREGACIÓN:

aquellos que no cumplen con la norma general, formarán parte de un subgrupo o colectivo, alejado o marginado por ser considerado diferente.



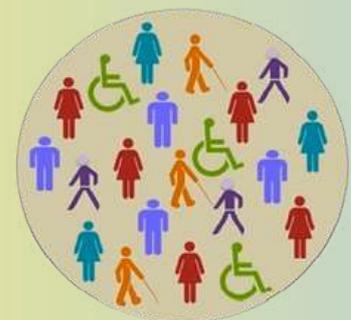
INTEGRACIÓN:

aquellos que puedan “normalizarse”, es decir, aquellas personas que puedan adecuarse al medio social estándar, en base a su esfuerzo de adaptación y rehabilitación, podrán formar parte.



INCLUSIÓN:

aquellos que puedan “normalizarse”, es decir, aquellas personas que puedan adecuarse al medio social estándar, en base a su esfuerzo de adaptación y rehabilitación, podrán formar parte.





**Dinámicas
y juegos
grupales**

¿Qué vamos a aprender?

En este documento se expone un dossier con diferentes dinámicas ordenadas por tipo y subtipo para poder aplicar en los distintos cursos.

Preparación

Antes de mostrar los diferentes recursos, se va a mostrar una lista de lo básico para llevar a cabo actividades de ocio inclusivo, a modo de recordatorio:

- Autorizaciones.
- Lugar adaptado para las personas usuarias.
- Cartelería adaptada.
- Voluntariado/ y/o monitores/a.
- Llamar a los padres o tutores de las personas participantes.
- Compra de los materiales necesarios.
- Seguros.
- Diseño de actividades (Dossier)



A continuación, se muestra un dossier con 34 juegos y dinámicas con diferentes adaptaciones para colectivos. La persona que los dinamice no tendrá que seguir el desarrollo de estos al pie de la letra, sino que podrá adaptarlos y modificarlos a su gusto, siempre teniendo en cuenta los objetivos que pretende lograr con esas modificaciones, así como las adaptaciones para cada persona y sus respectivas necesidades.

¿Conoces la diferencia entre un juego y una dinámica?

En el juego no existe un fin más allá del juego en sí mismo, y no se necesitan conocimientos teóricos previos por parte de la persona dinamizadora. En la dinámica, la finalidad, aparte de lúdica, es terapéutica, educativa y socializadora. Aunque ambos, tanto el juego como la dinámica, contribuyen a la socialización, se espera que con una dinámica se adquiera un aprendizaje, el cual perfectamente puede ser a través del juego.

Como se muestra a continuación, en cada una de las dinámicas hay preguntas de reflexión para realizar al final, las cuales sirven para saber qué se ha aprendido, aspectos a mejorar para aplicaciones futuras, y para conocer los sentimientos y emociones de las personas participantes tras realizarlas.

Es recomendable que la persona dinamizadora genere estas reflexiones y observe, antes de realizar cada una de ellas, los objetivos establecidos en cada una de las fichas ya que, en base a estos objetivos, se propone cada una de estas dinámicas.

Tipos de dinámicas

Hay dos tipos de dinámicas, con varios subtipos en cada una de ellas:

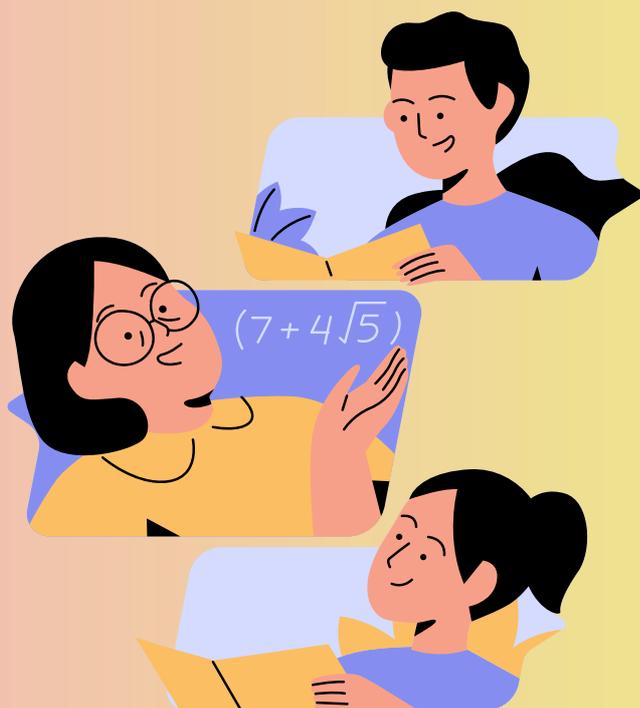
Dinámicas orientadas a trabajar el desarrollo grupal:

Sirven para que las personas participantes vayan evolucionando en las fases grupales: desde romper el hielo en las primeras etapas, confiar más en los miembros del grupo, estar menos tensos, conocerse más profundamente entre ellos; hasta conocerse más a sí mismos y mostrar emociones con el resto del grupo, generando cohesión grupal.



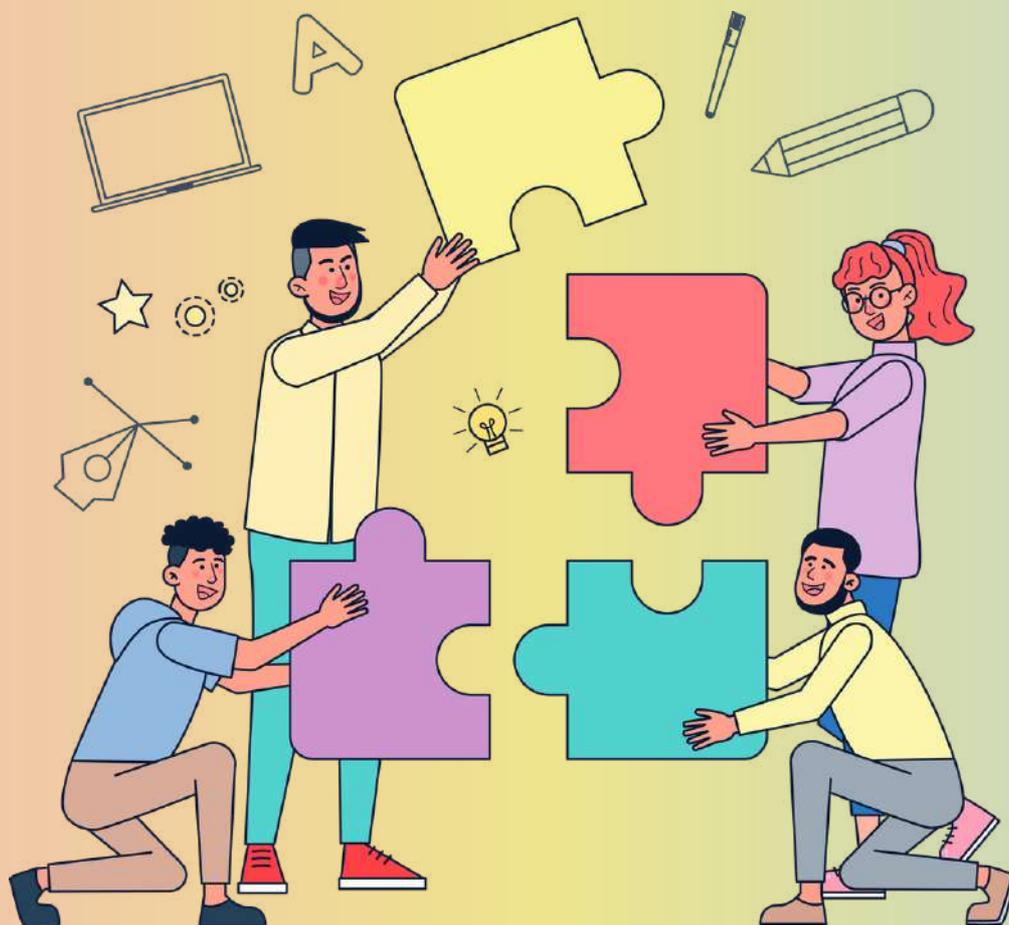
Dinámicas orientadas a trabajar procesos y tareas

Sirven para desarrollar habilidades de creatividad, para saber gestionar los conflictos propios y grupales, para saber trabajar en grupo y saber comunicarse de forma efectiva. También sirven para aprender a tomar decisiones de forma grupal y para poder hacer una evaluación lúdica de todo el proceso en el que el grupo ha estado junto hasta la última fase grupal (disolución), por la finalización de la actividad..



Dinámicas orientadas a trabajar el desarrollo grupal

- Presentación
- Conocimiento
- Distensión
- Confianza o Cohesión
- Crecimiento personal



Dinámicas de presentación



La Rueda de los Nombres

Dinámica de Presentación

Participantes (Nº y edad aprox.): 20/30 personas a partir de 6 años.

Duración: 10/15 min. **Espacio:** Una sala.

Recursos necesarios: una sala o al aire libre.

OBJETIVOS

1. Disminuir la incertidumbre y ansiedad en la fase inicial del grupo.
2. Favorecer un clima de confianza.
3. Conocer al resto de miembros del grupo.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

Se pide a las personas participantes que formen un círculo. Una vez en círculo una persona dice su nombre.

La que está a su izquierda dice el nombre que ha oído y el suyo propio. Se sigue girando hacia la izquierda y la tercera persona dirá los dos que ha oído, en el orden que los ha escuchado más el suyo.

Así sigue hasta que la última persona, que puede ser la persona dinamizadora, tenga que repetir los de toda la clase.

Se tardará un minuto en formar el círculo y un minuto aproximadamente entre persona y persona, pudiendo ser algo más en las últimas.

Tras esto se planteará la pregunta: ¿De qué nos ha servido esta dinámica?
¿Estamos más cómodos/as con el resto?

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Para personas con discapacidad sensorial auditiva total: Se dejará un alfabeto dactilológico que se irá pasando entre persona y persona, ampliando la temporalización.

OBSERVACIONES

Se motivará especialmente a las personas muy tímidas, y se ayudará a quien más le cueste recordar los nombres anteriores.

La Pelota Preguntona

Dinámica de Presentación

Participantes (Nº y edad aprox.): 20/30 personas a partir de 9 años.

Duración: 25 min.

Espacio: Una sala.

Recursos necesarios: una sala, una pelota, un reproductor de música con música de fondo agradable.

OBJETIVOS

1. Disminuir la incertidumbre y ansiedad en la fase inicial del grupo.
2. Favorecer un clima de confianza.
3. Conocer al resto de miembros del grupo.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

Las personas participantes forman un círculo y se van pasando rápidamente la pelota mientras suena la música.

Cuando esta pare, la persona que tenga la pelota en ese momento debe decir su nombre y responder a varias preguntas.

