

**¡CAMBIA
EL JUEGO!**



ACTIVIDADES PARA FOMENTAR LA CIUDADANÍA GLOBAL EN CLUBES DEPORTIVOS

ÍNDICE

Metodología	5
Batería de actividades	7
Dinámicas previas	7
Semáforo de conductas	7
Mapa: lo que veo	8
Cambiando noticias	9
El círculo de la unión	10
Mímica	11
Te quiero en mi equipo	12
Dinámicas para entrenamientos	13
10 toques	13
Todo el mundo participa	14
Juego de roles	15
En mis zapatos	16

Lovers	17
En silencio	18
A ciegas	19
¿Qué me complementa?	20
El respeto	21
Nuevas normas	22
Desactiva la bomba	23
Pelota comunitaria	24
Confío en ti	25
Si somos equipo somos mejores	26
Dinámicas de evaluación	27
Captura las conductas	27
Donde siento las cosas	28
Pensamientos confidenciales	29
Invisibles	30
Jugar con desventaja	32



Dinámicas de participación y creación de campañas	37
<u>Observamos nuestro entorno.....</u>	37
<u>Evaluar la idoneidad de una acción</u>	38
<u>Árbol de problemas y soluciones-objetivos</u>	39
<u>¿Quién nos ayuda?</u>	41
<u>Preguntas hacia la acción</u>	42



¡CAMBIA EL JUEGO! CLUBES DEPORTIVOS POR LA TRANSFORMACIÓN SOCIAL

¡Hola! 😊

Os damos la bienvenida a este material, creado como apoyo para el desarrollo de actividades como parte del proyecto *¡Cambia el juego!*, desarrollado por la Fundación Madre Coraje junto a los clubes deportivos participantes, con el apoyo de la Agencia Andaluza de Cooperación Internacional al Desarrollo.

Para más información sobre el proyecto:

- visita nuestra cuenta de Instagram: [@cambia_el_juego](https://www.instagram.com/cambia_el_juego)
- descarga el dossier informativo: <https://epdenelaula.madrecoraje.org/node/214>

La siguiente propuesta ofrece herramientas e ideas de actividades a los equipos técnicos de los clubes deportivos para que puedan implementarlas tanto entre entrenamientos como en los mismos entrenamientos, siendo además adaptables a todo tipo de situaciones.

Metodología:

El objetivo de estas actividades es incluir en los entrenamientos deportivos la Educación Transformadora para la Ciudadanía Global. Por ello se ofrecen diversas dinámicas socio deportivas que buscan promover valores y actitudes como la empatía, la resolución de conflictos, la cohesión de grupos, así como la prevención de violencias y manifestaciones de discurso de odio entre el grupo tanto individual como colectivamente.



La propuesta es poner en práctica estas actividades durante los entrenamientos, encontrando en esta batería dinámicas orientadas a prevenir posibles violencias y otras destinadas a evaluar la mejor manera de solventarlas.

Así, en primer lugar, se propone evaluar cómo actúa el grupo/equipo, el nivel de cohesión que hay, la inteligencia emocional con la que cuentan para resolver los conflictos como grupo y cómo pueden abordar después de ofrecerles estas herramientas las posibles violencias generadas en los entornos deportivos.

Después de cada sesión consideramos importante tener en cuenta como se han sentido las personas participantes, si les ha gustado o les ha parecido bien la sesión, por lo que proponemos técnicas sencillas de evaluación como “votar” indicando con su pulgar si les ha parecido bien, mal o regular. Además, sería idóneo ofrecer siempre un espacio abierto de participación y construcción colectiva de las dinámicas, dando la oportunidad de aportar sobre aquellos aspectos que cambiarían para que la sesión se adapte mejor a sus necesidades o les guste más.

A continuación, presentamos una batería de actividades, las cuales puedes adaptar a las características y necesidades de tu equipo o club.

¡Importante! Por favor, cuando lleves a cabo una dinámica, te pedimos que rellenes y nos envíes este modelo de ficha de evaluación, para que así podamos llevar un seguimiento de lo que se hace en los clubes y, sobre todo, seguir mejorando:

https://drive.google.com/drive/folders/12KvIVI3eB3A3RWpu2t6CsAu-eBrgZK0c?usp=drive_link



¡Gracias por tu colaboración para hacer que el deporte base sea un lugar transformador, inclusivo y libre de odio!



Batería de actividades:

Dinámicas previas

SEMÁFORO DE CONDUCTAS	
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none">- Favorecer a la resolución de conflictos.- Identificar las violencias y conductas inapropiadas en el grupo.- Fomentar la capacidad crítica y la autonomía en la toma de decisiones.
Recursos:	<ul style="list-style-type: none">- Cartulinas de colores rojo, amarillo y verde.- Cartulina grande para establecer los códigos para cada tarjeta y consecuencias de las mismas.
Duración prevista:	Aproximadamente 30 minutos para definir los códigos propios de cada tarjeta.
Desarrollo de la actividad:	<p>Esta actividad se presenta como una herramienta a definir colectivamente en una primera sesión, y tener siempre disponible, integrando y normalizando su uso en los entrenamientos.</p> <p>Nos sentamos en grupo para crear las tarjetas (amarillas, verdes y rojas), que serán nuestro “semáforo” para determinar cuándo hay un comportamiento que no consideremos correcto en el campo. Dichos comportamientos serán decididos de forma consensuada por todo el equipo, de modo que el propio grupo determine cuáles son las conductas que ellos asociarían a cada tarjeta. Escribimos estos comportamientos en una cartulina grande, por colores. A continuación, el grupo decidirá, también de forma colectiva, las consecuencias asociadas a recibir cada tarjeta.</p>

MAPA: LO QUE VEO

Objetivos:

- Favorecer a la resolución de conflictos.
- Identificar las violencias y conductas inapropiadas en el grupo.
- Fomentar la capacidad crítica y la autonomía en la toma de decisiones.

