

ENERGIZERS, ICE-BREAKING Y JUEGOS

Contacto: División de Formación del CEEM

Resume en una frase en qué consiste la actividad: Los ice-breaking son dinámicas de grupo que se realizan para “romper el hielo” y presentarse entre grupos de personas que se acaban de conocer. Los energizers son pequeños juegos-actividades que ayudan a “cargar las pilas”, motivar y activar el grupo.

1. Contenido

En este formulario se pretende hacer un pequeño resumen de distintas dinámicas que se emplean en la DdF y que pueden servir para completar alguna de las actividades de Bienvenida Medicina. No son talleres completos sino juegos o actividades que se pueden emplear de manera aislada o para completar un proyecto mayor.

2. Número de miembros que participan en la preparación y ejecución de la actividad.

Se especifica en cada actividad

3. Complejidad de la actividad en cuanto a duración en el tiempo y volumen de participantes.

Se especifica en cada actividad

A) El cuento de la fruta

Cada uno de los asistentes recibe una tarjeta con el nombre de una fruta. El coordinador comienza a contar una historia. Al mencionar el nombre de una fruta determinada, por ejemplo “manzana” todas las personas que sean manzanas deben cambiar de asiento. Al mencionar la palabra “cesta” todos los participantes deben cambiarse de sitio.

TIEMPO: 5 min

ORGANIZADORES: 1 persona

PARTICIPANTES: No hay número máximo

PREPARACIÓN: Solo es necesario preparar los carteles con los nombres de las frutas y redactar un pequeño texto.

B) Encuentra a tu pareja

Los participantes reciben tarjeta en las están apuntados nombres de parejas famosas de la televisión, cine, deportistas, dibujos animados, etc. Por ejemplo, Donald y Daisy. El juego consiste en que cada uno localice su pareja.

TIEMPO: 5 min

ORGANIZADORES: 1 persona

PARTICIPANTES: No hay número máximo

PREPARACIÓN: Solo es necesario preparar los carteles con los nombres

C) La rueda de los saludos

Se reparten tarjetas azules y verdes. Los participantes se organizan en dos círculos, uno interno (tarjetas azules) y otro externo (tarjetas verdes). Se colocan de manera que queden enfrentados por parejas. El círculo interno (azul) se mantiene quieto mientras que el externo (verde) va rotando hacia la izquierda. En la primera ronda la pareja se saluda dándose la mano. Dicen su nombre y de dónde son. En la siguiente ronda el coordinador indica con qué parte del cuerpo se deben saludar (meñique, codo, rodilla, talón, dedos de los pies...). Al finalizar una ronda, se va rotando hacia la izquierda hasta que se completa el círculo.

TIEMPO: 10 min (depende del número de participantes)

ORGANIZADORES: 1 persona

PARTICIPANTES: No hay número máximo

PREPARACIÓN: Solo es necesario preparar las tarjetas de colores

D) “Nos vamos todos de fiesta”

Para presentarnos nos colocamos en círculo. La idea es que los integrantes del círculo acuden a una fiesta y deben llevar algo que comience por su nombre. Por ejemplo “Yo soy María y llevo magdalenas”. A continuación el participante de la derecha debe repetir lo anterior y decir su nombre y qué lleva él. Por ejemplo, “ella es María y lleva magdalenas y yo soy Carlos y llevo cervezas”. Y así sucesivamente hasta que se completa el círculo.

TIEMPO: 5-10 min (depende del número de participantes)

ORGANIZADORES: 1 persona

PARTICIPANTES: No hay número máximo

E) El juego de la pelota

Los participantes se van pasando una pelota de papel con música de fondo. Cuando la música para, la persona que tiene la pelota debe responder una pregunta. Al principio las preguntas serán más distendidas (“Si fueras un topping de pizza, ¿cuál te gustaría ser?” “¿Qué animal te gustaría tener de mascota?” “¿Cuáles son tus calcetines favoritos?”) y después preguntas más personales (“¿cuál es el recuerdo más feliz de tu infancia?” “¿Por qué elegiste medicina?”)