La persona dinamizadora controlará el reproductor y lo parará en diferentes personas, siendo lo ideal que cada persona del grupo reciba al menos una pregunta. Se destinará aproximadamente 2 minutos a cada ronda.

Al finalizar se plantearán las preguntas: ¿De qué ha servido esta dinámica? ¿Ahora nos conocemos un poco mejor? ¿Hemos roto un poco el hielo?

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Para personas con discapacidad intelectual: Las preguntas serán fácilmente contestables y acorde a sus capacidades individuales.

OBSERVACIONES

Si alguien no quiere responder una pregunta, no se insistirá, y se propondrá que no sean preguntas íntimas o demasiado personales.

Se trata de que las preguntas puedan dar cierto tema de conversación cuando las personas participantes estén solas entre ellas.

Encontrar la pareja

Dinámica de Presentación

Participantes (Nº y edad aprox.): 20/30 personas a partir de 9 años.

Duración: 10min.

Espacio: Una sala.

Recursos necesarios: una sala, tarjetas (1 por participante) para complementarse con otra persona.

OBJETIVOS

1. Disminuir la incertidumbre y ansiedad en la fase inicial del grupo.
2. Favorecer un clima de confianza.
3. Crear afinidad y confianza con al menos un miembro del grupo.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

En esta dinámica, a cada persona se le da la mitad de un dibujo, refrán, frase, cita célebre o cualquier cosa que la persona dinamizadora considere oportuna.

Cada participante deberá encontrar a la persona que tiene la otra mitad para completarlo.

Cuando la haya encontrado, se forma una pareja y deben presentarse el uno al otro, haciéndose tres preguntas la una a la otra.

Al finalizar se plantearán las preguntas: ¿De qué ha servido esta dinámica? ¿Hemos creado algo de confianza con nuestra pareja de dinámica?

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Para personas con discapacidad sensorial visual: La persona dinamizadora podrá leerles sus tarjetas, y las personas participantes dirán en voz alta el contenido de sus tarjetas hasta encontrarse.

OBSERVACIONES

Si el número de personas es impar, la persona dinamizadora contará con su propia tarjeta, o se dará la misma tarjeta a dos personas.

Es útil para que las personas más tímidas generen al menos un vínculo de más confianza con una persona durante las primeras fases grupales.

Dinámicas de conocimiento



El Cuestionario Curioso

Dinámica de Conocimiento

Participantes (Nº y edad aprox.): de 5 a 40 personas de forma óptima.
A partir de 6 años.

Duración: de 15 a 40 min. en función del número de participantes

Espacio: Una sala o espacio abierto

Recursos necesarios: una sala o espacio abierto, proyector, ordenador, sillas, hojas de papel, bolígrafos.

OBJETIVOS

1. Profundizar en el conocimiento de los miembros del grupo.
2. Romper el hielo en las primeras fases grupales.
3. Aumentar la confianza entre los miembros del grupo.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

Se reparte un cuestionario a cada participante con tantas preguntas como participantes.

Se da un tiempo de unos 3 minutos aproximadamente para la interacción en la cual cada participante debe encontrar a una persona que cumpla cada pregunta.

Al finalizar se plantearán las preguntas: ¿De qué ha servido esta dinámica? ¿Sientes que has creado afinidad en cierta medida con algún compañero/a?

Normas:

- No se puede preguntar más de una pregunta seguida a un mismo compañero.
- No se puede repetir el nombre de ningún compañero.

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Discapacidad física: dependiendo del tipo, las personas manifestarán si cumplen o no la pregunta del modo más accesible para ellas en función de su discapacidad. Posible uso de SAAC.

OBSERVACIONES

Si dos experiencias son curiosas/interesantes para el dinamizador, ambas personas pueden ganarse su asiento/premio del turno en función de la forma de realizarlo.

Una forma de asegurarnos de que las normas están entendidas es hacer una ronda de prueba.

No cortar a nadie.

La Telaraña

Dinámica de Conocimiento

Participantes (Nº y edad aprox.): de 5 a 40 personas de forma óptima.
A partir de 6 años.

Duración: de 15 a 40 min. en función del número de participantes

Espacio: Una sala o espacio abierto

Recursos necesarios: una sala o espacio abierto, un ovillo de lana.

OBJETIVOS

1. Profundizar en el conocimiento de los miembros del grupo.
2. Romper el hielo en las primeras fases grupales.
3. Interactuar.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

La persona dinamizadora le solicitará a las personas participantes que, estando de pie, formen una ronda. Al azar pedirá a una persona que sujete el ovillo de lana, se presente, y al terminar, sin soltar la punta del ovillo, se lo debe lanzar o acercárselo a otra persona que elija.

Cuando se presenten deberán decir su nombre y lo que han estudiado. Quien reciba el ovillo deberá presentarse y repetir la misma acción: sostener una parte de la lana (nunca deben soltarla) y dar el ovillo a otro integrante. La dinámica deberá continuar hasta que todas las personas participantes se hayan presentado.

Una vez que todas, incluyendo la persona dinamizadora, se hayan dado a conocer, quedará una representación de una telaraña donde todas estarán interconectadas. Si alguien quiere moverse a otro sitio no lo podrá hacer sin que el resto no tenga que cambiar su postura.

Al finalizar se plantearán las preguntas: ¿De qué ha servido esta dinámica? ¿Qué simboliza la telaraña? ¿Ahora nos conocemos mejor?

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Discapacidad intelectual: preguntas acordes a capacidades.

OBSERVACIONES

Se insistirá en no cambiar de sitio, y se podrá hacer una foto del resultado final pidiendo permiso a las personas participantes, como recuerdo de los primeros encuentros del grupo.

El Álbum de Recuerdos

Dinámica de Conocimiento

Participantes (Nº y edad aprox.): 6 personas en adelante.
A partir de 13 años.

Duración: 40 min.

Espacio: Una sala

Recursos necesarios: una sala o espacio abierto, una foto de cada uno de los participantes de cuando era pequeño, folios, bolígrafo, pegamento, pinturas y rotuladores (en el caso de hacerlo con dibujos).

OBJETIVOS

1. Profundizar en el conocimiento de los miembros del grupo.
2. Romper el hielo en las primeras fases grupales.
3. Aumentar la confianza entre las personas integrantes del grupo.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

La persona dinamizadora reparte folios entre los participantes, los cuales deben doblar por la mitad. En una parte pegarán su foto o dibujo de la infancia. En el otro lado escribirán datos sobre su infancia.

Algunos de los datos pueden ser: La mayor travesura, el regalo que más ilusión le hizo, el/la mejor amigo/a, el plato que más le gustaba, su mascota... Mínimo de cinco y máximo de diez datos por participante.

Una vez creados todos los álbumes, para lo cual tendrán 15 minutos, se repartirán aleatoriamente, y cada persona debe de tratar adivinar a quién pertenece el que le ha tocado. Tras ello, cada persona expondrá el suyo ante el resto de participantes.

Al finalizar se plantearán las preguntas: ¿De qué ha servido esta dinámica? ¿Qué has sentido al hacer el álbum? ¿Te ha gustado que te conozcan un poco más? Como broche de oro podrán exponerse todos en la sala.

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Discapacidad motora: se ayudará en la realización del álbum.

OBSERVACIONES

La persona dinamizadora llevará un papel continuo para crear el mural si así se consensua entre las personas participantes. Puede hacerse con dibujos en vez de fotografías.

Dinámicas de distensión



Pressing Kiss

Dinámica de Distensión

Participantes (Nº y edad aprox.): 10 personas en adelante.
A partir de 12 años.

Duración: 30 min.

Espacio: Una sala o al aire libre

Recursos necesarios: una sala o espacio abierto.

OBJETIVOS

1. Promover la participación.
2. Aumentar la confianza y el sentimiento de pertenencia.
3. Generar risas y distensión.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

Se dividirá al grupo en dos subgrupos del mismo número de participantes. En un grupo se asigna una letra a cada persona, y en el otro un número (con el mismo número de letras que de números, y en el mismo orden).

Tras esto, se realiza un gran círculo en el que se sientan todos mezclados, quedando una persona sentada en el centro de este. La persona que está en el centro del círculo dirá una consigna creada por un número y una letra al azar (sabiendo de ante mano hasta que número y letra hay). Por ejemplo: B-5.

Entonces saldrán las personas nombradas. Si la persona del centro es una chica, el chico deberá intentar darle un beso, mientras que la chica a la que han nombrado deberá impedir esto y ser ella la que le dé un beso al chico. El beso será en la mejilla obligatoriamente. Cada ronda/turno durará un minuto, hasta que todas las personas participantes hayan salido al menos una vez.

Al finalizar se plantearán las preguntas: ¿De qué ha servido esta dinámica? ¿Te has sentido cómodo/a jugando? ¿Cambiarías algo?

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Discapacidad motora: La persona o personas en silla de ruedas podrán ser quien griten la consigna o se sitúen en el centro.

OBSERVACIONES

Se puede aclarar que es irrelevante el sexo de la persona del centro, así como la orientación sexual de cada participante, pudiendo alternar en cada turno letra-número sobre quién de cada grupo debe dar el beso, y quién intentar pararle. Es buena forma de actualizar esta dinámica a los tiempos actuales.

El Rey de Buchi Bucha

Dinámica de Distensión

Participantes (Nº y edad aprox.): 6 personas en adelante.
A partir de 8 años.

Duración: 20 min.

Espacio: Una sala o al aire libre

Recursos necesarios: una sala o espacio abierto.

OBJETIVOS

1. Promover la participación.
2. Aumentar la confianza y el sentimiento de pertenencia.
3. Generar risas y distensión.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

La persona dinamizadora se colocará en el centro de un círculo formado por las personas participantes.

La persona dinamizadora comenzará diciendo: “Amo a mi amigo, mi amigo y vecino, amo a mi amigo, amigo Bucha”.

Tras eso, todos cantan o gritan, hasta que la persona dinamizadora dice: “Alto ahí”. “¿Qué pasa?” Contesta el grupo. “Que el rey de Buchi Bucha ordena que se ordenen”, afirma la persona dinamizadora. “¿Qué cosa?”, contestan las personas participantes.

Ejemplo: “Que todos cojan a su compañero de la izquierda por el tobillo”. Así se van dando distintas órdenes y repitiendo la secuencia hasta que se desee. Cada secuencia durará unos 40 segundos.

Al finalizar se plantearán las preguntas: ¿De qué ha servido esta dinámica? ¿Lo hemos pasado bien? ¿Nos sentimos más distendidos en el grupo?

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Silla de ruedas: las órdenes se basarán en movimientos de torso para arriba.

OBSERVACIONES

Se empezará con órdenes sencillas que irán siendo progresivamente más difíciles, incluso se puede empezar con movimientos individuales y luego con otras personas, para que las personas más tímidas se vayan distendiendo progresivamente.