Recursos:

- Cartulina para el mapa del campo deportivo.
- Post-it o pegatinas (opcionales).
- Rotuladores, folios, material de dibujo.

Duración prevista: Aproximadamente 30 minutos.

Desarrollo de la actividad:

Comenzamos dibujamos un mapa del campo deportivo en una cartulina grande o similar (también podemos usar una pizarra u otro soporte de gran tamaño). Es importante que este mapa refleje todos los espacios, no sólo la zona de juego (vestuarios, banquillos, gradas...).

Una vez tenemos nuestro mapa, pedimos a las personas participantes que piensen en qué zonas del campo se suelen dar más conflictos, malos comportamientos o violencias, tanto durante los entrenamientos como en los partidos. Cuando ya se hecho la reflexión individual, cada jugador o jugadora señalará ese lugar o lugares en el mapa, usando para ello post-it, pegatinas o simplemente poniendo una marca en la zona con un rotulador.

Por último, abriremos un espacio de reflexión conjunta sobre por qué se dan esos comportamientos en esos lugares y cómo podríamos evitarlo.

CAMBIANDO NOTICIAS

Objetivos:

- Favorecer a la resolución de conflictos.
- Reforzar las conductas positivas dentro del club.
- Fomentar la capacidad crítica y de análisis de la información.

Recursos:

- Noticias impresas.
- Bolígrafos, folios, material de escritura.

Duración prevista: Aproximadamente 20 minutos.

Desarrollo de la actividad

Previo al desarrollo de la actividad, la persona responsable buscará noticias, publicaciones de redes sociales, memes... que reflejen hechos negativos o violentos ocurridos en el mundo del deporte. Se tratará de que las noticias tengan cierta actualidad o que estén conectadas de algún modo con los intereses del equipo.

El día de la actividad, nos sentamos en círculo y la persona responsable colocará en el centro todas las noticias impresas y recortadas. Se pide que cada integrante del grupo elija una noticia. Cuando todo el mundo tenga su noticia, daremos un tiempo para leerla y reflexionar sobre ella. Pasados unos minutos, lanzamos la pregunta *¿Cómo podríamos cambiar esta noticia?* Y damos tiempo para que cada persona escriba una “noticia alternativa”, con una versión propia y “positiva” de los hechos. Para cerrar, cada jugadora o jugador compartirá su noticia cambiada.

EL CÍRCULO DE LA UNIÓN

Objetivo:

- Reforzar la cohesión grupal.
- Alentar la capacidad crítica y la autonomía en la toma de decisiones.
- Fomentar la empatía y el cuidado mutuo.

Recursos:

- Círculos de diversos tamaños, mínimo el mismo número de círculos que de participantes.
- Altavoz para la música.

Duración prevista: Aproximadamente 20 minutos.

Desarrollo de la actividad

Este juego es una modificación del llamado juego de la silla. Para ello se dispondrán círculos de distintos tamaños en el suelo, la idea es que al inicio haya un círculo por persona. A continuación, se pondrá música y todo el grupo caminará alrededor de los círculos. Cuando pare la música, cada persona deberá buscar un aro.

Sucesivamente, se irán quitando uno o dos círculos en cada ronda y cuando pare la música, quienes que se queden sin aro deberán buscar otro aro ocupado y compartirlo, ya que aquí no se elimina a nadie, solo se busca la manera de resolver el que todo el mundo esté dentro de un aro. Al final solo quedará un aro y todo el grupo deberá buscar la manera de entrar en él.

MÍMICA

Objetivo:

- Reforzar la cohesión y confianza de grupo.
- Alentar la autonomía en la toma de decisiones.
- Fomentar la empatía y el cuidado mutuo.

Recursos:

- Papel y bolígrafos.
- Conos.

Duración prevista: Aproximadamente 20 minutos.

Desarrollo de la actividad

Se crearán equipos a decidir por el entrenador/entrenadora o bien entre las personas integrantes del grupo, con alguna condición para evitar que el criterio de agrupación únicamente sea la amistad.

Después se situará a todas las personas del grupo en una línea con distintas estaciones marcadas por conos. Después, se dará a la primera persona una lista de palabras relacionadas con lo que se quiera trabajar (por ejemplo, palabras relacionadas con los Objetivos de Desarrollo Sostenible). Esta persona deberá llegar a quien se encuentre en el primer cono y mediante mímica intentar transmitirle la 1ª palabra que haya en la lista. Cuando lo adivine le pasa la lista, y el proceso se repite sucesivamente. Se pueden hacer variaciones, pero siempre con mímica.

TE QUIERO EN MI EQUIPO (Autor: Elliot Muñoz)

Objetivo:

- Fomentar la cohesión de grupo.
- Mejorar la autoestima.
- Reforzar la empatía.
- Aumentar el compañerismo.

Recursos:

- Papel y bolígrafos.

Duración prevista: Aproximadamente 20 minutos.

Desarrollo de la actividad:

Se harán papelitos con el nombre de cada una de las personas participantes del equipo/grupo.

Se explica a los jugadores/as que se va a repartir al azar uno de esos papeles y sólo se debe cambiar si le toca el suyo propio.

Al recibir el papel cada participante debe poner algo positivo acerca del compañero o compañera que le ha tocado.