TIEMPO: 20 min (depende del número de participantes)

ORGANIZADORES: 1 persona

PARTICIPANTES: 10-15 personas

Ejemplo de preguntas:

1. *Si fueras un topping de pizza, ¿cuál te gustaría ser?*
2. *¿Cuál es tu prenda de vestir favorita?*
3. *¿Cuál fue el nombre de tu primera mascota?*
4. *¿Cuál es tu cantante favorito?*
5. *¿Cuál es tu canción favorita?*
6. *¿Cuál fue la primera película que viste de pequeño?*
7. *¿Cuál fue el mejor postre que has probado en tu vida?*
8. *¿Cuál es la película con la que más has llorado?*
9. *¿Cuál es la película con la que más has reído?*
10. *¿Cuál era tu asignatura favorita en el colegio/instituto?*
11. *¿Cuál era tu juguete favorito de pequeño?*
12. *¿Cuáles son tus calcetines favoritos?*
13. *Si tuvieses un amigo imaginario, ¿cómo lo llamarías?*
14. *La mejor película de Disney es...*
15. *La mejor serie del mundo es...*
16. *¿Qué actividad deportiva que nunca has practicado te gustaría hacer?*
17. *¿Cuál ha sido el mejor regalo que te han hecho?*
18. *¿Cuál es el personaje más chulo del que te has disfrazado? O ¿Cuál es tu disfraz favorito?*
19. *Algo que te encantaría hacer, pero no has tenido la oportunidad de llevarlo a cabo.*
20. *Me encantaría viajar a...*
21. *Alguien a quién admires...*
22. *¿Cuál es el recuerdo más feliz de tu infancia?*
23. *Si no hubiese podido estudiar Medicina, mi segunda opción hubiese sido...*
24. *¿Qué te gustaría decirle a tu “yo” de 10 años?*
25. *¿Qué es lo que más miedo te daba el lunes cuando entraste por primera vez a la faculta?*
26. *¿Qué es lo que más miedo te da ahora?*
27. *¿Qué es lo que más te emociona de empezar la universidad?*
28. *¿Qué es lo que más te impresionó el primer día?*
29. *¿Qué te gustaría que pasara este año?*

30. *¿Qué consejo te gustaría que te diesen?*
31. *¿Por qué Medicina?*

F) El saco de las cosas buenas y el saco de las cosas malas.

En un folio los participantes apuntan cuáles son sus miedos o temores de sus primeros días en la carrera y en otro qué es lo que más les emociona. Se colocan en bolsas distintas. Se abre primero la bolsa de los “miedos” y el coordinador los lee de manera anónima, los tranquiliza y se debate entre todos. Posteriormente, se abre la bolsa de las cosas buenas y se comparten. Aprovechen para animarles a plantear cualquier tipo de duda que tengan y resolverla.

TIEMPO: 20-30 min

ORGANIZADORES: 1-2 personas de cursos superiores

PARTICIPANTES: 10-15 personas

G) “Tengo un tick”

Es un juego de presentación. Los participantes se colocan en círculo. Uno de ellos comienza diciendo:

- Yo soy _____ (nombre) y el médico me ha dicho que tengo un tick tick tick (al decir la palabra tick repite tres veces el movimiento que quiera, por ejemplo mover la mano, la cabeza, la cadera, etc.)

A continuación todos responden:

- Ella es _____ (repiten su nombre) y el médico le ha dicho que tiene un tick tick tick (repiten el movimiento que ha hecho su compañera)

Después le tocaría hacerlo al siguiente, cambiando el tick que tiene. Lo van haciendo una a uno hasta completar el círculo.

TIEMPO: 10 min

ORGANIZADORES: 1 persona

PARTICIPANTES: 10-15 personas

G) “Ha muerto Manolito”

Nos colocamos en círculo y dos de los participantes comienzan el juego diciendo:

Participante 1: Ha muerto Manolito
Participante 2: ¿Ha muerto Manolito?
Participante 1: Sí, ha muerto Manolito.

A continuación, el participante 2 pasaría a repetir el diálogo del participante 1 y su compañero de la izquierda haría el diálogo del participante 2. Y así, sucesivamente hasta que se complete el círculo.

Lo divertido de la actividad es animar a los participantes a gesticular, cambiar el tono de voz, la expresión, etc. De manera que aunque el diálogo siempre sea el mismo, la manera de expresarlo sea diferente.

TIEMPO: 10 min
ORGANIZADORES: 1 persona
PARTICIPANTES: 10-15 personas

H) “El pistolero”

Los participantes se colocan en círculo, el coordinador de la actividad en el centro. El coordinador gira y apunta con las manos a uno de los participantes (como si fuese una pistola). La persona apuntada debe agacharse y los compañeros que quedan entonces a su izquierda y derecha deben mirarse a los ojos y decir sus respectivos nombres. Si alguno falla el nombre de su compañero queda eliminado.