La Caja de las Sorpresas

Dinámica de Distensión

Participantes (Nº y edad aprox.): 6 personas en adelante.
A partir de 8 años.

Duración: 30 min.

Espacio: Una sala o al aire libre

Recursos necesarios: una caja, tiras de papel enrolladas y bolígrafos.

OBJETIVOS

1. Promover la participación.
2. Aumentar la confianza y el sentimiento de pertenencia.
3. Generar risas y distensión.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

La persona dinamizadora prepara una caja con una serie de tiras de papel enrolladas en las cuales ha escrito algunas acciones (saltar, bailar, silbar, bostezar, etc.).

Las personas participantes se colocan en círculo. La caja irá de mano en mano hasta la señal de la persona dinamizadora. La persona que tenga la caja en el momento en que se haya dado la señal, deberá sacar una de las tiras de papel y llevar a cabo la tarea indicada.

El juego continúa hasta que acaben las tiras. La persona que saca la tira da la señal de parar en la siguiente ronda.

Al finalizar se plantearán las preguntas: ¿De qué ha servido esta dinámica? ¿Te ha dado vergüenza? ¿Por qué? ¿Ahora os sentís más distendidos?

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Discapacidad visual total: las tarjetas también podrán tener Braille, o la persona dinamizadora dirá a la persona lo que pone.

OBSERVACIONES

Si alguna persona se muestra tímida a la hora de llevar a cabo su acción, la persona dinamizadora podrá hacerla con ella o con todas.

Dinámicas de confianza o cohesión



Confiamos

Dinámica de Confianza o Cohesión

Participantes (Nº y edad aprox.): 6 personas en adelante.
A partir de 8 años.

Duración: de 15 a 30 min.

Espacio: Una sala o al aire libre

Recursos necesarios: una sala o un espacio abierto.

OBJETIVOS

1. Fortalecer la estabilidad grupal.
2. Fomentar actitudes de ayuda y colaboración.
3. Establecer relaciones más profundas.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

Se divide al grupo por parejas. La persona dinamizadora se encargará de hacer que las parejas estén formadas por personas que no se parezcan físicamente, que se note que son diferentes.

Los miembros de cada pareja se ponen de pie, mirándose. Se agarran de las manos y las puntas de los pies se tocan entre sí.

El facilitador dará la señal de que los participantes se dejarán caer hacia atrás, procurando mantener el cuerpo recto y aguantándose los unos con los otros haciendo fuerza con su propio peso. Así llegarán a un equilibrio que deberán mantener para no caerse al suelo de espalda.

El dinamizador pedirá a los participantes que intenten hacer algunos movimientos, como agacharse, flexionar las rodillas... con tal de poner a prueba la cooperación y confianza de las parejas.

Al finalizar se plantearán las preguntas: ¿De qué ha servido esta dinámica? ¿Qué sentimientos han cambiado respecto a tus compañeros/as de antes a ahora? ¿Ha aumentado el sentimiento de cohesión?

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Personas con TEA: No se tocarán entre ellas y se adaptará a movimientos conjuntos pero por separado.

OBSERVACIONES

Es preferible hacerlo en un lugar con un suelo acolchado, como un parque con arena o colchonetas, para evitar posibles daños.

El Jardinero

Dinámica de Confianza o Cohesión

Participantes (Nº y edad aprox.): 6 personas en adelante.
A partir de 8 años.

Duración: de 15 a 30 min.

Espacio: Una sala o al aire libre

Recursos necesarios: una sala o un espacio abierto, una regadera.

OBJETIVOS

1. Fortalecer la estabilidad grupal.
2. Fomentar actitudes de ayuda y colaboración.
3. Establecer relaciones más profundas.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

Las personas participantes se colocarán formando dos filas, una frente a otra y separadas, representando los árboles de una calle.

Una persona participante empezará la actividad haciendo de jardinero/a. Esta persona se situará al final de la calle con los ojos cerrados, y tendrá la misión de buscar una regadera que se encuentre al otro lado.

Este camino debe hacerse sin tocar las dos filas de árboles, los cuales pueden decirle al jardinero/a, antes de que choque contra ellos, que se está acercando o que se está equivocando de dirección.

Después, los árboles se irán convirtiendo en jardineros/as y se repetirá el proceso hasta que todas las personas lo hayan hecho, colocándose los árboles de forma diferente en cada ronda.

Al finalizar se plantearán las preguntas: ¿De qué ha servido esta dinámica? ¿Qué has sentido al estar con los ojos tapados? ¿Confiabas en tus compañeros/as? ¿Ha aumentado esa confianza?

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Personas con discapacidad intelectual: se guiarán por la voz más que por indicaciones.

OBSERVACIONES

Puede no utilizarse regadera ni objeto alguno, a gusto de la persona dinamizadora.

Semejanzas

Dinámica de Confianza o Cohesión

Participantes (Nº y edad aprox.): 10 personas en adelante.
A partir de 15 años.

Duración: de 30 a 40 min.

Espacio: Una sala o al aire libre

Recursos necesarios: una sala o un espacio abierto, un folio por participante, un bolígrafo por participante.

OBJETIVOS

1. Fortalecer la estabilidad grupal.
2. Fomentar actitudes de ayuda y colaboración.
3. Establecer relaciones más profundas.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

La persona dinamizadora reparte el material a cada persona del grupo y las pide que piensen en alguien de ese mismo grupo con el que crean tener alguna semejanza.

Se les deja unos minutos para que vayan escribiendo y, una vez todas lo hayan escrito, la persona dinamizadora pide un voluntario/a para salir. Él o ella debe contar qué compañero/a cree que se parece más a él/ella, dando sus motivos.

Una vez lo haya hecho, el resto del grupo opinará si creen que tiene razón. El resto de participantes harán lo mismo. Al principio se pide una persona voluntaria para romper el hielo y fomentar el ánimo a ser la siguiente persona en salir.

Al finalizar se plantearán las preguntas: ¿De qué ha servido esta dinámica? ¿Conocemos más a nuestros compañeros/as? ¿Has descubierto algo en común con otra persona?

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Personas sordas: dispondrán de un/a intérprete de lengua de signos.

OBSERVACIONES

Si una persona no quiere salir por timidez, se respetará, debido a las implicaciones de interacción social directa que trae esta dinámica, pero la persona dinamizadora siempre motivará de antemano.

Dinámicas de crecimiento personal



El Árbol de los Logros

Dinámica de Crecimiento Personal

Participantes (Nº y edad aprox.): ilimitados. A partir de 12 años.

Duración: 1 hora.

Espacio: Una sala.

Recursos necesarios: una sala, folios, bolígrafos, mesas, sillas.

OBJETIVOS

1. Trabajar el autoconcepto.
2. Mejorar la autoestima.
3. Reflexionar sobre las capacidades y logros propios.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

Cada participante dibuja un árbol, y en cada raíz escribe un valor que considere que tiene y que aplica en su vida.

El grosor de las raíces dependerá de la importancia que la persona da a cada valor, y cada raíz podrá ramificarse.

En el tronco escribirá las personas importantes que le dan el sustento para seguir erguidos (como el árbol).

En las ramas colocarán sus habilidades y cualidades, las virtudes y características que poseemos (tienen que ver con el autoconcepto), las cuales nos ayudan a conseguir nuestros logros.

Los frutos del árbol serán los logros que hemos conseguido en nuestra vida.

Al finalizar se plantearán las preguntas: ¿De qué ha servido esta dinámica? ¿Has tenido alguna revelación? ¿Ha cambiado algo en tu autoconcepto?

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Niños/as: con trabajo y preparación previa.

OBSERVACIONES

No se debe obligar a nadie a exponer nada delante del resto de participantes.

Se pueden establecer unos indicadores para comprobar cómo esta dinámica ha cambiado el autoconcepto y la autoestima de la persona, así como la percepción del resto sobre la persona (capacidad para detectar habilidades y logros propios, para diferenciar a las personas que les han influido positivamente, etc).

Carta a mi yo futuro

Dinámica de Crecimiento Personal

Participantes (Nº y edad aprox.): ilimitados. A partir de 15 años.

Duración: 1 hora.

Espacio: Una sala.

Recursos necesarios: una sala, folios, bolígrafos, sobres, mesas, sillas.

OBJETIVOS

1. Trabajar el autoconcepto.
2. Clarificar las metas.
3. Reflexionar sobre la resiliencia de uno/a mismo/a.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

La persona dinamizadora reparte un folio y un sobre a cada persona participante. Se explica que van a mandar una carta a su “yo” del futuro. Se explicará que el primer paso de la actividad es elegir a qué edad van a querer abrir esa carta (se pondrá en el sobre “abrir cuando tenga X años”).

Tras esto, se recomendará un lenguaje informal, haciendo un resumen de el “yo” actual de cada persona. Se recomendará tener en cuenta los temores actuales, los valores y creencias que se tienen ahora y las metas que se establecen en ese momento, así como la situación personal relacionada con la autoestima y el autoconcepto. Se añadirán cosas que desean llegar a hacer o empezar.

Por último, se añadirán tres preguntas que les gustaría hacer a su “yo” futuro, así como un consejo que le darían. Al terminar, se firmará y se sellará la carta, y cada persona se la llevará a casa para guardarla hasta la edad establecida por cada persona, que será cuando la abrirán.

Tras finalizar, la persona dinamizadora pedirá voluntarios/as para exponer las preguntas y consejos que han puesto en su carta. Al finalizar se plantearán las preguntas: ¿Qué has sentido y de qué ha servido?

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Niños/as: con trabajo y preparación previa.

OBSERVACIONES

Se insistirá en el respeto a la privacidad y a las emociones que surjan en cada persona durante todo el proceso de la dinámica.

El Buzón de la Amistad

Dinámica de Crecimiento Personal

Participantes (Nº y edad aprox.): de 10 a 40. A partir de 10 años.

Duración: 10 minutos cada semana, durante todo el curso escolar..

Espacio: Una sala.

Recursos necesarios: una sala, un buzón de cartón, material escolar.

OBJETIVOS

1. Trabajar el autoconcepto.
2. Clarificar las metas.
3. Reflexionar sobre la resiliencia de uno/a mismo/a.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

La persona dinamizadora entregará un buzón hecho de cartón a la clase. Les explicará que, durante todo el curso, podrán escribir cartas a sus amigos de clase, de forma anónima o no, elogiando sus cualidades o indicándoles por qué les gusta relacionarse con ellos/as y ser sus amigos/as.

Cada viernes, antes de irse a casa, se abrirá el buzón y se repartirán las cartas. El dinamizador/a o profesor/a podrá intervenir aquellas cartas con mensajes negativos.