Se reparten y entregan los papeles 3 o 4 veces. (en función del tiempo).

Al final cada persona recibe su papel.

Se puede hacer una ronda para que cada una lea en voz alta lo que le han escrito.

Dinámicas para entrenamientos:

10 TOQUES

Objetivo:

- Fomentar la participación en grupo.
- Favorecer la cohesión grupal.

Recursos:

- Balón

Duración prevista: Entrenamiento

Desarrollo de la actividad:

La actividad consiste en que, en el propio entrenamiento, antes de meter un gol o punto la pelota haga mínimo 10 pases seguidos antes de entrar a la portería/canasta/etc.

El objetivo principal es que se dé otra mirada a la competitividad, de manera que se fomente una mayor cohesión entre el propio equipo y sean capaces de ponerse de acuerdo para lograr el objetivo, favoreciendo así la inclusión de todas las personas como parte del grupo.

TODO EL MUNDO PARTICIPA

Objetivo:

- Fomentar la participación no competitiva en grupo.
- Alentar a la autonomía de decisiones.
- Reforzar la empatía entre todos los integrantes.
- Aumentar la confianza en el grupo.

Recursos:

- Balón

Duración prevista: Entrenamiento

Desarrollo de la actividad:

Para la siguiente actividad se pide que, en el propio entrenamiento, se juegue por equipos y antes de colar un gol/punto/etc. todas las personas integrantes del equipo hayan tenido que tocar la pelota, si no el punto no contará.

El objetivo principal es que se dé otra mirada a la competitividad y se integre a todo el mundo, evitando así la exclusión. Además, se pretende ayudar a la cohesión del grupo y a fomentar la comunicación en la resolución de conflictos. Pueden añadirse variables participativas a esta propuesta.

JUEGO DE ROLES

Objetivo:

- Fomentar la participación no competitiva en grupo.
- Alentar a la autonomía de decisiones.
- Reforzar la empatía entre todos los integrantes.
- Aumentar la confianza en el grupo.

Recursos:

- Papel y bolígrafos.

Duración prevista: Entre 30 y 40 minutos.

Desarrollo de la actividad

Antes de empezar el entrenamiento se le dará a cada persona un papelito al azar, los cuales describen una situación conflictiva vivida en un partido o entrenamiento. Una vez lo lean, deberán unirse y ponerse de acuerdo entre quienes les ha tocado la misma situación y, por turnos, interpretarla brevemente a modo juego de roles. El resto del equipo presencia la interpretación como público activo, ya que tendrán que ofrecer alternativas para evitar esa situación de conflicto. Ejemplos de situaciones:

- Peleas o conflictos entre integrantes del equipo.
- Perder un partido y no tomártelo bien.
- Robo de algún material deportivo o daños en las instalaciones.
- Hablaron mal de ti.
- Excluyeron a un compañero o compañera por algún motivo concreto.

EN MIS ZAPATOS

Objetivo:

- Fomentar la empatía entre familiares y jugadores/as.
- Ponerse en el lugar de otra persona.
- Fomentar un vínculo afectivo y saludable entre familias.

Recursos: ninguno.

Duración prevista: Un entrenamiento

Desarrollo de la actividad:

La actividad consiste en que un día durante el entrenamiento o en un partido, en el que se puedan juntar a las familias de los y las jugadoras, se haga un mini partido en el participen las familias y quien observan el partido sean las y los jugadores.

Los y las jugadoras deberán comportarse al principio cómo perciben que las familias suelen hacerlo durante los partidos. Después, actuarán como les gustaría que sus familias se comportasen. Este activador sirve para que las familias sean conscientes de sus propias conductas durante los partidos, dándoles la oportunidad de cambiar viendo la interpretación de sus hijos e hijas sobre cómo les gustaría que se comportasen.

LOVERS

Objetivo:

- Fomentar la cohesión del grupo.
- Alentar a reconocer aspectos positivos de la personalidad de nuestros compañeros.
- Añadir prejuicios positivos para ofrecer otra mirada hacia los compañeros en caso de que haya aspectos negativos por parte de los integrantes.

Recursos:

- Post-it y bolígrafos.

Duración prevista: Entrenamiento.

Desarrollo de la actividad:

En contraposición de los comentarios negativos que suelen dejar los haters, con esta actividad se pretende que cada integrante pueda tener comentarios positivos de sus compis, convirtiéndose así en su “lovers”.

Para esto el grupo se colocará en círculo y cada persona deberán escribir en un post-it alguna cualidad positiva que les guste de cada compi.

Luego, mientras van entrenando, deberán coordinarse para pegar este pos-it con cosas positivas a sus compis de equipo a la espalda.

Finalmente, estos comentarios se leen y se hacen una reflexión.

EN SILENCIO

Objetivo:

- Fomentar la cohesión del grupo.
- Alentar a reconocer aspectos positivos de la personalidad de nuestros compañeros y compañeras.
- Desactivar y cuestionar prejuicios y estereotipos.

Recursos: Ninguno.

Duración prevista: Entrenamiento.

Desarrollo de la actividad

La actividad consiste en que durante todo el entrenamiento no se puede hablar. Por lo cual, las y los jugadores deberán ingeniárselas para poder comunicarse de una manera positiva con el resto de su equipo.

Esto, además, nos hará ser conscientes del trato que les damos a otras personas de nuestro equipo, ya que, si consideran que el trato no es favorable, pueden hacer caso omiso, por lo cual, no habrá cohesión de grupo y será más difícil ganar.