TIEMPO: 10-20 min
ORGANIZADORES: 1 persona
PARTICIPANTES: 15-20 personas

I) La granja

Los participantes se colocan en círculo. Uno de ellos empieza, se presenta de la siguiente forma “soy _____ (nombre) y mi animal favorito es _____ (no dice el nombre del animal, sino el sonido que hace)” – ejemplo. “yo soy Pablo y mi animal favorito es guauguau”. La persona de su derecha debe repetir el nombre de su compañero y el sonido de su animal y después repetir el suyo, y así sucesivamente hasta completar el círculo.

TIEMPO: 10-15 min
ORGANIZADORES: 1 persona
PARTICIPANTES: 15-20 personas

J) La cadena

Los participantes hacen un círculo, cierran los ojos y avanzan hacia el centro con las manos extendidas. Al llegar al centro, cogen las manos de otro compañero. Abren los ojos. Deben deshacer la cadena sin soltarse las manos.

TIEMPO: 5 min

ORGANIZADORES: 1 persona

PARTICIPANTES: 8-15 personas

Contacto: Lo organiza la Delegación a través de un comité organizador que se origina de la misma. La coordinación la asume una persona, en general diferente cada año, y cualquier alumno de la facultad de medicina puede formar parte del mismo.

Delegación de Alumnos de la UC: delegacionmed@gmail.com

El año pasado la coordinación la llevó a cabo Blanca UC: 679 63 81 76; blancale28@gmail.com

El año anterior lo fue Javi UC: 608 91 32 58; javiergilcalderon@gmail.com

Este año lo será Sasi UC: 689 15 37 09; mariasasiag@hotmail.com

Resume en una frase en qué consiste la actividad: Disfrutar de la universidad fuera de libros y bibliotecas.

1. Contenido de la actividad- Es lo que hace especial esta actividad. No hay un contenido fijado, ni siquiera una longitud concreta establecida. Se trata de una semana diseñada a demanda de los estudiantes de medicina de cada Facultad. Dejamos el ejemplo de la XXII Semana Cultural (año 2018).

2. Número de miembros de la UC y estudiantes que participan en la preparación y ejecución de la actividad.

El comité organizador lo integran 10 personas (es el número máximo con el mejor se ha trabajado). La coordinación se vota en la última reunión de Delegación del curso anterior, y los integrantes del CO se escogen entre estudiantes de la facultad.

3. Complejidad de la actividad en cuanto a duración en el tiempo y volumen de participantes.

La complejidad es baja. La duración la establece el CO en función de la demanda de actividades y las fechas. Es por ello que el volumen de participantes dependerá de las actividades. Dado que cada CO sabe cuánto puede y no puede abarcar, podría decirse que este proyecto es el idóneo para no saturar a Delegaciones con mucha actividad y al mismo tiempo organizar algo para estudiantes de diversos perfiles, y por otro, para iniciar en el trabajo en equipo dentro de la Delegación a aquellas con menos recursos o integrantes.



LUNES 12

16:30H. TERRORISMO: ¿CÓMO AFRONTARLO?
Mesa redonda
Aula 3 de la Facultad de Medicina
Pilar Guillén, directora del Instituto de Medicina Legal de Cantabria.
Elías Bayarri, jefe de servicio de Protección Civil.
Fernando Tapia, inspector y negociador de la Jefatura Superior de Policía Cantabria.
Enrique López García, Médico Interno Residente de cuarto año de Psiquiatría.

18:30H. CATA Y MARIDAJE
Taller.
Comedor de la Facultad de Medicina
Ofrecido por el restaurante 'La Vinoteca'.

JUEVES 15

16:00H. MEDICINA Y HOLOCAUSTO: APRENDER DEL PASADO
Aula 3 de la Facultad de Medicina.
Ponentes:
Esteban González López
Rosa Ríos Cortes
Universidad Autónoma de Madrid.

18:00H. ¿QUÉ HARÍAS SI A TU PROFESOR LE DIERA UN INFARTO?
Primeros auxilios.
Pecera de la Facultad de Medicina
Ofrecido por Cruz Roja Cantabria.

MARTES 13

16:00H. ESTUDIANTE DE MEDICINA. ¿TE SABES CUIDAR?
Cafetería de la Facultad de Medicina.
Ofrecido por el Dr. López Vega, médico oncólogo y profesor asociado del Hospital Universitario Marqués de Valdecilla.

17:30H. UC'S GOT TALENT.
Salón de Actos de la Facultad de Medicina.

MIÉRCOLES 14

15:00-20:00H. TORNEOS.
Fútbol: sala de fútbol de 11 a 13h.
Póker: 15h en la Delegación de Alumnos de Medicina.
Mus: 16h en la cafetería de Medicina.
Operación: 16h en La Pecera.
Fútbol 5: 15h en el Pabellón de deportes de la UC
Baloncesto: 19h en el Pabellón de Deportes de la UC.
Padel: 15:30h en Marismas.