Al finalizar se plantearán las preguntas: ¿De qué sirve esta dinámica? ¿Os gusta recibir este tipo de cartas? ¿Creéis que todos deberían recibir al menos una?

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

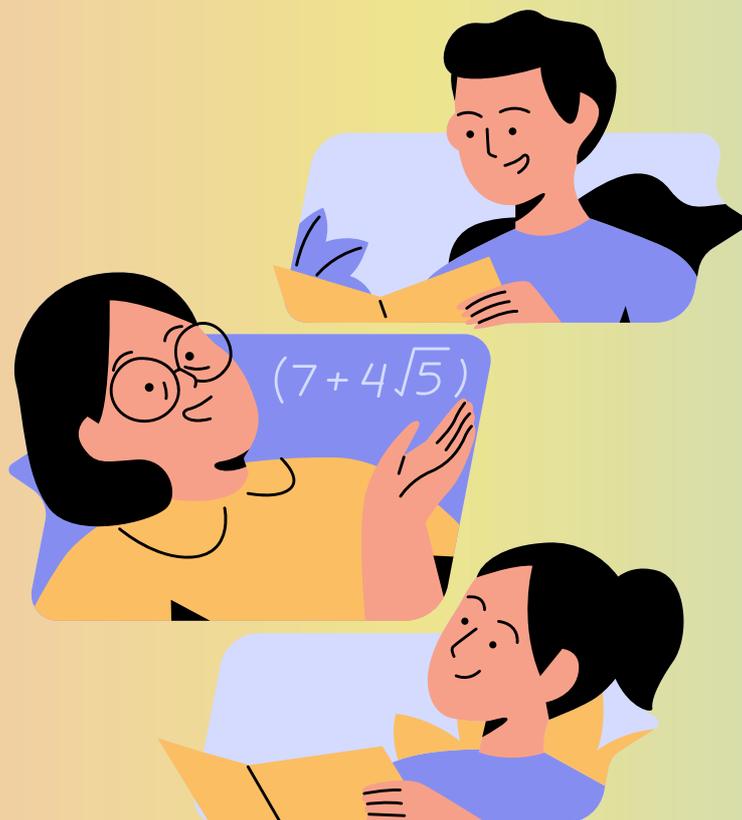
Niños/as: con trabajo y preparación previa.

OBSERVACIONES

Se insistirá en el respeto a la privacidad y a las emociones que surjan en cada persona durante todo el proceso de la dinámica.

Dinámicas orientadas a trabajar procesos y tareas

- Exposición o análisis
- Resolución de conflictos
- Toma de decisiones
- Creatividad
- Cooperación
- Comunicación
- Evaluación



Dinámicas de exposición o análisis



Foto - Palabra

Dinámica de Exposición/Análisis

Participantes (Nº y edad aprox.): de 10 a 40 personas.
A partir de 16 años.

Duración: 1 hora.

Espacio: Una sala.

Recursos necesarios: una sala, fotos, preguntas impresas, papel continuo.

OBJETIVOS

1. Trabajar el autoconcepto.
2. Clarificar las metas.
3. Reflexionar sobre la resiliencia de uno/a mismo/a.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

La persona dinamizadora ofrece una amplia batería de fotos y de palabras recortadas, dispersando ambas para que los participantes las observen. Estas fotos y palabras estarán relacionadas con una temática, en este caso, discapacidad.

Cada participante cogerá la palabra y la foto que más le llamen la atención y, finalmente, todos los participantes colocarán su foto y su palabra en un mural a modo de exposición. Una vez realizado se preguntará a cada participante el porqué de su elección.

Al finalizar se plantearán las preguntas: ¿De qué ha servido esta dinámica? ¿Qué has aprendido? ¿Qué opinas al respecto?

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Discapacidad visual total: podrá hacerse sólo con palabras en Braille.

OBSERVACIONES

La persona sensibilizadora hará lo posible para sensibilizar todo lo posible acerca de la temática a tratar.

La Caza del Estereotipo

Dinámica de Exposición/Análisis

Participantes (Nº y edad aprox.): de 10 a 40 personas. A partir de 15 años.

Duración: 30/35 min.

Espacio: Una sala.

Recursos necesarios: una sala.

OBJETIVOS

1. Detectar estereotipos y prejuicios propios.
2. Trabajar ambos conceptos.
3. Reflexionar sobre las consecuencias de estos en los colectivos afectados.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

La persona dinamizadora aparta a tres voluntarios del resto de la clase y le explica lo que van a hacer: el resto de la clase va a pensar que cada uno de ellos va a interpretar a un personaje (un gitano, un inmigrante y una persona paya española).

Tras esto, el dinamizador les dice a estos tres voluntarios que interpreten una situación en el transporte público en el que a una de estas personas le roban el móvil, y en la que una le ayuda y la otra se queda callada mirando a la "víctima de robo".

Finalmente, el móvil está en casa de la persona que actúa. Tras esta actuación se pide a los espectadores que digan qué personaje creen que es cada uno. Cuando terminan, se aclara que no había personajes asignados, y que han desatado sin temor sus prejuicios y estereotipos.

Al finalizar se plantearán las preguntas: ¿De qué ha servido esta dinámica? ¿Eras consciente de esos prejuicios y estereotipos? ¿Crees que son del todo realistas?

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Minorías étnicas: tener sensibilidad a la hora de abordar y desarrollar esta dinámica.

OBSERVACIONES

No culpar directamente a nadie de sus prejuicios y estereotipos, aclarando que es algo aprendido. Pueden variarse los papeles con cualquier tipo de colectivo, adaptándolo a situaciones prejuiciosas o estereotípicas. Puede realizarse en caso de conflicto debido a conductas racistas o prejuiciosas.

Dinámicas de resolución de conflictos



Role playing: Bien - Mal

Dinámica de Resolución de Conflictos

Participantes (Nº y edad aprox.): grupos de 4 alumnos. A partir de 12 años.

Duración: de 30 a 50 min.

Espacio: Una sala.

Recursos necesarios: una sala.

OBJETIVOS

1. Dotar a los miembros de herramientas para resolver conflictos.
2. Entrenar la asertividad.
3. Distinguir vías de resolución adecuadas de no adecuadas.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

La persona dinamizadora propone diversas situaciones caracterizadas por la existencia de un conflicto, mejor si son propias del entorno en el que se está llevando a cabo esta dinámica (conflictos entre alumnado en colegios/conflictos en el entorno laboral...).

Las personas participantes deben escenificar una vía de resolución negativa para dicho conflicto, y después, una positiva.

Al finalizar se plantearán las preguntas: ¿De qué ha servido esta dinámica? ¿Qué has aprendido? ¿Crees que en un futuro serás más asertivo/a?

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Discapacidad intelectual: se adaptará a sus capacidades y se podrá ampliar o disminuir la duración de las escenificaciones.

OBSERVACIONES

Se puede pedir al grupo por escrito, de forma anónima, situaciones de conflictos manifiestos o latentes en el entorno donde se lleve a cabo, para luego poder escenificarlos en el role playing.

Inflarse como Globos

Dinámica de Resolución de Conflictos

Participantes (Nº y edad aprox.): ilimitado. De 6 a 15 años.

Duración: de 10 a 20 min.

Espacio: Una sala.

Recursos necesarios: una sala.

OBJETIVOS

1. Dotar a los miembros de herramientas para resolver conflictos.
2. Entrenar el autocontrol.
3. Entrenar la autorregulación de emociones.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

La persona dinamizadora explica esta técnica para calmarse. Explica que, al estar en una situación conflictiva, esta genera reacciones emocionales y fisiológicas negativas. La explicación se adapta al nivel de las personas participantes.

Tras la explicación se les dice que se van a inflar como globos, con inspiraciones profundas, de pie y con los ojos cerrados, repitiendo este paso varias veces hasta que, tras unos minutos, se sientan más relajados y relajadas. En ese momento, hablar con la persona con la que se tiene el conflicto será más fácil y será más sencillo una resolución del conflicto de forma asertiva.

Al finalizar se plantearán las preguntas: ¿De qué ha servido esta dinámica? ¿Qué hemos aprendido? ¿Cómo hay que decir las cosas?

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Discapacidad intelectual: podrá extenderse el tiempo de la explicación y entrenarlo algunas veces más.

OBSERVACIONES

Ideal en niños y niñas.

El Arbitraje

Dinámica de Resolución de Conflictos

Participantes (Nº y edad aprox.): ilimitado. De 6 a 15 años.

Duración: 40 min.

Espacio: Una sala.

Recursos necesarios: una sala, una hoja de papel por participante.

OBJETIVOS

1. Dotar a los miembros de herramientas para resolver conflictos.
2. Medir las capacidades del grupo para resolver situaciones problemáticas.
3. Descubrir soluciones alternativas a diferentes problemas.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

La persona dinamizadora expone la situación que se ha dado en el campamento, explicando que va a resolverse de una forma consensuada. Una de las partes implicadas en el problema expone la situación, y la persona dinamizadora toma nota en la pizarra, para poder volver a esos puntos más adelante si es necesario.

Según se van exponiendo nombres y partes del conflicto, la persona dinamizadora promoverá que las personas intervengan explicando su punto de vista. Se trata de que sea el propio alumnado el que encuentre una solución por consenso, y beneficiosa para todas las partes, pudiendo hacer concesiones y escuchando todas las diferentes opiniones y testimonios.

Al finalizar se plantearán las preguntas: ¿De qué ha servido esta dinámica? ¿Hemos logrado el objetivo? ¿Lo creíamos posible o probable antes?

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Personas sordas: se podrá contar con un intérprete o se expresará por escrito, con la ayuda del resto del alumnado.

OBSERVACIONES

Ideal para situaciones problemáticas en el grupo. Importante el papel de persona mediadora del dinamizador/a, quien debe saber poner freno a testimonios o críticas destructivas y reencaminar el consenso.

Dinámicas de toma de decisiones



Perdid@s en la Luna

Dinámica de Toma de Decisiones

Participantes (Nº y edad aprox.): grupos de 4 personas. A partir de 15 años.

Duración: de 1 hora a 1 hora y 30 min.

Espacio: Una sala.

Recursos necesarios: una sala, una hoja de respuestas por participante, claves de solución para la persona dinamizadora, material escolar, mesas, sillas.

OBJETIVOS

1. Ser conscientes de las ventajas de la colaboración.
2. Aprender estrategias para llegar a acuerdos en grupo.
3. Detectar los roles grupales de las personas participantes.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

Cada persona participante lee de manera individual el ejercicio tras leer la historia (ANEXO). En la hoja de respuestas, las personas participantes deberán establecer un orden de prioridad para los diferentes objetos de los que disponen (ANEXO), y deben numerarlos del 1 al 13 de mayor a menor importancia para poder cumplir su misión (15 minutos).