A CIEGAS

Objetivo:

- Fomentar la cohesión y confianza de grupo.
- Reforzar la empatía.
- Favorecer la igualdad de condiciones.

Recursos:

- Pañuelos para tapar los ojos.
- Pelota sonora.

Duración prevista: Entrenamiento.

Desarrollo de la actividad

Para esta actividad todo el mundo deberá vendarse los ojos y con una pelota sonora deberán jugar a su propio deporte, pero todo el mundo en el mismo equipo. Deberán meter gol o punto en la portería, canasta, etc. donde estará el entrenador/a haciendo sonar una campana o similar para que sepan que está ahí. Para añadir dificultad y sobre todo cohesión grupal, la pelota deberá haber pasado entre todas las personas integrantes del equipo antes de marcar.

Plan alternativo: Esta dinámica puede ser un tanto complicada al principio por lo que se proponen distintas variaciones como: Que solo la mitad del equipo tenga los ojos vendados, de modo que el resto, desde fuera, tenga que ir guiando con la voz. Tras una ronda, se intercambian roles.

¿QUÉ ME COMPLEMENTA?

Objetivo:

- Fomentar la cohesión de grupo.
- Alentar a la autonomía en la toma de decisiones.
- Reforzar la empatía.
- Aumentar la confianza en el grupo.

Recursos: Cuerda para atar.

Duración prevista:

Aproximadamente 20 minutos.

Desarrollo de la actividad

La dinámica varía según el deporte practicado, por lo que se recomienda adaptarla dependiendo de las características de cada club.

- En caso de que sea un deporte en el que se utilicen los brazos, las personas participantes deberán inutilizar su brazo dominante, por lo que deberán utilizar un solo brazo, siendo el que normalmente no usen.
- En el caso de que sea un deporte en el que haya que utilizar las piernas, en el propio equipo deberán estar por parejas, atando a las dos personas por las piernas, por lo que deberán ponerse de acuerdo a la hora de actuar.
- Además, esta propuesta implica cuidarse mucho mutuamente, pauta que se dará al inicio de la actividad.

EL RESPETO

Objetivo:

- Alentar a la resolución de conflictos.
- Saber identificar las violencias.
- Reforzar la empatía entre integrantes.

Recursos:

- Balón.
- Conos.

Duración prevista:

Entrenamiento.

Desarrollo de la actividad:

La actividad consiste en que el campo se divide, formando varias zonas. Una delimitada zona segura por conos y otra que será la meta que irá al lado de la zona segura.

El equipo deberá ir entrenando como habitualmente, pero su objetivo será entrar a una zona segura.

Una vez que consigan entrar en la zona segura deberán marcar un gol o un punto, pero antes de esto deberán responder unos dilemas, si lo aciertan pueden meter, si no deberán salirse y volver a intentarlo desde 0.

NUEVAS NORMAS

Objetivo:

- Alentar a la resolución de conflictos.
- Saber identificar las violencias.
- Reforzar la empatía entre integrantes.

Recursos: Nada.

Duración prevista:

Entrenamiento.

Desarrollo de la actividad

El principio del juego empezará sin normas, por lo que, las propias personas integrantes de los equipos deberán ver cuáles son las carencias que tienen y cada persona que consiga marcar puede elegir una norma que será llevada a cabo.

La idea es intentar evitar los conflictos con estas normas, pero a medida que pase las y los jugadores pueden ponerse creativos y crear normas que hagan el juego diferente de manera que tengan que buscar maneras de poder realizar el entrenamiento.

DESACTIVA LA BOMBA

Objetivo:

- Alentar a la resolución de conflictos.
- Saber identificar las violencias.
- Reforzar la empatía entre integrantes.

Recursos:

- Balón.
- Conos.

Duración prevista:

Entrenamiento.

Desarrollo de la actividad

En el campo habrá una serie de conos que actuarán como si fueran las bombas.

Las personas participantes deberán intentar llevar el balón hasta donde se encuentren los conos.

En el cono habrá preguntas sobre violencias y/o conflictos y deberán averiguar cómo solventarlos y así desactivar la bomba.

PELOTA COMUNITARIA

Objetivo:

- Fomentar la cohesión del grupo.
- Alentar a la autonomía de resolución de conflictos.
- Evitar la división de los integrantes creando así un ambiente favorecedor y de unión sin violencias.

Recursos: 5 pelotas.

Duración prevista: 15 a 20 minutos.

Desarrollo de la actividad

En 1er lugar, se dividirán en grupos de 4 a 5 personas, seleccionadas de manera equitativa por el entrenador/a o por el propio grupo. Después se les dará una pelota a cada equipo y se les pondrá en una línea de salida, donde más tarde deberán llegar hasta una línea de meta.

Una vez que se les ha dado la pelota, se empieza con una condición, la pelota deberá ser llevada desde la línea de salida hasta la meta tocada por todas las personas participantes a la vez. Una vez hagan esto lo más seguro es que todo el mundo la coja con la mano, sin embargo, se les ofrecerán variaciones como:

- Llevar la pelota con alguna parte del cuerpo que no sean las manos.
- Llevar la pelota solamente con un dedo por integrante.
- Llevar la pelota con los codos.
- Cuando lleven algunas variaciones dejarles a ellos mismos que inventen cual es la forma más cómoda o más eficiente para llevar la pelota fomentando su creatividad.

Plan alternativo:

- Como planes alternativos se puede proponer que para que todos los participantes interactúen entre sí que los grupos vayan variando entre sí, o que llegue algún punto en el que todos deban unirse como grupo y con una o dos pelotas hacer el recorrido.

CONFÍO EN TI (Autor: Elliot Muñoz)

Objetivo:

- Fomentar el compañerismo.
- Sentimiento de pertenencia al grupo
- Reforzar la cohesión.

Recursos:

Balón.

Duración prevista:

Calentamiento. (5-7 minutos)

Desarrollo de la actividad

En una zona delimitada del campo. (Cuanto más amplia mayor dificultad).

Los y las jugadoras andan-corren haciendo los ejercicios de calentamiento que indique el entrenador o entrenadora. Varios de los jugadores/as (En función del nº total) llevan balones en las manos.

En el momento que estos jugadores/as quieran dan una voz: Ejemplo: “Balón arriba” “Compañerismo”. Y lanzan el balón hacia arriba. El objetivo es que los balones nunca toquen el suelo habiendo una buena compenetración entre las personas participantes para ello.

VARIANTE 1: Se lanza el balón sin decir ninguna frase.

VARIANTE 2 (Avanzado): En lugar de balones es el propio jugador/a quien se deja caer hacia atrás y el resto de las y los compañeros deben sujetarlo para que no se caiga.

SI SOMOS EQUIPO SOMOS MEJORES (Autor: Elliot Muñoz)

Objetivos:

- Fomentar la cooperación
- Sentimiento de pertenencia al grupo
- Reforzar la cohesión.

Recursos:

Balón.

Duración prevista:

Calentamiento. (5-7 minutos)

Desarrollo de la actividad

En una zona delimitada del campo. (Cuanto más amplia mayor facilidad).

Los jugadores/as andan-corren haciendo los ejercicios de calentamiento que indique el entrenador entrenadora. Uno o varios de los jugadores/as (en función del nº total) llevan balones en las manos.

Otros jugadores o jugadoras tienen puestos encima o en las manos petos de algún color (estas personas son quienes se la quedan) y tienen que pillar al jugador/a que tienen los balones.

El resto de jugadores/as deben colaborar para pasarse el balón sin que los jugadores que pillan los atrapen con ellos en la mano.

VARIANTE 1: Realizar por equipos y con el balón en el pie (fútbol).



Dinámicas de evaluación:

CAPTURA LAS CONDUCTAS	
Objetivo:	<ul style="list-style-type: none">- Saber identificar las violencias.- Fomentar el razonamiento sobre el bien y el mal.- Alentar a la toma de decisiones.- Aumentar la inteligencia emocional.
Recursos:	<ul style="list-style-type: none">- Nada.
Duración prevista:	Aproximadamente 15 min.
Desarrollo de la actividad:	<p>Mientras se está entrenando o compitiendo hay que estar pendientes de conductas que no nos gusten y cuando las veamos hay que hacer una captura fotográfica en nuestra mente.</p> <p>Después al terminar en grupo se menciona la conducta, sin señalar o poner juicio sobre la persona, y se comenta intentado buscar una solución.</p>

DONDE SIENTO LAS COSAS

Objetivo:

- Fomentar la cohesión del grupo.
- Alentar a la autonomía de resolución de conflictos.
- Exponer ante el grupo nuestras vulnerabilidades, para así aumentar la empatía y cuidado mutuo.

Recursos:

- Una pizarra o cartulina.
- Bolis, rotuladores o tizas, dependiendo del tipo de pizarra/cartulina.

Duración prevista: 15 a 20 minutos.

Desarrollo de la actividad

Se pedirá a todas las personas participantes que piensen en cómo se sienten o cómo les afecta cuando tienen algún pensamiento negativo, cuando se sienten mal, cuando tienen algún problema o cuando reciben alguna crítica o comentario malo.

Se invita a las personas a que señalen en un muñeco en la pizarra o cartulina donde notan físicamente este malestar emocional. Pueden dibujar algo en esa zona, o simplemente poner una cruz o punto.

La dinámica tiene como objetivo la autoconciencia de las emociones y la forma de comunicarnos en equipo. Busca mostrar cómo actuamos, ser conscientes de que lo que proyectamos no es lo que el resto ven de nosotros/as mismos o mismas.

PENSAMIENTOS CONFIDENCIALES

Objetivo:

- Reforzar la empatía.
- Aumentar la inteligencia emocional.
- Fomentar la resolución de conflictos.

Recursos:

- Post-it de tres colores distintos, rojo, amarillo y verdes. Bolígrafos.

Duración prevista: Entrenamiento.

Desarrollo de la actividad

Se ofrecerá a cada integrante tres post-it de diferentes colores, uno verde, otro amarillo y otro rojo. Después se les explicará el código:

- En el verde: algo tuyo o que te haya pasado que quieras compartir con los demás sin ningún problema.
- En el amarillo: algo tuyo o que te haya pasado que quieras compartir con las personas más cercanas.
- Rojo: algo tuyo o que te haya pasado que no querrías compartir con nadie.

Una vez haya escrito esto se les ofrecerá en orden poder compartir lo que han escrito, sin ninguna obligación de responder. También se les preguntará cómo se han sentido escribiendo cada uno de los post-it y por qué no les importa compartirlo o porque no lo contarían a nadie. Es importante no presionar a quienes no quieran hablar, pero sí tenerlo en cuenta, igualmente una vez que alguien comparta sus impresiones el resto se irán animando.

Plan alternativo:

En caso de que les cueste pensar que poner o haya dificultades para compartir sus experiencias, se les dará la oportunidad de que puedan escribir dos cosas de las que se sientan orgullosas y un problema que les esté costando gestionar, dando así la oportunidad a sus compis de darles ideas para poder solventarlo.

INVISIBLES

Objetivos:

- Vivenciar la exclusión dentro del grupo sin aviso previo, generando una experiencia emocional que permita reflexionar sobre desigualdades de diversa índole.
- Reflexionar sobre cómo muchas personas, como por ejemplo las mujeres, son invisibilizadas o ignoradas en la sociedad sin que haya una causa justa.
- Fomentar la empatía, el espíritu crítico y la responsabilidad colectiva en la lucha contra la desigualdad.

Recursos: Los necesarios para disputar un partidillo de baloncesto, voleibol, rugby o fútbol sala.

Duración prevista: Unos 30 minutos.

- 5 min preparación con el grupo cómplice.
- 10 min de juego.
- 10-15 min de reflexión.

Advertencia y consejos

Para que esta actividad funcione, algunas/os jugadoras/es tienen que permanecer ajenos/as a su mecánica, por ello, hay que ser cuidadosas/os a la hora de llevarla a cabo. Recomendamos hacerla con un grupo que se conoce bien y está cohesionado. En concreto, estos son nuestros consejos para que esta actividad tenga un efecto positivo en las personas participantes:

1. Observar señales de malestar emocional:

- Mira con atención el lenguaje corporal de las/los jugadores excluidos/as: si muestran frustración intensa, enfado, tristeza o retraimiento, interrumpe el juego antes de lo previsto.

- No dejes que se prolongue más allá de lo necesario: 5 minutos pueden ser suficientes para generar la experiencia sin causar daño.

2. Escoge con cuidado a los excluidos:

- Evita elegir jugadoras/es con menor autoestima, dificultades sociales o que ya suelen sentirse fuera del grupo.
- Es preferible seleccionar a quienes normalmente tienen un rol protagónico y buena integración, para que la experiencia no profundice en heridas reales.

3. Cuidar el momento de la revelación:

- Una vez interrumpido el juego, explica con sensibilidad lo que ha ocurrido.
- Asegura que no se trataba de una burla ni de humillar a nadie, sino de generar una experiencia para reflexionar sobre cómo muchas personas son excluidas sin motivo en la sociedad.

4. Cierre en positivo y de cuidado:

- Reconoce el esfuerzo de todos/as.
- Da la palabra primero a quienes fueron excluidos para que expresen cómo se sintieron.
- Si notas que alguien ha quedado afectado emocionalmente, atiéndelo individualmente después.

JUGAR CON DESVENTAJA

Objetivos:

- Reflexionar de forma práctica y simbólica sobre las desigualdades globales y cómo algunas personas o regiones afrontan retos con menos recursos.
- Desarrollar la empatía y la conciencia crítica a través del juego.
- Potenciar la creatividad táctica en situaciones adversas.

Recursos: Material habitual de entrenamiento

Duración prevista: Unos 30 minutos.
10–15 min de juego
10–15 min de reflexión

Desarrollo de la actividad

1. Preparación

Divide al grupo en dos o tres equipos. A cada equipo se le asigna **una “condición especial”** que representa un problema global. Por ejemplo:

Equipo	Restricción en el juego	Problema global que representa
A	No puede usar una mano o pie	Conflicto armado (lesión, secuelas)

B	No puede botar el balón (si en tu deporte no procede, busca otra alternativa)	Pobreza energética o limitación de recursos
C	Tienen que jugar con balones pinchados	Falta de medios para la práctica deportiva o hambre

Si solo hay dos equipos, se puede hacer que uno tenga todas las ventajas y otro, varias restricciones.

2. Juego

Se realiza un mini partido o dinámica habitual, pero con las restricciones activas. Observa:

- Cómo afecta la desventaja a la participación y la moral.
- Si el equipo con ventaja se da cuenta o se acomoda.
- Si alguno de los equipos logra estrategias para compensar.

3. Reflexión

Reúne al grupo tras el ejercicio y lanza preguntas como:

- ¿Qué tal os habéis sentido con las condiciones que tenáis?
- ¿Era justo?
- ¿Se parece a lo que pasa en el mundo real?
- ¿Creéis que todos los países o personas compiten en igualdad de condiciones?
- ¿Qué se puede hacer para equilibrar esto, en el juego y en la vida?

Vínculo final con la justicia global:

“Muchas veces creemos que todo depende del esfuerzo o del talento. Pero la realidad es que no todo el mundo parte del mismo lugar. Hay quien juega con reglas que le limitan desde el principio, como quienes nacen en lugares donde no hay agua, comida o seguridad.

Nuestro reto es construir un mundo donde esas diferencias de partida no condicionen las oportunidades de nadie. Y eso empieza por entenderlo... y por no mirar a otro lado.”

Variantes de esta actividad para cada uno de los ODS

ODS	Nombre de la variante	Dinámica principal	Objetivo simbólico
1. Fin de la pobreza	<i>Sin recursos</i>	Jugar sin zapatillas o con pelotas “rotas” o con menor material	Sentir la falta de medios materiales
2. Hambre cero	<i>Jugar con el estómago vacío</i>	Uno o dos jugadores simulan debilidad física (con vendas o límite de energía/pases)	Representar cómo el hambre afecta el rendimiento
3. Salud y bienestar	<i>Tiempo extra de recuperación</i>	Algunos no pueden participar todo el tiempo (por lesión o enfermedad simulada)	Mostrar desigualdades en acceso a salud y descanso
4. Educación de calidad	<i>Jugamos sin reglas claras</i>	Un equipo no recibe explicación completa del juego	Reflejar desigualdad en el acceso al conocimiento
5. Igualdad de género	<i>Silencio impuesto</i>	Jugadores/as que no pueden hablar o pedir el balón	Simboliza la invisibilización por género

6. Agua limpia y saneamiento	<i>Balón resbaladizo</i>	Usar una pelota mojada o difícil de controlar para un equipo	Representa falta de acceso a condiciones seguras
7. Energía asequible y no contaminante	<i>Luz intermitente</i>	Jugar con iluminación limitada o con pausas por “apagones”	Concienciar sobre la pobreza energética
8. Trabajo decente y crecimiento económico	<i>Jornada laboral injusta</i>	Un equipo entrena o juega mucho más que otro, pero reciben la misma recompensa	Reflexionar sobre condiciones laborales injustas
9. Industria, innovación e infraestructura	<i>Construye tu cancha</i>	Un equipo juega con infraestructuras bien hechas; el otro con materiales defectuosos o campo mal marcado	Visualizar cómo la falta de infraestructuras afecta al desarrollo
10. Reducción de desigualdades	<i>Desigualdades visibles</i>	Un equipo juega con ventajas estructurales frente a otro con desventajas	Hacer evidente la injusticia estructural
11. Ciudades y comunidades sostenibles	<i>Tráfico y ruido</i>	Obstáculos, ruidos y caos en el campo que dificultan el juego	Simular entornos urbanos poco sostenibles
12. Producción y consumo responsables	<i>El desgaste del balón</i>	Abuso de tiros o pases innecesarios lleva al uso de balones en mal estado	Simboliza el consumo irresponsable de recursos

13. Acción por el clima	<i>Calor extremo (simulado)</i>	Jugar con ropa adicional o pesos simulando los efectos del calentamiento	Representar el impacto del cambio climático en la vida cotidiana
14. Vida submarina	<i>Campo contaminado</i>	Un equipo juega en zona llena de “residuos” simbólicos	Reflejar la contaminación marina y sus consecuencias
15. Vida de ecosistemas terrestres	<i>Campo deforestado</i>	Se retiran conos o elementos naturales del campo durante el juego	Simbolizar la pérdida de biodiversidad
16. Paz, justicia e instituciones sólidas	<i>Árbitro injusto</i>	El árbitro aplica reglas injustas o parciales a un equipo	Simular la corrupción o falta de confianza en la justicia
17. Alianzas para lograr los objetivos	<i>Juego interequipos</i>	Equipos rivales se unen para cumplir un reto común	Reflejar la importancia de la cooperación para afrontar retos globales



Dinámicas de participación y creación de campañas:

OBSERVAMOS NUESTRO ENTORNO
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">- Abrir la visión hacia problemas sociales u otras realidades en el club y sus alrededores
Recursos: <ul style="list-style-type: none">- Pizarra y tiza; o tablón y post-its
Duración prevista: Principio del Entrenamiento.
Desarrollo de la actividad Propondremos hacer un recorrido de running por los alrededores del espacio donde entrenemos, el barrio, etc... pero indicando que pongan la mirada en cosas que les llame la atención y que piensen que es un problema. Posteriormente, en la vuelta a la calma, retomaremos esa observación que han realizado y uniremos todas las percepciones a modo de lluvia de ideas, para poder retomarla próximamente. Les animaremos a que valoren también el propio club y sus personas, no solo problemas que podamos ver, sino sentir.

EVALUAR LA IDONEIDAD DE UNA ACCIÓN

Objetivo:

- Visualizar de forma colectiva qué cuestiones nos motivan más a actuar
- Visualizar de forma colectiva qué cuestiones son más viables (están más a nuestro alcance para producir algún cambio)
- Elegir colectivamente las ideas más motivadoras y viables.

Recursos:

- Pizarra o tablón donde dibujar los 4 cuadrantes
- Post-its

Duración prevista:

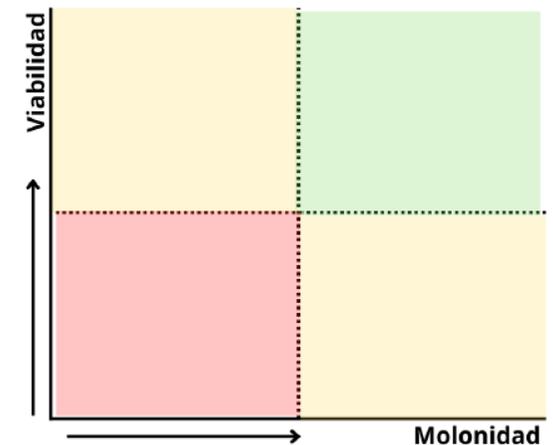
20-30 minutos según la profundidad que queramos darle al debate, previo al entrenamiento.

Desarrollo de la actividad

Se trata de reflejar en un gráfico de dos coordenadas las diferentes ideas que surgen según dos variables: la viabilidad que le vemos a ese proyecto; y la *molonidad* (el interés que suscita en el grupo).

Es una forma de clasificar las ideas de forma grupal, debatiendo el lugar que deben ir tomando, y sacas un ranking de los proyectos más motivadores y factibles.

Aquí os dejamos un ejemplo de cómo debería ser este gráfico, siendo el sector rojo el que peor valora esas ideas y las descarta automáticamente. Los sectores amarillos están a medio camino, siendo ideas que bien son muy viables, pero no interesan, o bien que motivan mucho al grupo, pero se ven muy difíciles de conseguir. El sector verde reunirá por tanto las mejores ideas, que son entre las que deberemos elegir la que desarrollaremos. Recomendamos una votación final entre las 3 mejores ideas para asegurar el consenso grupal.



ÁRBOL DE PROBLEMAS Y SOLUCIONES - OBJETIVOS

Objetivo:

- Analizar en profundidad la realidad social que nos rodea
- Establecer objetivos estratégicos que parten de un análisis detallado.

Recursos:

- Pizarra o tablón donde dibujar los árboles.
- Post-its

Duración prevista:

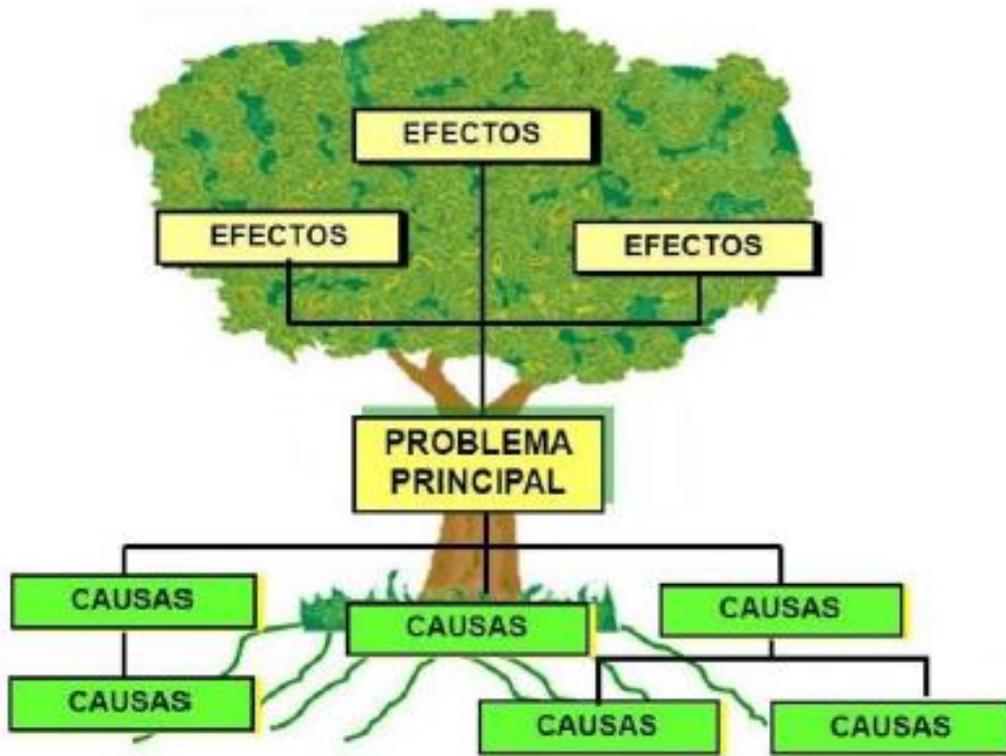
Dos sesiones de 30 min antes de los entrenamientos

Desarrollo de la actividad

Una vez escogemos, de los 3 principales salidos en la dinámica anterior, el que queremos atender, se trata de seguir las siguientes dos imágenes para realizar un análisis en grupo sobre cuáles son las causas y efectos de determinado problema principal, así como una vez identificado esto, también analizar qué acciones debemos llevar a cabo para conseguir el objetivo principal que nos marcamos y las metas que lograremos.

De esta forma, colocaremos ese problema principal que hemos detectado en el centro del tronco. La solución que creamos más acorde para mejorar ese problema, será el tronco de nuestro árbol de soluciones.

Ese árbol expondrá nuestro objetivo central, y también otros específicos que nos guiarán para la consecución de una campaña eficaz.



¿QUIÉN NOS AYUDA?

Objetivo:

- Identificar posibles agentes colaboradores en nuestro entorno que colaboren positivamente en nuestra campaña, así como también otros que supongan una resistencia al cambio

Recursos:

- Pizarra o tablón donde dibujar los 4 cuadrantes
- Post-its

Duración prevista:

20 min antes del entrenamiento.

Desarrollo de la actividad

Se trata de, en una matriz similar a la primera (molonidad vs viabilidad), hacer lo mismo en un eje de coordenadas que sea mayor o menor interés, y mayor o menor poder de los posibles agentes colaboradores.

De esta forma, haremos una lluvia de ideas de todas esas asociaciones, personas, instituciones, etc... que pueden ayudarnos, y valoraremos cuáles son las más útiles.

PREGUNTAS HACIA LA ACCIÓN

Objetivo:

- Definir un plan

Recursos:

- Pared con folios con las preguntas
- Post-its

Duración prevista:

20 minutos antes del entrenamiento.

Desarrollo de la actividad

Por último, una vez tenemos las ideas definidas y las posibles sinergias localizadas, nos falta operativizar el plan. Para ello, en una pared de forma clara, haremos las preguntas pertinentes para definir tareas, plazos, instrumentos, personal, etc...

Las preguntas son las siguientes, seguidas de un “se/lo hace”: ¿qué? ¿quién? ¿cuándo? ¿dónde? ¿cómo? ¿con qué? ¿con quiénes?

A través de estas preguntas, de forma colectiva, se define a grosso modo nuestro plan desde la participación infanto-juvenil, aunque esto requiere de un acompañamiento y seguimiento por personas adultas que apoyen su consecución y faciliten el proceso.



Consejería de Inclusión
Social, Juventud, Familias
e Igualdad

Agencia Andaluza de
Cooperación Internacional
para el Desarrollo

madrecoraje.org

[@cambia_el_juego](https://www.instagram.com/cambia_el_juego)

cambiaeljuego@madrecorajeongd.org