VIERNES 16

16:00H. "UNA TAZA DE ENTROPÍA"
Café científico
Cafetería de la Facultad de Medicina
Ofrecida por José Julio Güemez Ledesma.

18:00H. "NANO4CANCER"
Café científico
Cafetería de la Facultad de Medicina
Ofrecida por Mónica L. Fanarraga y Carlos Renero.

4. Viabilidad de la actividad en cuanto a medios económicos y humanos de la asociación solicitante.

El principal reto en la organización de esta actividad, y que compromete de manera importante la viabilidad de la misma, es el apoyo por parte de la administración de la propia Facultad. En la UC se fija una semana en los calendarios oficiales donde no hay prácticas ni seminarios obligatorios, fomentando la participación de los estudiantes en las actividades e, indirectamente, la difusión entre el colectivo tanto de estudiantes como de docentes.

En cuanto a los medios económicos y humanos, dada la laxitud de la actividad, la viabilidad es alta. Será el CO quien decida, conociendo sus recursos, qué y cómo llevar a cabo el proyecto.

El dinero de este proyecto, dado que nace de la Delegación, procede de los presupuestos de la misma. En general se fija una cantidad en una reunión, donde la Tesorería de la Delegación y la coordinadora/or del proyecto, junto con el resto de miembros, aportan su opinión al respecto.

5. Calidad formativa de la actividad por los estudiantes y la comunidad universitaria en relación al fomento del espíritu crítico, la solidaridad, el debate, el pensamiento y la reflexión.

No puede establecerse una calidad concreta de este proyecto porque, como se dice, es a demanda de los estudiantes. Pero quizás por esa misma razón, pueda considerarse de elevada calidad. Un estudiante de medicina conoce lo que aprende, pero también lo que no, y gracias a eso puede responder al formulario. De igual forma, un estudiante sabe aquello que le haría desconectar y a lo que asistiría si en la Facultad se organizase, aumentando su interés e implicación en las actividades a las que asista.

6. Desarrollo:

En la última reunión de Delegación del curso previo (o en la más próxima al inicio del curso académico) se vota la persona que coordinará el proyecto.

A comienzos del curso académico, se forma el CO a través de un formulario anónimo abierto a todos los estudiantes de la facultad. Una vez hecho el equipo, se procede a diseñar el contenido.

Se celebra a comienzos del segundo cuatrimestre, pasados los exámenes. Por ello, a comienzos de octubre se pasa un formulario donde se proponen algunas actividades y se dejan espacios para la propuesta de otras. De esa forma se tiene una idea de lo que los estudiantes quieren para, por un lado, formarse en la medicina que no se ve en las aulas, y por otro, desconectar de la carrera en espacios de la propia universidad.

Una vez conocidos los contenidos, se recomienda dejar cerrados tanto los ponentes, como las asociaciones, como los posibles patrocinios, antes del inicio de los exámenes del primer cuatrimestre. De esa forma, la difusión del proyecto

se comienza en exámenes, y se continúa la semana posterior a su finalización, dado que en general la Semana Cultural se celebra pasadas dos o tres semanas del inicio del segundo cuatrimestre.

LO MÁS IMPORTANTE DE LA SEMANA CULTURAL ES LA DIFUSIÓN. Tanto para llamar a los estudiantes a rellenar el formulario de contenidos, como para tener suficiente asistencia a la actividad. En teoría puede parecer que, dado que se ajusta a lo que los estudiantes piden, la asistencia va a ser elevada. Sin embargo, y a pesar de que son las fechas óptimas para dar sentido a esta actividad, se debe tener en cuenta que después de exámenes hay una desconexión total de la Facultad en su conjunto, y es probable que el esfuerzo invertido en organizar algo no se vea recompensado con la participación.

En la UC usamos de herramientas de difusión:

- Instagram (formato Stories y formato publicación) y FB de la Delegación.
- Carteles impresos por la facultad.
- Difundidos de WhatsApp.
- Redes sociales de los integrantes del CO.

A modo de conclusión, lo importante de este proyecto es sacar un equipo motivado y establecer objetivos concretos con actividades específicas. Las herramientas, siempre que se pueda, así como los ponentes y los materiales, pueden conseguirse a nivel local para facilitar la logística y la economía. El Colegio de Médicos de cada comunidad suele ofrecer bastante ayuda y estar interesado en participar en actividades dentro de la Facultad.