Tras hacerlo de forma individual, se juntan por grupos de 4 personas y debaten sobre sus respuestas (25 minutos) hasta llegar a una solución consensuada. Entonces se observará el rol grupal de cada persona participante.

La persona dinamizadora dará las respuestas verdaderas (ANEXO), anotando los puntos de desviación, y procederá a un debate con varias preguntas (ANEXO). (20 minutos).

Al finalizar se plantearán las preguntas: ¿De qué ha servido esta dinámica? ¿Qué rol hemos asumido? ¿Podríamos haberlo hecho mejor?

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Personas con TEA: si no pueden trabajar en grupo, lo harán de forma individual dependiendo del grado.

OBSERVACIONES

Es importante que la persona dinamizadora anote los distintos roles grupales que detecte mediante la observación, para luego poder ponerlos en común de forma constructiva.

Dibujo a Ciegas

Dinámica de Toma de Decisiones

Participantes (Nº y edad aprox.): grupos de 8 personas. A partir de 10 años.

Duración: 30 min.

Espacio: Una sala.

Recursos necesarios: una sala, una pizarra, tizas o rotuladores de pizarra, fotos elegidas por los participantes, mesas, sillas.

OBJETIVOS

1. Fomentar el trabajo grupal.
2. Lograr un objetivo común.
3. Aprender a enseñar.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

Se divide a las personas participantes en pequeños grupos. Cada equipo elige a un “dibujante”, que se pondrá de espaldas al resto.

Cada grupo elige una foto y, entre todas las personas participantes, deben describirla con la mayor fidelidad posible para que el dibujante la pinte en 20 minutos.

Gana el grupo que realice el dibujo más parecido a la foto.

Al finalizar se plantearán las preguntas: ¿De qué ha servido esta dinámica? ¿Cómo hemos hablado a nuestros compañeros/as? ¿Cómo deberíamos haberlo hecho? ¿Hemos logrado el objetivo? ¿Cómo podríamos haberlo logrado mejor?

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Discapacidad intelectual: se podrá ampliar el tiempo o hacer el dibujo entre varias personas.

OBSERVACIONES

La persona dinamizadora se fijará en el tono de las indicaciones de las personas participantes y corregirá si estas son agresivas.

Blindar el Huevo

Dinámica de Toma de Decisiones

Participantes (Nº y edad aprox.): grupos de 8 personas. A partir de 10 años.

Duración: 30 min.

Espacio: Una sala.

Recursos necesarios: una sala, una pizarra, tizas o rotuladores de pizarra, fotos elegidas por los participantes, mesas, sillas.

OBJETIVOS

1. Fomentar el trabajo grupal.
2. Lograr un objetivo común.
3. Aprender a enseñar.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

Se divide a las personas participantes en pequeños grupos. Cada equipo elige a un “dibujante”, que se pondrá de espaldas al resto.

Cada grupo elige una foto y, entre todas las personas participantes, deben describirla con la mayor fidelidad posible para que el dibujante la pinte en 20 minutos.

Gana el grupo que realice el dibujo más parecido a la foto.

Al finalizar se plantearán las preguntas: ¿De qué ha servido esta dinámica? ¿Cómo hemos hablado a nuestros compañeros/as? ¿Cómo deberíamos haberlo hecho? ¿Hemos logrado el objetivo? ¿Cómo podríamos haberlo logrado mejor?

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Niños: se les facilitarán materiales protectores de antemano.

OBSERVACIONES

Puede otorgarse un premio simbólico al grupo ganador.

Dinámicas de creatividad



El Objeto Ideal

Dinámica de Creatividad

Participantes (Nº y edad aprox.): 2 grupos de 8 a 16 personas.
A partir de 10 años.

Duración: de 15 a 30 min.

Espacio: Una sala.

Recursos necesarios: una sala, una bolsa o caja para esconder el objeto, objetos aleatorios traídos por la persona dinamizadora o del propio espacio donde se desarrolle la dinámica.

OBJETIVOS

1. Utilizar el pensamiento divergente.
2. Lograr un objetivo común mediante el consenso.
3. Fomentar la creatividad.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

Las personas participantes se sentarán en círculo, y se colocará un objeto aleatorio en el centro de este. La persona dinamizadora pensará en usos no convencionales que se le pueden dar a dicho objeto (por ejemplo, si es un bote de jabón, se puede usar para vaciarlo y beber vino dentro). El objetivo del juego es forzar la creatividad, y cualquier respuesta puede ser válida. Se explica el concepto “pensamiento divergente”.

Otra versión es poner el objeto dentro de una bolsa y que solo lo vea una persona, la cual indica al resto los usos del objeto (también usos no convencionales), hasta que alguien adivine, aunque sea por suerte, de que se trata.

Al finalizar se plantearán las preguntas: ¿De qué ha servido esta dinámica? ¿Qué hemos aprendido? ¿Consideras importante la creatividad? ¿Por qué?

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Niños: se utilizarán materiales que conozcan, como materiales del aula o de la sala.

OBSERVACIONES

Puede otorgarse un premio simbólico a la idea más creativa, la cual será elegida por votación.

Lluvia de Ideas

Dinámica de Creatividad

Participantes (Nº y edad aprox.): Mínimo 4 personas y máximo 40. A partir de 13 años

Duración: de 30 a 60 min.

Espacio: Una sala.

Recursos necesarios: una sala, rotuladores de pizarra, pizarra.

OBJETIVOS

1. Utilizar el pensamiento divergente.
2. Lograr un objetivo común mediante el consenso.
3. Fomentar la creatividad.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

La persona dinamizadora indica que se va a proceder a una lluvia de ideas, aclarando que cualquier pensamiento es válido y que no son aptos los juicios a ideas ajenas. Se explica de antemano el objetivo de esa lluvia de ideas.

Se aclara que cuantas más ideas, mejor, ya que luego podrían complementarse entre ellas. Se estimulará la participación de todas las personas participantes, anotando sus ideas en una pizarra. Se recordarán las normas las veces que sea necesario.

Tras estos pasos se procede a consensuar una solución, siendo la persona dinamizadora la canalizadora y encaminadora de las posibles soluciones.

Al finalizar se plantearán las preguntas: ¿De qué ha servido esta dinámica? ¿Consideras que todas las aportaciones pueden ser válidas? ¿Aplicarías esta técnica en el futuro? ¿Cómo la habías aplicado hasta ahora? ¿Conocías sus pasos correctos?

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Personas sordas: se contará con un/a intérprete.

OBSERVACIONES

En caso de que no pudiera llegarse a un consenso tras varios intentos, se podría aplicar la votación para llegar a una solución, siempre y cuando las elecciones del consenso no se basen únicamente en favoritismos e intereses personales.

La solución ha de ser beneficiosa para todas las partes.

La Sábana Multiusos

Dinámica de Creatividad

Participantes (Nº y edad aprox.): Mínimo 2 grupos de 4 personas. A partir de 12 años.

Duración: 20 min.

Espacio: Una sala o espacio abierto.

Recursos necesarios: una sala, una sábana blanca por grupo.

OBJETIVOS

1. Utilizar el pensamiento divergente.
2. Lograr un objetivo común mediante el consenso.
3. Fomentar la creatividad través de una actividad lúdica.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

La persona dinamizadora hace entrega de una sábana blanca a cada uno de los grupos. Les indica que esta sábana es mágica, y que puede convertirse en lo que las personas participantes deseen.

Se les informa que, durante 10 minutos, deberán pensar al menos un uso alternativo para esa sábana. Tras ese tiempo, deberán escenificarlo delante del resto de grupos.

Al finalizar se plantearán las preguntas: ¿De qué ha servido esta dinámica? ¿Consideras importante la creatividad? ¿Crees que la creatividad es útil en la vida? ¿Por qué?

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Discapacidad intelectual: la persona dinamizadora podrá ponerles ejemplos, pero es preferible que busquen otros.

OBSERVACIONES

Se puede premiar al grupo que más ideas haya escenificado, y al grupo con la idea más original.

Dinámicas de cooperación



La Torre Humana

Dinámica de Cooperación

Participantes (Nº y edad aprox.): mínimo un grupo de 8 personas. A partir de 10 años.

Duración: 20 min.

Espacio: Una sala o espacio abierto.

Recursos necesarios: una sala o espacio abierto.

OBJETIVOS

1. Conseguir que las personas participantes trabajen conjuntamente.
2. Aprender a trabajar en equipo.
3. Tomar decisiones.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

La persona dinamizadora indica que se van a hacer torres humanas, proponiendo diversas figuras a los grupos participantes. Se premiará a la mejor figura y a la que más aguante en pie.

Los y las participantes deberán tener en cuenta factores como el peso y la resistencia, para decidir qué posición ocupar y que la torre sea más estable.

Al finalizar se plantearán las preguntas: ¿De qué ha servido esta dinámica? ¿Cómo te has sentido? ¿Crees que podríais haberlo hecho igual sin planear la posición de cada uno/a previamente? ¿Es importante la comunicación en el trabajo en grupo? ¿Conoces las diferencias entre trabajo en grupo y en equipo?

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Silla de ruedas: podrá ser una base si lo considera, o elegir las figuras con la persona dinamizadora, así como el grupo ganador.

OBSERVACIONES

Es preferible un lugar acolchado y quitarse los zapatos para no mancharse ni hacerse daño.

Carrera de Globos

Dinámica de Cooperación

Participantes (Nº y edad aprox.): 10 personas en adelante. A partir de 8 años.

Duración: 20 min.

Espacio: Una sala o espacio abierto.

Recursos necesarios: una sala o espacio abierto, un paquete de globos (32 aprox.), conos de plástico o tizas para marcar el recorrido, hinchador de globos.

OBJETIVOS

1. Conseguir que las personas participantes trabajen conjuntamente.
2. Aprender a trabajar en equipo.
3. Gestionar la frustración.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

Se dividen a las personas participantes en al menos dos grupos y se disponen en fila india. En la frente y la cintura de cada persona habrá un globo hinchado, el cual deben sostener con cuidado presionando ligeramente su cuerpo contra el de la persona de delante. Deben guiar las velocidades de forma conjunta.

La persona dinamizadora establecerá la ruta que han de seguir, y el equipo ganador dependerá del tiempo en llegar y de los globos que sigan sin explotar.

Se preguntará: ¿De qué ha servido esta dinámica? ¿Cómo te has sentido? ¿Es importante la comunicación en el trabajo en grupo? ¿Conoces las diferencias entre trabajo en grupo y en equipo? ¿Te has sentido importante? ¿Por qué?

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

TEA: se hará con balones de espuma, para evitar el estruendo de los globos.

OBSERVACIONES

Es preferible usar hinchador manual por higiene.

La Barrera

Dinámica de Cooperación

Participantes (Nº y edad aprox.): 10 personas en adelante. De 8 a 15 años.

Duración: 20 min.

Espacio: Un gimnasio o espacio abierto.

Recursos necesarios: un gimnasio o espacio abierto, material de gimnasio de colegio (colchonetas y balones).

OBJETIVOS

1. Conseguir que las personas participantes trabajen conjuntamente.
2. Aprender a trabajar en equipo.
3. Disfrutar trabajando en equipo.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

Se dividen a las personas participantes en dos equipos. Se les indica que tendrán que una construcción por equipo (a modo de barrera) con el material del gimnasio (repartido equitativamente por la persona dinamizadora previamente). Tendrán 10 minutos para ello.

Una vez construido, el equipo contrario llevará a cabo 3 intentos para destruir la barrera enemiga. Uno con balones de espuma, otro con balones de fútbol con la mano, y otro con balones de fútbol con el pie. El equipo cuya barrera sea más resistente habrá ganado.

Al finalizar se plantearán las preguntas: ¿De qué ha servido esta dinámica? ¿Se puede disfrutar trabajando en equipo?

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Discapacidad intelectual: se dará más tiempo en función del grado.

OBSERVACIONES

Asegurarse de que los niños y niñas estén alejados de la construcción cuando vayan a disparar balonazos.

Dinámicas de comunicación



Silencio

Dinámica de Comunicación

Participantes (Nº y edad aprox.): 2 personas en adelante.
A partir de 8 años.

Duración: 30 min.

Espacio: Una sala.

Recursos necesarios: una sala

OBJETIVOS

1. Experimentar la comunicación no verbal y corporal.
2. Identificar códigos comunes de la sociedad.
3. Identificar códigos no comunes o de grupos excluidos.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

Las personas participantes deberán mantener una comunicación sin hablar, consistente en dar información sin hablar sobre aspectos de la vida cotidiana. Para hacer esta actividad, la persona dinamizadora formará parejas.

Las personas que forman las parejas deberán llamarse con la letra A y la letra B. El dinamizador/a dará una consigna y primero deberá llevarla a cabo A y luego será el turno de B.

La actividad debe ser fluida, por lo que cada persona participante tendrá 2 minutos para cumplir con la consigna. Las personas A deberán contarle a B tres actividades que haya realizado el fin de semana.

Tendrá dos minutos para hacerlo, luego será el turno de B que tendrá el mismo plazo de tiempo. Después, se les pide que se comenten cuál es la o las comidas favoritas, etc.

Al finalizar se plantearán las preguntas: ¿De qué ha servido esta dinámica? ¿Crees que es importante la comunicación no verbal? ¿Puede expresar lo mismo o más que la verbal en determinadas situaciones?

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Niños: se adaptará a su nivel.

OBSERVACIONES

Recordar todo el rato que no puede usarse palabras.

La Fila de Cumpleaños

Dinámica de Comunicación

Participantes (Nº y edad aprox.): 20 personas en adelante.
A partir de 10 años.

Duración: 10 min.

Espacio: Una sala o espacio abierto.

Recursos necesarios: una sala o espacio abierto

OBJETIVOS

1. Experimentar la comunicación no verbal y corporal.
2. Inventar o descubrir nuevos códigos para comunicarse.
3. Conocer el término “sistemas alternativos de la comunicación”.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

La persona dinamizadora explica a las personas participantes que desde ese preciso instante no pueden hablar ni emitir sonidos. Han de formar una fila en el orden de enero a diciembre, por orden del cumpleaños de cada uno de los integrantes.

Cuando una persona diga una palabra, la fila volverá a descolocarse entera hasta finalizar el supuesto orden correcto. Tras terminar, se comprueba la veracidad del orden creado.

Al finalizar se plantearán las preguntas: ¿De qué ha servido esta dinámica? ¿Conoces el término SAAC? ¿Sabes quiénes los usan? ¿Sabrías decir otro?

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Discapacidad intelectual leve: se amplía el tiempo disponible.

OBSERVACIONES

Recordar todo el rato que no puede usarse palabras.

El Teléfono Escacharrado

Dinámica de Comunicación

Participantes (Nº y edad aprox.): 10 personas en adelante.
A partir de 6 años.

Duración: 10 min.

Espacio: Una sala.

Recursos necesarios: una sala.

OBJETIVOS

1. Conocer los elementos del proceso comunicativo.
2. Ser conscientes de las posibles distorsiones en el proceso comunicativo.
3. Fomentar la comunicación.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

La persona dinamizadora coloca a las personas participantes en fila india, y todas se colocan dando la espalda a la siguiente. En un extremo, la persona dinamizadora dice un mensaje al último de la fila, al oído y sin que nadie más lo oiga. Este se lo transmite al siguiente del mismo modo, así hasta que llega al principio de la fila.

Cuando esto pasa escuchamos el mensaje que ha llegado hasta la cabecera, que suele ser muy distinto al que el monitor ha emitido al principio. Puede hacerse de forma competitiva con dos filas, gana la que antes descubra el mensaje correcto.

Al finalizar se plantearán las preguntas: ¿Alguna vez ha pasado algo similar en tu vida? ¿Cómo funcionan los rumores? ¿Crees que es importante tener en cuenta los elementos de la comunicación a la hora de hacer ese tipo de juicios?

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Discapacidad intelectual leve: se amplía el tiempo disponible.

OBSERVACIONES

La persona dinamizadora podrá asignar un papel con una discapacidad a cada una de las personas participantes (persona sorda, persona ciega, persona muy mayor, persona con discapacidad intelectual...).

Dinámicas de evaluación



Himno Pasional

Dinámica de Evaluación

Participantes (Nº y edad aprox.): de 5 a 30 personas.
A partir de 6 años.

Duración: 30 min.

Espacio: Una sala.

Recursos necesarios: una sala, hojas de papel en sucio, folios, bolígrafos.

OBJETIVOS

1. Valorar si las personas que conforman el grupo están satisfechas con determinado proceso.
2. Ver cuáles han sido las anécdotas que más han destacado o llamado la atención.
3. Hacer una evaluación del grupo.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

La persona dinamizadora anima a crear una canción con las anécdotas más significativas que han surgido a lo largo de la duración del proceso, y luego se canta con una melodía parodia de una canción conocida.

Entre todas las personas participantes, se comentará la actividad, reflexionando sobre cómo se han sentido, si las ha gustado, si les pareció duro o liviano... Se harán propuestas de mejora para futuras ocasiones.

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Discapacidad intelectual leve: se amplía el tiempo disponible.

OBSERVACIONES

Dependiendo de la edad, la canción podrá o no contener palabras de cierto tono malsonante (dependiendo del contexto y de la distensión del grupo). Se puede emplear un altavoz para poner una base elegida por las personas participantes.

Himno Pasional

Dinámica de Evaluación

Participantes (Nº y edad aprox.): de 5 a 30 personas.
A partir de 6 años.

Duración: 30 min.

Espacio: Una sala.

Recursos necesarios: una sala, hojas de papel en sucio, folios, bolígrafos.

OBJETIVOS

1. Valorar si las personas que conforman el grupo están satisfechas con determinado proceso.
2. Ver cuáles han sido las anécdotas que más han destacado o llamado la atención.
3. Hacer una evaluación del grupo.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

La persona dinamizadora anima a crear una canción con las anécdotas más significativas que han surgido a lo largo de la duración del proceso, y luego se canta con una melodía parodia de una canción conocida.

Entre todas las personas participantes, se comentará la actividad, reflexionando sobre cómo se han sentido, si las ha gustado, si les pareció duro o liviano... Se harán propuestas de mejora para futuras ocasiones.

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Discapacidad intelectual leve: se amplía el tiempo disponible.

OBSERVACIONES

Dependiendo de la edad, la canción podrá o no contener palabras de cierto tono malsonante (dependiendo del contexto y de la distensión del grupo). Se puede emplear un altavoz para poner una base elegida por las personas participantes.

Nueve Palabras

Dinámica de Evaluación

Participantes (Nº y edad aprox.): grupos de 6 u 8 personas.
A partir de 13 años.

Duración: 45 min. a 1 hora.

Espacio: Una sala.

Recursos necesarios: una sala, papeles y lápiz.

OBJETIVOS

1. Valorar si las personas que conforman el grupo están satisfechas con determinado proceso.
2. Valorar aprendizajes.
3. Evaluar lo bueno y lo malo de un proceso.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

Se explica que se va a proceder a una evaluación incluyendo nueve palabras: “techo, sombras, cuerda, elefante, nueve, pero, sin, canto y piedras”. Al principio, las personas participantes están desorientadas y habrá que repetir las palabras.

Rápidamente debaten sobre el proceso y organizan los elementos a resaltar. Por último, son capaces de crear un fragmento articulado que incluye esas nueve palabras. Pueden salir resultados cómicos, a modo romántico, etc. Se explica que lo que escriban debe hacer alusión a lo positivo y a lo negativo de el proceso, a las dificultades y a los resultados.

Las creaciones se compartirán con el resto de grupos. Se reflexionará en conjunto sobre cada uno de los aspectos mencionados en las diferentes creaciones.

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Discapacidad intelectual leve: se reducen las palabras y la persona dinamizadora ayuda.

OBSERVACIONES

Ayudar a las personas que se queden atascadas y fomentar la participación de todas las personas participantes.

La Diana

Dinámica de Evaluación

Participantes (Nº y edad aprox.): 5 personas en adelante.
A partir de 10 años.

Duración: 30 min.

Espacio: Una sala.

Recursos necesarios: una sala, una diana, post-it, bolígrafos

OBJETIVOS

1. Valorar si las personas que conforman el grupo están satisfechas con determinado proceso.
2. Ver cuáles han sido las anécdotas que más han destacado o llamado la atención.
3. Hacer una evaluación del grupo.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

La persona dinamizadora crea un espacio amplio, moviendo mobiliario de la sala si es necesario. Esta dibuja una diana en el suelo, y propone un tema de aprendizaje (por ejemplo, qué ha sido lo mejor del curso, lo que más me ha ayudado, lo más interesante que he aprendido...).

Las personas participantes empiezan a valorar esos aprendizajes desde su individualidad, escribiéndolos en el post it y lanzando estos a la zona de la diana en la que crean que se deben encontrar.

Al depender de la subjetividad, se puede pedir que, de forma voluntaria, las personas participantes expliquen por qué han situado sus lanzamientos en X lugares. Se reflexionará sobre las dificultades del proceso y de los beneficios obtenidos.

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Personas ciegas: se hará mediante verbalizaciones, o con una diana en relieve.

OBSERVACIONES

Asegurarse de dejar la sala limpia.



**Actividades
ASPAYM**

Salida Porto Pi - Café en positivo

Dinámica de Conocimiento / Crecimiento Personal

Participantes (Nº y edad aprox.): 7 personas entre 18 y 30 años

Duración: 2h y media - 1h de preparación

Espacio: Centro commercial Porto Pi

OBJETIVOS

1. Participar en actividades comunitarias con otras entidades del barrio.
2. Dar voz y visibilizar el colectivo de las personas jóvenes de nuestra entidad.
3. Cuidar la red de apoyo social por medio de encuentros entre el grupo de jóvenes de la entidad.
4. Aprender a saber manejar nuestro dinero.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

Entre el grupo jóvenes de la entidad, han propuesto realizar una salida en el centro comercial de la ciudad de Palma.

Previo al encuentro hay que preparar diversas cosas:

- Localización y manejo del google maps (para llegar al sitio del encuentro).
- Saber a que hora hay que llevar y la cantidad de dinero por si alguien quiere comprar algo de ropa y tomar algún refresco.

En la actividad:

- Damos un paseo por el centro comercial, entre todos vemos las diferentes tiendas.
- Vamos a tomar un refresco/café para conocernos mejor.
- En este momento algunos familiares vienen y apoyan a sus hijos/as en dicha actividad.

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Asegurarse de que el espacio es accesible.

Apoyar y dar pautas a la persona usuaria con dificultad visual.

OBSERVACIONES

Hay un persona que viene desde un pueblo a mucha distancia de la ciudad. Apoyarla para que se una al resto del grupo, ya que casi no se conocen.

Chocolatada Solidaria

Dinámica de Distensión

Participantes (Nº y edad aprox.): jóvenes entre 16 y 30 años

Duración: 2 horas

Espacio: Parc de Ses Veles

Recursos necesarios: chocolate, churros, mobiliario, juegos.

OBJETIVOS

1. Participar en actividades comunitarias con otras entidades del barrio.
2. Dar voz y visibilizar el colectivo de las personas jóvenes de nuestra entidad.
3. Cuidar la red de apoyo social por medio de encuentros entre el grupo de jóvenes de la entidad.
4. Involucrar a las familias de los jóvenes a participar en actividades de ocio.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

En el grupo jóvenes de la entidad, se propone participar en un encuentro comunitario entre varias entidades del barrio, para así poder conocer otros recursos que hay en la barriada donde estamos ubicados.

Previo al encuentro hemos preparado algunas cosas que nos han pedido desde la comisión que monta esta actividad: material higiénico para donar a una entidad.

Además, con el grupo hemos trabajado la localización del espacio y el manejo del google maps para poder llegar a la plaza donde realizamos la actividad.

Durante el encuentro hemos participado en un taller de danza africana y hemos hecho partidas de ajedrez (con un ajedrez muy grande para ir moviendo las fichas).

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Se tuvieron en cuenta las adaptaciones necesarias durante la actividad, como conocer el espacio y ver si era accesible.

Grabación de un cortometraje

Dinámica de Cooperación / Comunicación

Participantes (Nº y edad aprox.): 10 personas de 14 a 30 años.

Duración: 3 horas (Uno o varios días)

Espacio: Una sala grande y otras localizaciones

Recursos necesarios: cámara, ordenador, guión, hojas de papel, bolígrafos.

OBJETIVOS

1. Potenciar el trabajo en equipo
2. Dar voz y fomentar la participación de jóvenes con discapacidad
3. Experimentar con la comunicación verbal, no verbal y corporal
4. Lograr un objetivo común mediante el consenso
5. Fomentar la creatividad

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

Se pregunta a los jóvenes qué temáticas les interesan de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (por ejemplo) y deciden uno.

Se elaboran una historia y un guión con las ideas de los jóvenes y el asesoramiento de los facilitadores.

Los facilitadores reparten los papeles, escogen los espacios y realizan la grabación.

El montaje del cortometraje se realiza con los jóvenes que ponen la voz en off.

Al finalizar la actividad se plantearán las preguntas: ¿De qué ha servido esta dinámica? ¿Consideras importante la creatividad y el trabajo en equipo? ¿Crees que la creatividad es útil en la vida? ¿Por qué?

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Asegurarse de que el espacio es accesible.

En el caso de personas con discapacidad visual, explicarles los pasos que se siguen en la actividad.

OBSERVACIONES

Asegurarse de que la gente permanece en silencio durante las grabaciones.

Recaltar los pies de guión para facilitar su aprendizaje.

Fomentar el respeto entre los compañeros.

Primer OPEN Nacional de Pádel en silla

Dinámica deportiva, distención, desarrollo personal

Participantes (Nº y edad aprox.): 34 jugadores

Duración: 3 días

Espacio: Complejo deportivo Enjoy Samarach

OBJETIVOS

- 1.Promocionar y visibilizar el deporte adaptado como un factor de inserción social
- 2.Favorecer la rehabilitación y mejora del estado físico de las personas con discapacidad- física.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

El I Open Nacional de Pádel en silla de ruedas se ha desarrollado en Valencia los días 25, 26 y 27 de noviembre en el complejo deportivo Enjoy Samarach de Valencia.

El objetivo de la actividad ha sido resaltar las capacidades de cada persona y fomentar el entrenamiento, disciplina, superación y los valores deportivos en este colectivo teniendo en cuenta que es una modalidad deportiva que ha entrado a formar parte como deporte oficial dentro de la Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física.

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Actividad dirigida a personas con discapacidad que se desplazan en silla de ruedas.

Naturaleza Sin Barreras

Dinámica de Comunicación, Crecimiento Personal

Participantes (Nº y edad aprox.): Entre 15 y 45 personas de 9 a 30 años

Duración: 1 día

Espacio: Parque Nacional El Hosquillo

Recursos necesarios: Guías del Parque, Monitores de Actividades

OBJETIVOS

Realizar un encuentro en la naturaleza viendo un centro interpretación animal Visita Parque Nacional El Hosquillo, comida al aire libre, y juegos inclusivos.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

Día 18 de Mayo

Salida de Cuenca 9:00h

Regreso 18:30h

Visita guiada por el parque con ayuda de monitores que hacen recorrido interpretativo por las zonas transitadas.

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Por las cualidades de la actividad y del terreno se realizó un recorrido adaptado y con ayuda de monitores para salvar los obstáculos.

Gimnasia Acuática

Dinámica deportiva, confianza y crecimiento personal

Participantes (Nº y edad aprox.): Entre 10 y 20 personas de 18 a 25 años

Duración: 3 horas

Espacio: : Instalaciones deportivas Casa del Agua Sport

Recursos necesarios: Instalaciones acuáticas adaptadas

OBJETIVOS

Desarrollar actividades rehabilitadoras en el medio acuático, favoreciendo la motricidad y tratamiento de problemas en aparato locomotor.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

Día 27 de Junio

Inicio: 10:30h Casa del Agua Sport

Medio acuático adaptado, monitores especializados en actividades rehabilitadoras en el medio acuático.

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Necesidad de apoyo y supervisión de monitores rehabilitadores en medio acuático e instalaciones adaptadas según necesidades físicas de los participantes.

Pádel Inclusivo

Dinámica deportiva, crecimiento personal

Duración: 2 horas

Espacio: Instalaciones deportivas UniPadel

Recursos necesarios: Pistas deportivas de pádel, monitores y material deportivo

OBJETIVOS

Fomentar la actividad física y deporte que permite la práctica conjunta de personas con y sin discapacidad ajustándose a las posibilidades de los participantes.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

Día 20 de Febrero

Inicio: 16:30h

Finalización: 18:30h

Monitores y personal de apoyo en la realización y ejecución de la actividad.

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Necesidad de apoyo y supervisión de monitores con material necesario.

Arteterapia - Pintura Expansiva

Dinámica de creatividad

Duración: 3 días

Espacio: Trazos

Recursos necesarios: Taller de Pintura Trazos, material variado de pintura y exposición

OBJETIVOS

A través de la Psicoterapia afloran los pensamientos, los deseos y sentimientos de una manera única. Guiados por profesionales se verbaliza los sentimientos de una manera lúdica atractiva y fomentando otras capacidades artísticas.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

Día 22 de Marzo, 19 de Abril, 24 de Mayo

Inicio: 16:30h

Finalización: 18:30h

Monitores, material específico y variado, personal de apoyo en la realización y ejecución de la actividad.

La actividad se realiza en varias sesiones con diferentes técnicas artísticas expresivas.

Descubre el Universo ASPAYM

Dinámica de convivencia, distensión, cohesión

Duración: 1 día

Espacio: vía urbana, aire libre

OBJETIVOS

- 1.Fomentar la convivencia
- 2.Concienciar a la sociedad ante el mundo de la discapacidad o diferentes capacidades
- 3.Compartir experiencias y vivencias entre personas con y sin discapacidad
- 4.Recaudación de fondos económicos para ASPAYM Jaén mediante la comercialización de comida y bebida
- 5.Fomentar la interacción entre personas con y sin discapacidad en un ambiente Lúdico- Festivo.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

Convivencia entre personas usuarias de ASPAYM Jaén, familiares, amigos y todas las personas interesadas en compartir una tarde-noche de ocio inclusivo. Aprovechando la temporada de verano como un buen momento de celebración y de compartir con actuaciones musicales en vivo, humor y buen ambiente.

Colaboraron infinidad de Empresas y comercios de la localidad, con el fin de sacar un beneficio simbólico para nuestra entidad. Las donaciones fueron tanto económicas como en especie, para la realización del sorteo al que al final de la noche procedimos.

Papanoelada Motera Solidaria

Dinámica de cohesión, crecimiento personal

Participantes (Nº y edad aprox.): 700 (entre 6 y 60 años)

Duración: 4 horas

Espacio: vía urbana

Recursos necesarios:

OBJETIVOS

1. Fomentar la participación de nuestros jóvenes en ambientes fuera de su círculo de confianza, ayudado por colectivos moteros.
2. Incentivar a que realicen pequeños trabajos de responsabilidad para mejorar su autoestima con una actividad solidaria que nada tiene que ver con ellos o su entorno.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

La union de ASPAYM Jaén y el C.D. AgarraLaCabra ha fomentado que se lleve acabo esta actividad denominada “Papanoelada Motera Solidaria”, donde se realizada una Ruta Motera por la ciudad de Jaén con todos los participantes disfrazados de Papa Noel, logrando un ambiente navideño y entrañable. A su vez se realiza una campaña de recogida de alimentos y juguetes para dos asociaciones jienenses.

A las 7 de la tarde: Reunión de todos los Participantes y recogida de alimentos y juguetes.

8 de la tarde: Ruta Motera por las calles de Jaén. (duración 1´30 horas)

9´30 de la tarde: Chocolate y churros para los participantes.

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Al realizarse en vía urbana accesible no se requiere de ninguna adaptación especial, solo que para aquellos jóvenes que participaron en la actividad fueron en todo momento acompañados de personal voluntario.

OBSERVACIONES

Actividad que sin duda volveremos a repetir en los próximos años por el refuerzo positivo que permite que nuestros jóvenes se sientan orgullosos y realizados con su trabajo.

Baño con osos marinos

Dinámica deportiva, comunicación, crecimiento personal

Participantes (Nº y edad aprox.): 10-12 participantes. Edad indiferente, dando prioridad a los menores de 13 a 30 años.

Duración: 45 minutos aprox.

Espacio: FAUNIA

Recursos necesarios: traje de neopreno, gafas de bucear, chaleco salvavidas y piscina.

OBJETIVOS

1. Fomentar la actividad física y normalizar su proceso de rehabilitación.
2. Ayudar a exteriorizar sentimientos, ganar seguridad y comunicarse con los demás.
3. Fortalecer su autoestima.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

La sesión se realizará siempre bajo la supervisión de profesionales y monitores, explicarán las características de los osos marinos. El fin es mejorar la calidad de vida física y psicosocial de las personas con discapacidad.

Se lleva a cabo un trabajo progresivo en tres etapas:

1. Conocimiento de la anatomía del animal.
2. Comunicación con el animal, utilizando la intuición (inteligencia emocional).
3. Inmersión en el agua con el animal y despliegue de interacciones.

Consideramos varios beneficios con la práctica de esta actividad.

A nivel físico, fortalecer la musculatura y mejorar y la flexibilidad; mejorar la movilidad articular; mejorar la conciencia del esquema corporal; prevenir contracturas musculares; regular el tono muscular; mejorar la coordinación, los reflejos y la planificación motora y mejorar la capacidad de relajación de la musculatura.

Además de los físicos, uno de los principales beneficios a tener en cuenta son aquellos de índole psicológicos. Al prescindir del uso de la silla de ruedas, ayuda a abstraerse por unos momentos de las limitaciones físicas que padecen, así como fomentar el sentimiento de auto-superación, fortalecer la autoestima, etc.

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Silla de ruedas: accesibilidad sin obstáculos y/o rampas para salvar escalones o desniveles para poder llegar hasta la piscina sin problemas.

Tarde inclusiva de Juegos de mesa

Dinámica de comunicación, creatividad, cohesión

Participantes (Nº y edad aprox.): 7 participantes aprox. 16 a 30-35 años

Duración: 1 o 2 horas por día

Espacio: Sede de ASPAYM Málaga

Recursos necesarios: juegos de mesa

OBJETIVOS

1. Fomentar la participación de los jóvenes con discapacidad en actividades de ocio.
2. Promover la inclusión en actividades de ocio.
3. Facilitar las relaciones interpersonales de los jóvenes con discapacidad.

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

La actividad se ha llevado a cabo algunos jueves de noviembre y diciembre a las 18:00 en nuestro centro (C/Aristófanos 8, Local Bajo, Málaga).

En ella, han participado socios/as de la entidad, que en algunas ocasiones acudían con acompañantes, así como trabajadores/as de ASPAYM Málaga.

Los participantes podían aportar diferentes juegos de mesa, que podían ser diferentes en cada reunión, en función de los gustos y preferencias de cada uno de ellos/as.

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

En los casos que fuera necesario por las dificultades de movilidad, los/as acompañantes o alguno/a de los asistentes a la actividad, se encargaban de efectuar los movimientos de fichas o cartas, atendiendo siempre a la decisión de la persona con discapacidad.

OBSERVACIONES

Con esta actividad, se ha creado un espacio de ocio compartido por los asistentes. Ya no solo se interactuaba dentro del juego, sino que el tiempo compartido daba pie a conversaciones fuera de las partidas, ayudando a fomentar y fortalecer las relaciones sociales entre los participantes.

Vuelo Adaptado

Dinámica de crecimiento personal

Participantes (Nº y edad aprox.): 6 personas a partir de 8 años.

Duración: 30 minutos por vuelo

Espacio: Aeropuerto de Igualada

Recursos necesarios: colaboración con entidad Sillas Voladoras, difusión.

OBJETIVOS

1. Sensaciones nuevas, placenteras y relajantes (para personas con discapacidad visual o que acaban de sufrir un ictus)
2. Motivación de ser piloto de un aeroplano
3. Pasar una buena jornada y conocer gente, salir de la zona de confort en una actividad novedosa

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

La actividad se desarrolla en pequeños grupos en un aeródromo, donde se hace vuelo a vela o en vehículo sin motor, adaptado a personas con discapacidad.

Se trata de un paseo por las nubes con la sensación de pilotar un avión.

La actividad incluye viaje en autobús hasta el aeródromo y un tentempié para el día.

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

Imprescindible vuelo a vela o vuelo sin motor. Es una actividad ideal y adaptada para personas con discapacidad física, visual y/o que han sufrido un ictus o cualquier otro tipo de accidente cerebrovascular



Anexos

Perdid@s en la Luna

Instrucciones

Los miembros del grupo se convierten en la tripulación de una nave espacial que va a reunirse con la nave nodriza en la cara iluminada de la luna.

Debido a problemas mecánicos tienen que alunizar en una lugar que queda a unos 300 km del lugar de encuentro. Durante el alunizaje, gran parte del equipo de la nave quedó dañado y puesto que la supervivencia de la tripulación depende de que puedan llegar a la nave nodriza, los artículos más críticos deben ser escogidos para llevárselos.

La tarea consiste en ordenar todos esos artículos según su importancia y utilidad para ayudarles a llegar al punto de encuentro con la nave nodriza.

En la plantilla hay que poner un 1 para el artículo más importante, un 2 para el que sigue en importancia, un 3 para el siguiente, etc. Así hasta llegar a ordenar todos los artículos.



Perdid@s en la Luna

Plantilla de Respuestas

ARTÍCULO	Orden personal	Orden grupo	Orden NASA	Desviación personal	Desviación grupo
Caja de cerillas					
Comestible concentrado					
20 m de cuerda de nylon					
Tela de paracaídas					
Hornillo portátil para calentar alimentos					
Una caja de leche en polvo					
Dos tanques de oxígeno de 50 kg cada uno					
Un mapa estelar (de la constelación lunar)					
Una brújula magnética					
20 L de agua					
Bengalas					
Botiquín de primeros auxilios					
Radio transmisor de FM (de energía solar)					
TOTAL					



Perdid@s en la Luna

Claves de Solución

ARTÍCULOS	
1	Dos tanques de oxígeno de 50 kg cada uno (es lo más vital)
2	20 L de agua (Muy importante)
3	Un mapa estelar (de la constelación lunar) (se necesita para orientarse)
4	Comestible concentrado
5	Radio transmisor de FM (de energía solar) (para comunicarse con la nave nodriza)
6	20 m de cuerda de nylon (útil en caso de vendaje y para trepar)
7	Botiquín de primeros auxilios (valioso en caso de accidente)
8	Tela de paracaídas (protege contra el sol y puede abrigar)
9	Hornillo portátil para calentar alimentos (útil solo en la cara oscura de la Luna)
10	Una caja de leche en polvo
11	Bengalas (llamada de socorro, si hay contacto visual)
12	Una brújula magnética (no sirve en la Luna porque no hay polos magnéticos)
13	Caja de cerillas (no se pueden utilizar porque no hay oxígeno)



Perdid@s en la Luna

Preguntas Finales

- ¿Ha dado mejor resultado la decisión individual o la grupal?
- ¿Ha sido difícil llegar a un consenso dentro de los grupos?
- ¿Cómo se ha tomado la decisión grupal?
 - ¿Alguien imponía su criterio personal?
 - ¿Había conformismo y para evitar conflictos no se discutía?
 - ¿Se han tomado decisiones por mayoría o por consenso?
 - ¿Ha habido negociación y pacto? ¿Cómo se ha hecho?
 - ¿Ha habido alguna idea discrepante de la mayoría que después haya resultado realmente más acertada?
- ¿Qué conclusiones podemos sacar de esta actividad para nuestro funcionamiento como grupo?



Dinámica de

Participantes (Nº y edad aprox.):

Duración:

Espacio:

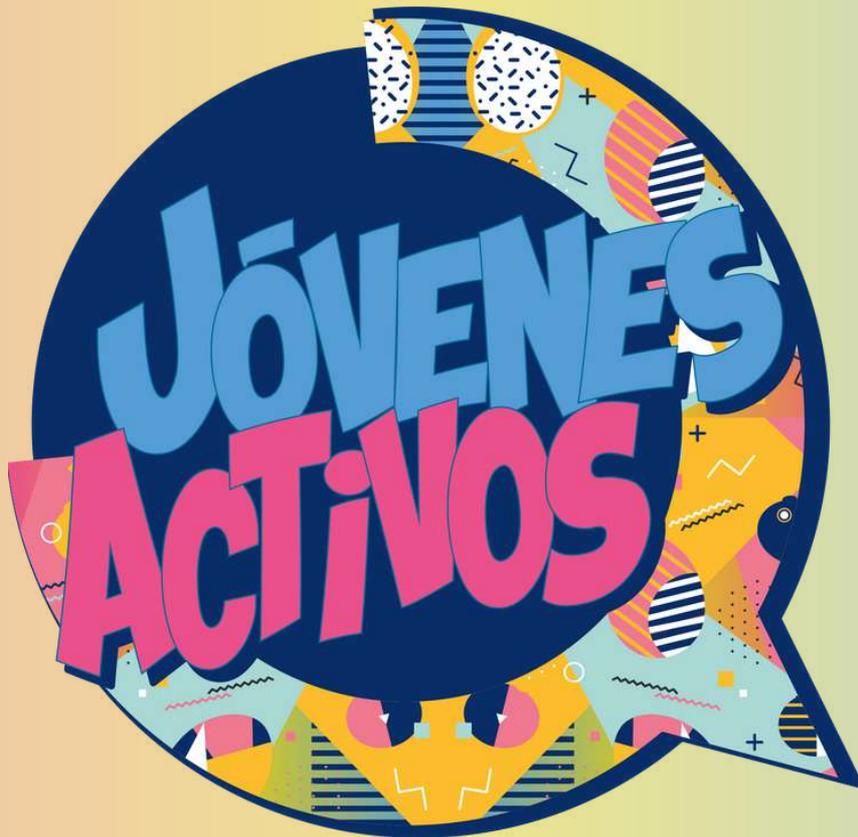
Recursos necesarios:

OBJETIVOS

DESARROLLO Y TEMPORALIZACIÓN

ADAPTACIONES PARA COLECTIVOS

OBSERVACIONES



El proyecto Jóvenes Activos se realiza gracias al programa de subvenciones financiadas con cargo al 0,7% del IRPF, centrado en el fomento y modernización del Tercer Sector de Acción Social



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL