



2021-2-FR02-KA220-YOU-000049250

Resultado de Proyecto 2

MANUAL de arte y cultura para trabajadores/as juveniles

Desarrollado por La Piccionaia S.c.s.

Financiado por la Unión Europea. Los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se responsabilizan de las mismas.

Número de proyecto	2021-2-FR02-KA220-YOU-000049250
Título del proyecto	Recuperar la inclusión mediante la creatividad tras la pandemia
Acrónimo del proyecto	ReCAP
Inicio del proyecto	01/03/2022
Final del proyecto	29/02/2024
Título del resultado del proyecto (RP)	RP2: Manual de arte y cultura para trabajadores/as juveniles
Fecha de entrega	10/09/2023
Nivel de difusión	Público
Responsable del resultado del proyecto y colaboradores	Responsable: LA PICCIONAIA Colaboradores: ALDA, RIGHTCHALLENGE, CESIE, SSF, CSCD, ART FUSION, ALIFS, CYCLISIS, CPE
Resumen del RP	<p>El 2º resultado del proyecto ReCAP consiste en un Manual de arte y cultura para trabajadores/as juveniles, un conjunto innovador de herramientas para la inclusión social y el empoderamiento de la juventud desfavorecida en el contexto pospandémico: un resultado nuevo y propio a dicho contexto para el trabajo con jóvenes.</p> <p>En este sentido, el Manual se basa en el primer resultado del proyecto (Análisis de las necesidades y contexto social), que llevó a cabo un análisis de la situación pospandémica tanto a nivel local - mediante cuestionarios en las comunidades de referencia de cada socio - como a nivel nacional - a través de una mesa de análisis vinculada a cada uno de los países en los que los socios del proyecto estaban afincados. Además, se identificaron las necesidades más apremiantes de las personas jóvenes vulnerables en el contexto pospandémico. El RP1 confirmó que la mayoría de las personas que trabajan con jóvenes consideraron que las herramientas artísticas y culturales eran útiles y motivadoras para los/as jóvenes.</p> <p>Por tanto, el Manual se ha diseñado, junto con cada uno de los socios del consorcio ReCAP (10 organizaciones de 7 países europeos, todas ellas ONGs que trabajan directa o indirectamente con jóvenes en las áreas cultural o artística), para intervenir específicamente en el contexto pospandémico y para responder a las necesidades concretas de la gente joven manifestadas en el RP1.</p> <p>La Piccionaia, responsable del resultado del proyecto, coordinó el proceso de creación del manual en dos etapas:</p> <p>Recopilación de cada socio, a través de sus trabajadores/as juveniles, de una serie de herramientas preexistentes culturales,</p>

	<p>artísticas, creativas y teatrales, utilizadas o utilizables con jóvenes vulnerables. Todos los socios se habían puesto de acuerdo previamente en los criterios para la selección de herramientas a recopilar. Además, se les pidió que hicieran diferentes tipos de contribuciones (experiencia directa y conocimientos de los trabajadores/es juveniles, teorías relevantes y literatura de ese ámbito específico).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adaptación de las herramientas recopiladas a las necesidades específicas de los/as jóvenes vulnerables en el contexto pospandémico puestas en evidencia por el RP1, junto con la identificación de posibles soluciones para su implementación en el caso de situaciones complejas (p. ej., un confinamiento). <p>El manual supondrá por tanto una innovación en el terreno del trabajo con jóvenes en general, incluso para las organizaciones jóvenes que, entre los socios, ya utilizaban el arte y la cultura como métodos para promover la inclusión social, puesto que aplicar estas herramientas a las necesidades específicas de la pospandemia es algo completamente nuevo para todo el mundo.</p> <p>La creación del manual a partir del sólido análisis previo del RP1 nos garantiza que esta herramienta Impactoe de manera eficiente y positiva en la calidad del trabajo con jóvenes de los socios. Se les instruirá en el uso del Manual a través de un programa de formación de formadores, de manera que puedan diseñar una hoja de ruta específica para la inclusión social (RP3) que les permita intervenir en sus comunidades locales y expandir los efectos del Manual más allá del consorcio.</p>
--	--

Historial de revisiones	
Versión	V.1
Fecha	10/06/2023
Versión	V.3
Fecha	29/11/2023

Contenido

Introducción	6
Sección I - HERRAMIENTAS.....	9
I.I Resumen	10
I.II Inventario de herramientas	14
1. Crea una imagen con tu cuerpo.....	15
2. CYT (Covid-19 Teatro Joven)	17
3. Equipaje Cultural.....	19
4. Baile y expresión corporal.....	21
5. Actividad de Dixit	23
6. ¡Dibujar mi retrato!	25
7. Arte étnico	27
8. Teatro Foro.....	29
9. Ayuda y orientación para el empleo y la inclusión.....	32
10. Moldear con las manos.....	35
11. Literatura y escritura creativa	37
12. Pide un deseo a través de tu cuerpo	41
13. Migraciones, ciudadanía y video	43
14. Debate en movimiento	45
15. Teatro de periódico	47
16. Ejercicios teatrales para la comunicación no verbal	49
17. Photovoice.....	52
18. El oso de Poitiers.....	55
19. QuedaT.com.....	57
20. #respect.....	59
21. Saludar al espejo	62
22. Confección del mandala de mi vida.....	66
23. Campaña callejera.....	69
24. Dar un paso al frente.....	71
25. Teatro-educación.....	74
26. Máscaras teatrales	76
27. Efectos del etiquetado.....	79
28. El viento sopla y se lleva	81
29. Bordado	83
30. ViewN'Act (VeYActúa)	85
I.III Bibliografía, estudios y manuales pertinentes	87
1. Fomentar el cambio global. Manual de campaña callejera	88

2. Prácticas y metodologías educativas basadas en el arte para una sociedad inclusiva. Guía para monitores juveniles	91
3. Los deseos de los/as niños/as tras la pandemia	92
4. Trabajo social comunitario/ acción social comunitaria	94
5. Dance Movement Therapy (DMT) (<i>Terapia de movimiento y danza</i>).....	96
6. Dramaterapia.....	98
7. Manual de Teatro Imagen y Teatro Foro	100
8. IMPACTO	102
9. Inclusioff. Let's turn it on. Manual para personas moderadoras, inclusión social, exclusión y temas de conexión	103
10. Hacer el juego igualitario, diseñar espacios en la escuela que incluyan a todos los niños y niñas	104
11. Terapia de juego. Intervención psicoterapéutica con niños, niñas y adolescentes	105
12. Biblioteca de actividades Rainbow School	106
13. Juego de rol	108
14. El papel del cuerpo en la educación y la relación terapéutica	110
15. Juntos/as dentro.....	112
16. YOUreSTART!	114
Sección II – METODOLOGÍA (educación no formal).....	115
I.IV La creación participativa	116
1. Grupo, tema, lenguaje. Tres elementos clave para una obra de creación artística.....	117
2. Un inventario de los puntos claves	121
I.V Metodologías de aprendizaje.....	124
1. Estrategias de autoaprendizaje y compromiso de los demás	125
2. Sobre las diferencias	128
3. Recuperarse (del) trauma social.....	130
Sección III ACTIVIDADES ADICIONALES	134

Introducción

Manual de arte y cultura para trabajadores juveniles

El *Manual de arte y cultura para trabajadores/as juveniles* es el 2º resultado del proyecto (RP2) ReCAP. Se trata de un conjunto innovador de herramientas para la inclusión social y el empoderamiento de jóvenes desfavorecidos en el contexto pospandémico: un resultado nuevo y propio a dicho contexto para el trabajo con jóvenes. El Manual ha sido diseñado en colaboración con cada uno de los socios del consorcio ReCAP: 10 organizaciones de 7 países europeos, todas ellas ONGs que trabajan directa o indirectamente con la juventud, en el área cultural o artística.

El Manual se basa en el **RP1: Análisis de las necesidades y contexto social**, a través del cual el consorcio ReCAP (mediante un estudio documental a nivel nacional y un cuestionario a nivel local llevado a cabo por cada socio) investigó acerca de los problemas sociales que la pandemia causó o empeoró en la gente joven e identificó las necesidades más apremiantes de las personas jóvenes vulnerables en el contexto pospandémico.

El Manual está disponible en búlgaro, inglés, francés, griego, italiano, portugués, rumano y español..

Ámbitos de implementación

El Manual es una herramienta desarrollada para contrarrestar los efectos negativos que la pandemia de COVID-19 tuvo en la salud psicológica y el bienestar emocional de los/as jóvenes. Concretamente, los efectos negativos sobre su:

- Socialización
- Vida cultural
- Relaciones (con el entorno educativo, con ellos mismos y con su comunidad)
- Educación, estudios y formación
- Perspectivas de futuro

Tal y como confirmó el RP1, la mayoría de los/as trabajadores/as juveniles consideran que las herramientas artísticas y culturales son útiles y motivadoras para la juventud. Es por ello que el Manual se basa en el uso de herramientas artísticas, creativas y culturales creadas a medida para responder a las necesidades del contexto pospandémico y por tanto empoderar a la juventud vulnerable promoviendo su inclusión social.

Diseño del Manual

La Piccionaia ha coordinado el diseño del Manual en virtud de su previa experiencia específica. Se trata de una cooperativa social cuya actividad se centra en la educación cultural, social y relacional de generaciones más jóvenes a través del teatro y de las artes escénicas desde un enfoque de “teatro aplicado”, que utiliza una serie de lenguajes teatrales, performativos y artísticos combinados con técnicas de ciencias sociales y pedagogía como herramientas para la inclusión social.

Todos los demás socios, que utilizan herramientas creativas para promover la inclusión social, contribuyen al proceso desde su ángulo y con diferentes niveles de experiencia y se comprometieron a llevar a producir este resultado.

Principales pasos del proceso de diseño:

1. Recopilación por cada socio y a través de sus trabajadores juveniles, de herramientas culturales, artísticas, creativas y teatrales, utilizadas o utilizables con jóvenes vulnerables.

Los criterios para saber qué herramientas recopilar, acordados previamente por todos los socios, fueron:

- Reproducibilidad
- Adaptación a diferentes contextos y necesidades
- Combinación de elementos de creatividad y distintas formas artísticas
- Consideración de los elementos psicológicos sensibles y las respuestas emocionales que estas técnicas pueden desencadenar en sus beneficiarios
- Posibilidad de ajustar estas técnicas en caso de más situaciones complicadas
- Asequibilidad y buena relación coste-eficacia

A través de una plantilla común desarrollada por La Piccionaia, se pidió a los socios que proporcionasen distintos tipos de contribuciones en función de su experiencia y competencias:

- Herramientas ya utilizadas por sus trabajadores juveniles (experiencia directa de los estos trabajadores)
- Herramientas conocidas por los trabajadores juveniles, pero no directamente utilizadas por ellos (experiencia indirecta de estos trabajadores)
- Teorías relevantes y literatura de ese ámbito específico, tanto a nivel nacional como internacional (conocimiento de los trabajadores juveniles)

Así, cada socio facilitó una serie de instrucciones, ejemplos y estudios de caso sobre la(s) herramienta(s) a incluir en el manual.

2. Adaptación de los manuales recopilados a las necesidades específicas de las personas jóvenes vulnerables en el contexto pospandémico puestas de manifiesto por el RP1, además de la identificación de posibles soluciones para su puesta en marcha en caso de nuevas olas de COVID u otras situaciones difíciles
3. Desarrollo de una sección acerca del marco conceptual de metodología y de enfoques de aprendizaje informales.
4. Desarrollo de una sección dedicada a actividades adicionales:
 - ejercicios para romper el hielo, ejercicios de construcción de equipo, energizantes
 - vuelta a la calma, síntesis y ejercicios de relajación
 - actividades de evaluación
 - formación de formadores

Estas tienen por objetivo apoyar el uso, reproducibilidad y expansión de los contenidos del Manual en dos niveles:

- apoyar a los trabajadores juveniles en el diseño de un ciclo de trabajo completo con los jóvenes
- apoyar la formación de formadores más allá de los trabajadores juveniles de los socios de ReCAP

Estas etapas permitirán que el Manual incluya herramientas para su propia reproducibilidad y la expansión de su Impactoo más allá del consorcio y de los trabajadores juveniles directamente implicados en el proyecto.

¡Buen trabajo, trabajadores/as juveniles!



Trabajadores/as juveniles de ReCAP durante la Formación de personas formadoras en Vicenza (Italia).

El consorcio ReCAP

Socio principal

ALDA European Association for Local Democracy (Estrasburgo, Francia)

Socios

Rightchallenge Associação (Porto, Portugal)

CESIE Centro Studi e Iniziative Europeo (Palermo, Italia)

La Piccionaia s.c.s. Centro di Produzione Teatrale (Vicenza, Italia)

SSF Solidaridad sin Fronteras (Madrid, España)

CSCD Center for Sustainable Communities Development (Sofía, Bulgaria)

Asociația A.R.T. Fusion (Bucarest, Rumanía)

CPE Fundația Centrul Parteneriat pentru Egalitate (Bucarest, Rumanía)

ALIFS Association du Lien Interculturel Familial et Social (Burdeos, Francia)

Cyclisis - astiki mi kerdoskopiki etaireia (Patras, Grecia)

Sección I

HERRAMIENTAS

I.I Resumen

Tipos de herramientas

A través del proceso descrito en la Introducción de este documento (ver [Introducción, p. 6](#)), se creó un inventario de herramientas (ver [Sección I – HERRAMIENTAS > I.II Inventario de herramientas, p. 15](#)) con la ayuda de todas las organizaciones socias del proyecto ReCAP sobre la base de sus diferentes competencias y experiencias. En total, el inventario comprende **43 herramientas** agrupadas en **2 tipos diferentes**:

- **30 herramientas** consisten en **ejercicios replicables, actividades, talleres o recorridos**. Fueron desarrolladas bien a partir de actividades previas realizadas directamente por los trabajadores juveniles de las organizaciones miembro, bien a partir de otras experiencias locales o nacionales llevadas a cabo por diferentes organizaciones pero consideradas interesantes para este proyecto por parte de la organización miembro. En ambos casos, las herramientas se concibieron a partir de esas actividades relevantes para responder a las necesidades específicas de jóvenes vulnerables en el contexto pospandémico.
- **16 herramientas** consistentes en **fuentes literarias relevantes y estudios** vinculados al campo específico del proyecto ReCAP, en los cuales los trabajadores juveniles pueden inspirarse para ampliar sus conocimientos y desarrollar nuevos recorridos personales.

Necesidades atendidas

Las herramientas atienden a todas las **necesidades identificadas en el [RP1 Necesidades locales y análisis del contexto](#)**, y en particular:

- orientación laboral
- apoyo a la salud física
- apoyo a la salud mental y emocional
- consejos sobre relaciones
- apoyo educativo
- cultura, ocio y actividades de tiempo libre
- apoyo administrativo
- apoyo financiero

Público objetivo

Las herramientas van dirigidas a un amplio abanico de **jóvenes vulnerables** (14 a 29 años), incluyendo:

- niñas/mujeres
- jóvenes sin empleo, educación o formación (“NEET” por sus siglas en inglés)
- jóvenes con un pasado migrante
- minorías
- comunidad LGBTIAQ+
- refugiados
- jóvenes afectados/as por la guerra
- jóvenes pertenecientes a familias con oportunidades y recursos limitados o con escasa educación formal
- jóvenes que viven en áreas rurales marginadas
- jóvenes con dificultades para adaptarse a la vida social
- preadolescentes y adolescentes (de 10 a 19 años)

Temas

Además, las herramientas cubren un amplio rango de **temas**, incluyendo:

- expresión personal y empoderamiento
- autobiografía, experiencia personal (amor, familia, trabajo, amigos, salud física y mental)
- autoconciencia, conciencia del cuerpo, equilibrio de la mente, conexión cuerpo-mente
- deseos, lo que nos gusta/disgusta, objetivos vitales
- relaciones, comunicación interpersonal
- inclusión social
- respeto
- intercultura
- migraciones
- opresión, poder, abuso de poder
- cambio climático, protección del medio ambiente
- cuestiones de género y estereotipos, identidad de género
- privilegios, derechos humanos, comprensión de las situaciones más desfavorecidas
- valores y problemas de la comunidad
- construcción de equipo
- literatura
- lenguas extranjeras
- educación
- orientación laboral, opciones profesionales
- compromiso y participación de la gente joven
- prevención de riesgos
- elevación de conciencias

Formas y técnicas artísticas

Las herramientas utilizan también toda una serie de **formas y técnicas artísticas**, entre ellas:

- Do It Yourself (“Hazlo tú mismo” - costura, bordado, moldeado)
- artes visuales (dibujo, pintura, imaginería abstracta)
- fotografía, fotovoz
- películas y vídeos, cinematografía
- teatro (incluyendo máscaras, comunicación no verbal, respiración, performance, escritura y dramaturgia, pantomima, juegos de rol, lectura de piezas teatrales, teatro físico, improvisación)
- baile (coreografía, improvisación)
- malabares
- escritura
- poesía hablada
- lectura, interpretación y diálogo sobre creaciones literarias
- debate
- música
- exploración del espacio utilizando los sentidos
- visitas a museos, visitas culturales
- actividades deportivas
- trabajo social comunitario/acción social comunitaria
- juegos en silencio
- pizarras interactivas
- terapia a través del juego

- radio

Etiquetas de las herramientas

En las páginas que siguen, cada herramienta es descrita a través de una **etiqueta propia**, que incluye un conjunto preciso de **información relevante** para su **uso y aplicación**:

- **Forma de arte** - describe cuál es la(s) principal(es) forma(s) artística(s), lenguaje(s) creativo(s) o técnica(s) utilizado(s) en la herramienta.
- **Propósito de la actividad** - describe cuál es el objetivo (uno o varios) de la herramienta y en qué dimensión o dimensiones trabaja a nivel personal/social/cultural.
- **Duración de la actividad** - indica el tiempo total del que se dispone para implementar la herramienta. A veces es poco, como en el caso de herramientas que se ponen en práctica a lo largo de 30 minutos; otras, se trata de experiencias más largas, de hasta varios meses.
- **Estructura de la actividad** - en el caso de herramientas que consisten en una única sesión, describe la organización interna de la propia sesión, por ejemplo, su articulación en 2-3 fases. En el caso de otras que consistan en varias sesiones, describe la organización interna del recorrido, por ejemplo, la duración de cada sesión y la frecuencia (semanal, mensual, etc.) de los encuentros.
- **¿Cómo funciona la herramienta?** - contiene todas las instrucciones necesarias para que los trabajadores juveniles guíen la actividad a la que alude la herramienta. Describe en detalle los contenidos de la actividad en sus diferentes etapas, los pasos a seguir, los apuntes importantes para garantizar su eficacia y éxito (tanto desde el punto de vista práctico como en cuanto a la atención prestada a las implicaciones emocionales y psicológicas) y también sus posibles variantes, si las hay.
- **Requisitos** - describe las condiciones materiales necesarias para llevar a cabo la actividad, en particular las características del espacio (si es interior o exterior, sus dimensiones...), el equipo técnico (sistema de sonido, ordenadores), los bienes fungibles (folios, subrayadores, post-it, cuadernos, cartulinas, pinturas, etc.) y los materiales específicos (tarjetas con palabras o frases específicas, vendas, fotos, tejidos, pinceles, etc.) Todos son objetos asequibles, pues uno de los criterios a la hora de seleccionar las herramientas a incluir en el Manual fue precisamente su asequibilidad y su relación coste-eficacia.
- **Impacto** - describe cuál es el efecto que se puede esperar en el grupo objetivo, particularmente qué tipo de mejora/empoderamiento experimentan los jóvenes vulnerables tras realizar la actividad.
- **Público objetivo recomendado** - recoge el/los grupo/s de jóvenes vulnerables para quienes la herramienta, por sus características, se considera particularmente adecuada y efectiva.
- **Principales necesidades abordadas** - enumera la/s necesidad/es de los/as jóvenes vulnerables en el contexto pospandémico que la herramienta aborda como prioridades. Cada una de las necesidades surgen del [RP1 Necesidades locales y análisis de contexto](#).
- **Adaptación a situaciones difíciles** - explica cómo adaptar e implementar la actividad sin menoscabo de su eficacia en caso de situaciones con limitaciones (como el confinamiento o la distancia social).

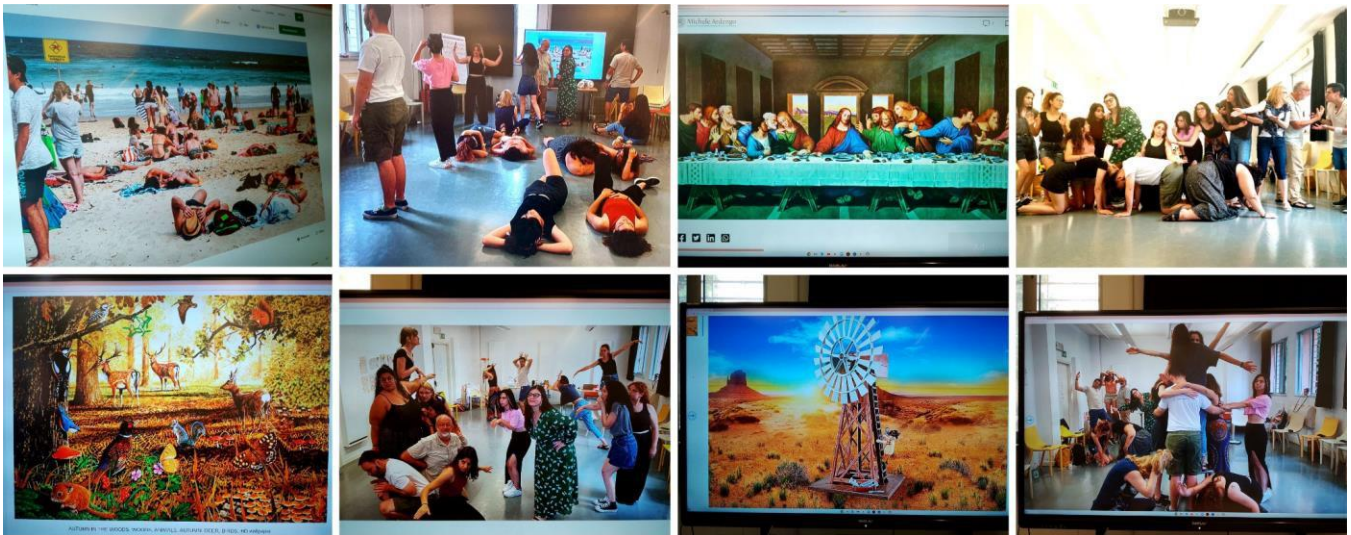
Un breve párrafo final pretende ayudar a **contextualizar el origen de la herramienta**, así como a proporcionar al lector elementos para un posible estudio en mayor profundidad. De hecho, indica:

- con qué organización miembro de ReCAP se desarrolló la herramienta.
- si la herramienta surge de una actividad implementada directamente por los trabajadores juveniles de las organizaciones miembro, o más bien de una experiencia local o nacional, puesta en marcha por una organización diferente, pero considerada interesante por la organización miembro para el contexto de este proyecto.
- cuando es posible, describe el tiempo y el lugar de implementación de esa actividad específica, si se desarrolló en un escenario urbano o rural, a qué grupo objetivo implicó y, si procede, de qué proyecto más amplio formaba parte.

I.II Inventario de herramientas



Crea una imagen con tu cuerpo



Forma de arte

Teatro físico

Objetivo de la actividad

Crear un ambiente de grupo saludable.

Duración de la actividad

20-30 minutos

Estructura de la actividad

La herramienta puede utilizarse en el marco de una actividad más amplia, como ejercicio recurrente en cada sesión.

¿Cómo funciona la herramienta?

El/La trabajador/a juvenil muestra una imagen a los participantes y estos deben recrearla utilizando su cuerpo. Estas imágenes pueden no tener nada que ver con la experiencia de los participantes o, al contrario, pueden representar situaciones complicadas a las que deben enfrentarse en su día a día. Las personas participantes tienen unos 4-5 minutos para decidir qué papel debe representar cada uno en la recreación de la imagen. Luego, el/la trabajador/a juvenil saca una foto de la creación y la muestra a las personas participantes para compararla con el original. La actividad se repite 4 veces.

Requisitos

Un espacio interior o exterior, imágenes impresas o numéricas, dispositivo técnico para sacar fotos.

Impacto

Esta herramienta fomenta la interacción entre los participantes a la hora de ponerse de acuerdo en los papeles. Aprenden a trabajar en equipo, a alcanzar un objetivo entre todos.

Público objetivo recomendado

Niñas
Jóvenes sin empleo, educación o formación (“NEET”)
Jóvenes con un pasado migrante
Minorías
Jóvenes de la comunidad LGBTIAQ+

Principales necesidades abordadas

Apoyo a la salud mental y emocional
Consejos sobre relaciones
Apoyo educativo
Cultura, ocio y actividades de tiempo activities

Adaptación a situaciones complejas

Se podría transformar en un instrumento social o en una app de juego.

Esta herramienta ha sido desarrollada por La Piccionaia s.c.s. a partir de una actividad directamente implementada durante todo el año, en espacios interiores y exteriores, con grupos de 10 niños (de 6 a 12 años) incluyendo niñas, minorías y niños/as de la comunidad LGBTQIA+.



CYT (Covid-19 Teatro Joven)

Forma de arte

Principalmente teatro, con elementos de danza, poesía oral, escritura y pintura..

Objetivo de la actividad

Formar un grupo de 6 personas jóvenes - que, idealmente, no se conozcan - y ponerlas a compartir sus experiencias, a debatir sobre ellas y a transformarlas en un juego teatral con métodos de su elección. Esta actividad se desarrolló con la participación directa de los/as jóvenes actores/actrices. Basándose en el tema que se les pide tratar, desarrollan la idea sobre la que quieren hablar, deciden entre todos/as el método que quieren utilizar y, basándose en sus habilidades e intereses, distribuyen los papeles.

Duración de la actividad

10 meses

Estructura de la actividad

Las fases de la actividad son las siguientes:

- Definir el escenario
- Crear y definir los roles y la puesta en escena
- Llevar a cabo la actuación

Lo ideal es que el grupo se reúna dos veces por semana y dedique un día a la planificación y los debates (2 horas), y el otro a ensayar y revisar la estructura (de 3 a 5 horas). Durante el periodo identificado puede haber meses o semanas en los que el equipo no se reúna en absoluto, o también semanas en las que se reúna más a menudo, especialmente cerca del ensayo final.

¿Cómo funciona la herramienta?

La dinámica es muy sencilla: el proceso sigue un tema general predeterminado y el grupo debe cooperar para presentar su espectáculo, que es el objetivo final. El equipo puede tener el control total de todo el proceso y cooperar de forma consistente y transparente, o puede contar con el apoyo del/de la coordinador/a, facilitador/a, trabajador/a juvenil, especialmente cuando los participantes no se conocen entre sí. Por supuesto, en el segundo caso, el/la coordinador/a, facilitador/a, trabajador/a juvenil debe impedir que el grupo se meta en conflictos, que tire la toalla, etc. Esto se puede conseguir a través de entrevistas en la etapa inicial o durante encuentros preparatorios para aprender a cooperar con los demás antes de iniciar el espectáculo.

En el caso de jóvenes que tengan alguna forma de discapacidad y/o trauma físico, es importante seguir prácticas adaptadas a los traumas y no hacer sentir a nadie que no encaja bien en el grupo. Del mismo modo, en el caso del trabajo con migrantes, es importante que el/la facilitador/a encuentre un camino para garantizar un buen nivel de comunicación, recurriendo si es necesario a un/a intérprete (o designando a uno/a de ellos/as como tal).

Requisitos

Es importante que los/as participantes accedan a herramientas para escribir/grabar, de manera que puedan registrar decisiones y debates clave. También deben contar con un espacio lo bastante amplio para albergarlos/as a todos/as al mismo tiempo y para tener el espacio necesario para actuar. Para garantizar que el espacio es acogedor y seguro para que todos se impliquen e interactúen, es necesario pensar también en otros aspectos como una iluminación adecuada, refrigerios, lugares para sentarse, espacios limpios,

accesibilidad general y zonas de descanso.

Impacto

La actividad provoca en los participantes un sentimiento de bienestar y satisfacción que deriva de trabajar juntos y de combinar experiencias personales y estéticas en una obra de teatro organizada conjuntamente.

Público objetivo recomendado

Cualquier grupo vulnerable, con seguimiento y apoyo adecuado

Principales necesidades abordadas

Apoyo a la salud mental y emocional

Consejos sobre relaciones

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

Adaptación a situaciones complejas

Adaptar esta actividad a un contexto de aislamiento físico constituye un desafío, pero no es imposible. El requisito principal sería garantizar el acceso a tecnologías de comunicación remota o, en aquellos casos en los que sea posible reunirse en espacios físicos, garantizar que se toman y practican las medidas sanitarias apropiadas.

En cuanto a la puesta en escena, puede ser útil adaptarla al espacio del que dispongan los participantes (la casa en la que viven, por ejemplo), o bien cada participante puede grabar su propia pieza que luego puede pasar a formar parte de una composición final. Una vez más, la interpretación puede tomar la forma de una historia escrita, un poema hablado o alguna otra cosa, dependiendo de los deseos del grupo.

En general, el principal objetivo es sentirse libre para expresarse dentro de un grupo de personas que comparten experiencias similares y/o complementarias y, basándose en esto, utilizar una forma de arte para crear una historia completa y compartirla con el mundo. Lo importante es que el proceso sea empoderador y emancipador para que los participantes se sientan cómodos con su imagen pública.

Esta herramienta ha sido desarrollada por Cyclisis a partir de otra directamente implementada dentro del "Teatro Joven Covid", proyecto fundado en el marco del programa Erasmus+ EU. La actividad se desarrolló entre mayo de 2021 y enero de 2022 en un contexto urbano, con jóvenes de entre 20 y 29 años. El estatus de vulnerabilidad no se tuvo en cuenta a la hora de formar el grupo; la premisa fue incluir a jóvenes que sintiesen la necesidad de compartir la experiencia de cómo habían pasado los confinamientos. Participantes: 5 personas jóvenes por grupo de teatro. Saber más acerca del proyecto "Teatro Joven Covid." [.Saber más sobre el proyecto "Teatro Joven COVID \(Covid Youth Theatre\)"](#)



Equipaje Cultural

Forma de arte

Teatro basado en cuentos de hadas.

Objetivo de la actividad

El propósito de la herramienta es utilizar los cuentos de hadas como un medio para aumentar la aceptación y comprensión mutuas entre los refugiados y la población local. Un cuento de hadas es una historia popular corta. A través de un análisis más profundo, es posible darse cuenta de que los cuentos de hadas incluyen, de manera concentrada, todos los elementos que constituyen la percepción cultural de una nación entera..

¿Cómo funciona la herramienta?

El proyecto ha recopilado más de 60 cuentos de hadas de los países de origen de los refugiados y los ha comparado con cuentos de los países de acogida, descubriendo muchos elementos y motivos comunes. Las historias fueron recopiladas principalmente por los propios refugiados mediante la organización de talleres y entrevistas personales. A partir de las historias recopiladas, el proyecto desarrolla piezas de teatro surgidas de la cooperación entre refugiados y artistas locales en las que se presentan, tanto frente a los refugiados como a la población local, esos cuentos de hadas con características comunes al país de origen y al de acogida. Los refugiados que podían participar en una actuación teatral fueron identificados y formados en el marco del proyecto para lograr que actuaran sobre el escenario. Se celebraron más de 40 actuaciones en los países socios.

Si el grupo incluye solo adultos, el material puede adaptarse (por ejemplo, en lugar de cuentos de hadas, se pueden interpretar obras teatrales que a los participantes les gusten).

Requisitos

Las actuaciones tuvieron lugar en teatros pero también en campos de refugiados, refugios, ONGs, escuelas multiculturales y otros lugares con gran presencia de refugiados. Al mismo tiempo, se organizaron talleres (juegos teatrales, construcción de máscaras, etc.).

Impacto

Más de 1.000 refugiados han formado parte de las actividades de este proyecto como creadores o como audiencias. Para muchos de ellos, se trataba de su primer contacto con el teatro. Las obras se interpretaban tanto en el idioma de los refugiados como en los idiomas europeos, para permitir la participación de ambos grupos sin que hubiera una barrera del lenguaje. De esta manera, el proyecto intentó desarrollar un sentimiento de pertenencia común entre los refugiados y la población local que, por un lado, redujo el sentimiento de aislamiento que muchos refugiados tienen y por otro, aumentó la aceptación de los refugiados por parte de las comunidades locales. Pueden constatar el efecto inmediato que tuvieron en algunas actuaciones grabadas en vídeo y subidas a la página oficial [CREATIVE EUROPE - complete projects](#).

Público objetivo recomendado

JJóvenes sin empleo, educación o formación (“NEET”)
Jóvenes con un pasado migrante
Jóvenes de la comunidad LGBTIAQ

Principales necesidades abordadas

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre.

Adaptación a situaciones complejas

Puesto que se trata del proceso de montar toda la actuación, quizá algunos ensayos y lecturas podrían hacerse mediante videoconferencia. Si se fabrican máscaras teatrales, podemos utilizar la videoconferencia también. Podemos pedir a los participantes que compren sus propios materiales o podemos enviar a sus direcciones lo que necesitan.

Esta herramienta ha sido desarrollada por Cyclisis a partir de una actividad implementada en el marco de "Equipaje cultural", un proyecto co-fundado con el programa Europa Creativa, de la UE. El proyecto empezó en noviembre de 2017 y terminó en octubre de 2019. La actividad se desarrolló en un contexto urbano con un grupo mixto, minorías incluidas. Se celebraron más de 40 actuaciones, con unas 10 personas en directo por cada una. [Learn more about the "Cultural Luggage" project.](#)

4

Baile y expresión corporal



Forma de arte

Baile de muchos tipos (contemporáneo, modern jazz, pop), creación de coreografías incluyendo una parte de improvisación y tormenta de ideas de movimientos.

Objetivo de la actividad

El propósito es ofrecer una actividad física revigorizante y motivación e inspiración mental. Esta actividad comienza con un tema y su objetivo es expresar dicho tema sin palabras. A los/as estudiantes pero también a los/as adultos/as que viven en los suburbios, el baile les ayuda a relacionarse con otras personas como iguales, como seres con las mismas oportunidades. También mejora la salud física y mental y el bienestar, lo que incrementa la productividad personal y de grupo, mientras se aprenden nuevas habilidades corporales y una nueva forma de expresión. Esta herramienta es muy adecuada para los/as inmigrantes recién llegados/as, pues el baile les ayuda a expresar sus ideas y sentimientos y a liberar el estrés de encontrarse en un nuevo país con una nueva cultura..

Duración de la actividad

Cuatro meses

Estructura de la actividad

Cada sesión dura entre 1 hora y 1 hora y media. Se realizan entre 12 y 15 sesiones en total.

¿Cómo funciona la herramienta?

Todas las sesiones empiezan con un calentamiento y terminan con un momento de relajación. Para ayudar a los/as participantes a sentirse más libres en sus cuerpos, hacemos algunos juegos de baile.

Durante las sesiones, los/as participantes empiezan aprendiendo cosas sobre el tema y tratan de expresarlo con movimientos con la ayuda del coreógrafo (trabajador juvenil).

Después, se les pide que encuentren una forma de expresar un pensamiento específico a través del movimiento, hasta que toda la coreografía está montada.

Requisitos

Básicamente, esta actividad necesita solo una gran habitación vacía. Algunos detalles pueden ayudar a mejorar la experiencia: espejos, suelo apropiado para bailar y sistema de sonido o altavoz.

Impacto

El primer y más importante impacto del baile sobre los/as participantes es que aprenden que son iguales y capaces y que es natural tener la misma cantidad de poder y suavidad, sin importar que seas un chico o un hombre, una chica o una mujer, de dónde vengas o dónde vivas.

Normalmente, una parte importante de los participantes terminan el taller sintiéndose más libres y cómodos con sus cuerpos y sorprendidos por haber sido capaces de hacer ciertos movimientos.

Es importante pedirle a los participantes del grupo que participen en el proceso de la coreografía, para hacerles sentir que su opinión importa y que deben manifestarla siempre. Esto también les ayuda a sentirse responsables del proyecto y parte de él.

Al final del taller y de la coreografía, la mayoría de los participantes han aprendido que el baile es una manera de expresar emociones, un alivio físico. Ayuda a reducir el estrés en la vida y por lo tanto a mejorar la salud mental.

Público objetivo recomendado

Niñas

Jóvenes con un pasado migrante

Minorías.

Principales necesidades abordadas

Apoyo a la salud física

Apoyo en la salud mental y emocional
Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

Adaptación a situaciones complejas

El baile puede sin duda ayudar a reducir problemas de salud mental. Se ha demostrado que el ejercicio es beneficioso para la salud mental en caso de confinamientos y ofrece mucho más que el mero ejercicio físico: es un gran liberador de estrés. El baile es una actividad de interior y requiere solo un pequeño espacio para que cada uno practique por su cuenta.

Esta herramienta ha sido desarrollada por ALIFS Association du Lien Interculturel Familial et Social, a partir de una actividad directamente implementada desde 2019 en contextos urbanos, con grupos de niños/as (de 6 a 12 años) y adultos/as (de 30 a 65 años) con pasado migrante, así como con niños/as que viven en las afueras y que no pueden participar en actividades extraescolares:

- 2 clases al año en una escuela primaria (20 a 25 participantes por clase)
- 2 clases al año en una escuela secundaria (20 a 25 participantes por clase)
- Un grupo de adultos/as (recién llegados/as) en un centro social (12 a 16 participantes por grupo)

Ver un ejemplo de la prueba de la herramienta durante la [formación de formadores de ReCAP](#).



Actividad de Dixit

Forma de arte

Imaginería abstracta

Objetivo de la actividad

El Objetivo de la actividad es evaluar y prospectar nuestros sentimientos y opiniones sobre diversos temas. Por ejemplo, la herramienta Dixit se puede utilizar al final de un día de actividades con los jóvenes para evaluarlo y procesarlo.

Duración de la actividad

Aproximadamente 30 minutos

Estructura de la actividad

La actividad se estructura en una sola sesión. El moderador elige de antemano un conjunto de tarjetas (tipo Dixit, las que representan imágenes abstractas / surrealistas) para proponer a los participantes, en relación con los temas o preguntas de las actividades. A continuación, explica a los participantes los objetivos y las reglas de la actividad y les plantea las preguntas. A continuación, se conceden de 5 a 10 minutos para que el grupo elija la tarjeta (o las dos) que mejor represente su respuesta personal a las preguntas. También se anima a cada participante a que explique por qué ha elegido esa(s) tarjeta(s) y a que responda a las explicaciones de los demás. Al final, el moderador cierra la actividad preguntando a los participantes qué les ha parecido.

¿Cómo funciona la herramienta?

Las tarjetas *Dixit* están diseñadas para evocar emociones, gracias a sus imágenes surrealistas e imaginativas. Cuando se utilizan en una actividad de evaluación o en un debate, a través de un grupo de discusión guiado por un facilitador, estas tarjetas pueden facilitar y estimular una discusión. Los temas que pueden abordarse mediante esta herramienta son varios, por ejemplo, las preocupaciones de la comunidad, los activos de la comunidad, la experiencia del grupo sobre algo, lo que les ha gustado o disgustado, las barreras y apoyos a la salud, los buenos o malos resultados de un proyecto, evento o instalación pública.

Requisitos

La actividad puede realizarse en interiores o al aire libre. Las tarjetas *Dixit* (o un conjunto similar de imágenes) son los únicos elementos necesarios; es preferible proporcionar bolígrafo y papel para quienes deseen escribir sus pensamientos.

Impacto

La actividad permite a los participantes expresar sus sentimientos a través de imágenes, explicar pensamientos abstractos con palabras concretas, ser capaces de comprender y utilizar metáforas y simbolismos como una nueva forma de autoexpresión.

Público objetivo recomendado

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación ("NEET")

Jóvenes de origen inmigrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTQA+

Principales necesidades abordadas

Apoyo educativo

Adaptación a situaciones complejas

Esta herramienta no es demasiado difícil de adaptar a un entorno que implique el aislamiento físico entre las personas. Los participantes pueden reunirse a través de una plataforma de comunicación (por ejemplo, Zoom Meeting) y recibir las imágenes elegidas:

- directamente por el mediador, que puede exponerlas una a una durante la reunión en línea
- mediante correo privado, recibiendo las fotos de las tarjetas/imágenes

El único inconveniente de una versión en línea de esta herramienta es que no hay posibilidad de que los participantes toquen las tarjetas y las vean de cerca, lo que ha demostrado ser útil para hacer una elección

Esta herramienta fue desarrollada por la Asociación Europea para la Democracia Local ALDA, a partir de una actividad realizada en el contexto urbano de Marsella, con jóvenes (de 20 a 29 años) y adultos (de 30 a 65 años), en grupos de 5 a 6 participantes por moderador.



¡Dibujar mi retrato!

Forma de arte

Dibujo

Objetivo de la actividad

La actividad aspira a impulsar el trabajo colaborativo dentro del grupo y a permitir que los participantes reflexionen sobre sí mismos desde el punto de vista de los demás.

Duración de la actividad

Cerca de 10 minutos.

Estructura de la actividad

La actividad se divide en dos rondas. Durante la primera, la mitad de los participantes dibujo los retratos de la otra mitad, mientras que en la segunda fase, los roles se invierten (los que han dibujado ahora son dibujados y viceversa).

¿Cómo funciona la herramienta?

Al comienzo de la actividad los participantes se dividen en dos grupos, ambos compuestos por el mismo número de personas, que se sientan en una gran mesa alargada.

La mitad se sienta a un lado mientras que la otra mitad se sienta enfrente: cada persona del primer grupo tiene enfrente a otra persona del segundo grupo.

Cada participante del primer grupo comienza a dibujar en una hoja en blanco el retrato de la persona que tiene enfrente. Cada 15/20 segundos, el moderador pide al primer grupo que se mueva un puesto a la derecha. Ahora cada uno continúa con el retrato que había comenzado la persona que estaba sentada en ese lugar con anterioridad. Se repite este patrón hasta que se termina el tiempo previamente estipulado (sobre 3 minutos).

La segunda ronda se estructura de la misma manera, pero los roles se invierten y las personas que estaban dibujando, ahora son el objeto de los retratos.

Al final de la segunda ronda, los participantes pueden observar sus retratos y compartir con el resto del grupo sus comentarios sobre los aspectos que les han resultado más interesantes.

Requisitos

Los materiales necesarios para esta actividad son hojas en blanco (al menos una por participante), rotuladores o lápices de colores, temporizador (para el moderador), mesa y sillas.

Impacto

Esta actividad permite a los participantes sentirse cómodos entre sí y captar la idea de distintas perspectivas que se funden en una sola. Es también una actividad divertida que puede dar lugar a conversaciones entre participantes. Permite que el resto de actividades posteriores transcurra de manera fluida.

Público objetivo recomendado

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación (“NEET”)

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTQ+

Principales necesidades abordadas

Apoyo en la salud mental y emocional

Consejo sobre relaciones

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

Adaptación a situaciones complejas

Los y las participantes se pueden sentar a mayor distancia los unos de los otros y cada persona puede utilizar un bolígrafo del mismo color para evitar compartir los mismos objetos con gente distinta.

Esta herramienta fue desarrollada por la ALDA European Association for Local Democracy, a partir de una actividad que implantaron directamente en Estrasburgo en noviembre de 2022. Esta actividad iba dirigida a gente joven de distintos países que participaron en el proyecto “Cook up my idea” (Cocina mi idea).

7

Arte étnico



Forma de arte

Pintura

Objetivo de la actividad

Esta es una actividad recreativa cuyo fin es sacar el artista que todos y todas llevamos dentro y estimular la expresión artística. El objetivo es pintar un cuadro que exprese el punto de vista particular de cada participante sobre la reciente experiencia de la pandemia: la silueta de un hombre que observa a través de una ventana habla del estado mental que muchas personas hemos vivido y expresa la imposibilidad de vivir nuestra vida plenamente debido a la "trampa" en la que hemos caído. Cada una de las personas participantes tiene derecho a elegir cuantos colores desee teniendo en cuenta que cada color conlleva su particular simbolismo y puede expresar el estado mental y emocional de cada persona. De hecho, normalmente la gama de colores elegida es indicativa de un determinado estado emocional en las personas jóvenes.

Duración de la actividad

2 sesiones por mes de 3 horas cada una

Estructura de la actividad

La actividad se realiza por etapas de la siguiente forma:

- El joven monitor o monitora presenta la pintura y la temática.
- Se distribuyen colores y combinaciones.
- El grupo comienza a pintar. Se puede beber limonada, zumos, refrescos y escuchar música relajante.
- El monitor o monitora ofrecen asesoramiento y hacen un seguimiento del proceso mientras ellas mismas pintan participando en todos los pasos de la actividad.
- El grupo acaba los dibujos y los firma.
- Todo el grupo saca una foto de los dibujos.

Al comienzo de la actividad se preparan por adelantado todos los materiales necesarios para que se pueda obtener al final un dibujo bien acabado.

¿Cómo funciona la herramienta?

La actividad tiene lugar en un ambiente de grupo relajado. El contacto entre las personas del grupo ayuda a crear una buena interacción de trabajo productivo durante todo el proceso. El monitor o monitora controla la dinámica en función del ritmo de trabajo del grupo adaptándose a él. Así se logra con éxito tener una panorámica general del proyecto.

Con esto en mente, cada organización puede modificar la idea de la herramienta. Las personas participantes pueden pintar como deseen. Pueden elegir pintar algo de su propia cosecha en un papel aparte o en todo el lienzo.

Requisitos

Se puede realizar la actividad en el exterior o interior siempre que haya un equipo de sonido para escuchar música de fondo. Se necesita un lienzo de 30x40, un atril, atriles de mesa para las personas participantes, delantales, paletas, tazas, agua, pintura acrílica, pinceles de tres tamaños distintos, espátulas, lápiles, servilletas y pintura preparada. Tres tipos de zumos, jugos o refrescos, vasos.

Impacto

Cada persona participante va experimentando sentimientos distintos. Al principio existe una gran excitación al estar viviendo algo nuevo y diferente; el lienzo en blanco provoca curiosidad en todo el mundo. Después, surge la pregunta de qué ocurrirá al final y qué aspecto tendrá el cuadro final. La labor principal del monitor será asegurarse de que el grupo se siente cómodo y relajado, constestar las preguntas y apoyarles en la ejecución en todo momento. La práctica ha demostrado que a mitad de sesión experimentan un mayor grado de confianza al utilizar las técnicas de pintura aprendidas. Al final de la práctica, los lienzos en blanco se han transformado en obras maestras. Se captura este momento en una foto grupal y este rato compartido es un recuerdo para toda la vida. El cuadro permanece como un objeto de recuerdo para toda persona participante. El impacto de esta actividad sobre el grupo objetivo es positivo, y la prueba de ello son las sonrisas y el deseo de volver a participar en esta actividad. Por medio del arte una persona puede expresarse, aprender cosas nuevas y reinventarse.

Público objetivo recomendado

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación (“NEET”)

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTQA+

Principales necesidades abordadas

Apoyo en la salud mental y emocional

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

Adaptación a situaciones complejas

En caso de necesidad de distanciamiento social, el o la monitora pueden grabar las clases de bordado y compartirlas con el grupo.

Esta herramienta ha sido desarrollada por el CSCD Center for Sustainable Communities Development, a partir de una actividad implementada en junio de 2021 en las ciudades de Radomir, Pernik y Breznik, con grupos variados de personas (20 participantes por grupo).

8

Teatro Foro



Forma de arte

Teatro

Objetivo de la actividad

El teatro foro utiliza el teatro para conseguir fines sociales. Es una forma de teatro que anima la participación de la audiencia y explora diferentes opciones para tratar con un problema. El teatro del foro lo usan a menudo grupos en exclusión social y desempoderados.

Duración de la actividad

1-2 horas

Estructura de la actividad

La obra en sí y la discusión con la audiencia dura un máximo de 2 horas. El proceso de preparación se compone de 4 sesiones en 4 días consecutivos de cuatro horas de duración cada una.

¿Cómo funciona la herramienta?

En una representación del Teatro Foro, vemos a menudo un caso sacado de la vida real (lo que refleja una situación concreta de opresión) en que la audiencia es invitada a participar activamente a salir al escenario a proponer soluciones a los ejemplos de opresión que se representan (el tipo de opresión debe resultar familiar a la audiencia). Las propuestas, ideas e intervenciones de la audiencia dan lugar a una discusión con la audiencia.

Se crea una representación cuyo guion se basa en una situación real que incluya algún tipo de opresión y cuyo desenlace sea muy negativo.

Personajes: un opresor, una persona oprimida, el mismo número de aliados (idealmente igual de cada bando (por ejemplo dos aliados de la persona opresora y dos de la oprimida), así como personas neutrales.

Después de que la obra se haya representado una primera vez, la audiencia puede participar y cambiar las decisiones que han tomado los actores para así cambiar el resultado de la obra y conseguir un final positivo. Se pueden cambiar todos los personajes menos el opresor.

Existe un intermediario que facilita la actividad - una persona neutral que hace de puente entre la obra y la audiencia.

Al trabajar con jóvenes, el proceso de desarrollo de una obra de teatro foro sigue los pasos siguientes:

1. Fortalecimiento del equipo: ejercicios de presentación, de irse conociendo y de desarrollo del sentimiento de equipo
2. Introducción al método del Teatro del Foro y ejercicios preparatorios
3. Ejercicios preparatorios 3 (pruebas de actuación)
4. Conceptos de poder y opresión
5. Ejercicios de opresión – opresión en nuestra comunidad
6. Traslado del problema social al formato de una obra del Teatro Foro
7. Pruebas de improvisación y otros ejercicios preparatorios
8. Ejercicios para meterse en el papel del personaje y desarrollar la obra
9. Ensayos
10. Preparación del equipo para la representación

Los pasos detallados se pueden ver en el manual del Teatro Foro y Teatro Imagen [Image and Forum Theatre manual](#).

Requisitos

Cualquier espacio, preferiblemente no convencional (no un escenario profesional). Se puede hacer con o sin soportes en función de la obra y los recursos disponibles.

Impacto

El empoderamiento de grupos socialmente excluidos o desempoderados y la creación de aliados que puedan ayudarlos. La audiencia puede investigar distintos escenarios y encontrar soluciones a situaciones de abuso o discriminación a las que se enfrenten en sus comunidades o que hayan experimentado personalmente.

Público objetivo recomendado

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación (“NEET”)

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTAQ+

Principales necesidades abordadas

Apoyo en la salud mental y emocional

Consejo sobre relaciones

Apoyo educativo

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

Adaptación a situaciones complejas

También se puede organizar y representar una obra de Teatro Foro en sesiones en línea, por ejemplo en una sesión de Zoom.

Esta herramienta ha sido desarrollada por A.R.T. Fusion, a partir de una actividad llevada a cabo desde 2004 en distintos contextos, sobre temas diferentes y con públicos objetivo distintos. Para una información más completa sobre cómo organizar eventos de Teatro Foro remítanse al manual [ImageandForum Theatre manual](#).

9

Ayuda y orientación para el empleo y la inclusión



Forma de arte

Prácticas inspiradas en el teatro tipo pantomima y juego de roles combinados..

Objetivo de la actividad

La actividad está concebida para conectar la vida social y la profesional. El objetivo principal es resaltar el aspecto de socialización del trabajo mediante la presentación del lugar de trabajo como el centro de la socialización de la vida adulta. Más aún, durante la actividad se espera recalcar que las profesiones no están sujetas a jerarquías dentro de la estructura social. Al contrario, lo verdaderamente importante es la voluntad y la satisfacción personales más que la opinión de los demás. La combinación de prácticas tipo teatro motiva a las personas participantes, ayuda a la expresión de sí mismo o sí misma y facilita una comunicación fluida dentro de la actividad convirtiéndola en una experiencia útil y valiosa..

Duración de la actividad

La actividad tiene 2 horas de duración aunque puede durar más según la dinámica del grupo.

Estructura de la actividad

Consiste en 2 actividades seguidas de una charla y debate.

¿Cómo funciona la herramienta?

Toda la actividad comienza con la presentación de las personas participantes y las personas tutoras y la creación de un ambiente de confianza (ver [Section II - METHODOLOGY \(non-formal education\) > II.I The participatory creation > Safe space, p. 118](#)). Para lograr esta buena influencia, es importante centrarse en la creación de una relación de confianza entre las personas participantes y entre ellos y el joven tutor de la actividad.

Mediante el uso de juegos relajados, actividades complementarias de fomento de confianza y construcción de sentido de equipo, (ver [Section III – ADDITIONAL ACTIVITIES > III.I Side activities to the tools > 1. Ice-breaking activities, team building exercises, energizers, p. 145](#)) como sentarse en círculo e intercambiar experiencias y emociones, el grupo estará preparado para la actividad principal.

La actividad consta de dos partes principales:

1. La primera parte incluye una sesión de juego de roles basada en diversas profesiones. Se invita a las personas participantes a elegir un trozo de papel con el nombre de una profesión de entre otros dentro de una especie de recipiente. Tras ello, deben utilizar sus cuerpos y expresiones corporales para representar con éxito la profesión elegida sin utilizar ninguna palabra (ver [Section I – TOOLS > I.III – Relevant literature, studies, and manuals > 2. Role play game, p. 107](#)). El resto de participantes deben adivinar la profesión que se está representando. Si la adivinan demasiado rápido, el tutor o tutora de la actividad hace una señal, solo después de la cual las personas participantes pueden ir diciendo en alto sus suposiciones. Las personas tienden a sacar conclusiones y basar sus opiniones sobre las profesiones en función de sus características externas –a menudo estereotipos–. Según esta suposición, la actividad pretende ofrecer la posibilidad de reflexionar sobre el retrato que se hace de las distintas profesiones y su significación social a través de su relación con los roles y modelos sociales. Es importante tener en cuenta como facilitador o facilitadora, que durante la representación de las profesiones surgen ciertas preguntas que ofrecerán contexto para un debate posterior:
 - ¿Crees que tendemos a depender de retratos estereotípicos de las profesiones, p. ej. carnicero equivale a «macho» y «características masculinas»?
 - ¿Afectan estas características a nuestra percepción del significado de las profesiones?
 - ¿Cómo te sientes por esta categorización externa?
2. La segunda parte está sobre todo orientada a las características sociales de cada profesión. A cada participante se le asigna una profesión sin que esa persona sepa cuál. Todas las profesiones están escritas en trozos de papel y colgadas a la espalda de las personas participantes. El grupo comienza a andar por el espacio e interactuar con los demás actuando según el estereotipo y el estatus social asociados con cada profesión. El grupo debe sentirse libre para andar por todo el lugar. Solo hay que darles una instrucción breve y simple: “*Andad por la sala y saludaos según el estatus e importancia de la profesión asignada a cada persona*”. Tras el intercambio de saludos, el tutor o tutora preguntará al grupo las siguientes cuestiones:
 - ¿Cómo te has sentido al saludar o ser saludado?
 - ¿Comprendiste el estatus social asignado a tu profesión según la forma de ser saludado en esta parte de la actividad?

Tras esta breve discusión, los participantes están invitados a formar una escala o jerarquía humana de las profesiones asignadas según la experiencia e interacción sociales que han tenido previamente. La escala debe ir desde la profesión menos importante a la más: aquellas personas que se sintieron importantes durante los intercambios anteriores van al principio de la escala, mientras que aquellos que no se sintieron importantes van al final. Después, el joven o la joven tutores pide al grupo que se sienten formando un círculo (una forma en la que el punto inicial y el final no están claros), resaltando de nuevo la profesión menos y la más importante. En este caso no es posible formar una jerarquía social y cada participante encuentra una posición única y necesaria dentro de una estructura social.

La actividad concluye con una discusión sobre la importancia de la elección de una profesión o carrera y su significado. La profesión elegida forma parte de un proceso de socialización que conduce en último término a la inclusión social. Es recomendable que los tutores tengan en cuenta los siguientes aspectos:

- ¿Cómo decidiste crear esta jerarquía?
- ¿Crees en que hay una jerarquía en las profesiones?
- ¿Es posible detectar la profesión más y la menos importante dentro de la estructura social?
- ¿Qué cambia cuando formamos un círculo?

Se recomienda considerar e incluir el aspecto cultural que acompaña la elección y orientación para el empleo. De esa forma la actividad se transforma en algo más inclusivo hacia las personas jóvenes que se enfrentan a la exclusión social por su pasado migrante.

Requisitos

La actividad puede implementarse tanto en un espacio interior como exterior, preferiblemente interior. En cuanto al equipamiento, el o la coordinadora necesitan una lista de profesiones escritas en trocitos de papel para el recipiente (primera parte de las actividades principales) y una lista de profesiones escrita en trozos más grandes de papel para colgar en la espalda de las personas participantes (segunda parte de la actividad).

Impacto

Al final de la actividad los y las adolescentes llegan a la conclusión de que la elección de profesión no necesariamente debe ir acompañada de un estatus social estricto. Su profesión preferida es mucho más importante para su satisfacción que la opinión pública. De esa manera actuará de vehículo durante su proceso de socialización. El objetivo principal es que las personas participantes conozcan de manera diferente su potencial vida profesional y expresen sus sentimientos y preocupaciones asociados a este momento clave de sus vidas. A través del repaso a las distintas profesiones que tiene lugar durante las actividades, los y las adolescentes pueden reflexionar sobre su futuro y encontrar la motivación para hacer elecciones mejores y más prácticas para ellos.

Público objetivo recomendado

Jóvenes sin empleo, educación o formación (“NEET”)

Principales necesidades abordadas

Orientación para el empleo.

Adaptación a situaciones complejas

Para que esta actividad tenga éxito se requiere presencia física y humana y contacto. Teniendo en cuenta que el grupo de jóvenes vulnerables necesita un entorno social acogedor, es necesario crear ese ambiente de forma presencial. Una alternativa posible sería organizar la actividad con menos participantes para evitar contacto físico.

Esta herramienta fue desarrollada por Cyclisis, a partir de una actividad directamente implementada en un contexto urbano con adolescentes (de 14 a 19 años) con dificultades en su integración y vida social.

10

Moldear con las manos

Forma de arte

Escultura

Objetivo de la actividad

El moldeado a mano es una técnica en la que los participantes en una sesión de terapia en grupo crean una representación física de sus emociones mediante el moldeado de sus manos en una determinada forma o posición en escayola. El impacto emocional del moldeado de las manos en un grupo puede variar en función del contexto o de los participantes en sí.

En general, el moldeado puede ser una terapia de grupo poderosa ya que permite a los participantes representar sus emociones en una forma específica y tangible. Esto puede ayudarles a entender y expresar mejor sus sentimientos, así como a conectar con otros en el grupo que puedan estar experimentando emociones similares.

Duración de la actividad

El moldeado a mano puede llevar varias horas incluyendo las etapas de preparación y finalización.

Estructura de la actividad

Puede ser 1 sesión de 4 horas o 2 sesiones de 2 horas (la primera sesión es el moldeado y el pulido, la segunda es la fase de pintura y esmaltado).

¿Cómo funciona la herramienta?

La primera parte de la actividad sigue estas fases:

1. Actividades para romper el hielo
2. Preparación del área de trabajo cubriéndola con papel aluminio o periódicos para evitar salpicaduras.
3. Los o las participantes se ponen en las manos vaselina o alguna otra sustancia antiadherente similar para prevenir que se pegue la escayola a la piel.
4. La escayola se mezcla según las instrucciones del fabricante en un cubo o barreño grande.
5. La escayola plaster se añade al agua, poco a poco, removiendo constantemente para evitar la formación de grumos.
6. Una vez bien mezclada, la escayola se vierte en un recipiente distinto suficientemente amplio para poder introducir en él la mano.

La segunda parte de la actividad consta de los siguientes pasos:

1. Los o las participantes eligen una forma o gesto hechos con la mano que simbolice sus emociones.
2. Acto seguido, colocan la mano en la mezcla de escayola asegurándose de que están cubiertas hasta la muñeca y mantienen el gesto hasta que la escayola se endurezca.
3. Una vez asentada la escayola, las personas participantes sacan las manos del molde con cuidado. Es importante no romper el molde. Nota: dejar que la escayola seque por completo. Suele tardar unos 30 minutos, unas pocas horas o toda la noche dependiendo de la escayola.
4. Una vez ha secado por completo se quitan los sobrantes de escayola o los bordes desiguales mediante una lija o lima.

El paso final es pintar o decorar y barnizar la moldura (los colores también tienen su simbolismo y pueden

ayudar a las personas involucradas a expresar sentimientos, tanto positivos como negativos.

Finalmente, se saca una foto a todo el grupo como recuerdo de la actividad.

Requisitos

This activity can take place in an outdoor or indoor space. It requires plaster casting materials, water, a large mixing bowl or bucket, silicone, a bucket to put the hand in, a stirring tool (e.g., wooden spoon or plastic spatula), vaseline or other release agent, some tissues or rags, a bucket, or a basin for washing hands, sandpaper, file, paints, brushes, gloss. Advice: buy a hand-casting kit from a physical or no-line store because it includes around 80% of the Requisitos.

Impacto

Crear una imagen física de la propia mano puede ser una actividad meditativa y tranquilizadora, que permite a la mente y al cuerpo centrarse en la tarea asignada. Además, el molde terminado de la mano puede tener un significado emocional como recordatorio tangible de un momento o un recuerdo concreto.

Público objetivo recomendado

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación ("NEET")

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTQ+

Principales necesidades abordadas

Apoyo en la salud mental y emocional

Apoyo educativo

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

Adaptación a situaciones complejas

Se pueden organizar talleres en línea si se envía un kit de moldeado a cada joven. Durante la sesión, el tutor o tutora podría hacer una demostración de los pasos a seguir para que los participantes puedan verle a través de la cámara. Una segunda opción sería que el tutor grabase las sesiones de vídeo y las compartiera luego por Internet.

Esta herramienta fue desarrollada por el CSCD Center for Sustainable Communities Development, a partir de una actividad realizada en agosto de 2022, con 15 jóvenes sin empleo, educación o formación ("NEET") de entre 15 y 29 años.

11

Literatura y escritura creativa



Forma de arte

Exploración del espacio utilizando distintos sentidos, leyendo, actuando y discutiendo creaciones literarias desde una perspectiva psicológica profunda, escribiendo textos creativos, participando en pequeños concursos literarios.

Objetivo de la actividad

El objetivo principal es ofrecer a las chicas y a la gente joven en general una educación cultural que apoye su crecimiento y su desarrollo psicológico como público en el ámbito de la cultura escrita, su desarrollo personal así como su apertura a la diversidad. La herramienta mezcla de forma creativa literatura y creación literaria y proporciona contextos para el aprendizaje, la autoexploración y el autodescubrimiento mediante herramientas y métodos interactivos y amigables. Se pretende apoyar a los o las adolescentes a conocerse mejor, a apreciar la creación literaria de las mujeres, las minorías, los escritores con discapacidad, etc. desde el pasado al tiempo presente y tener acceso de esta manera a personas que son modelos valiosas.

Lo ideal sería definir el programa después de determinar las principales necesidades. A continuación se describe una serie de necesidades que pueden ser identificadas y atendidas como parte de este programa que intenta dar a conocer las mujeres escritoras a jóvenes mujeres:

- La necesidad de construir o consolidar los lazos entre adolescentes y literatura en una manera informal, flexible y amena que las perciba y trate como creadoras potenciales de literatura y no como receptoras pasivas de información.
- La necesidad de fomentar modelos femeninos reales también con el propósito de contrarrestar los estereotipos y mensajes estereotípicos sobre las niñas y mujeres que continúan colocándolas y representándolas en roles tradicionales y limitando sus aspiraciones y potencial.
- La necesidad de acercarse a la literatura y a las creaciones literarias de forma que sea relevante para las vidas y el desarrollo de las adolescentes con un impacto real en el apoyo de su salud emocional y psicológica, dado que tanto la lectura como la escritura tienen el potencial de ayudar en la elaboración y procesamiento de conflictos internos y de experiencias vitales significativas.

- La necesidad de hacer planteamientos de forma creativa para desmontar estereotipos y prejuicios sociales y fomentar la diversidad.

Duración de la actividad

La duración es variable. Se pueden desarrollar actividades en talleres de 2 horas o en talleres de 2 días, en función de los objetivos planteados. También pueden desarrollarse en una escuela o en un contexto más informal. Pueden adaptarse para distintas duraciones.

Estructura de la actividad

La implementación de la herramienta se puede estructurar de acuerdo al contexto específico. Como un ejemplo de una estructura posible, se presenta a continuación la forma en que la herramienta fue estructurada en el marco de un proyecto más complejo que se desarrolló en torno a la literatura y la escritura creativa:

- 2 días completos (16 horas) de formación sobre lectura y escritura creativas en el que las jóvenes participantes exploran poesía, relato corto con distintos tipos y de distintas autoras (incluyendo autoras romaníes, autoras con discapacidades, autoras de ascendencia africana, etc.)
- Períodos de 2 semanas para escribir sus propias obras que se leerán y serán seleccionadas por un jurado compuesto por autoras contemporáneas.
- 1 día completo (8 horas) de participación en el festival de proyectos, en el que podrán ir y participar en diferentes actividades incluyendo los talleres de escritura creativa dirigidos por autoras contemporáneas rumanas.

¿Cómo funciona la herramienta?

Lo ideal sería que los grupos no fueran demasiado grandes: un máximo de 25 participantes por sesión, aunque los mejores resultados se consiguen con grupos de entre 12-14 participantes. Un grupo más grande dificultaría profundizar en la lectura y comentario de la creación literaria de cada participante. Es crucial preparar el trabajo en conjunto muy bien de antemano para asegurarse de que las participantes de verdad participan y no ceden a inhibiciones y timidez sobre sus obras. Esto se consigue al acordar unas reglas comunes y una confianza del grupo con mucha sensibilidad y cuidado para todo tipo de ansiedades. Las participantes generalmente han experimentado evaluaciones escolares bastante rígidas y a veces duras y no siempre están abiertas al diálogo y las preguntas por parte de sus profesores o profesoras. Que ellas crean que el tutor o tutora están abiertos a escucharlas y que creará un espacio para sus preguntas tomándolas en serio además de tratarlas de forma respetuosa llevará tiempo y no se logrará de la noche a la mañana. La creación de un ambiente de confianza es esencial en la primera parte del día y después, la mayoría de participantes se abrirán y podrán contribuir al trabajo en grupo de una forma válida y consistente. Los participantes se sientan en un círculo y el trabajo se realiza en forma de distintas conexiones; desde el trabajo en grupos de 2, 3 o 4 participantes al trabajo en un grupo más grande, todas juntas. Tras cada actividad, la retroalimentación y las reflexiones son esenciales, y el tutor o tutora tratará de implicar en la puesta en común de sus opiniones a cuantas más participantes sea posible. Para asegurarse de que aquellas personas que sean tímidas o tengan dificultades expresando sus preocupaciones o preguntas y prefieran hacerlo de manera anónima, habrá un buzón de sugerencias donde podrán introducir sus notas al tutor o tutora.

Este tipo de actividad ofrece un lugar seguro donde todos pueden explorar sus conflictos profundos, sus motivaciones, tensiones, ansiedades, esperanzas y capacidades mediante la escritura creativa y la escucha de las obras que crean los demás. Lo mejor es tener a alguien que sea al tiempo un psicólogo y un escritor creativo para dirigir el taller o un grupo con dos personas distintas que tengan esas cualidades. Para adaptar el taller a un grupo determinado con un tipo de dificultad o vulnerabilidad específicas sería preferible encontrar obras literarias (prosa, poesía, relatos cortos) representativas que reflejen esas mismas dificultades y así quizá ayudar a las personas participantes a sentirse identificadas en conexión con el texto.

Ejemplos de actividades específicas:

- Identificar un poema que tenga un comienzo interesante que pueda permitir a las personas participantes a sentirse inspiradas e ir más allá en la reflexión de sí mismas mediante la poesía. Por ejemplo: I Was four in this photograph (*Tenía cuatro años en esta fotografía* ([Rita Dove, Fifth](#)

Grade Autobiography) o A thousand years of daughters then me, what else could I have learned to be? (*Mil años de hijas, luego yo, ¿Qué más podría haber aprendido a ser?*) (*Danez Smith, Waiting for you to die so I can be myself*)

- Componer una canción basada en un cuento y representarla (actividad grupal)
- Piensa en un momento importante en tu vida que también incluya la presencia de un animal. Ahora escribe un cuento sobre ese momento desde la perspectiva del animal.
- Imagina que un extraterrestre viniera a tu casa y viviera ahí una semana. Tras ese tiempo, escribiría un artículo en el periódico extraterrestre sobre ti y tu familia. Escribe un relato desde el punto de vista del extraterrestre.
- Sal y explora el exterior. Encuentra un objeto que sea interesante para ti. Vuelve dentro y escribe una historia sobre ese objeto.
- Rebusca en el interior del bolso de alguien (¡pide permiso primero!) con los ojos cerrados y coge el primer objeto que toques. ¡Luego escribe una historia intentando convencer a un grupo de 5 años que ese es el objeto más fascinante que han visto en sus vidas!
- Escoge una fotografía de un montón que trae el tutor o tutora. Escoge una que «hable» de ti. Tómate tu tiempo para escribir la respuesta a esta pregunta: ¿Qué ha ocurrido ahora?
- Escoge un relato corto que sea significativo para el grupo. Léedlo a la vez, párrafo a párrafo y discutir sobre él. Cuando acabéis, omitid el último párrafo y pedid que cada participante escriba su propio final.

Requisitos

Un espacio suficientemente amplio para permitir la realización de los diversos ejercicios que exigen la ejecución de ejercicios que requieren libertad de movimientos y la exploración creativa del espacio. Un espacio que tenga sillas con ruedas, idealmente ninguna mesa o alguna que se pueda quitar de en medio fácilmente. Material para cada participante, papel, bolígrafos, lápices de colores, cartulinas, pizarras y rotuladores. El buzón de sugerencias, donde las sugerencias de los participantes puedan recogerse de forma anónima.

Impacto

Calcular el impacto de esta actividad en las personas participantes puede ser muy complejo y es importante medirlo con un instrumento específico. En el caso del proyecto desarrollado para unas jóvenes con el objetivo de facilitar su acceso a la cultura escrita y a mujeres escritoras el resultado es:

- un mejor conocimiento de las escritoras contemporáneas y pasadas que son mujeres entre las Chicas adolescentes y a nivel de la audiencia/público en general siguiendo las páginas de medios sociales creadas como parte del proyecto.
- un aumento del porcentaje del público para la cultura escrita entre las Chicas adolescentes tanto en zonas rurales como urbanas, así como en el público en general
- el aumento del acceso de las adolescentes Chicas de las zonas rurales a modelos femeninos en el ámbito de la cultura escrita, con un Impacto en la disminución y lucha contra los estereotipos de género
- promover los valores de diversidad y aceptación de todas las personas, abriendo el acceso a la literatura y otros productos de la cultura escrita de escritores minoritarios, marginados, vulnerables
- crear nuevas formas no formales de expresión creativa y autorreflexión, así como un mayor nivel de conciencia respecto a los recursos personales y una mayor autoestima
- Estimular la expresión creativa y emocional de los adolescentes de las zonas rurales a través de la escritura creativa.
- aumento de la capacidad de los adolescentes de las zonas rurales para comprender y analizar textos escritos, así como un aumento de la capacidad para crear

- acceso a una forma alternativa de enseñanza para los profesores de lengua y literatura, tanto en el medio rural como en el urbano

Público objetivo recomendado

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación (“NEET”)

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTQ+

Edad recomendada del grupo destinatario: preadolescentes, adolescentes y jóvenes (de 10 a 19 años.)

Principales necesidades abordadas

Apoyo en la salud mental y emocional

Consejo sobre relaciones

Apoyo educativo

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

Adaptación a situaciones complejas

Es posible implementar con éxito estas actividades totalmente en línea. Por supuesto, será necesario realizar ajustes, ya que los ejercicios para impulsar la creatividad (como los que incluyen los distintos patrones de estimulación sensorial y los que hay que experimentar en un espacio físico juntos) tienen que ser sustituidos por otros. Pero esto no disminuye de ningún modo el éxito de la actividad.

Esta herramienta ha sido desarrollada por el CPE Centrul Parteneriat pentru Egalitate, a partir de una actividad implementada directamente desde 2017 a 2020 como parte de 3 proyectos fundados por el Administration of the National Cultural Fund (una institución pública subordinada al Ministerio de Cultura, con el objetivo principal de gestionar el National Cultural Fund y financiar programas culturales, acciones y proyectos): Write your own story (2017), Girls – readers and writers (2019), The journey of girls in literature (2020). Estas actividades fueron realizadas en Bucarest y otras pequeñas ciudades y pueblos con jóvenes de entre 10 a 20 años. Las preadolescentes y adolescentes de la mayoría de las ciudades pequeñas y pueblos eran vulnerables social y económicamente y algunas de Bucarest, chicas y minorías y preadolescentes y adolescentes pertenecientes a familias con recursos y oportunidades muy limitadas con apenas educación formal de la minoría romaní, viviendo en guetos rurales, etc. En total en las actividades participaron 350 preadolescentes y adolescentes, todas niñas (beneficiarias de los tres proyectos, tanto de áreas rurales como urbanas).

12

Pide un deseo a través de tu cuerpo



Forma de arte

Danza

Objetivo de la actividad

La herramienta puede ayudar a los participantes a expresarse libremente a través de la inteligencia del cuerpo, sin preocuparse demasiado de si lo están haciendo de forma correcta o incorrecta, bonita o fea, sino centrándose en su movimiento libre y en la colaboración con sus compañeros. El Objetivo de la actividad es:

- reflexionar sobre cuáles son nuestros deseos más profundos
- explorar la capacidad del cuerpo para ser un medio válido de comunicación
- explorar la capacidad de expresar nuestros deseos y sentimientos a través de la inteligencia del cuerpo
- sentirnos más libres para movernos
- tener más confianza en nosotros mismos y en la forma en que nos comunicamos a través de nuestro cuerpo.

Duración de la actividad

La actividad está estructurada en una sesión de 2 horas, pero puede durar más o menos tiempo, si se necesita un trabajo más profundo, según las necesidades del grupo y la duración del calentamiento.

Estructura de la actividad

Una hora y media, hasta dos y media.

¿Cómo funciona la herramienta?

La actividad sigue un flujo de fases:

1. El monitor juvenil introduce la actividad con algunos ejercicios de calentamiento: pone la música y empieza a nombrar las partes del cuerpo una a una, pidiendo a los participantes que las muevan.
2. El monitor juvenil permite que las personas exploren libremente su propio movimiento sin corregirlo ni juzgarlo.

3. El monitor juvenil invita a un participante cada vez a elegir una combinación personal de movimientos de las partes del cuerpo y, a continuación, pide al grupo que siga esas combinaciones.
4. El monitor juvenil nombra 2 partes del cuerpo juntas, y luego 3, 4, y así sucesivamente, y se invita a cada participante a mover las partes nombradas, hasta que todos muevan todo su cuerpo.
5. El animador invita a los participantes a escribir su nombre en el aire, indicando la parte del cuerpo que deben utilizar. A continuación, cada participante puede elegir con qué parte del cuerpo escribir. El grupo pasa un rato explorando los "movimientos del nombre".
6. Del mismo modo, se pide a cada uno que elija una palabra que represente un deseo personal (amor, amistad, comunicación...) y que la escriba en el aire utilizando los mismos movimientos anteriores.
7. A continuación, el grupo se divide en grupos más pequeños, que deben combinar las composiciones de movimientos personales para crear una sola.
8. Cada grupo muestra su trabajo a los demás participantes.

Si los participantes no se sienten cómodos trabajando individualmente y explorando su movimiento por sí mismos, mantén el grupo en círculo y luego divídelo en grupos más pequeños. Esto ayudará a que se sientan apoyados para explorar. Si los participantes no están preparados para encontrar una palabra relacionada con su propio deseo personal, pídeles que trabajen en parejas (punto 8). Si alguien tiene dificultades físicas y no puede moverse, puedes invitarle a trabajar sentado en una silla

Requisitos

La actividad puede realizarse tanto en interiores como en exteriores. Se requiere equipo de sonido.

Impacto

Esta actividad proporciona a los participantes una sensación de fuerza y autoconciencia.

Público objetivo recomendado

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación ("NEET")

Jóvenes de origen inmigrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTQ+

Principales necesidades abordadas

Apoyo a la salud física

Apoyo a la salud mental y emocional

Esta herramienta fue desarrollada por CESIE Centro Studi e Iniziative Europeo, a partir de una actividad implementada directamente con un grupo de personas de diferentes edades (alrededor de 12 personas, incluyendo Chicas, mujeres y personas de origen migrante).

13

Migraciones, ciudadanía y video

Forma de arte

Vídeo y cortometrajes, que implica otras formas: escritura, dibujo, lectura..

Objetivo de la actividad

El objetivo principal es implicar a los participantes en un trabajo colectivo sobre la historia de la inmigración mediante la realización de investigaciones y la narración de historias que pongan en valor Fuentes de archivo variadas. El resultado del trabajo es la producción de uno o varios cortometrajes (de unos 2 minutos cada uno) que retraten a una persona o grupo de personas con historias de migración.

Duración de la actividad

10 meses

Estructura de la actividad

Para una organización óptima, se recomienda dividir la actividad en grandes fases:

- 2 meses: elección del tema por los participantes y validación.
- 2 meses (y más): búsqueda de reFuentes de archivo sobre el personaje elegido
- 2 meses: redacción de un guión y de una narración sonora
- 1 mes: grabación de las voces de los participantes-narradores en estudio
- 2 meses: propuesta del tratamiento a un estudio de vídeo profesional, con detalle de las intenciones de montaje, así como de los efectos sonoros y visuales deseados
- 1 mes: montaje final por parte del estudio de vídeo profesional

¿Cómo funciona la herramienta?

Para poder llevar a cabo este ambicioso proyecto y estar seguros de que todos los grupos consiguen crear su propia película, es necesario:

- supervisión por parte de equipos pedagógicos compuestos por diferentes responsables de grupo, educadores, profesores u otros
- supervisión técnica por parte de directores-editores profesionales dedicados al programa, encargados del montaje final de cada película
- asistencia en la búsqueda de archivos por parte de diversos agentes especializados
- materiales y competencias profesionales para la grabación de audio

Requisitos

Acceso a archivos; estudios de grabación profesionales; contratación de directores y editores profesionales..

Impacto

Esta actividad fomenta el trabajo en grupo, y cada uno puede encontrar su sitio. Por supuesto, es muy

gratificante para los participantes crear su propio cortometraje: puede aumentar la confianza en sí mismos, el orgullo.

Con la proyección pública de los cortometrajes, los participantes pueden convertirse en "embajadores de la ciudadanía", comentando con los espectadores la importancia de poner de relieve la historia de la inmigración en el territorio en el que viven.

Ayuda a demostrar que la diversidad cultural y lingüística puede unirnos en lugar de separarnos, puede ser una fuerza y una Fuente de inspiración en lugar de un obstáculo.cle.

Público objetivo recomendado

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación ("NEET")

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTQA+

Principales necesidades abordadas

Apoyo en la salud mental y emocional

Apoyo educativo

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

Adaptación a situaciones complejas

Las distintas fases del proyecto pueden realizarse incluso en situaciones difíciles como un encierro: búsqueda de reFuentes de archivo, escritura conjunta del guión en un aula remota. Aún más, puede ser un proyecto que una a un grupo y ayude a mantener los lazos sociales con actividades comunes.

Esta herramienta fue desarrollada por [Rahmi](#) y ALIFS Association du Lien Interculturel Familial et Social, a partir de una actividad reportada implementada de septiembre de 2021 a mayo de 2022, en contextos urbanos y rurales, con adolescentes (14 a 19 años) incluyendo Chicas, Jóvenes con pasado migrante, y algunos de barrios prioritarios: 19 clases escolares (secundaria y preparatoria), de 15 a 25 participantes por clase. Ejemplos de cortometrajes en esta [lista de reproducción de YouTube](#).

14

Debate en movimiento



Forma de arte

Actuación y debate.

Objetivo de la actividad

La actividad pretende llevar a los jóvenes participantes a reflexionar e intercambiar sus puntos de vista sobre temas concretos, fomentando el debate entre parejas.

Duración de la actividad

Cerca de 1 hora

Estructura de la actividad

La actividad puede estructurarse en una sola sesión de una hora o más, en función del número de preguntas propuestas y de la duración de los debates correspondientes..

¿Cómo funciona la herramienta?

Los participantes se colocan en círculo y el animador se sitúa en el centro y explica las reglas. En los dos lados opuestos de la sala, se colocan dos carteles de papel diferentes con dos respuestas opuestas escritas en ellos (por ejemplo, *Estoy de acuerdo* y *No estoy de acuerdo*).

La actividad comienza cuando el animador enuncia la primera frase o pregunta. Tras escuchar la pregunta, los participantes deben moverse hacia el cartel correspondiente a la respuesta que quieren dar. Cuando los participantes llegan a sus respuestas, los animadores fomentan el debate y el intercambio pidiendo al grupo que explique las razones por las que ha elegido esa respuesta. Después de todo esto, el animador enuncia las siguientes preguntas/frases y se repite el patrón. Las respuestas colocadas en los dos lados de la sala pueden ser las mismas para todas las frases o pueden cambiar en función de las frases o preguntas, de hecho, se pueden preparar varias respuestas, por ejemplo "sí" o "no", "estoy de acuerdo" o "no estoy de acuerdo", o incluso más específicas.

Si se desea, la sesión puede introducirse con una breve presentación del tema, para dar a los participantes alguna información. Para una introducción más dinámica, se puede utilizar la técnica de la "nube de palabras" (una de las más habituales es **Mentimeter**).

Por último, las preguntas y afirmaciones deben estar relacionadas con el contexto que hay que abordar (como, por ejemplo, el compromiso cívico y la inclusión social) y deben subrayar sus aspectos principales.

Posible variación: Para que la actividad sea más desafiante, se puede trazar una línea en el centro de la zona (con tiza o cinta adhesiva) para que los participantes puedan situarse no sólo en uno de los dos polos, sino también en algún punto intermedio. El elemento de la línea central puede añadirse en el caso de algunas afirmaciones desafiantes, ante las que los participantes quieran elegir una respuesta más neutra o matizada. Por ejemplo, si las dos respuestas posibles para las afirmaciones son "estoy de acuerdo" y "no estoy de acuerdo", los participantes pueden decidir situarse en la zona "de acuerdo" pero cerca de la línea central, indicando que están de acuerdo con la afirmación, pero no completamente.

Requisitos

Dependiendo del número de participantes, se requiere un espacio mayor o menor para facilitar sus movimientos. Los paneles con las respuestas deben prepararse con antelación. Además, se necesitan al menos dos animadores para leer las respuestas y colocar los dos paneles a ambos lados de la sala. Si se añade el elemento de la línea central, se necesita cinta adhesiva o un trozo de tiza para visualizar el centro.

Impacto

La actividad ofrece a los participantes la posibilidad de reflexionar sobre temas concretos y fomenta el diálogo entre parejas. Se invita al grupo a compartir sus opiniones y a debatir sobre cuestiones relevantes para ellos. Mediante el movimiento físico, el equipo visualiza el número de personas que hay a ambos lados del espacio, lo que les ayuda a explicar mejor sus puntos de vista.

Público objetivo recomendado

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación ("NEET")

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTQ+

Principales necesidades abordadas

Orientación laboral

Consejo sobre relaciones

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

Adaptación a situaciones complejas

El aspecto más interesante de esta actividad es el movimiento físico de los participantes, pero existen varias plataformas en línea que simulan el movimiento de los participantes y que podrían utilizarse en caso de una situación que requiera su alejamiento físico. Además, esta actividad puede realizarse fácilmente en el exterior y con el uso de máscaras faciales.

Esta herramienta fue desarrollada por ALDA European Association for Local Democracy, de una actividad implementada en noviembre 2022 en el contexto urbano de París. La actividad alcanzó a aproximadamente 40 jóvenes (de entre 20 y 29 años) de toda Europa, en el marco de un evento de proyecto sobre cambio climático, protección del medio ambiente y cuestiones de género.

15

Teatro de periódico

Forma de arte

Teatro

Objetivo de la actividad

Estimular el pensamiento crítico y el consumo de contenido digital para fomentar la participación y el interés en las cuestiones que se presentan a través de la interpretación (relacionadas con la opresión).

Duración de la actividad

1-2 horas

Estructura de la actividad

La actividad puede ser estructurada en tres sesiones de 3 horas cada una para organizar la obra. Si el grupo quiere empezar desde la base, se pueden necesitar más sesiones ya que hay que encontrar el artículo periodístico y crear la obra.

¿Cómo funciona la herramienta?

La principal característica es que las fuentes de información principal (que son usadas posteriormente en el proceso) son periódicos o materiales de redes sociales (artículos, anuncios etc). Estos pueden usarse como inspiración o usarlos como material principal para el resultado artístico. El Teatro de Periódico no tiene una estructura poco definida y fomenta el trabajo en equipo. Puede usarse incluso el humor negro y la ironía para fomentar una reflexión más profunda y debates en diferentes temas. Los temas que se tratan los medios se examinan desde perspectivas alternativas a través del Teatro de Periódico para llevarlos ante audiencias relevantes a través de diferentes perspectivas con el fin de generar reflexiones críticas.

Las personas participantes en el Teatro de Periódico pueden usar diferentes técnicas para trabajar con los contenidos de las noticias que seleccionen (las cuales pueden ser uno o más artículos de la misma fuente o diferentes). Las técnicas son las siguientes (con "historia" se refiere a la historia o eventos que se encuentran en un solo artículo):

- Historia básica
- Historia fuera del contexto o en otro diferente
- Historia en el contexto, historia con información que falta
- Historia con acción paralela
- Historia contradictoria / historias cruzadas
- Historia con elementos exagerados
- Historia con anuncios
- Historia histórica
- Historia con entrevistas en terreno
- Historia con emociones correspondientes

Las personas participantes pueden utilizar una o una combinación de diferentes técnicas para desarrollar la actuación final, no hay ningún requisito estricto en este sentido.

En el proceso de preparación pueden utilizar cualquier tipo de atrezzo, espacio, tecnología, y pueden ser concretos o metafóricos/abstractos en su planteamiento. Muchas de las técnicas enumeradas ofrecen mucho espacio para utilizar el humor, la ironía, el sarcasmo, etc. en la obra de teatro, lo que puede ser adecuado

para algunos públicos (y no para todos). Sea cual sea la "forma" final de la representación, se trata de Teatro

del Oprimido y debe ser interactiva y participativa. Corresponde a cada equipo decidir cómo organizar el proceso, en qué momento de la representación involucrar a los miembros del público en las conversaciones y en el proceso de actuación; cómo estructurar el flujo de la discusión, interpelar al público y lograr el objetivo de la representación (en relación con la opresión abordada).

Una vez formado el grupo, las primeras sesiones serán de acomodación con y dentro del grupo, creando un espacio seguro, conociéndose unos a otros, y haciendo algunos ejercicios preparatorios (introduciendo la discusión sobre el pensamiento crítico hacia los medios de comunicación). Después de estas sesiones introductorias y preparatorias, se puede proceder y elegir el artículo sobre el que se quiere trabajar.

Cuando la obra esté lista y los actores voluntarios también, puedes representarla con el público (necesitarás un Comodín, la persona que facilitará el debate con el público, haciendo que expliquen lo que han visto, estableciendo conexiones con sus realidades personales y preguntándoles qué harían la próxima vez en una situación como la que acabas de mostrar en escena).

Requisitos

Espacio interior o exterior para la preparación y los ensayos. También, atrezzo si se necesita/está disponible, sistema de sonido para la obra si es necesario. La escena debe ser una escena no formal.

Impacto

Además de sensibilizar sobre un tema concreto, el Teatro de Periódico también fomenta el pensamiento crítico en relación con la imagen que los medios de comunicación dan de ese tema..

Público objetivo recomendado

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación ("NEET")

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTQA+

Principales necesidades abordadas

Consejo sobre relaciones

Apoyo educativo

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

Adaptación a situaciones complejas

Se puede ajustar para jugar en línea.

Esta herramienta ha sido desarrollada por A.R.T. Fusion, a partir de una actividad directamente implementada desde 2019 en varios contextos, sobre diferentes temas y con diferentes objetivos del Grupo. Para obtener una guía más completa sobre cómo organizar eventos de Teatro de Periódicos, consulte la guía [Newspaper Theatre manual](#).

16

Ejercicios teatrales para la comunicación no verbal

Forma de arte

Técnicas de teatro básicas relacionadas con la comunicación no lingüística entre los participantes.

Propósito de la herramienta

El propósito de la actividad es mejorar la relación que tienen los jóvenes vulnerables con su propio cuerpo, permitiéndoles sentir la conexión entre el cuerpo y la mente. Cada participante tiene la oportunidad de llegar a conocerse mejor a su ritmo, y al mismo tiempo, de transmitir y comunicar sus ideas sin usar la voz. Esto les permite construir una mayor confianza en sus decisiones en lo que a priori parece ser algún tipo de juego, y que en realidad es un método para enseñarles a confiar en su propia intuición.

Esta actividad también es útil a la hora de acercarse o hacer frente a una lengua distinta de la materna. De hecho, una lengua extranjera representa un obstáculo para aquellos cuya competencia en el mismo lenguaje es todavía parcial o imperfecta. Se ha observado que al trabajar en comunicar ideas con el cuerpo, cuando se usa la voz, incluso cuando la pronunciación no es la mejor, la idea o el contexto de lo que se está diciendo llega mejor al receptor. En este sentido, el propósito de la actividad es también dejar que los participantes se expresen sin preocupaciones, permitirles descubrir en su propio tiempo cómo transmitir y expresar una idea o una opinión. Además, como está prohibido hablar, todos los miembros del grupo se ponen al mismo nivel, aumentando la posibilidad de integrar a los participantes que provienen de un contexto cultural distinto o de una situación difícil.

Duración de la actividad

Cada ejercicio toma de 5 a 10 minutos. Para percibir los beneficios de la actividad, el taller en el que tiene lugar la actividad tiene que tener una duración de por lo menos 6 sesiones de 1 o 2 horas cada una.

Estructura de la actividad

Esta actividad puede ser propuesta como parte de un taller más amplio, que puede estar relacionado con la lectura de teatro, el uso de lenguas extranjeras, o con la autoexpresión en general. En particular, se recomienda realizar la actividad al comienzo de cada sesión para facilitar las actividades subsiguientes, ya que está compuesta de distintos ejercicios relacionados con la comunicación no verbal que dan nuevo conocimiento de las diferentes técnicas que pueden ser útiles para las demás actividades del taller. Esto permite que los participantes gradualmente lleguen a entenderse mejor a sí mismos, y les permite, a su vez, experimentar más y más complejos ejercicios que requieren un nivel mayor de conciencia de uno mismo.

¿Cómo funciona la herramienta?

A continuación se proporcionan algunos ejemplos de ejercicios a realizar durante un taller:

- Ritual de inicio - "Un movimiento que te representa".

Formando un círculo y manteniendo una postura neutra (pies abiertos hasta los hombros, las manos colgando a los lados y la mirada/la atención, siempre dirigida hacia el "punto de concentración"), un participante a la vez, cada uno toma un solo paso hacia el centro del círculo, mira a los ojos de todos los demás y luego realiza un pequeño movimiento que los representa. Podría ser tan simple como un gesto con la mano o un movimiento más complejo que requiera todo el cuerpo.

El/la instructor/a también puede asignar tareas al grupo, si es necesario: por ejemplo, puede pedirles que realicen un movimiento que represente algo que les guste o no les guste a los participantes, un sueño que tengan, un recuerdo que atesoren, etc..

- Juego de imitación:

Formando un círculo y manteniendo una postura neutral todos los participantes deben concentrarse en lo que hace el/la instructor/a. Esta actividad consta de dos partes. En primer lugar, partiendo de una postura neutral, el/la instructor/a propone un pequeño movimiento al grupo (una palmada, un saludo, etc.). Cuando el/la instructor/a finalice el movimiento, y sólo una vez que haya vuelto a la postura neutral, todos deberán realizar el movimiento propuesto. Es fundamental que todo el grupo inicie y finalice el movimiento al mismo tiempo (es necesario que sean conscientes no sólo de ellos mismos, sino también de todo el grupo). Una vez entendido el concepto, el/la instructor/a podrá empezar a proponer movimientos más difíciles que requieran utilizar todo el cuerpo e incluso añadir sonidos o frases.

- Idioma inventado:

Esta actividad requiere que el/la instructor/a escriba previamente una frase en un idioma inventado. Se debe entregar la frase a todos los participantes y una vez que la hayan leído individualmente durante unos minutos, podrán leerla juntos en voz alta. Nuevamente, es importante que todos comiencen y terminen al mismo tiempo la lectura del texto. El propósito de inventar un lenguaje es darle a la frase el significado que prefiramos mediante el uso de las inflexiones vocales (tono, ritmo, modulación, etc.) y el cuerpo. Podemos leer el texto utilizando diferentes emociones y observar cómo todos comunicamos de manera diferente estos sentimientos a través de gestos con las manos, nuestra postura, los cambios de los músculos de la cara y, nuevamente, a través de nuestras voces. Es importante un pequeño debate entre los participantes al final de la actividad para reconocer cómo reaccionamos física y mentalmente ante las distintas emociones.

Si por ejemplo el taller más amplio se centra en el teatro, o incluso en el teatro en una lengua extranjera, después de los ejercicios iniciales cada sesión continúa con ejercicios teatrales estándar y el uso del texto teatral. Con cada sesión, los ejercicios iniciales pueden volverse cada vez más complejos, al igual que las actividades posteriores. El/la monitor/a juvenil debe asegurarse de que sus instrucciones no sean una sentencia, sino un consejo. Hacia el final del taller, se representan 1 o 2 escenas del texto teatral frente a los demás participantes, y cada uno tiene total libertad a la hora de elegir cómo representar a los personajes y cómo moverse en el escenario. La principal preocupación que tiene el/la monitor/a juvenil en ese momento es dar sugerencias a cada participante sobre cómo representar completamente lo que su propia intuición les dice que hagan en el escenario.

Requisitos

Las actividades deben realizarse en un espacio interior amplio, para evitar distracciones y permitir que cada participante tenga suficiente espacio para moverse. Se necesita un sistema de sonido, para crear un ambiente tranquilo a través de la música. Dependiendo del ejercicio, los accesorios pueden resultar útiles, así como papel y bolígrafos, si es necesario escribir.

Impacto

Con cada encuentro, los participantes demuestran una mejor comprensión de sí mismos y de sus emociones y muestran más confianza en sus decisiones. Se desarrolla un ambiente despreocupado, donde las personas pueden encontrar el espacio para expresarse como les parezca adecuado. Al final del taller, los participantes demuestran ser más asertivos y seguros al hablar frente a sus compañeros. Algunos que podrían no estar interesados al principio tienen una mentalidad más abierta y otros demuestran interés por las artes.

Público objetivo recomendado

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación ("NEET")

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTQ+

Principales necesidades abordadas

Orientación laboral

Apoyo en la salud mental y emocional

Apoyo educativo

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

Adaptación a situaciones complejas

En una situación normal, las actividades que se proponen requieren interacción física entre los participantes, por ejemplo, tomarse de la mano o incluso estar simplemente cerca de pie. Si esto no es posible (por ejemplo, en caso de confinamiento), los ejercicios se pueden adaptar sin necesidad de interacción física y las sesiones también se pueden realizar online.

Esta actividad fue desarrollada por La Piccionaia s.c.s., a partir de una actividad implementada directamente desde junio de 2021, en contextos urbanos, especialmente escuelas, con adolescentes (de 14 a 19 años), incluidos jóvenes vulnerables (minorías, jóvenes de origen migrante, estudiantes neurodivergentes). La actividad se implementó en diferentes aulas, de hasta 20 alumnos por vez, en el marco de talleres enfocados al aprendizaje de español e inglés a través del teatro: antes de centrarse en los idiomas, se dio prioridad a la relación de los estudiantes con su propio cuerpo.

17

Photovoice



Forma de arte

Fotografía

Objetivo de la actividad

Foto voz es un método participativo en el que los participantes utilizan la fotografía e historias sobre sus fotos para identificar y representar cuestiones de importancia para ellos. El objetivo principal de los participantes es narrar su entorno de vida/trabajo (o cualquier tipo de asunto relacionado con una temática predefinida) a través de una o más fotografías tomadas por ellos, sin forzar ningún límite en materia de privacidad. En segundo lugar, foto voz tiene como objetivo crear conciencia sobre temas específicos a través de la fotografía (como las condiciones de vida de los participantes), empoderándolos para informar a otros sobre sus historias y participar activamente en decisiones que afectan sus propias vidas y el desarrollo de su comunidad. Por ese motivo, al final de la actividad las fotografías suelen mostrarse o exponerse en una exposición. **Photovoice** se usa comúnmente en el campo del desarrollo comunitario, la salud pública y la educación.

Duración de la actividad

La actividad se reparte en diferentes sesiones:

- una sesión introductoria (45 minutos)
- la actividad en sí misma (cantidad de tiempo flexible: puede durar varios días/semanas para permitir que los participantes tomen las fotografías)
- sesión de *feedback* (2 horas, más o menos)
- exhibición opcional (2-3 horas) + preparación si fuera necesaria (por ejemplo, 3 sesiones de 2-3 horas cada una)

¿Cómo funciona la herramienta?

La sesión introductoria debe explicar el objetivo de la actividad, medir el interés de los participantes en ella e iniciar un intercambio sobre lo que esta actividad podría significar para ellos.

- Primero, el/la monitor/a juvenil puede comenzar preguntando a los participantes si han oído hablar de la foto voz antes, o si pueden imaginar de qué puede servir la fotografía, si tienen alguna experiencia personal con la fotografía, o incluso conocimientos técnicos sobre ella..
- Luego, el/la moderador/a explica el propósito de la actividad y la temática de la foto voz. El tema debe ser adecuado al contexto y a los participantes: por ejemplo, podría ser la parte favorita de su ciudad o de su vida cotidiana. En esta fase, también es fundamental que el educador juvenil enseñe al grupo la ética de la fotografía: por ejemplo, siempre se debe pedir el consentimiento de una persona que aparece en una fotografía; siempre hay que ser consciente de lo que transmite una imagen desde un punto de vista exterior; etc..
- Después de eso, el/la monitor/a juvenil da las instrucciones: por ejemplo, se define el número de días/semanas para tomar las fotografías.

Después de llevar a cabo la actividad real, los participantes y el/la monitor/a juvenil se reúnen para informar, se muestran las fotografías y discuten sobre su propia experiencia. El/la monitor/a juvenil puede seguir dos caminos:

- o bien comenzando con la reacción del grupo ante la fotografía que se presenta de vez en cuando (lo que ven, lo que les evoca, comentarios sobre colores/tonos/uso del espacio, etc.) y luego continuando con la presentación del autor de la foto (por qué la eligieron, qué significa para ellos, cómo la capturaron, etc.)
- o bien al revés, comenzando con la explicación del autor y terminando con la reacción del grupo.

Finalmente, los participantes y el/la monitor/a juvenil pueden pensar conjuntamente en una forma de difundir las fotografías: ya sea a través de una exposición, en línea o en persona, o mediante otros medios. Durante la actividad, es importante mantener una base de ética y evitar cualquier tipo de discriminación, como posibles disparidades en cuanto al nivel/equipamiento para la fotografía que puedan existir entre los participantes.

Requisitos

Los participantes deberán contar con un dispositivo que tome fotografías, como un móvil o cámaras más profesionales.

Impacto

Foto voz es una herramienta muy capaz de dar voz a grupos de personas vulnerables y de arrojar luz sobre las dificultades de su vida diaria. También puede ser empoderante para la comunidad, ya que le permite comprender y narrar mejor sus características.

Público objetivo recomendado

Jóvenes de origen migrante Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación (“NEET”)

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTQA+

Principales necesidades abordadas

Apoyo educativo

Adaptación a situaciones complejas

Para esta actividad, es muy importante que se proporcione el contexto adecuado y que todos los participantes tengan la mentalidad adecuada y se sientan apoyados. Por eso sería mucho mejor si

si todas las sesiones fueran presenciales; si esto no es posible, la primera sesión se puede hacer a distancia, siendo importante que el grupo (y el/la moderador/a) se reúnan en algún momento, sobre todo para la sesión de restitución e idealmente una o dos veces más.

Esta herramienta fue desarrollada por ALDA Asociación Europea para la Democracia Local a partir de una actividad de formación en línea implementada por ALDA+ en cooperación con PhotoReVoice, en enero de 2021. La actividad se realizó en línea y se tituló **Photovoice: Fotografía y acción participativa.**

18

El oso de Poitiers

Forma de arte

Teatro, más concretamente juegos teatrales.

Objetivo de la actividad

Este ejercicio/juego provoca precisamente la reacción opuesta a su propósito. Comienza con una pequeña historia: si los leñadores logran adormecer sus sentidos, si fingen estar muertos, el oso obviamente (por su naturaleza) no los atacará. Lo primero que debe hacer el/la coordinador/a es ordenar a los participantes que “no sientan nada”. Al hacerlo, provocará exactamente la reacción contraria: todos los sentidos de los participantes estarán sobreestimulados. Verán más, oirán más, se notará el más mínimo movimiento: el “miedo” a ser atrapado por el oso vuelve súper sensibles a los participantes.

Duración de la actividad

Hasta 2 horas

Estructura de la actividad

Esta actividad puede mantener al equipo ocupado durante casi dos horas. Después de completar cada juego, el grupo y el/la moderador/a se sientan en círculo y hacen una pequeña evaluación. “¿Qué esperábamos que pasara y qué pasó realmente?”, “¿Cuál era el propósito del juego? ¿Lo logramos?”, “¿Cómo podemos mejorar la experiencia para todos?”, “¿Hubo algo que nos hizo querer cambiar la estructura de la actividad?” son algunas de las preguntas que pueden ayudar a la evaluación.

¿Cómo funciona la herramienta?

Un participante interpretará al oso de Poitiers (una ciudad de Francia). Le dan la espalda a los demás, que hacen de leñadores. Los leñadores fingen trabajar. El oso lanza un fuerte rugido y todos los leñadores caen al suelo o se quedan inmóviles, tal vez se quedan de pie, se sientan o incluso hacen una pose, completamente petrificados. El oso se acerca a cada uno de ellos e intenta sacarles una reacción. El oso puede rugir, tocarlos, hacerles cosquillas, empujarlos (ligeramente) y en general hacer algo para hacer que se muevan, rían, que muestren que están vivos. Si esto sucede, los leñadores se convierten en osos también y hacen lo mismo con los demás leñadores hasta que los osos se convierten en tres, cuatro, etc.

Para evitar que los participantes se sientan incómodos, se puede cambiar la pareja oso-leñador (quizás una persona del grupo tuvo una experiencia traumática). Otra posible variación es no tumbarnos, sobre todo si tenemos personas con discapacidad. Aparte de eso, podemos pensar otras variaciones con el grupo con sus propias reglas.

Requisitos

Un gran espacio interior, una gran sala como un estudio de danza.

Impacto

Este es un juego de integración. Se utiliza para hacer que los equipos se sientan más cómodos con los cuerpos, el movimiento y el tren de acción de los demás. Después de jugar, el grupo definitivamente debería evaluar el juego. Si se trata de un equipo recién formado, quizás sea mejor jugar con menos contacto.

Público objetivo recomendado

Un grupo mixto

Principales necesidades abordadas

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

Adaptación a situaciones complejas

De ser necesario, la herramienta se puede desarrollar a través de una llamada de Zoom Meeting, donde todos los participantes tienen sus cámaras abiertas y en lugar de tocar, el "oso" podría contar chistes e historias divertidas. Cuando el trabajador juvenil dice: "Quédate quieto", el "oso" pone aleatoriamente a una persona en el modo de foco en zoom. Intentarán no moverse, reír, etc. Este cambio será lo más rápido posible y lo más probable es que los participantes se sorprendan y reaccionen ante ello.

Esta actividad fue desarrollada por Cyclisis, a partir de una actividad reportada implementada en contextos urbanos (Tracia, Grecia) con un grupo de niños (de 6 a 12 años) con dificultades en las actividades sociales y la inclusión social, así como con niños de origen migrante.

Fuente: [Boal, A. \(2005\). *Games for Actors and Non-Actors*. In Routledge eBooks.](#)



QuedaT.com

Forma de arte

Depende de la actividad que se realice. Se realizan visitas a museos, actividades deportivas, concursos de baile, actividades manuales como el bricolaje, la pintura, la escritura, etc.

Objetivo de la actividad

El principal objetivo de estos espacios de integración es facilitar la integración de los jóvenes. Sin embargo, existen más objetivos que incluyen el desarrollo de habilidades y actitudes para el crecimiento personal y grupal. Buscan prevenir situaciones de riesgo y salud generando espacios de socialización positiva. También promueven y desarrollan espacios de convivencia intercultural en los barrios. Tienen como objetivo fomentar la participación, la iniciativa y el compromiso de jóvenes y adolescentes.

Duración de la actividad

Depende de la actividad que se realice. Se realizan visitas a museos, actividades deportivas, concursos de baile, actividades manuales como bricolaje, pintura, escritura, etc.

Estructura de la actividad

El espacio está abierto ciertos días de la semana en horarios específicos. Las actividades se distribuyen a lo largo del mes en diferentes horarios. Hay días que habrá varias actividades y días que solo habrá una.

¿Cómo funciona la herramienta?

El espacio de integración es un lugar donde los jóvenes de un determinado barrio pueden reunirse para realizar diferentes actividades. Hay actividades participativas donde los jóvenes pueden venir a presentar ideas para talleres o actividades que les interesen. Otros incluyen dibujo grupal, bricolaje para el mantenimiento del espacio de integración, talleres educativos sobre temas específicos que afectan a los jóvenes como el consumo de drogas o la salud mental, juegos de mesa, juegos de mesa en vivo como el Cluedo, gincana de los sentidos, elaboración grupal de títeres, elaboración de velas, etc. En algunos espacios de integración siempre hay una dinámica de emociones para que cada joven cuente cómo se siente ese día o cómo ha sido su semana. Al final de cada actividad, dedican un tiempo a reflexionar sobre cómo se sintieron realizando la actividad, cómo se sintieron al principio y al final de la actividad e intercambian experiencias. Todos los centros disponen de un espacio al final del colegio/instituto para que los jóvenes acudan a recibir apoyo educativo y hacer sus deberes.

Requisitos

Cada actividad necesita materiales específicos. La gente se apunta a la actividad que le interesa y se crean grupos. Normalmente intentan realizar actividades en las que se puedan reutilizar los materiales utilizados en otras actividades para reciclarlos. Suelen grabar las actividades para que los jóvenes que no han podido asistir puedan realizar las actividades manuales en casa.

Impacto

Las actividades culturales permiten a los jóvenes socializar y educarse yendo a museos o, en ocasiones, a parques de atracciones. Por otro lado, las actividades manuales les permiten desarrollar nuevas habilidades y creatividad. Las actividades deportivas les permiten mantener un estilo de vida

Saludable e interactuar con otros jóvenes. Actividades participativas como las charlas les permiten crear espacios seguros donde compartir sus inquietudes, aprender más sobre ciertos temas y reflexionar sobre temas que les preocupan.

Público objetivo recomendado

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación (“NEET”)

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTQ+

Principales necesidades abordadas

Apoyo en la salud mental y emocional

Consejo sobre relaciones

Apoyo educativo

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

Adaptación a situaciones complejas

Este espacio es complejo de adaptar en caso de confinamientos ya que la idea es que sirva como lugar de encuentro. Algunas de las actividades se pueden adaptar en línea, como los talleres por videoconferencia o el recurso que ya utilizan de grabar cómo hacer determinadas manualidades para que los jóvenes puedan hacerlas en casa. Si por ejemplo dejaran de recibir subvenciones, sería más complejo realizar algunas actividades manuales y las salidas culturales tendrían que ser cubiertas por las familias, lo que podría suponer una menor participación juvenil ya que muchas familias no podrían asumir estos gastos.

Esta actividad fue desarrollada por SSF Solidaridad Sin Fronteras, a partir de una actividad implementada directamente en 2021-2023 en Madrid, con un grupo de jóvenes de 14 a 20 años (incluidos jóvenes sin empleo, educación o formación, jóvenes de origen migrante, minorías). En total, la actividad contó con 88.966 participantes en 16 espacios diferentes de integración.



#respect

Forma de arte

Teatro y otros lenguajes expresivos de cualquier tipo, según las capacidades de los participantes.

Objetivo de la actividad

El objetivo de la actividad es fomentar la inclusión social de los jóvenes vulnerables y empoderarlos sobre su propia historia personal. Ayudarles a descubrir sus habilidades y talentos, incluidos los no formales. Esta actividad se recomienda especialmente en el caso de que el objetivo sea también la presentación de una actuación final ante una audiencia, con el propósito de empoderar a los participantes e involucrar a más destinatarios (la audiencia) en el proceso, para un impacto más amplio.

Duración de la actividad

3 días

Estructura de la actividad

Taller inmersivo (4-6 horas por día)

¿Cómo funciona la herramienta?

La actividad se compone de 4 fases, en cada fase se proponen una serie de ejercicios grupales.

- Un inventario de objetos e historias sobre el respeto
Todos eligen y luego escriben una historia corta sobre el respeto (sobre una vez que se sintieron respetados). Luego, cada uno/a escribe su propia historia, en forma de mensaje breve (unos 120 caracteres). Además, cada uno/a elige un objeto que tiene significado para él/ella y que cree que puede acompañar la narración de su historia. La acción prevé que el narrador entregue el objeto a alguien del público, y luego comience a contar su historia, en su propia lengua o en una lengua común previamente elegida por el grupo. En caso de que utilice su propio idioma (que no es conocido por la mayoría de la audiencia), otra persona del grupo traduce la historia al idioma común.
- La máscara que desenmascara
El grupo se divide en dos: uno está compuesto por los “intérpretes”, el otro es el “público”. Después de la actividad, los grupos intercambian los roles. Mientras suena la música, los “intérpretes” se ponen una máscara y comienzan a realizar una acción rítmica común. A su vez, todos se acercan a un miembro del público y lo involucran en una acción lúdica. Esta acción se puede repetir muchas veces, cambiando siempre la acción común. Puede involucrar teatro, música, canto, danza, pintura y cualquier otro lenguaje expresivo que los participantes aporten al grupo como su habilidad o talento. El/la monitor/a juvenil deberá fomentar este proceso.
- Un inventario de objetos e historias sobre faltas de respeto
Todos eligen y luego escriben una historia corta sobre la falta de respeto (sobre una vez que sintieron que les faltaron el respeto). Luego, cada uno/a escribe su propia historia, en forma de mensaje breve (unos 120 caracteres). Además, cada uno/a elige un objeto que tiene significado para él/ella y que cree que puede acompañar la narración de su historia. La acción prevé dos lectores, que leen historias de falta de respeto en la lengua común. Mientras avanza la lectura, la persona que escribió el cuento que se lee, presenta su objeto y se lo entrega a una persona del

público. O puede poner el objeto en el suelo, para crear una barrera entre los dos artistas y el público. La acción escénica finaliza con la composición de tal monumento de objetos de faltas de respeto, mientras que, en el primer caso, cuando la acción termina, el/la monitor/a juvenil dice al público que quien recibió el objeto se lo devolverá al artista que se lo dio.

- Romper la jaula.

Mientras suena la música, los actores crean una acción para quitarse la máscara. También en este caso, el tipo de acción se genera a partir del grupo y la música, y puede involucrar diferentes tipos de lenguajes expresivos.

La colección de ejercicios y su reproposición generan una actuación sencilla, compuesta por 4 escenas. De hecho, cada fase de la herramienta genera una acción escénica reproducible, que requiere una preparación mínima y se puede representar en el acto, sin necesidad de muchos ensayos. Las acciones escénicas deben contener elementos (textos, acciones, música) generados por el grupo, y sobre los cuales el/la monitor/a juvenil realiza un trabajo de edición y elección artística.

Requisitos

Espacio interior o exterior, máscaras teatrales (tanto neutras como no), sistema de sonido, bolígrafo y papel para escribir, otros materiales según el lenguaje expresivo involucrado.

Impacto

Los participantes se sienten incluidos y empoderados. Se sienten cómodos para compartir sus experiencias de vida, las cuales son bien recibidas por el grupo. Crece un sentimiento de reconciliación. Se potencian sus habilidades y destrezas. Encuentran una voz más fuerte para defenderse. Pueden promover el respeto y la solidaridad entre otras personas.

Público objetivo recomendado

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación (“NEET”)

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTAQ+

Principales necesidades abordadas

Apoyo en la salud mental y emocional

Consejo sobre relaciones

Adaptación a situaciones complejas

La actividad se puede llevar a cabo en línea, utilizando las diferentes “ventanas” del servicio de conferencia telefónica como espacio personal de los participantes, y la pantalla como medio para su interacción. Se puede activar una ventana única cuando un participante realiza una acción en solitario, mientras que todas se activarán en el caso de acciones grupales. El/la monitor/a juvenil será también el técnico para la gestión del uso de la conferencia telefónica. La actuación final también se podrá realizar en línea y reproducirá el mismo proceso del taller.

Esta herramienta fue desarrollada por La Piccionaia s.c.s., a partir de una actividad implementada directamente en noviembre-diciembre de 2020 con un grupo de jóvenes compuesto por migrantes y ciudadanos locales. La implementación fue en línea, durante el confinamiento por la pandemia de Covid-19. La actuación final también se representó en línea y la grabación está disponible [aquí](#). Esta actividad fue el trayecto local de un proyecto más grande llamado [IMPACTO Inclusion Matters: using Performing Arts towards Cohesion and Tolerance](#)), cofinanciado por el Programa Erasmus+ de la Unión Europea. Véase [IMPACTO Guidelines](#).

21

Saludar al espejo



Forma de arte

Teatro, interpretación. Pero también: danza, música, pintura.

Objetivo de la actividad

El propósito de la actividad es utilizar el arte como un medio para que los jóvenes que han sido influenciados de alguna manera por la pandemia, encuentren habilidades que puedan ayudarlos en el futuro. Hacerles ganar habilidades de comunicación, socialización, cooperación y confianza en sí mismos a través del teatro. El objetivo es orientar la existencia de un espacio personal de intercambio convirtiéndolo en un lema para los participantes y para quienes puedan identificarse con él. Es posible elegir un tema conjunto para trabajar, o vincular las diferentes historias compartidas. El objetivo es construir un producto final, una actuación, basada en todas las experiencias de los participantes sin deconstruir ni resaltar sus problemas o sus diferentes formas de vida. Nuestro propósito es conectarnos unos con otros.

Duración de la actividad

6 meses

Estructura de la actividad

La actividad se compone de 9 fases, que se desarrollan a través de sesiones celebradas dos veces por semana (por ejemplo, los martes y los jueves) y con una duración de 1 hora y 30 minutos/2 horas cada una. Durante la semana anterior a la presentación del espectáculo, los ensayos pueden convertirse en sesiones diarias, con la misma duración. Se recomienda dividir las fases por meses de trabajo: durante los 3 primeros meses trabajar esencialmente en las 6 primeras fases; durante los 3 últimos meses realizar los trabajos necesarios para la construcción de las 3 últimas fases.

¿Cómo funciona la herramienta?

Las 9 fases se desarrollan de la siguiente manera y con los siguientes objetivos.

Fase 1 - Conjunto de ejercicios energizantes/de ruptura de hielo para que los participantes se relajen y puedan presentarse al grupo de forma creativa (véase [Section III - ADDITIONAL ACTIVITIES > III.I Side](#)

activities to the tools > 1. Ice-breaking activities, team building exercises, energizers > The positions, p. 143).

Fase 2 - Conjunto de ejercicios de conexión en grupo para desarrollar el trabajo en equipo y crear conexiones emocionales e inclusión entre ellos y sus historias. Por ejemplo:

- Sincronización grupal: todo el grupo comienza a caminar por el espacio, en un punto determinado y cuando lo sienten, dos personas se abrazan y permanecen así durante 40 segundos, mientras que todos los demás del grupo deben detenerse donde están y congelarse. A medida que pasa el tiempo, los coordinadores del ejercicio añaden reglas al ejercicio que hacen que los participantes interactúen, para crear vínculos entre los participantes.
- La escultura: el grupo se divide en grupos más pequeños, que deben intentar crear una escultura utilizando sus cuerpos, juntos como uno solo. Más adelante, el moderador puede aumentar la dificultad pidiendo al grupo algunas esculturas concretas, sin dejarles decidir cuál hacer.
- El traductor: un actor sube al escenario y describe un objeto entero en un idioma completamente inventado/desconocido. Da una explicación detallada. Simultáneamente tenemos a otro actor que hace de traductor y traduce todo lo que dice el otro actor. La idea es que el traductor tiene que intentar entender las expresiones del otro actor y acercarse lo más posible a la descripción que se está haciendo.

Fase 3 - Creación de un espacio de intercambio en el que los participantes, mediante ejercicios dramáticos y de forma sutil, empiezan a hablar de sí mismos y a compartir sus experiencias positivas y negativas. Esta fase es también el comienzo de la creación de contenidos para la representación. Por ejemplo:

- Ejercicio de reflexión y puesta en común: el objetivo de este ejercicio es que cada uno de los participantes escriba algo sobre sí mismo o sobre su vida. Estos escritos se colocan todos en una caja. Cada participante saca uno de los escritos de la caja al azar, intentando adivinar quién podría haberlo escrito. Al final, la persona debe expresar sus sentimientos sobre lo que escribió.
- Dos verdades y una mentira: todos los participantes se sientan en círculo. Cada uno de los participantes debe decir 3 verdades y 1 mentira sobre sí mismo. La mentira debe ser lo más realista posible. El resto de participantes debe adivinar cuál es la mentira en medio de las declaraciones y conocer un poco más a los miembros presentes.
- Escritores de la libertad - dibujar una línea en el suelo o crearla con algún conducto. Los participantes escribirán algo personal en un papel y luego lo leerán en voz alta. Quien se identifique con lo que dijo la persona, da un paso adelante acercándose a la línea. Si los participantes no se sienten cómodos compartiendo, se puede jugar al mismo juego respondiendo a algunas preguntas al azar que hace el moderador. Los participantes descubrirán que no están solos en sus experiencias y sensaciones.

Fase 4 - Descubrir el cuerpo, reproducir sensaciones a través de los movimientos. Descubrir posibles movimientos para representar algo. Crear movimientos rítmicos. Por ejemplo:

- Expresión corporal/interpretación auditiva: todos los participantes, a la señal del coordinador del juego, deben extenderse en el espacio y cerrar los ojos. Se pone música y el objetivo del ejercicio es que cada participante exteriorice, con los ojos cerrados, a través de su cuerpo y su expresión corporal, lo que la música le hace sentir. A medida que avanza el ejercicio, el coordinador pide a los participantes que abran los ojos, creando una conexión corporal y emocional con los demás participantes. Inicialmente, el ejercicio se sigue haciendo individualmente hasta que el coordinador ordena a todos los participantes que conecten con otros con los que sientan una conexión a través de lo que se les está transmitiendo.
- Shoal: todos los participantes, dispuestos como si fueran una escuela, exploran diversos movimientos y expresiones corporales en función de lo que van sintiendo. Al igual que en una escuela real, cada participante puede, a su propio ritmo, alejarse del grupo y hacer lo que sienta con la única norma de que acaben reunidos de nuevo como grupo.
- Serpiente: un participante va al centro y hace un movimiento que representa lo que siente, luego, uno a uno, los participantes se unen a él y completan su movimiento, conectando dos partes de su cuerpo. Al final, cuando todos se están moviendo, cada participante abandona su posición y va a ver el cuadro completo, que ya está contando una historia.

Fase 5 - Construcción del viaje emocional, a través de ejercicios específicos que ayudan a los participantes a encontrar un camino organizado de las ideas y sentimientos que desean demostrar y trabajar. Por ejemplo:

- Ejercicio de Tirar del Sentimiento (Arrugar el papel): la actividad comienza con los participantes tumbados en el suelo con los ojos cerrados. Es importante que el moderador o moderadores intenten crear el entorno y la atmósfera adecuados para estimular las sensaciones de los participantes. Cada uno de ellos tiene en sus manos un trozo de papel con un texto escrito, lo lee y reflexiona sobre él. Este ejercicio es bueno para el grupo porque le permite reconocer sus límites, luchar contra sus miedos y debilidades. Se basa en la exposición de sentimientos y emociones que solemos ocultar. Al final del ejercicio, cada participante debe sentir la necesidad de arrugar el trozo de papel. Por último, el grupo empieza a moverse en el espacio y a caminar. De vez en cuando, cuando el moderador les da las señales, se paran en parejas, se miran a los ojos, se tocan o se abrazan.

Fase 6 - Conexión del cuerpo con lo emocional. Ejercicios que les transportan a través de la vida del otro, mediante la personificación de sentimientos y la creación de un personaje en su totalidad. Por ejemplo:

- Ejercicio de juego de roles basado en sentimientos y situaciones que un grupo quiera explorar. En este ejercicio se reta a los participantes a crear una escena corta con lo que quieran, la única regla es utilizar todos los mecanismos de los ejercicios anteriores para crearla. Pueden incluir líneas, un fondo, otros personajes, pueden crear algo basado en una experiencia o en alguien, la idea es que surjan escenas dinámicas y creativas. Inicialmente la representación creada es individual y luego evoluciona hacia una representación grupal poniendo a prueba las capacidades de trabajo y creatividad de todos los participantes al mismo tiempo.
- Consigna: cada participante elige uno de sus objetos, algo que lleve consigo. El objeto se convierte en uno de sus miedos y la persona debe vendérselo a otra, convenciéndola de que es algo bueno y útil. También debe crear un eslogan (corto y divertido) para venderlo. Si los participantes quieren comprarlo, deben gritar "Yo lo compro": ese participante será el siguiente en vender su objeto.

Fase 7 - Discusión del tema a tratar después de realizar todos los ejercicios y fases anteriores, utilizando los resultados de éstos para definir el tema/historia para la representación.

Fase 8 - Inicio de la construcción a través de ejercicios realizados por los participantes y por los animadores juveniles para llegar a un producto final. Aprovechar también la técnica de la improvisación para desarrollar la actuación. Esta fase es la más larga, porque el objetivo es lograr una creación conjunta con lo que los participantes nos pueden ofrecer/proporcionar. Queremos construir una actuación lo más dinámica posible con momentos de música, interpretación y expresión corporal.

Fase 9 - Presentación del producto final.

Requisitos

Las sesiones se desarrollarán en un espacio interior, como una sala de ensayos, pero a veces es posible trabajar en un espacio exterior, para dinamizar las creaciones conseguidas en los ensayos. Se requiere un sistema de luz y sonido para los ensayos y la presentación de la actuación final. Se necesitan diferentes objetos para los distintos ejercicios, así como papel y bolígrafos para escribir, maquillaje y vestuario para los personajes, y diferentes decorados para la representación final.

Impacto

El Impacto en los jóvenes que participan en esta actividad es el desarrollo de habilidades para el mundo profesional, y a nivel emocional para la vida cotidiana y ante las diferentes situaciones que ésta conlleva. Les permite ganar capacidad de reflexión, comunicación, cooperación y comprensión hacia los demás. Aporta desarrollo creativo y capacidad de argumentación, así como inclusión social. En el espacio seguro pueden ser ellos mismos y descubrir sus capacidades, así como descubrir cuánto pueden aumentar su autoestima. Valorar a los demás y sus historias y aprovecharlas para crecer como seres humanos.

Público objetivo recomendado

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación ("NEET")

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTAQ+

Principales necesidades abordadas

Orientación laboral

Apoyo a la salud física

Apoyo en la salud mental y emocional

Consejo sobre relaciones

Apoyo educativo

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

Apoyo administrativo

Adaptación a situaciones complejas

A pesar de ser más complejo, este proyecto podría adaptarse y ajustarse en caso de confinamiento. Empezaríamos a trabajar a distancia, a través de plataformas online, que seguirían permitiendo el contacto entre todos, aunque fuera a través de una vía diferente. Todas las fases de trabajo de la actividad se ajustarían para este trabajo a distancia, haríamos los ejercicios adaptados a las plataformas digitales, y encontraríamos la manera de condensar todas las fases en un trabajo en línea que terminara en el mismo objetivo final. Por ejemplo, podríamos hacer videollamadas para discutir la actividad.

Esta herramienta fue desarrollada por Rightchallenge, a partir de una actividad realizada en 2023, en contextos urbanos y rurales, con adolescentes (14-19) incluyendo Chicas, jóvenes sin empleo, educación o formación ("NEET"), Jóvenes con pasado migrante, Minorías, Jóvenes de la Comunidad LGBTAQ+.

22

Confección del mandala de mi vida



Forma de arte

Costura

Objetivo de la actividad

Este instrumento ayuda a los/las participantes a reflejar donde se encuentran en la vida, qué objetivos quieren cumplir y cuáles ya han cumplido. Esta reflexión se lleva a cabo cosiendo trozos de tela en una mandala dibujada en una bolsa de tela. Esto permite a los/las participantes desarrollar su creatividad y socializar con sus compañeros y compañeras.

Duración de la actividad

Entre 120 y 150 minutos.

Estructura de la actividad

La actividad se puede realizar en una sesión de mínimo 2 horas, así los participantes tienen tiempo suficiente para crear sus mandalas. La actividad puede durar más en el caso de hacer una introducción a la costura y al uso de la aguja de coser.

¿Cómo funciona la herramienta?

La actividad empieza cuando el monitor juvenil distribuye una bolsa de tela a cada participante y les explica el objetivo de la actividad. Mientras tanto, una gran mandala de la vida se reproduce (en una pizarra digital o algo parecido) para mostrar las áreas que componen la mandala, que van a ser las áreas que se pide a los/las participantes que reflejen.

Si el grupo no sabe coser, será necesaria una corta sesión introductoria para que puedan aprender las técnicas básicas de costura. Esta parte seguiría a la introducción de la actividad de la Mandala de la Vida. La mandala es un círculo dividido en secciones/áreas (p.e., amor, familia, salud, trabajo, estudios, etc. Pueden ser más o menos, que depende de las necesidades del grupo objetivo).

El monitor juvenil le da a cada participante un folio para escribir los objetivos de vida relacionados a cada área de la mandala de la vida (estas ideas no se van a compartir: se van a utilizar luego para el trabajo

posterior con las telas). Van a tener de 10 a 15 minutos para reflejar y escribir sus objetivos. Para ayudarles a pensar, se les va a hacer algunas preguntas para ayudarlos en sus reflexiones:

- ¿Alguna vez has pensado en proponerte metas en las áreas mencionadas?
- ¿Son metas a corto o largo plazo?
- ¿Son realistas en comparación con tu situación actual?
- Si nunca has pensado sobre ello, ¿qué objetivos te pondrías?
- ¿Necesitas ayuda de otras personas para conseguirlo?

Más tarde, el grupo procede a usar las telas, que previamente se ordenaron en el medio de la sala. En este momento, se alienta a todos/todas a que reflexionen en su progreso en cada sección de la mandala, tomando en cuenta los objetivos que han propuesto antes. Es importante para todos/todas que hagan que su creatividad fluya a través de la costura (además se puede proporcionar aguja, hilo y pegamento para tela), enfocándose más en la reflexión que en la calidad del trabajo. Los/las participantes pueden usar tantas telas como deseen, pueden hacerlas de diferentes formas, usar trozos de la misma tela, decorarlas con otras partes de la tela, etc. Es muy útil poner música relajante durante la sesión.

Finalmente, se forma un círculo para hacer la parte de la reflexión. Se realizan varias preguntas para guiar la reflexión del grupo:

- ¿Te resulta sencillo reflexionar en los objetivos de cada sección?
- ¿Te resulta sencillo pensar en estos objetivos?
- ¿Cómo te sentiste durante el proceso?
- ¿Tu reflexión es equivalente en todos los aspectos?
- ¿Piensas en los pasos para alcanzar estos objetivos?
- ¿Escribes estos objetivos o son ideas abstractas en tu cabeza?
- ¿Son objetivos cambiantes o fijos?
- ¿Sientes que tienes la capacidad de hacer los pasos necesarios para alcanzarlos?
- ¿Las telas y colores escogidos significan algo?

Al final, se le pide a los/las participantes que compartan sus mandalas con el grupo y expliquen su significado.

Requisitos

Esta actividad se puede realizar en un espacio abierto o cerrado. Los materiales que se necesitan son telas de todo tipo (estampado, liso, diferentes texturas, etc), bolsas de tela, agujas, hilos, y una plantilla de mandala de la vida. Si el grupo no sabe coser, se proporciona pegamento para tela. Por otra parte: sistema de sonido, proyector o pizarra blanca para mostrar la imagen de la mandala o, como alternativa, una hoja grande de papel para dibujarla.

Impacto

Esta actividad le permite a los/las participantes reflexionar en el progreso de su vida. Esto les hace pensar donde están en este mismo momento, hacia donde quieren ir y que han logrado hasta ahora. Ya que la mandala de la vida puede tener diferentes secciones depende del grupo (por ejemplo, se pueden añadir secciones como amor, familia, trabajo, amigos, salud, etc.), es una actividad que se adapta a qué es más importante para el grupo y enfocarse en el aspecto emocional. Asimismo, mientras se hace la actividad en grupo, los/las participantes pueden intercambiar sus experiencias o ideas entre ellos/ellas, pueden conectar y conocerse mejor gracias a la reflexión final, además, van a desarrollar creatividad y algunos/algunas van a aprender a coser por primera vez. Si algunos/algunas participantes ya saben coser, pueden ayudar a los otros/otras participantes a tomar sus primeros pasos para coser, lo que los ayuda a crear vínculos en grupo y promover la participación comunitaria.

Público objetivo recomendado

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación (“NEET”)

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTAQ+

Principales necesidades abordadas

Apoyo en la salud mental y emocional

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

Adaptación a situaciones complejas

Esta actividad se puede adaptar a diferentes contextos. Lo ideal sería que se haga en un grupo cara a cara para intercambiar experiencias mientras cosen. Sin embargo, se puede realizar online si la situación lo requiere y se pide a los/las participantes que utilicen trozos de tela que tengan en casa. En caso de que los/las participantes no tengan impresora para imprimir la plantilla de la mandala, se puede dibujar a mano.

Este instrumento fue desarrollado por SSF Solidaridad Sin Fronteras, de una actividad directamente implementada en 2022-2023 en el barrio de Alcorcón, con un grupo de 7 jóvenes entre los 25 y 35 años (incluye jóvenes de origen inmigrante, jóvenes del colectivo LGBTQIA+, minorías).



Campaña callejera

Forma de arte

Esta herramienta usa diferentes formas de arte, como teatro, arte visual, pizarras interactivas, malabarismo, escritura y pintura.

Objetivo de la actividad

Crear conciencia y/o información a la audiencia general sobre temas específicos. El propósito de las campañas callejeras es generar un cambio positivo sobre un tema en concreto.

Duración de la actividad

Una campaña callejera puede tomar unas cuantas horas (se recomienda al menos 2 horas) hasta un día completo, un par de días o incluso un mes entero. La duración de esta campaña está enormemente influenciada por los objetivos de la campaña y el número de actividades. El proceso de preparación debería tomar por lo menos 8 horas.

Estructura de la actividad

Una campaña callejera es un proceso organizado con una variedad de acciones y actividades que se centra en un problema en concreto que afecta a las personas de una comunidad determinada de forma directa o indirecta. El equipo encargado de preparar y organizar estas campañas debe estar motivado por el cambio que intentan conseguir. Debe hacerse en las calles – eso quiere decir espacios públicos como parques, aceras, mercados, plazas centrales, áreas comerciales, paradas/estaciones de bus/tren/metro, facultades, playas, aparcamientos, etc., en cualquier zona que sea publica y tenga la suficiente afluencia de gente.

¿Cómo funciona la herramienta?

La duración de la preparación del proceso depende del grupo de personas involucradas en el proyecto. El objetivo y metas de la campaña son propuestas por los mediadores y se basan en las necesidades del grupo objetivo.

Una campaña callejera está compuesta por 3 fases:

1. Llamar la atención (a través de métodos como manipulación de objetos, actuación de payasos, dinámicas energizantes, música y baile, globoflexia, etc.)
2. Difundir el mensaje (a través de método como el teatro, juegos educativos, visuales, demostraciones/degustaciones, flashmobs)
3. Encuentros (un grupo asignado de voluntarios – llamados Comunicadores – llevan a cabo conversaciones profundas sobre el tema de la campaña callejera con los transeúntes y les ayuda a motivarse para participar en las actividades)

Requisitos

La actividad requiere un espacio abierto, carteles, un instrumento musical, lienzos, folios, rotuladores o pinturas, y accesorios para el proceso de preparación.

Impacto

Generalmente, el impacto es crear conciencia sobre el tema escogido y cambiar las conductas dañinas que la gente puede tener o experimentar.

Público objetivo recomendado

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación (“NEET”)

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTQA+

Otros: puede ser utilizado como un instrumento para crear conciencia sobre problemas que afrontan los grupos más vulnerables

Principales necesidades abordadas

Apoyo en la salud mental y emocional

Consejo sobre relaciones

Apoyo educativo

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

Adaptación a situaciones complejas

Si el clima lo permite, el proceso de preparación también puede hacerse en un espacio abierto. Las actividades creadas pueden garantizar un contacto físico mínimo entre los/las participantes. También puede reemplazarse por una campaña virtual de concienciación.

Este instrumento fue desarrollado por A.R.T FUsion, de una actividad implementada de forma directa en varios contextos, sobre diferentes temas y con diferentes públicos objetivo. Si desea una guía más completa de cómo organizar campañas callejeras, consulte [Street Campaigning Manual](#).

24

Dar un paso al frente

Forma de arte

El arte se usa como una actividad con un enfoque más abierto. Esta herramienta toma técnicas del teatro sobre la expresión de las emociones y la práctica de la compasión y la empatía.

Objetivo de la actividad

Esta herramienta se basa en la idea de entender las variadas y diferentes identidades para cultivar la empatía hacia las minorías. El objetivo principal es que los/las participantes se pongan en el zapato de los demás y así, empezar a entender los puntos de vista de las minorías. Durante esta actividad, son abordados conceptos como el privilegio, derechos humanos y desventajas.

Duración de la actividad

1 hora

Estructura de la actividad

Esta herramienta se aplica en una sesión. Se divide en 2 partes importantes:

- a) La actividad principal
- b) El debate reflexivo que sigue.

¿Cómo funciona la herramienta?

El monitor juvenil empieza con una pequeña referencia sobre las identidades, diversidad y empatía. Después de la introducción, deben seguir los pasos descritos a continuación:

1. La actividad se presenta a los/las participantes al preguntarles si alguna vez se han imaginado que son otra persona. El monitor juvenil les pide ejemplos. Luego, él/ella le pide a los participantes que también imaginen que toman el papel de otra persona, alguien joven que es probablemente diferente a ellos/ellas.
2. El monitor juvenil les explica que a todos/todas se les va a dar un trozo de papel con su nueva identidad. Deben leerlo en silencio y no mencionarle a nadie quién son.
3. En este caso, el monitor juvenil no debe alentar a los/las participantes para hacer preguntas: incluso si no saben mucho sobre la persona descrita, deben usar su imaginación. Para ayudarles a meterse en el papel, el moderador les debe pedir una serie de tareas, como por ejemplo, ponte un nombre, crea una etiqueta con ese nombre para recordar quién te imaginas que eres;...
4. Para estimular la imaginación de los participantes, se puede reproducir música tranquila. Los/las participantes también se pueden sentar, cerrar los ojos e imaginar de forma silenciosa. El monitor juvenil luego hace unas preguntas:
 - ¿Dónde naciste?
 - ¿Cómo eran las cosas cuando eras joven?
 - ¿Cómo era tu familia cuando eras joven? Es diferente ahora?
 - ¿Cómo es tu vida diaria ahora?
 - ¿Dónde vives?
 - ¿Qué te hace feliz?
 - ¿A qué le tienes miedo?
5. El moderador le pide a los/las jóvenes que se queden en completo silencio y se queden de pie junto a los demás, como en una línea de partida. Cuando lo hagan, explica que vas a hacer descripciones sobre

situaciones de vida, vida cotidiana, esperanzas y sueños, vida social, prosperidad, emociones, manera de pensar, etc. Si una de las descripciones le corresponde a la persona que imaginan personificar, entonces deben dar un paso al frente. Si no, deben quedarse quietos.

6. Lee las declaraciones una por una. Haz una pausa en cada una para darles tiempo a dar el paso al frente. Pídeles que miren alrededor y vean donde están los demás.
7. Al final de la actividad, invitamos a todos los participantes a sentarse en su posición final. Le pedimos a cada uno que describa el rol que se le asignó. Después que cada participante identifique su rol, les pedimos que observen donde están después de terminar la actividad.
8. Antes de hacer las preguntas de reflexión, el juego de rol debe ser completado. Se pide a los/las participantes que cierren los ojos y traigan de vuelta su verdadero ser. Se debe explicar que vamos a contar hasta tres y luego van a decir su propio nombre, De esta forma, vamos a completar de manera simbólica la actividad y asegurarnos de que no se estanquen en sus roles.

Evaluación y valoración:

Hacemos balance de la actividad haciendo preguntas como las siguientes:

- ¿Qué ha pasado en esta actividad?
- Describe los pasos de la actividad seguida
- ¿Qué tan fácil o difícil crees que fue interpretar tu rol?
- ¿Cómo te imaginas que era la persona que interpretaste? Conoces a alguien como esta persona?
- ¿Cómo te sentías al imaginarte siendo esa persona? ¿Esta persona era como tú?
- ¿Son más privilegiadas las personas que con el tiempo llegaron más lejos que tú? Define privilegio. Ahora cambia el punto de vista utilizando el término "derecho"
- ¿A qué conclusión o comprensión podemos llegar respecto a la estructura social?

Nota: Es muy interesante llevar a los/las participantes a relacionar la experiencia del juego con el contexto social y sus características. De esta forma se podría iniciar toda una conversación sobre si el juego y su forma son una clara analogía de las jerarquías sociales, donde los/las privilegiados/as "pisan" a los/las desfavorecidos/as para ganar más. La discusión puede continuar mencionando la dualidad "derecho-privilegio", el concepto de que en nuestra sociedad hemos rebajado los estándares de los derechos humanos y hemos empezado a llamar privilegios a algunos derechos básicos como la vivienda, la alimentación, la educación pública y gratuita y la sanidad.

Esta herramienta puede aplicarse a varios y diversos grupos de niños y niñas, jóvenes o adultos. Pero es esencial hacer ajustes y cambios en el material escrito incluido para que sean siempre relevantes para el grupo objetivo.

Por ejemplo, a continuación encontrará ejemplos de identidades escritas utilizadas durante la aplicación de la herramienta:

- Naciste en esta ciudad, pero tus padres se trasladaron aquí desde Asia. Tienen un restaurante y vives con tu hermana en una habitación encima del restaurante. No tienes trabajo.
- Tienes 30 años. Eres influencer. Tienes buen cuerpo y buena ropa. Vives en un gran apartamento en Nueva York. Tienes múltiples colaboraciones en Instagram que te reportan mucho dinero.
- Tienes 30 años. Eres gay. Tú y tu pareja habéis sido recientemente víctimas de agresiones homófobas. Tienes miedo de caminar juntos por la calle.
- Has salido recientemente de un programa de rehabilitación de drogodependientes. Tienes 35 años. Intentas reintegrarte en la sociedad y acostumbrarte a los nuevos ritmos de la vida cotidiana.
- Eres una niña romaní de 14 años, has sido madre recientemente y formas parte de un grupo romaní nómada.

A continuación encontrarás también ejemplos de las declaraciones leídas durante la aplicación.

1. Vives en una casa cómoda con teléfono y televisión
2. Siempre eres bien recibido/recibida en los lugares públicos
3. No tienes miedo de presentarte como eres
4. Has ido al teatro o a un concierto al menos una vez en tu vida
5. Tu entorno te apoya y es comprensivo cuando te enfrentas a un problema personal
6. No se violan tus derechos
7. Tienes sueños y ambiciones

Requisitos

La herramienta se aplica en un espacio interior que se configura en función de las necesidades del grupo. El espacio debe ser agradable, acogedor y capaz de promover y facilitar la expresión. Para poner en práctica la herramienta, se requiere disponer de trozos de papel en función del número de miembros del equipo con diversas identidades escritas.

Impacto

La actividad fomenta la empatía hacia los/las que son diferentes y la comprensión de las posibles consecuencias de pertenecer a grupos minoritarios. Por supuesto, también puede informar sobre la desigualdad de oportunidades en la estructura social. El objetivo principal de esta actividad es hacer que el grupo de participantes reflexione sobre diferentes identidades y situaciones aparte de la suya propia y así adquirir una consideración esencial y crítica de la realidad social.

Público objetivo recomendado

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación (“NEET”)

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTQ+

Principales necesidades abordadas

Apoyo a la salud mental y emocional.

Adaptación a situaciones complejas

Se trata de una actividad que puede modificarse en función de las necesidades del grupo de participantes. Por supuesto, es necesario el contacto humano y la presencia física, para que cada participante pueda escuchar y comprender la dinámica del grupo. Sin embargo, debemos tener en cuenta la situación actual y construir las actividades con un discurso más inclusivo y no abusivo. Cada descripción y declaración de identidad no debe caer en representaciones estereotipadas, sino promover la construcción de un entorno seguro para la expresión.

Esta herramienta fue desarrollada por Cyclisis, partió de una actividad reportada implementada en contextos urbanos, con 20 jóvenes (20 a 29 años).

Fuente: [ΜΑΘΗΤΕΣ ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΟΡΑ/ STUDENTS WITHOUT BORDERS \(CONNECTING CLASSROOMS\)](#). La actividad proviene de [Compasito. Educational Manual in Human Rights for Children of the Council of Europe](#).

25 Teatro-educación



Forma de arte

Teatro: taller de lectura teatral, técnica de improvisación e interpretación.

Objetivo de la actividad

La herramienta se relaciona con la actuación y el teatro como forma de aprendizaje, y el arte para educar a los/las ciudadanos/as. Su objetivo es crear para los/las jóvenes la posibilidad de pensar a través de la actuación. Esta herramienta es muy apropiada para los/las estudiantes inmigrantes recién llegados/as. Para estos/estas jóvenes, el teatro permite a la vez apropiarse mejor de la lengua local -incluidas las palabras habladas, la confianza en sí mismos, la atención y la ayuda mutua-, pero también del patrimonio cultural del país de acogida. La elección de los textos a adaptar y el descubrimiento de las representaciones teatrales les permiten iniciar momentos de debate sobre los códigos y valores del país de acogida, aclarar malentendidos, así como expresar su propia cultura.

Duración de la actividad

Cinco meses

Estructura de la actividad

Cada sesión dura aproximadamente 2 horas, para un total de 30 horas de intervención. Las primeras sesiones se dedican a la iniciación, al autodescubrimiento, de los demás para construir un grupo de trabajo en el que cada uno aporta su originalidad, su creatividad, su talento, sus propios recursos. En la segunda etapa, el grupo establece un tema y aporta propuestas artísticas para alimentarlo y crear juntos/juntas un espectáculo original. Las últimas sesiones se dedican a diseñar y montar el espectáculo de fin de curso que el alumnado representará en el teatro para sus padres y amigos/amigas, pero también para un público más amplio.

¿Cómo funciona la herramienta?

Cada sesión comienza con un poco de relajación para volver a centrar la energía de todos/todas. Continúa con un calentamiento relacionado con el tema de trabajo elegido. A continuación, diversos juegos y ejercicios alimentan la imaginación y permiten domesticar los medios de expresión, descubrir las capacidades de cada

uno. Por último, la puesta en escena y la actuación se abordan permitiendo así la concretización de la obra. A veces se puede pedir al final de la sesión un poco de trabajo para la próxima vez: investigación, guiones para aprender, ejercicios sobre los personajes.

Se puede proponer una clase de danza durante el proyecto: estas dos artes coexisten, se complementan. Algunas sesiones incluyen ejercicios teatrales y de danza al mismo tiempo.

Requisitos

Se requiere un espacio interior amplio, con un sistema de sonido. Dependiendo del espectáculo final, puede ser útil el atrezzo (vestuario).

Impacto

Al llegar al final de la aventura y presentar su espectáculo en el escenario en condiciones profesionales, los/las participantes superan sus miedos y se sienten muy orgullosos de ello. La práctica del teatro ha demostrado su aspecto unificador.

Esta actividad permite establecer un encuentro, hacer descubrir a los/las participantes la riqueza y la multitud de los medios de expresión de los que rebosa el arte dramático. Les permite probar por sí mismos, de manera activa, las posibilidades y las dificultades de la profesión de actor, de artista de circo, de artista escénico.

Esta actividad permite construir la igualdad de oportunidades, que pasa por el arte y la cultura, porque la democratización cultural, proyecto eternamente abierto, debe vivirse cuanto antes. Se trata de remediar las desigualdades culturales, de formar en el conocimiento de uno mismo y de los demás, de reforzar el vínculo familiar. Se trata también de crear un hábito de frecuentación, de aprender a reunir artistas y obras en toda la diversidad de expresiones.

El proyecto combina un impacto cívico y un impacto cultural.

Público objetivo recomendado

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Principales necesidades abordadas

Orientación laboral

Apoyo educativo

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

Adaptación a situaciones complejas

El contacto humano es muy importante en este proyecto, como en todos los relacionados con las artes escénicas. Si la situación lo permite, se favorecen los talleres presenciales, así como la actuación de los/las jóvenes en el escenario profesional. Pero se puede considerar la posibilidad de no tener público durante la actuación. Esto puede filmarse para distribuirlo entre los/las jóvenes, sus familias y amigos/amigas (situación que ya hemos hecho).

El distanciamiento social relacionado con las medidas sanitarias no está totalmente en contra de la construcción de un espectáculo con jóvenes, de hecho puede crear situaciones cómicas.

Esta herramienta fue desarrollada por ALIFS Association du Lien Interculturel Familial et Social, a partir de una actividad directamente implementada anualmente, de enero a mayo, en una zona urbana, con grupos de adolescentes (14 a 19 años) de origen inmigrante - 4 o 5 clases escolares al año (25 participantes por clase)



Forma de arte

Técnicas teatrales básicas relacionadas con una comunicación no lingüística entre los/las participantes.
Técnicas básicas de utilización de máscaras teatrales.

Objetivo de la actividad

La herramienta es un caso particular de "ejercicios teatrales de comunicación no verbal". Por lo tanto, el propósito de la actividad es similar: mejorar la conciencia de los/las jóvenes vulnerables sobre su propio cuerpo, y la conexión entre cuerpo y mente. Especialmente, toman conciencia del poder de su cuerpo conectado a su mente, aprendiendo a transmitir ideas y emociones y a comunicarlas a través de su cuerpo. Esto les permite construir una mayor confianza en sus decisiones, cuando más tarde utilizan su voz (e incluso un texto teatral). Lo que en principio podría parecer un "juego", es en realidad un método para enseñarles a escuchar su propia intuición y a conocerse mejor a sí mismos. Es importante que durante este tipo de actividades el formador reitera que no hay respuestas erróneas, sino diferentes interpretaciones, cada una procedente de nuestras diferentes experiencias en la vida. Además, al no poder hablar, todos los miembros del grupo se ponen al mismo nivel, lo que aumenta la posibilidad de integrar a los/las participantes que proceden de un entorno cultural diferente o de una situación difícil distinta. La variable que representa el uso de la máscara radica en esto: la máscara representa tanto un obstáculo para el portador (porque no puede utilizar expresiones faciales ni su voz) como una barrera que le protege del mundo, de modo que le resulta más fácil expresarse.

Duración de la actividad

La actividad dura entre 30 y 60 minutos, dependiendo del ejercicio. Para apreciar los beneficios de la herramienta, el taller más amplio en el que se utilice debe tener una duración de, al menos, 6 sesiones de 1 o 2 horas cada una.

Estructura de la actividad

Esta herramienta puede utilizarse como parte de un taller más amplio, que puede estar relacionado con la representación de un texto teatral o con la autoexpresión en general. Especialmente, se recomienda al principio de cada sesión, para facilitar

las actividades posteriores. Durante el taller, se proponen a los/las participantes diferentes ejercicios con máscaras teatrales, cada uno de los cuales aporta nuevos conocimientos sobre diferentes técnicas que se utilizarán en la continuación de la actividad. Esto permite a los/las participantes alcanzar gradualmente un mejor conocimiento de sí mismos, permitiéndoles, a su vez, experimentar ejercicios cada vez más complejos que requieren un mayor nivel de autoconciencia.

¿Cómo funciona la herramienta?

A continuación se ofrecen algunos ejemplos de ejercicios realizados durante un taller:

- Un juego de interpretación - ¿Qué es...?

Se trata de una actividad de introspección en la que frente a un espejo, justo antes de ponerse la máscara, los/las participantes deben pensar individualmente en una emoción y expresarla como crean conveniente (a través de su cuerpo, voz, expresiones faciales, etc). Después, deben ponerse la máscara y mostrar la misma emoción que pensaron antes, pero esta vez con la limitación que representa la máscara. A continuación, el animador debe plantearles una serie de preguntas precisas que deben exigir una escalada de pensamiento crítico por parte de los participantes, y a las que sólo responderán utilizando su cuerpo. He aquí algunos ejemplos:

En primer lugar, partimos de conceptos fáciles y conocidos para ellos/ellas, como las manifestaciones físicas: ¿Qué es el hambre? ¿Qué es el dolor? Luego pasamos a los sentimientos: ¿Qué es la felicidad? ¿Qué es la ira?

Después, podemos pedirles que jueguen y usen su imaginación con hechos conocidos que incluso los niños pueden entender: ¿Qué es una mascota? ¿Qué es un edificio? ¿Qué es una puerta?

A continuación, empezamos a desafiarles con imágenes más subjetivas e incluso surrealistas: ¿Qué es grande? ¿Qué es un triángulo?

E incluso vamos más allá haciéndoles cuestionar su última respuesta: Si eso es grande, ¿qué es enorme? Si eso es un triángulo, ¿qué es una pirámide?

Finalmente, las últimas preguntas que deben responder son conceptos totalmente subjetivos con los que pueden o no estar familiarizados, pero es importante que intenten responder:

¿Qué es el arte? ¿Qué es la sabiduría? ¿Qué es la nostalgia?

- La sesión de cuenta cuentos

Cada participante, a su vez, lleva una máscara, de modo que su rostro queda cubierto y oculto. También está prohibido hablar. El monitor estimula al participante que lleva la máscara a través de diferentes variaciones del ejercicio, animándole a improvisar y a pensar de forma diferente. El monitor empezará pidiéndole que exprese emociones sencillas (por ejemplo, miedo, alegría, dudas, sorpresa, etc.) y, poco a poco, pasará a propuestas más articuladas: contar una historia corta completa (por ejemplo, un paseo por el parque, volver a casa en coche con mucho tráfico, etc.) que los demás tengan que entender, o colaborar en grupos de 2 para contar historias cortas más duras; estas historias más duras requieren la explicación de quiénes son los personajes, dónde están y cuál es el problema que tienen que resolver. Depende de los/las participantes encontrar su propia conclusión a la historia - y todo debe hacerse sólo usando su cuerpo, imaginación y habilidades de improvisación. Si es necesario para simplificar la actividad, cada escena puede ir acompañada de música que el monitor juvenil haya seleccionado cuidadosamente para cada historia. La música seleccionada debe definir la energía que los/las participantes deben mostrar durante su actuación (música tranquila = escena tranquila, música vibrante = escena vibrante, etc). Otras variaciones consisten en hacer que los/las participantes reaccionen mediante la improvisación a estímulos sonoros directamente (ya sea música o sonidos de la naturaleza), indicaciones de los monitores juveniles o también de otros/otras participantes. La actividad se convierte casi en un juego, que permite al participante expresar de forma divertida su interpretación de las diferentes indicaciones que se le dan.

Al continuar con las sesiones del taller, el monitor juvenil tendrá que asegurarse de dar a cada participante sugerencias sobre cómo representar completamente lo que su propia intuición le dice que haga al leer un texto teatral o representar un personaje en el escenario. Si, por ejemplo, el taller más amplio, en el que se utiliza esta herramienta, se centra en el teatro.

Nota: En los casos en los que no se pueda utilizar una máscara, ya sea porque la persona la considere exigente o porque esté físicamente incapacitada para utilizarla, el monitor juvenil puede acompañar al participante y ayudarle a seguir participando en la actividad sin dejar de abordar la comprensión de uno mismo y divertirse con los demás.

Requisitos

Máscaras teatrales blancas neutras. La actividad debe realizarse en un espacio interior amplio, para evitar distracciones y que cada participante tenga espacio suficiente para moverse. Se necesita un equipo de sonido y, dependiendo del ejercicio, puede ser útil disponer de atrezzo, papel y bolígrafos para escribir. Es aconsejable desinfectar las máscaras después de cada uso con un producto adecuado.

Impacto

Al ser incapaces de transmitir ideas a través de la voz o las expresiones faciales, los/las participantes están cada vez más en sintonía con su cuerpo. Muestran una mayor confianza siempre que están en el escenario y delante de sus compañeros/compañeras: tanto delante de sus compañeros/compañeras de taller, mientras "representan" sus escenas, como delante de otros/otras jóvenes, fuera del taller, mientras, por ejemplo, simplemente hablan con ellos/ellas. Normalmente, los/las participantes que al principio se mostraban desinteresados/as, al final se muestran más abiertos/as, y algunos otros/otras demuestran interés por las artes.

Público objetivo recomendado

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación ("NEET")

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTQA+

Principales necesidades abordadas

Orientación laboral

Apoyo en la salud mental y emocional

Apoyo educativo

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

Adaptación a situaciones complejas

En una situación normal, las actividades que se proponen requieren una interacción física entre los/las participantes, por ejemplo, cogerse de la mano, o incluso simplemente estar juntos/juntas. Si esto no fuera posible (por ejemplo, en caso de encierro), los ejercicios pueden adaptarse sin necesidad de interacción física, y las sesiones también pueden realizarse en línea.

Esta herramienta fue desarrollada por La Piccionaia s.c.s., a partir de una actividad implementada directamente desde 2022, en zonas urbanas, especialmente en escuelas, con adolescentes (14 a 19 años) incluyendo jóvenes vulnerables (minorías, jóvenes de origen migrante, estudiantes neurodivergentes). Se implementó en diferentes aulas, hasta 20 alumnos/alumnas a la vez.

Efectos del etiquetado

Forma de arte

Escritura

Objetivo de la actividad

El objetivo de la actividad es que los/las participantes comprendan que todas las personas, consciente o inconscientemente, categorizan (o son categorizadas por) el resto, y cuáles pueden ser las consecuencias de la categorización.

Duración de la actividad

De 45 minutos a 1 hora, más la evaluación.

Estructura de la actividad

La actividad se estructura en 2 momentos principales:

1. El grupo escribe las etiquetas y las pone en común
2. El moderador guía la discusión del grupo

¿Cómo funciona la herramienta?

Se trata de una práctica muy conocida en la que pueden participar muchos grupos diferentes. El grupo ideal se compone de 10 a 20 personas como máximo.

Parte 1

- Se distribuyen notas adhesivas y bolígrafos entre los/las participantes. Cada persona escribe en dos notas adhesivas diferentes dos etiquetas que cree que la gente pone a primera vista.
- Se recogen las notas adhesivas y se colocan en la pared para que todos/todas puedan verlas.

Parte 2

- Discutir el hecho de que todos los individuos pertenecemos a muchos grupos diferentes. Elegimos pertenecer a algunos de ellos, pero estamos categorizados/as en otros, lo queramos o no. Al considerar a qué grupos perteneces, podrías ser más consciente de cómo categorizas a los demás y cuáles son los efectos de hacerlo.
- Explica cómo agrupamos y categorizamos a las personas, y cómo las etiquetamos como "homo", "extranjero", "jubilado", etc. Cuando etiquetamos a las personas, afloran muchos estereotipos. Por ejemplo, una persona puede elegir llevar una bandera arco iris para mostrar que es lesbiana, gay, bisexual, trans o queer, del mismo modo que otra puede llevar ropa de diseño para mostrar que es adinerada. En los casos en que el aspecto físico de una persona difiere del de la mayoría, a menudo se encuentra etiquetada en contra de su voluntad.
- Discutir las etiquetas de una en una. El monitor juvenil se pega a sí mismo una etiqueta cada vez y pide al grupo que reflexione:
 - ¿Cómo se define esta etiqueta? ¿Cómo se ve a una persona con esta etiqueta? ¿Qué se entiende por esta palabra? ¿Cómo se percibe el grupo?
 - ¿Se trata de forma diferente a hombres y mujeres en este grupo?
 - ¿Tiene la etiqueta una carga positiva o negativa? ¿Cómo se recibe y se trata a este grupo? ¿Qué etiquetas son limitadas y cuáles podrían contener prácticamente cualquier cosa?
 - ¿Qué etiquetas se utilizan muy poco? ¿Con qué frecuencia se utiliza, por ejemplo, la etiqueta "heterosexual"?
 - ¿Te etiquetan a ti y a los demás en contra de tu voluntad? ¿Qué etiquetas eliges que te pongan y cuáles te imponen?

Dependiendo del grupo, las etiquetas pueden discutirse primero y ajustarse para que nadie se sienta incómodo/a.

Requisitos

Un aula o una habitación grande. También puedes realizar esta actividad fuera del aula.

Impacto

Durante la aplicación de la herramienta, los alumnos comprendieron que todas las personas, consciente o inconscientemente, categorizan o son categorizadas. Esta actividad ha sido seleccionada como ejemplo útil a través de multitud de materiales educativos relacionados con la inclusión. En general, puede ayudar a promover el diálogo y servir de ejemplo para las asignaturas escolares. Se recomienda integrarla, junto con otras actividades, en el plan de estudios, en lugar de implantarla como asignatura independiente con apariciones ocasionales en el currículo escolar, para que los niños/niñas se den cuenta de que la inclusión está relacionada con su vida cotidiana y mejora la calidad de la comunicación entre ellos/ellas.

Público objetivo recomendado

Minorías

Principales necesidades abordadas

Apoyo a la salud mental y emocional.

Adaptación a situaciones complejas

Es posible realizar la actividad en línea. Se puede utilizar [Miro](#) para conectarse a ella con el correo electrónico y "distribuir" allí las etiquetas, en lugar de utilizar notas adhesivas.

Esta herramienta fue desarrollada por Cyclisis, a partir de una actividad informada e implementada entre 2017 y 2019, en contexto urbano, con adolescentes (14 a 19 años) pertenecientes a minorías.

El viento sopla y se lleva ...

Forma de arte

La forma de arte utilizada para esta actividad es la interpretación, pero puede añadirse música o danza para hacerla más interesante y estimulante.

Objetivo de la actividad

Esta actividad tiene por objeto ayudar a un grupo de individuos a descubrir sus similitudes y crear microcomunidades. Puede ayudarles a pasar un buen rato juntos/juntas y a aprender cosas nuevas unos de otros. La actividad puede estructurarse según varios niveles de complejidad, en función de la profundidad con que deban investigarse las características de los/las participantes. Puede proponerse también en el marco de talleres más amplios, al principio de una sesión de trabajo como rompehielos, pero también como actividad ligera después de una intensa sesión de trabajo.

Duración de la actividad

De 10 a 30 minutos.

Estructura de la actividad

La actividad se plantea como una sesión única que puede adaptarse en función de las necesidades: puede ser muy corta (unos 10 minutos) o más larga (unos 30 minutos).

¿Cómo funciona la herramienta?

Al principio de la sesión, los/las participantes se sitúan en círculo; pueden simplemente estar de pie o sentarse en sillas. Una persona se sitúa en el centro y dice *El viento sopla y se lleva a todo/toda aquel que...*, completando la frase con una característica que se adapte. Todos/as los que se reconozcan en esa característica deben abandonar su lugar e intercambiarlo con otra persona del círculo (con los/las que tuvieron que desplazarse). La persona del centro intenta ocupar el lugar de los que se desplazan dentro del círculo. Al final, una persona se quedará sin asiento y estará en el centro del círculo (puede ser la misma persona que antes).

Ahora, la persona que está en el centro empieza de nuevo con: *El viento sopla y se lleva a todos/as los que...*, terminando la frase con otra característica, y se repite el mismo patrón varias veces.

Si la frase no se aplica a ningún participante, éste no se moverá. Se pueden utilizar varios tipos de características para las frases, por ejemplo, características físicas, características de la vida cotidiana, sentimientos, deseos y creencias.

Esta actividad pide a los/las participantes que muestren características personales a los demás, por lo que es importante tener en cuenta que algunas personas podrían no sentirse cómodas con ello. Es fundamental explicar las normas al principio de la sesión y animar a los/las participantes a participar en esta actividad sin prejuicios y con una actitud respetuosa y sin prejuicios. Si alguien no quiere reaccionar a una llamada -aunque deba hacerlo, debido a sus características- no puede ser obligado por los demás a intercambiar su lugar. La actividad debe desarrollarse en un espacio seguro y nadie debe sentirse incómodo/a.

Requisitos

No se necesita material. La actividad debe realizarse en una sala o en una zona al aire libre lo suficientemente grande como para garantizar la presencia de todos los/las participantes y sus movimientos. Los/las participantes deben tener conocimientos lingüísticos básicos.

Impacto

Esta actividad crea unión entre los/las participantes al poner de manifiesto sus similitudes y diferencias y, al mismo tiempo, hace que los/las participantes pasen un buen rato juntos/as.

Público objetivo recomendado

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación

Jóvenes de origen inmigrante

Minorías

Jóvenes del colectivo LGBTIAQ+

Principales necesidades abordadas

Apoyo en la salud mental y emocional

Consejo sobre relaciones

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

Adaptación a situaciones complejas

Esta actividad puede realizarse fácilmente al aire libre y con el uso de mascarillas.

Esta herramienta fue desarrollada por ALDA Asociación Europea para la Democracia Local, a partir de una actividad informada e implementada en enero de 2018 en el contexto urbano de Marsella, en el marco del proyecto [Art 4 Act](#), financiado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea. Ver las [Art-based educational practices and methodologies for an inclusive society. A guidebook for the youth workers.](#)

29 Bordado



Forma de arte

Bordado

Objetivo de la actividad

El objetivo de la actividad es ofrecer la oportunidad de realizar una actividad interesante que puede pasar de ser un pasatiempo a un trabajo y, al mismo tiempo, crear un ambiente tranquilo y terapéutico mediante una profunda concentración en el bordado. El bordado es beneficioso para la salud mental: los movimientos repetitivos al trabajar las puntadas pueden ser meditativos y relajantes y pueden dar confianza, y se ha reconocido que es una forma eficaz de reducir el estrés y liberar la ansiedad, gracias a la concentración en una sola acción. También es una forma muy buena de desconectar del mundo digital y conectar con tu yo interior. Además, la sensación de logro al terminar una pieza puede potenciar la salud mental y mejorar el bienestar.

Duración de la actividad

Depende de la complejidad del diseño y de la voluntad de los participantes. Normalmente, las sesiones duran entre 2 y 5 días de 4 a 8 horas diarias.

Estructura de la actividad

La estructura del trabajo se divide en:

- creación previa de los esquemas por un profesional
- introducción
- instrucciones
- selección de esquemas
- trabajo activo
- pedir ayuda
- finalización

1. Primer paso – los/las participantes eligen un esquema/tema sobre el que quieren trabajar, algo que simbolice su emoción en ese momento.
2. Segundo paso - demostración de la herramienta por parte del facilitador que ha elaborado los esquemas de antemano.
3. Tercer paso – los/las participantes comienzan a bordar, bajo la guía constante del monitor.

¿Cómo funciona la herramienta?

Los esquemas pueden simbolizar el carácter de cada participante o las necesidades del grupo destinatario. Por ejemplo, si una persona se siente triste, podría utilizar hilos de color oscuro para representar las emociones. Otra posibilidad es que los esquemas estén prediseñados para relacionar las actitudes de los/las jóvenes con el tema sobre el que están trabajando (pasado, futuro, tema social, etc.). Por ejemplo, si el tema es "¿Cuáles son las actitudes de los/las jóvenes sobre el futuro?", los animadores podrían hacer que los/las participantes eligieran un esquema de entre los siguientes: sol (optimista), alas (libertad) o corazón negro (tristeza).

Requisitos

La actividad puede realizarse en espacios interiores o exteriores. Requiere lienzo, agujas, hilos de diferentes colores, tijeras, esquema ya preparado para trabajar, papel milimetrado.

Impacto

El impacto en los grupos destinatarios es principalmente emocional, y puede ser tanto positivo como negativo. El bordado requiere una concentración extrema debido a la minuciosidad y precisión del trabajo. Los/las participantes aprenden a ser perseverantes.

Público objetivo recomendado

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación ("NEET")

Jóvenes de origen migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTQ+

Principales necesidades abordadas

Financial support

Apoyo en la salud mental y emocional

Apoyo educativo

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

Adaptación a situaciones complejas

En caso de una situación difícil que implique distanciamiento social, el monitor juvenil puede grabar lecciones de vídeo de bordado y compartirlas con el grupo.

Esta herramienta fue desarrollada por CSCD Center for Sustainable Communities Development, a partir de una actividad directamente implementada en noviembre de 2021, en la ciudad de Breznik, en el marco del taller [Raise Graovo](#) con un grupo de 10 jóvenes vulnerables de entre 15 y 29 años (jóvenes sin empleo, educación o formación).

30

ViewN'Act (VeYActúa)

Forma de arte

Cinematografía, película.

Objetivo de la actividad

El propósito de la actividad es utilizar películas que traten temas sociales y hacer que los/las participantes creen su propio final de la historia todos juntos. Los/las participantes pueden utilizar técnicas cinematográficas sencillas con la ayuda de sus propios smartphones o de equipos proporcionados por los coordinadores. Al final, una vez terminada la actividad, el grupo puede ver el final real de la película y debatir sus resultados en relación con la película real. Alternativamente, para sesiones más breves, los/las participantes pueden ver la película juntos/as y utilizarla como base para debatir un asunto social relevante, intercambiar opiniones y puntos de vista y, en general, entrar en un círculo de argumentación. El objetivo es dar espacio para que todos hablen y aporten su opinión, pero también hacer que piensen activamente sobre el arte y la vida.

Duración de la actividad

El propósito de la actividad es utilizar películas que traten temas sociales y hacer que los/las participantes creen su propio final de la historia todos juntos. Los/las participantes pueden utilizar técnicas cinematográficas sencillas con la ayuda de sus propios smartphones o de equipos proporcionados por los coordinadores. Al final, una vez terminada la actividad, el grupo puede ver el final real de la película y debatir sus resultados en relación con la película real. Alternativamente, para sesiones más breves, los/las participantes pueden ver la película juntos/as y utilizarla como base para debatir un asunto social relevante, intercambiar opiniones y puntos de vista y, en general, entrar en un círculo de argumentación. El objetivo es dar espacio para que todos hablen y aporten su opinión, pero también hacer que piensen activamente sobre el arte y la vida.

Estructura de la actividad

El coordinador/facilitador/educador elige una película con un tema específico y planifica la proyección. Parte de la preparación consiste en informar a los/las participantes de la película que van a ver, así como en crear una lista de preguntas clave que puedan facilitar el debate. Durante la proyección, el papel del moderador consiste principalmente en asegurarse de que el debate avanza y actuar en caso de estancamiento o conflicto.

Realización de la película

En caso de que los/las participantes decidan filmar su propia interpretación del desarrollo de la película, el educador deberá mantener la primera sesión como ya se ha descrito, pero cortará la película antes del final. El debate seguirá según lo previsto. Al día siguiente, los/las participantes empezarán a trabajar en su escenario; también se les dará una introducción a las técnicas de creación de escenarios. El día siguiente se dedicará a aprender algunos conceptos básicos de filmación. El cuarto día serán las sesiones de rodaje y grabación propiamente dichas, mientras que el quinto se dedicará al montaje y la exportación final de la película. Si se dispone de tiempo suficiente, también se podrá incluir el visionado público; de lo contrario, tendrá lugar al día siguiente o en cualquier otro día futuro.

¿Cómo funciona la herramienta?

La metodología sigue un planteamiento muy sencillo y se centra principalmente en promover el debate y el intercambio en un grupo diverso. El objetivo principal de la actividad es promover la ciudadanía activa mediante el uso del cine, ya que las películas elegidas pretenden presentar una situación o un problema social específico y a menudo comparten perspectivas que no se tienen en cuenta fácilmente en el discurso público.

Por supuesto, la dinámica de la actividad puede verse cuestionada durante los debates y la co-creación de

la película, por lo que es importante ofrecer un punto común para que todos estén incluidos/as y apoyar el debate aplicando técnicas de desescalada cuando sea necesario. Para que la actividad funcione, requiere la implicación activa y la contribución de todos los/las participantes. Es importante que la película elegida aborde un tema relevante para el grupo y que los monitores juveniles puedan comunicar los posibles aspectos que podrían ser desencadenantes o inaceptables para los/las participantes, por razones ideológicas/religiosas/experienciales.

Requisitos

Espacio y equipamiento para apoyar la proyección, lugares adecuados para sentarse pero también espacio para moverse si es necesario. El espacio debe ser fácilmente adaptable para facilitar el debate, es decir, los/las participantes deben poder estar frente a frente y tener la sensación de debatir en igualdad de condiciones. Sería útil disponer de material para escribir. En cuanto a la filmación, es bueno garantizar el acceso a todos/as, utilizando teléfonos inteligentes o dispositivos de filmación antiguos reciclados, que también pueden añadir un aspecto "vintage" al resultado final.

Impacto

En las distintas aplicaciones, los participantes se sienten satisfechos con el proceso y los debates. Aparte de eso, no se han establecido otros indicadores para evaluar el impacto a largo plazo de la actividad.

Público objetivo recomendado

Cualquier grupo vulnerable, con la preparación, orientación y apoyo adecuados.

Principales necesidades abordadas

Apoyo en la salud mental y emocional

Consejo sobre relaciones

Apoyo educativo

Actividades culturales, de ocio y tiempo libre.

Adaptación a situaciones complejas

La actividad es muy fácil de adaptar a situaciones difíciles, como aislamientos, si hay forma de garantizar el acceso digital a todos los participantes.

Esta herramienta fue desarrollada por Cyclisis, a partir de una actividad directamente implementada desde 2011, en contextos urbanos y rurales, con jóvenes (20 a 29 años), incluyendo jóvenes sin empleo, educación o formación y adultos (30 a 65 años). El método se utilizó tanto con jóvenes participantes como con educadores y facilitadores adultos. Participantes: De 4 a 8 participantes por grupo.

I.III Bibliografía, estudios y manuales pertinentes



Fomentar el cambio global. Manual de campaña callejera

Esta herramienta se creó como publicación de difusión en el proyecto [Animate the Global Change](#) financiado con el apoyo del Programa Erasmus+ de la Unión Europea y ejecutado por Casa do Povo de Camara de Lobos (Portugal), A.R.T. Fusion (Rumanía), Innovaform (Hungria), SNRDIMU (Polonia), Hopespring (Ghana), ACDR (Nigeria), ACET (Togo) y TAYCO (Tanzania).

Las campañas callejeras plantean muchos retos. No es la metodología más fácil de adoptar, porque viene acompañada de un paquete de emociones con las que tienes que lidiar, situaciones y reacciones (propias y ajenas) que no esperas, o con las que no quieres lidiar, o incluso si lo haces, te sorprendes y tienes que activar y utilizar muchas competencias. Es una metodología bastante exigente de trabajar, pero es muy gratificante, para las personas a las que te diriges con este trabajo, y para ti mismo (ya que crecerás como nunca habías pensado que podrías hacerlo).

Este manual pretende ofrecer un camino a seguir para convertirse en un/una activista callejero/a y llevar a cabo campañas callejeras potentes en su comunidad. Abordará la mayoría de los aspectos que necesita conocer, proporcionándole suficientes detalles y, también (en los mismos casos), fuentes para obtener información adicional. Concebimos este material como una guía, con pasos, consejos, explicaciones, ejemplos y suficiente inspiración o motivación para iniciar tu propia campaña callejera. Es necesario estar en la calle, realizando una campaña callejera, para que te "pegue", para que te entre "el gusanillo de hacer campaña en la calle", pero esperamos que este manual haga que esto ocurra más rápidamente. Este manual está destinado a activistas, miembros de diferentes organizaciones sin ánimo de lucro o, en general, partes de las estructuras de la sociedad civil, interesados en utilizar las campañas de calle para lograr un cambio social y global en sus comunidades.

Fomentar el cambio global. Manual de campañas callejeras



Prácticas y metodologías educativas basadas en el arte para una sociedad inclusiva. Guía para monitores juveniles

Esta herramienta se ha desarrollado en el marco del proyecto "Art4Act - Art in Action for an Inclusive Society", cofinanciado por el Programa Erasmus+ de la Unión Europea" es un ERASMUS+, coordinado

coordinado por Les Têtes de l'Art (Marsella, Francia) con las organizaciones asociadas Art Solution (Túnez, Túnez), Rock in Faches (Lille, Francia), Centro di Creazione e Cultura (Florencia, Italia), SMouTh (Larissa, Grecia), Subjective Values Foundation (Budapest, Hungría), Stichting ROOTS & ROUTES (Rotterdam, Países Bajos) y ROOTS & ROUTES Cologne e. V. (Colonia, Alemania).

La guía está dirigida a aquellos/as que quieren luchar contra la discriminación y el racismo a través de medios artísticos, y están interesados/as en encontrar maneras de transferir su idea en un proyecto de inclusión de calidad o actuación, sino también a los/las trabajadores de la juventud y los/las profesores/as que quieren hacer actividades innovadoras con su grupo.

Aborda los siguientes temas:

- Capítulo 1: Discriminación, diversidad y artes.
- Aquí se presentan el contexto y el marco teórico del proyecto Art4Act.
- Capítulo 2: Art4Act - Prácticas artísticas para una sociedad inclusiva.
- ¡El arte es una herramienta de transformación social! Hemos seleccionado un conjunto de dinámicas/prácticas que creemos que se pueden aplicar en tu trabajo con jóvenes. Para cada actividad presentada, puedes encontrar instrucciones claras, consejos prácticos e información práctica
- Capítulo 3: Recursos para proyectos artísticos contra la discriminación.
- Para aquellos/as que quieran profundizar en algunos de los temas insertamos enlaces a otros proyectos que muestran la variedad de enfoques eficaces basados en el arte para combatir la discriminación y el racismo en los diferentes contextos de la UE.
- Capítulo 4: Art4Act - El proyecto.

También incluye el marco en el que se probaron y validaron las prácticas propuestas en cada país, y los socios implicados.

[Prácticas y metodologías educativas basadas en el arte para una sociedad inclusiva. Guía para monitores juveniles.](#)



Los deseos de los/as niños/as tras la pandemia

Fuente

Le stelle dei desideri (Las estrellas de los deseos) cure de Carlo Presotto, 2023, Pensa Multimedia.

Descripción

Tras la investigación llevada a cabo en 1997 por 21 artistas dedicados al teatro para niños/as y jóvenes, en diferentes realidades italianas, y reunidos en una red promovida por la región de Piamonte el Osservatorio dell'Immaginario (Le stelle nascoste, mappa del desiderio nell'immaginario infantile, cura de Mafra Gagliardi, Marsilio), una nueva investigación sobre el tema de los deseos infantiles y juveniles, iniciada en el Instituto Universitario Salesiano de Venecia (Italia) en 2021 y desarrollada a lo largo de unos dos años, tras casi un año de excepcionales medidas de distanciamiento físico debido a la emergencia sanitaria provocada por la pandemia de Covid19. Una condición que ya empezaba a provocar la manifestación de malestares personales y relacionales, y sobre todo un cambio en el horizonte temporal y espacial de la vida de las personas. Confinados/as en el hogar, a la espera de medidas públicas vinculadas a las estadísticas sobre el curso del contagio, varios elementos que hasta entonces habían acompañado a las jóvenes generaciones en su proceso de crecimiento se vieron de repente puestos en crisis: la interacción no verbal, la experiencia del grupo de iguales, el hecho de vivir gran parte del tiempo en la comunidad escolar, las prácticas corporales del deporte, el juego y la sociabilidad.

¿Existe un vínculo entre la formulación de sus deseos más profundos por parte de niños/as y jóvenes y los cambios culturales y sociales del contexto en el que viven?

Dar voz a la imaginación de los niños/as y jóvenes es también una forma de hacer una pequeña contribución a la reapertura de una mirada artística, cultural y educativa sobre la idea de futuro. Reforzando la importancia de los lenguajes creativos dentro de esos procesos de compartir representaciones de la realidad que están en la base tanto del aprendizaje como de la capacidad de proyectarse, a través del deseo, en el futuro.

Este libro nace para documentar este nuevo trabajo de investigación cualitativa sobre los deseos de niños y jóvenes, dentro del Instituto Universitario Salesiano de Venecia durante los años 2021-2022. Los diferentes capítulos están editados cada uno por un autor diferente y se dividen en dos grandes partes.

En la primera parte, el equipo científico relata las distintas fases del proyecto y ofrece un análisis y comentario de los resultados de la investigación desde distintos puntos de vista. Carlo Presotto introduce presentando el diseño de la investigación y resumiendo la cronología de las acciones llevadas a cabo, partiendo de la pregunta de investigación: ¿existe un vínculo entre la formulación de los deseos más profundos de los/las niños/as y jóvenes y las transformaciones culturales y sociales del contexto en el que viven?

Claudia Puzzovio desarrolla una reflexión sobre el tema de la educación para el deseo, cómo la investigación revela una brecha entre los deseos de los/las niños/as y lo que ellos imaginan que los adultos esperan de ellos. Federica Zanetti hace balance de la actividad teatral como espacio de relación entre adultos y niños, de la relación entre teatro y educación, entre cultura y ciudadanía... Con Laura Elia nos adentramos en la planificación del taller de teatro que acompañó la recopilación de los textos de los/las niños/as.

Con Pierangelo Bordignon y Alessia Anello encontramos un análisis y un comentario respectivamente sobre los textos y dibujos recogidos.

La segunda parte contiene una serie de comentarios recogidos al margen de la conferencia de presentación de los resultados de la investigación, acompañados del texto teatral producido para devolver los resultados de la investigación a los/las niños/as y jóvenes participantes. La experta teatral Paola Rossi relata el curso histórico de uno de los talleres de 1997, lo que nos permite leer el hilo conductor entre los dos proyectos de investigación. Los comentarios de tres estudiantes del área de psicología, que acompañaron el trabajo de

análisis de Alessia Anello y Pierangelo Bordinon, abordan cada uno un aspecto del material recogido. Tratan respectivamente de cómo los/las niños/as piensan que pueden realizar sus deseos en relación con sus padres (Nicholas Russo), de los escenarios de mundos posibles prefigurados por los entrevistados (Sara Mazzaro) y de la necesidad de reconocimiento que emerge Sara Manfredi). Por último, introducido por un saludo del dramaturgo y director Silvano Antonelli, uno de los padres del teatro infantil italiano, el texto de la obra Stelle, de Antonelli y Presotto, que devuelve los resultados del curso en forma poética.



Trabajo social comunitario/acción social comunitaria

Fuente and autor

[Marco Marchioni, Trabajo comunitario y democracia participativa \(Community work and participatory democracy\)](#)

Descripción

A través de los principios de esta metodología, se pueden aplicar muchas técnicas diferentes. El Trabajo Comunitario propuesto por Marco Marchioni tiene como objetivo poner en marcha procesos de mejora de las condiciones de vida de la población, que pueden definirse como procesos de intervención comunitaria en los que la comunidad (su territorio, su población, sus recursos, sus líderes, etc.) es el centro. Recoge la realidad a través de la escucha, la Escucha Comunitaria, siempre ligada a la historia, las tradiciones, las vivencias, los valores, la forma de ser, partiendo de lo existente -nunca partiendo de cero, porque es absurdo e imposible-, así como rescatando y visibilizando lo oculto por la cultura dominante. El trabajo comunitario se centra en la construcción de soluciones colaborativas y de una nueva narrativa que potencie las identidades y el valor único de cada persona y, sobre todo, de cada comunidad en la construcción de su camino, su cultura, su forma, sus saberes y su historia. Así, siguiendo las propuestas de Marco, en el proceso de intervención comunitaria se escuchan las historias de los ciudadanos sin ningún tipo de restricciones ni esquemas preconcebidos; se recopilan las historias en la monografía comunitaria; y se comparten las historias en reuniones comunitarias, donde el arte puede tener un papel importante (eventos culturales y artísticos realizados por la gente para compartir, por ejemplo, sus diferentes culturas y orígenes).

Los principales elementos metodológicos son:

- Equipos comunitarios. Profesionales encargados de potenciar la participación y el tejido asociativo, facilitar el encuentro, el intercambio, la colaboración de todos en procesos y proyectos de interés general, contribuir a un mejor y más compartido conocimiento de la realidad y promover procesos de mejora.
- Espacios relacionales comunitarios. Espacios relacionales técnicos, espacios relacionales ciudadanos, espacios relacionales institucionales y espacios relacionales comunitarios desde una perspectiva integradora, que toman la forma de encuentros comunitarios.
- Los tres círculos de participación social y sus diferentes niveles de implicación. No todo el mundo quiere y puede participar en todo, pero siempre deben existir las condiciones para que quien quiera pueda hacerlo.
- Los tres actores de la participación: ciudadanos, profesionales y responsables institucionales y sociales. Si alguno de estos actores no está presente, no es posible el progreso de la comunidad. Todo ello desde un punto de vista intersectorial, interinstitucional y transdisciplinar.

Al poner en marcha un proceso de trabajo social comunitario, las actividades concretas que se van a llevar a cabo surgen de la voz de la comunidad. Esto significa que la herramienta es totalmente flexible y adaptable al contenido y a los grupos destinatarios y necesidades específicos. Lo importante es tener en cuenta los elementos principales, como los procesos de escucha, la monografía comunitaria y las reuniones comunitarias.

Es totalmente necesario llevar a cabo este proceso "en la calle", las actividades comunitarias deben realizarse en lugares locales reconocibles y populares, como una plaza, un teatro público o un parque. Algunos procesos intermedios podrían realizarse en línea (elaboración de la monografía, algunos talleres en línea) entre medias, hasta que se restablezca la *normalidad*.

Público objetivo

Toda la comunidad, incluidos/as, por supuesto, los/las jóvenes vulnerables. Siguiendo esta metodología, los/las jóvenes tienen la oportunidad de hablar sobre sus narrativas, como individuos, como jóvenes y como miembros de la comunidad. Son parte de la construcción de la democracia y de las soluciones para mejorar sus vidas. Se busca su empoderamiento para que se sientan miembros de la sociedad y de la comunidad, y no meros receptores de servicios o ayudas.

Impacto en el grupo objetivo

Esta metodología pretende facilitar la comunicación, el diálogo, la colaboración y la interacción positiva entre vecinos/as de distintos orígenes para mejorar las relaciones, promover la convivencia intercultural en barrios y municipios y prevenir conflictos. Este tipo de proyectos promueven el establecimiento de vínculos a nivel comunitario y en cierto modo implica que surja un sentimiento y una identidad de reconocimiento de los proyectos como algo que pertenece a todos y no sólo a una persona.

Específicamente para los/las jóvenes vulnerables, estos procesos les permiten reconocerse como miembros iguales de la comunidad, interactuar con otros vecinos, instituciones locales y asociaciones, conocer los recursos existentes y aumentar su participación cívica.

Público objetivo recomendado groups

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación (“NEET”)

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTAQ+

Principales necesidades abordadas

Apoyo en la salud mental y emocional

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre



Dance Movement Therapy (DMT) (Terapia de movimiento y danza)

Fuente y autor/a

Mira, A. M., & Neto, C. (2019). *Dance movement therapy for youth at risk of social exclusion in Portugal: A qualitative study*. *The Arts in Psychotherapy*, 63, 84-92.

<https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.12.004>

Santos, M. (2022). *Dança movimento terapia e a camada infantojuvenil*. de *Investigação Artística, Criação e Tecnologia*, 74

Descripción

DMT Es una forma de psicoterapia que utiliza el movimiento y la danza para promover la integración y el bienestar emocional, social, cognitivo y físico. El enfoque se basa en la creencia de que el movimiento y la danza pueden servir como poderosas herramientas de autoexpresión, comunicación y crecimiento personal, y pueden utilizarse para abordar una amplia gama de problemas psicológicos, emocionales y sociales. De este modo, la atención no se centra en la calidad del movimiento o la danza en sí, sino en la experiencia subjetiva del individuo y en el significado que da a sus movimientos y expresiones dancísticas. El objetivo es promover la curación holística y el bienestar mediante la integración de la mente, el cuerpo y el espíritu.

Grupo objetivo

Jóvenes (12 a 18)

Impacto en el grupo objetivo

El estudio sugiere que el DMT puede ser una herramienta valiosa para promover la inclusión social y el bienestar entre los/las jóvenes en riesgo de exclusión social en Portugal. Al proporcionar un entorno seguro y de apoyo para el movimiento y la expresión emocional, el programa fue capaz de fomentar el crecimiento personal, la comunicación y la conexión social entre los/las participantes.

Público objetivo recomendado

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación (“NEET”)

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTQA+

Principales necesidades abordadas

Orientación laboral

Apoyo a la salud física

Apoyo en la salud mental y emocional

Consejo sobre relaciones

Apoyo educativo

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

Adaptación en caso de situaciones difíciles

Aunque la falta de presencia física puede dificultar que los terapeutas proporcionen el apoyo adecuado y generen confianza, en caso de bloqueo podemos ajustar la herramienta mediante

- sesiones de grupo en línea, utilizando software de videoconferencia para llevar a cabo sesiones de grupo en las que los participantes puedan realizar actividades de movimiento y danza, expresarse e interactuar con otros en un entorno de apoyo
- práctica de movimiento en solitario, en la que los participantes pueden explorar el movimiento y la danza por su cuenta respetando las restricciones del bloqueo. Puede incluir prácticas de movimiento improvisado, respiración consciente o meditaciones guiadas..



Dramaterapia

Fuente y autor/a

Leite, P., & Almeida, A. (2019). *Drama therapy with at-risk children and youth: a qualitative study in Portugal. The Arts in Psychotherapy*, 62, 61-68. [Ver más.](#)

Nunes, D. N. C. S. A. (2015). *Teatro e Recovery (Doctoral thesis)*.

Descripción

Se trata de una forma de psicoterapia que utiliza técnicas teatrales y dramáticas para fomentar la expresión emocional, la comunicación y el crecimiento personal. Según este estudio, la dramaterapia se basa en la idea de que el uso de técnicas teatrales y dramáticas puede proporcionar un entorno seguro y de apoyo para que los/las participantes exploren y expresen sus emociones y experiencias, y desarrollen habilidades sociales e interpersonales. Puede utilizarse en diversos entornos, como escuelas, centros comunitarios y entornos clínicos, y puede adaptarse a distintos grupos de edad y contextos culturales. La terapia puede incluir una serie de actividades, como la improvisación, la representación de papeles, la narración de historias y los juegos teatrales, y puede aplicarse de forma individual o en grupo.

Grupo objetivo

Niños/as y jóvenes

Impacto en el grupo objetivo

Como sugiere el estudio, la dramaterapia puede ser una herramienta eficaz para promover la inclusión social de niños/as y jóvenes en situación de riesgo en Portugal. Al proporcionar oportunidades para la expresión emocional, la comunicación y la interacción social, la dramaterapia puede ayudar a abordar las necesidades sociales, emocionales y psicológicas de jóvenes vulnerables y promover su bienestar general.

Objetivo potencial entre la juventud vulnerable

Chicas

Jóvenes sin empleo, educación o formación (“NEET”)

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTAQ+

Principales necesidades abordadas

Orientación laboral

Apoyo a la salud física

Apoyo en la salud mental y emocional

Consejo sobre relaciones

Apoyo educativo

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

Apoyo administrativo

Adaptación en caso de situaciones difíciles

Aunque la adaptación de la dramaterapia durante los confinamientos presenta retos como las dificultades técnicas, falta de presencia física, dificultad para generar confianza y espacio limitado, el uso de plataformas en línea y otros enfoques creativos puede ayudar a superar estos retos y seguir fomentando la inclusión social y el bienestar.



Manual de Teatro Imagen y Teatro Foro

Esta herramienta se creó como publicación de carácter divulgativo en el marco del proyecto [Animatethe Global Change](#) financiado con el apoyo del Programa Erasmus+ de la Unión Europea y ejecutado por Casa do Povo de Camara de Lobos (Portugal), A.R.T. Fusion (Rumanía), Innovaform (Hungría), SNRDIMU (Polonia), Hopespring (Ghana), ACDR (Nigeria), ACET (Togo) y TAYCO (Tanzania).

Image and Forum Theatre manual

Se basa en los años de experiencia de la Asociación A.R.T. Fusion (Rumanía) en el trabajo con los métodos del Teatro del Oprimido, pero se inspira en el primer proyecto de cooperación juvenil África-Europa centrado en el Teatro Fórum: "Actúa por lo que crees" (también se darán más detalles sobre el proyecto).

La realidad es que en el mundo hay un gran número de profesionales en el campo del Teatro de las Oprimidas (como se destacará en el capítulo específico) y puede que incluso un mayor número de instituciones, representantes de organizaciones o activistas individuales que deseen trabajar con los métodos. Lo que falta en esta enorme red invisible es la estandarización y un enfoque metodológico común que pueda compartirse fácilmente y presentarse a los recién llegados al campo. Como por "teléfono inalámbrico", estos métodos se han transferido, reproducido, ajustado y adaptado de múltiples maneras en todo el mundo en los últimos 30 años.

En todos los proyectos de desarrollo de capacidades (centrados en el Foro o en el Teatro de la Imagen) llevados a cabo por A.R.T. Fusion nos hemos encontrado con peticiones (basadas en necesidades reales) de directrices y herramientas más específicas que pudieran ofrecer más apoyo para convertirse en Multiplicadores Independientes.

Basándose en estos aspectos, en este manual el lector conocerá en detalle lo siguiente:

- Descripción de la Metodología del Teatro Fórum y del Teatro de la Imagen tal y como ha sido desarrollada y aplicada en los últimos años por los grupos A.R.T. Fusión (pequeña advertencia a este respecto: puede diferir ciertamente de cómo la utilizan otros/as profesionales).
- Ejemplos concretos de TF y TI (para una comprensión más profunda de cómo es la metodología en la práctica)
- Currículos detallados para trabajar con el Teatro Fórum y el Teatro de la Imagen (con instrucciones específicas para los principiantes en la materia)
- Directrices detalladas para el papel de Joker
- Datos de contacto de multiplicadores experimentados de Europa y África que pueden ofrecer asesoramiento gratuito en el trabajo con estos métodos para principiantes.

Se trata de una iniciativa ambiciosa, no sólo porque es la primera de este tipo que se compartirá libremente con cualquier persona interesada, sino también porque incluye consideraciones relacionadas con las distintas culturas en las que podrían utilizarse los métodos. La inspiración para este producto surgió de un proyecto intercontinental que proporcionó un número razonable de reflexiones relacionadas con lo que puede funcionar o no en entornos culturales muy diferentes.

¿A quién va dirigida esta caja de herramientas?

- Profesionales en el campo del Teatro del Oprimido (para enriquecer su caja de herramientas, diversificar su comprensión de estos métodos, profundizar en sus competencias metodológicas, inspirarse).

- Principiantes en el campo (para tener un manual práctico concreto que pueda guiarles en su trabajo, para llenar las lagunas en su comprensión y enfoque, para afinar sus habilidades de facilitación, para contribuir a su independencia como usuarios)
- Personas interesadas en trabajar con estos métodos (proporcionará una comprensión casi completa de cómo los autores trabajan con los métodos, un plan de estudios detallado diseñado para ayudar a los recién llegados al campo, así como la oportunidad de consulta gratuita)
- Personas curiosas (podría inspirarles a empezar a trabajar con estos métodos, PERO hay que mencionar que no se trata de una novela, sino de un material bastante técnico, que no es precisamente una opción de lectura para antes de la siesta).

Invitamos y animamos a los lectores a que compartan sus puntos de vista, opiniones, reacciones, comentarios, críticas, etc. después de explorar todo lo que incluye esta caja de herramientas, y les agradecemos de antemano que dediquen su tiempo a ello.

8 IMPACTO

Fuente y autor/a

La Piccionaia and IMPACTO partners, in the framework of the [IMPACTO project](#). Read the complete [IMPACTO Guideline](#).

Descripción

Esta directriz incluye los resultados del proyecto *IMPACT ;Inclusion Matters! using Performing Arts towards Cohesion and Tolerance* y tiene como objetivo permitir el diseño y la implementación de talleres para la integración social de inmigrantes y ciudadanos locales, utilizando el teatro y las artes escénicas.

El proyecto permitió desarrollar y probar en diferentes contextos locales una metodología innovadora nacida de la contribución de artistas activos en el campo de la inclusión social a través de las artes y procedentes de siete países diferentes: Bosnia y Herzegovina, Dinamarca, Italia, Macedonia del Norte, Montenegro, Serbia y Eslovenia.

El reto del proyecto IMPACT era desarrollar una metodología innovadora y eficaz que respondiera a cuatro necesidades principales:

- reunir a inmigrantes y ciudadanos locales en un contexto de autoexpresión mediado por lenguajes performativos.
- implementar un recorrido significativo a lo largo de muy pocos encuentros, para poder intervenir incluso en contextos de tránsito que a veces constituyen una etapa muy corta dentro del recorrido migratorio, como sucede a menudo en los países balcánicos; poder, incluso después de sólo dos o tres encuentros, presentar una restitución performativa sencilla para que se presente al público, capaz de sensibilizar a un público más amplio de locales y multiplicar así el impacto de la acción.
- ser ajustable a cualquier contexto local, tanto en la región de los Balcanes Occidentales como a nivel europeo.

El proyecto IMPACT fue financiado por el programa Erasmus+ y es ejecutado por VIFIN - Videnscenter for Integration - Dinamarca como colaborador principal, en cooperación con la Coalition of youth organizations SEGA - Macedonia del Norte, la Asociación Europea para la Democracia Local - Francia, La Piccionaia Centro di Produzione Teatrale - Italia, Local Democracy Agency Nikšić - Montenegro, Local Democracy Agency Mostar - Bosnia y Herzegovina, Association for Developing Voluntary Work, Novo Mesto - Eslovenia y Urban Development Center - Serbia.



Inclusioff. Let's turn it on. Manual para personas moderadoras, inclusión social, exclusión y temas de conexión

Fuente

A.R.T. Fusion ofrece, en su sitio web, un puñado de [recursos y materiales educativos en línea](#) (para múltiples áreas de interés - Métodos del Teatro del Oprimido, Biblioteca Viviente, Campaña en la Calle, Educación Global, Diversidad y Desarrollo Comunitario).

Descripción

Este manual es adecuado para cualquier persona trabajadora en el ámbito de la juventud, educadora no formal, etc., porque ofrece sugerencias sobre las técnicas que se podrían utilizar (por ejemplo, métodos TOP: foro, periódico, teatro legislativo), y también proporciona actividades y ejercicios detallados para abordar en grupos temas como la inclusión social o si ya se trabaja con grupos vulnerables. Se imparte a adolescentes (de 14 a 19 años), jóvenes (de 20 a 29 años), adultos (de 30 a 65 años) y personas mayores (de más de 65 años)

Grupo objetivo

Chicas

Jóvenes con pasado migrante

Minorías

Jóvenes de la Comunidad LGBTQA+

Principales necesidades abordadas

Apoyo educativo

10

Hacer el juego igualitario, diseñar espacios en la escuela que incluyan a todos los niños y niñas

Fuente

Edith MARUEJOULS, *Faire je(u) égal, penser les espaces à l'école pour inclure tous les enfants*, Double Ponctuation, 2022

Descripción

Verdaderos espacios públicos, los patios de recreo son el lugar de las primeras desigualdades, sobre todo entre niñas y niños. La ausencia de mezcla se ve a menudo favorecida por su configuración y el tipo de actividades que en ellos se ofrecen. Al analizar estas especies escolares y las relaciones que allí se forman, Edith Maruéjols ayuda a las escuelas a luchar concretamente contra las discriminaciones de género. Aquí nos invita a descubrir estas "geografías escolares de género", su método de trabajo y las soluciones para que la escuela sea más integradora.

Dirigió misiones de inmersión de 4 o 5 meses en escuelas francesas. El método utilizado consiste en realizar un diagnóstico a través de la observación y el análisis (movilidad de niñas y niños y usos sexuales/mixtos de los espacios) para poder formular recomendaciones de ordenación de las especies escolares.

Edith Maruéjols es doctora en Geografía especializada en cuestiones de género y diversidad, experta en reurbanización de espacios públicos. Es directora general de su oficina de investigación, L'ARObE. Apoya a las autoridades locales, las personas profesionales del diseño y la construcción, los equipos educativos y docentes en la definición de espacios escolares (o públicos) igualitarios. Realizado con niñas y niños muy pequeños (de 3 a 5 años) y niños y niñas de 6 a 12 años. Este libro permite reflexionar sobre las relaciones entre chicas y chicos, así como sobre las relaciones de dominación y el lugar de las minorías en los espacios colectivos.

Este trabajo sobre los espacios mixtos puede ir acompañado de un trabajo de creaciones artísticas (teatro, danza, canto, etc.) sobre el mismo tema de las relaciones entre niñas y niños, que termine en la creación de un espectáculo presentado a final de curso en el teatro municipal en presencia de padres y figuras educativas.

11

Terapia de juego. Intervención psicoterapéutica con niños, niñas y adolescentes

Fuente

Tatiana Robertson, *Play Therapy. Psychotherapeutic intervention for children and adolescents*

Descripción

La terapia de juego es un enfoque psicoterapéutico basado en la necesidad natural del niño de jugar. Hace hincapié en la función y el papel que desempeña el juego en la preparación del niño para la vida. El juego es el medio natural de comunicación y expresión a través del cual los niños aprenden a explorar y descubrir su mundo. En la terapia de juego, los niños utilizan el juego a su propio ritmo y según sus propias necesidades para expresar simbólicamente sus preocupaciones, deseos y miedos. Este proceso permite al niño exteriorizar sus sentimientos, aceptarlos y comprenderlos.

En este libro se tratan diversos temas y dificultades de los niños, como el comportamiento agresivo, las experiencias traumáticas, el autoconcepto y la autoestima, la salivación selectiva, el trastorno por déficit de atención con hiperactividad, los malos tratos, el divorcio, y se presenta la forma de abordarlos y tratarlos mediante la terapia de juego.

El libro está dirigido a psicoterapeutas, profesionales de la salud mental, educadores, padres y cualquier persona interesada en desarrollar sus conocimientos sobre temas relacionados con niños y adolescentes.

Volumen 1	Volumen 2	Volumen 3
<ul style="list-style-type: none"> ● Breve reseña histórica ● Modelos de terapia de juego ● El proceso terapéutico de la terapia de juego ● El tratamiento de la ira y la agresividad del niño ● El trauma y su tratamiento ● El cultivo de un autoconcepto y una autoestima sanos ● La salivación selectiva ● Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) ● Aplicación de la terapia de juego a los niños maltratados <ul style="list-style-type: none"> ● ● Cómo afrontar el divorcio 	<ul style="list-style-type: none"> ● Cuento de hadas terapéutico ● Arena curativa ● Pintura terapéutica ● Afrontar el duelo del niño ● Trabajar con niños adoptados ● Trabajar con el niño solitario ● Afrontar los síntomas psicósomáticos ● Afrontar las fobias ● Trabajar con niños del espectro autista (síndrome de Asperger) <ul style="list-style-type: none"> ● ● Tratamiento de la depresión infantil 	<ul style="list-style-type: none"> ● Cómo funciona terapéuticamente el grupo en la terapia de juego ● Cómo puede funcionar la terapia de juego en el contexto escolar ● La aplicación de la terapia de juego en un contexto hospitalario ● La ansiedad infantil ● Los trastornos de la alimentación en los niños ● Trastorno del espectro autista (TEA) ● La introversión infantil ● Trastorno bipolar en niños y adolescentes ● Trastorno obsesivo-compulsivo en la infancia y la adolescencia ● Expresión de conductas no estándar de género



Biblioteca de actividades Rainbow School

Fuente

<https://rainbowschool.gr/library/>
<https://rainbowschool.gr/educational-material/>

Descripción

La Rainbow School es una organización voluntaria sin ánimo de lucro formada por personas que sueñan con una escuela inclusiva para niños LGBTQ+ en Grecia. Su objetivo es tener escuelas donde cada persona se sienta libre y segura, expresándose lejos de los estereotipos, la discriminación y la exclusión. Una escuela en la que quepamos todos sin excepciones.

Su misión es contribuir a reforzar la inclusión en materia de género, sexualidad y relaciones en general, centrándose en el contexto educativo griego.

Se centran en eliminar la discriminación en torno a cuestiones de orientación sexual, identidad de género, expresión de género y características de género.

En esta biblioteca puedes encontrar artículos útiles, publicaciones, directrices y talleres sobre educación sexual, afectiva e inclusiva.

13

Juego de rol

Descripción

Un juego de rol es una simulación, un tipo de dramatización en la que se coloca a los participantes en una situación real, cada uno en un papel específico, con instrucciones claras para las acciones y un resultado.

El juego de rol puede aplicarse como ensayo y revivir una situación (por ejemplo, una situación de incitación al odio; una campaña social; una disputa con el gobierno local, etc.).

Los principales pasos que hay que dar al crear una tarea de este tipo son:

- Definir claramente el objetivo del juego de rol.
 - Definir todos los posibles problemas que puedan surgir u obstáculos externos (ubicación, o el número de participantes)
- Considerar cuidadosamente el momento oportuno
- Definir y describir los diferentes roles
- Asignación entre los participantes
- Una descripción detallada de la situación
 - Instrucciones claras para el resto (observar y dar retroalimentación, y cuando el tiempo y los objetivos lo permitan - reproducción de la situación por los que observan)
- Presentación de la situación
- Discusión de la situación

Para esta estrategia, es bueno tener en cuenta que:

- Los objetivos deben estar muy bien definidos antes del propio juego.
- El resultado final y los detalles en los perfiles de los participantes también son esenciales
- No se dan diálogos prefabricados, sino sólo directrices, perfiles de los participantes y un resultado final
- Los participantes juzgan su propio comportamiento y estrategia
- La reflexión y el debate son obligatorios
- Los participantes que están en el público deben tener una tarea bien definida

Grupo objetivo

Los juegos de rol desarrollan las habilidades comunicativas de los participantes y pueden estructurarse para cualquier edad.

Impacto en el grupo destinatario (resultados esperados): Los juegos de rol sumergen a los participantes en un entorno real, poniéndolos en la piel de otra persona. Este proceso de juego de roles les da la confianza necesaria para controlar las decisiones del personaje. Las habilidades que se desarrollan son artísticas, creativas, críticas, sociales y comunicativas.

Ajuste para el grupo objetivo vulnerable

Para empezar, recopile historias de los participantes que hayan vivido y que estén relacionadas con el objetivo de aprendizaje de la actividad. Anime a los participantes a compartir recuerdos que sean personales y significativos para ellos. Tras recopilar las historias, identifique los temas principales que surjan. Esto le

ayudará a estructurar el ejercicio de escenificación y a centrarse en los objetivos de aprendizaje más importantes. Utiliza las historias y los temas principales para desarrollar escenarios para el ejercicio de juego de roles. Estos escenarios deben ser realistas y guardar relación con las experiencias personales de los participantes. Asígneles papeles en función de los escenarios que haya elaborado. Anima a los jóvenes a asumir papeles que se parezcan a sus propias experiencias, ya que esto les ayudará a conectar más profundamente con el ejercicio. Tras la actividad, mantén un debate con el grupo para hablar de sus emociones y de lo que han aprendido. Anímales a pensar en cómo el ejercicio se relaciona con sus propias historias y cómo pueden aplicar lo que han aprendido en el futuro.

Adaptación a situaciones complejas

Dado que las reuniones en persona pueden verse limitadas o impedidas durante una pandemia, puede utilizar herramientas de videoconferencia como Zoom, Google Meet o Microsoft Teams para realizar juegos de rol a distancia. Los participantes pueden seguir asumiendo diferentes papeles e interactuar virtualmente entre ellos.

Dependiendo de la naturaleza del ejercicio de juego de roles, es posible que tenga que cambiar los escenarios para tener en cuenta la situación pandémica. Por ejemplo, si el ejercicio implica un escenario en un lugar público, es posible que tenga que modificarlo para tener en cuenta el distanciamiento social y el uso de una máscara.

El papel del cuerpo en la educación y la relación terapéutica

Fuente y autor/a

Carlo Presotto, conference *In presenza. Il ruolo dei corpi nella relazione educativa e terapeutica* (En presencia. El papel de los cuerpos en la relación educativa y terapéutica), celebrada en Milán (Italia), el 12 de diciembre de 2022, Universidad de Milán.

Descripción

La experiencia de la pandemia nos ha permitido experimentar a gran escala con percepciones e hipótesis, ya formuladas a lo largo de los años, sobre cómo cambia la dimensión performativa del taller de teatro cuando se traslada a contextos digitales.

Preguntarnos qué aspectos permanecen activos y cuáles se pierden, nos permite profundizar en nuestra comprensión de cómo la experiencia performativa actúa con las identidades de individuos y grupos. Y al mismo tiempo, nos muestra algunas posibles formas de actuar en la realidad contemporánea caracterizada por una creciente hibridación entre lo real y lo virtual de nuestra experiencia del mundo.

La intervención cuestiona tres objetos: el taller de webcam-teatro de Giacomo Verde en 2005, la performance de webcam-teatro Zoom, de Tereza Dobiasova y Davide Venturini en 2020, y la construcción del teatro en casa en 2020 por parte de los alumnos del Departamento de Pedagogía, del Instituto Universitario Salesiano.

En torno al nudo central de la presencia/ausencia de cuerpos, se comparan tres investigaciones empíricas que intentan construir una condición performativa, una experiencia de comunidades, en ausencia de lo que según los marcos interpretativos de las personas implicadas constituye la esencia del hecho teatral: la copresencia de cuerpos en un mismo espacio-tiempo. Parece manifestarse un fantasma de la experiencia performativa, con rasgos especiales. Una fuerte capacidad de activación emocional sobre todo en los jóvenes, un sentimiento de pertenencia, de compartir, que pende fuertemente de la dimensión común del encierro. La reflexión se cierra preguntándose hasta qué punto este tipo de experiencia puede arraigar, de generar transformaciones, de permanecer en la historia de las personas y grupos implicados. Hasta qué punto es capaz de estructurarse en una memoria.

- Conexión remota

Junio de 2001, Museo Pecci de Prato. El videoartista Giacomo Verde lleva uno de los primeros visores Sony y propone breves acciones performativas moviendo pequeños objetos enmarcados por una webcam. En la página web del evento se ve el vídeo, se oye la voz del artista mientras lee los textos, que varios dramaturgos conectados a distancia crean en tiempo real y le envían por chat. Verde pone el cuerpo del artista frente a un pequeño grupo de espectadores en directo y otro grupo de espectadores conectados.

Un evento para unos pocos aficionados a la tecnología y al teatro contemporáneo, que genera un fuerte sentimiento de pertenencia en la pequeña comunidad artística que sigue la obra y el activismo político de Giacomo Verde.

Nos llama la atención la capacidad anticipatoria de su reflexión, pero sobre todo que ya entonces identificara la necesidad artística y política de activar al espectador ante el salto cognitivo producido por las tecnologías digitales.

Verde escribe, y estamos en 2003, tres años antes del nacimiento de Facebook: Hoy en día, con la difusión de las tecnologías de la "interactividad" [...] nos enfrentamos a un salto cognitivo en el que la separación entre productor y consumidor, autor y usuario, se hace cada vez más difusa. [...] el sentimiento de 'interacción' responsable con el mundo se manifiesta a través de una infinidad de opciones individuales que se enfrentan y contrastan con un proceso opuesto de masificación, [...] provocando [...] un arriesgado 'consenso mediático'. En este nuevo contexto, la separación entre actor y espectador debe replantearse. Cada vez es menos posible imaginar obras eficaces que no sean capaces de hacer que el espectador se sienta "necesario" para el acontecimiento.

Hoy hablamos del gradiente de vivacidad de una experiencia virtual, midiendo la posibilidad de que el espectador perciba las entidades virtuales como vivas por las respuestas que dan a nuestra interacción.

Pero la cuestión central sigue siendo la de la intención con la que se persigue la relación.

- Teatro en casa

Taller de teatro de la Licenciatura en Ciencias de la Educación, Instituto Universitario Salesiano, febrero de 2020, a distancia. Nos adentramos en un territorio nuevo pero no del todo inexplorado. Por un lado la adrenalina de la emergencia, por otro, a medida que pasan los días, la ansiedad de la suspensión.

Pronto uno se da cuenta de la necesidad de cuidar, junto con las emociones, el cuerpo durante la actividad, de reconocer y no eliminar las necesidades que expresa.

Se acuerda mantener las webcams encendidas en la medida de lo posible, para cuidar el entorno visual con el que comunicarse con los demás.

Las cuatro horas de clase se dividen en periodos puntuados de forma ritual por pausas comunes, durante las cuales existe la obligación de levantarse, moverse y apagar la cámara.

De las actividades guiadas de entrenamiento físico, que cada uno realiza en su propia colchoneta y en su propia habitación guiado por la voz del director de orquesta, surge la idea de convertir cada casa en un escenario, de conectarlas todas entre sí y de diseñar una acción física coral.

- Zoom-corazones no preparados

La tercera experiencia surge también de un taller de teatro sobre el tema del cuerpo y sus transformaciones, cómo se manifiestan las emociones y las relaciones en el encuentro con el otro en la adolescencia. En febrero de 2020, el taller se interrumpió, pero los dos artistas Davide Venturini y Tereza Dobiasova decidieron seguir desarrollando el material y crear un espectáculo de danza dirigido siempre a un público de jóvenes en la plataforma zoom. El número de espectadores permite que todos los participantes aparezcan en la parrilla del programa. Sólo se pide a todos que tengan cerca cosméticos para maquillarse la cara, lápices, pintalabios, sombra de ojos.

Dos bailarines se conectan cada uno desde su casa, uno en Italia, otro en la República Checa. La coreografía las acerca a la pantalla, las separa, las pone a dialogar hasta que una perturbación en la conexión interrumpe su sincronía. Interrumpen la representación, se dirigen a los espectadores. Piden ayuda. Llaman por su nombre a un espectador, a una espectadora, proponen un juego de imitación. Frente a la pantalla, como frente a un espejo, se proponen realizar gestos juntos, reflejándose y retándose. El resultado es una danza, cada vez diferente según el grupo, a veces melancólica, a veces llena de energía o de cólera. Empezando por el gesto de maquillarse la cara, bailarines y participantes se dibujan una máscara en el rostro y luego empiezan a mover las manos, el cuerpo, a desplazarse en el espacio frente a la pantalla.

Al final, los bailarines y su director conversan con los espectadores. En las réplicas, a menudo se vuelve a caer en la cuenta de que uno nunca habría realizado ciertos gestos si no se sintiera "protegido" por la distancia.

La tecnología digital ha funcionado como una máscara, permitiendo un nivel de relación diferente al de los roles sociales cotidianos.

Cada uno de los cuatro grupos de estudiantes diseña una escena: cuarto de baño, salón, cocina, dormitorio. Cuatro lugares en los que los espectadores/actores, conectados por streaming y dirigidos por una voz sólo en audio, procedente de los auriculares de sus smartphones, realizan diferentes acciones físicas en sincronía. El debate posterior pone de relieve cómo el escenario proporcionado por la emergencia contribuyó a que la representación resultara emocionalmente atractiva. El trato con los cuerpos a ambos lados de las pantallas fue clave para el éxito del experimento.

Estas tres experiencias nos hablan de cómo en línea podemos transmitir información, podemos despertar emociones, podemos generar un nivel significativo de empatía. Hemos visto que es necesario involucrar tanto el cuerpo como la mente para elevar el grado de interacción, de viveza digital. ¿Qué nos falta entonces?

La experiencia del taller de teatro (como la de la representación) nos permite experimentar un espacio con una gran capacidad terapéutica y transformadora, el espacio social del cómo-sí que nos permite explorar las cimas y los abismos de la vida de una forma más vívida, extra cotidiana, para luego volver. Junto a un "nosotros", aunque sea temporal.

Esta herramienta fue implementada por Cyclisis, dentro del periodo noviembre 2014 - jun 2015, en contexto urbano y rural con adolescentes (14 a 19 años) Jóvenes (20 a 29 años) y adultos (30 a 65 años). Los destinatarios eran jóvenes sin empleo, educación o formación ("NEET"), jóvenes de origen inmigrante y minorías; en concreto, el proyecto contó con la participación de entre 10 y 15 menores no acompañados residentes en Patras, 20 familias de la comunidad romaní de Vrahneika (zona rural) y entre 8 y 11 adultos desempleados (jóvenes y mayores). [Consulta el sitio web del proyecto.](#)

Aunque las actividades se basaron en tutorías y clases de idiomas, durante el proyecto hubo días dedicados a actividades comunes entre el grupo que incluyeron varios medios artísticos y culturales. Estas actividades fueron las siguientes

- participación en obras teatrales con elementos interactivos (teatro de maletas)
- creación de máscaras de tipo antiguo (trabajo con la emoción)
- experiencias de dibujo (parte de los talleres de idiomas y asesoramiento)
- visitas culturales a museos (Patras y Atenas)
- visionado de películas (cine mudo y películas convencionales)
- sesiones de fotografía en la comunidad romaní
- festival de arte llevado a cabo por los artistas jóvenes y mayores desempleados en el que expusieron sus obras y realizaron talleres para los visitantes
- sesión de radio intercultural para compartir música e idioma

Objetivo de la actividad

El objetivo del proyecto propuesto era aumentar los servicios de asistencia social a los miembros de grupos sociales vulnerables del municipio de Patras. Utilizando técnicas de tutoría, así como de empoderamiento y autoestima, el proyecto pretendía facilitar la socialización. Con actividades alimentarias y de comunicación cultural, creó un núcleo de mentores de coaching vital en la comunidad. Con vistas a estimular el entendimiento intercultural y una convivencia viable, pretendía reforzar la autoestima de 30 jóvenes desempleados (madres jóvenes, gitanos, inmigrantes, etc.), así como hacer que se sintieran miembros de la comunidad.

Duración de la actividad

8 meses

Estructura de la actividad

Las actividades principales se programaron dos veces por semana, con una duración de 3h al día. Las sesiones adicionales duraban entre 2h (talleres individuales en el festival) y 15h (visita cultural en Atenas), dependiendo del tipo de actividad. La duración media fue de 4h.

¿Cómo funciona la herramienta?

El proyecto "Together Within" estaba centrado en la persona, desde el hecho de que existía una oferta establecida de "servicios" (como sesiones de asesoramiento, sesiones de idiomas, sesiones de TIC, etc.) con la oferta de actividades culturales y no formales que ayudaban a construir este sentimiento de comunidad. Todos los participantes tenían la posibilidad de debatir y sugerir cambios, adiciones, así como más apoyo cuando fuera necesario. En conjunto, fue un proceso muy directo, que implicó a todas las personas implicadas y dejó espacio tanto para la participación como para la no participación, cuando las personas decidieron no

participar por motivos personales o de salud mental.

Siempre es importante, como coordinador, estar presente y comprender cuándo las cosas pueden no estar funcionando, especialmente con la energía del grupo y la programación general, y hacer ajustes cuando sea posible. Por supuesto, también tenemos que tener en cuenta otros aspectos, como las prácticas informadas sobre traumas y la mejora de las competencias de los trabajadores sociales/juveniles, educadores y artistas como educadores, porque cada participante tiene una historia y unas circunstancias vitales únicas que pueden afectar negativamente a su participación y a su proceso de socialización.

Requisitos

La mayoría de las actividades se desarrollaron en espacios interiores, pero el hecho de que siempre hubiera espacio al aire libre ayudó mucho a mantener la sensación de libertad y a tomarse descansos. La mayoría de las actividades no requerían una infraestructura específica, pero era útil tener acceso a lo básico, como bolígrafo y papel y un lugar para sentarse. En el espacio siempre había papelería disponible, lo que ayudó mucho a la expresión y a la creación de vínculos durante las actividades y los descansos. Para las actividades artísticas más específicas, los responsables se aseguraron de que todo el material necesario estuviera disponible y de que hubiera espacio suficiente para todos los participantes.

Impacto

Aunque los distintos grupos participaron en diferentes actividades al mismo tiempo (sobre todo por las barreras lingüísticas y los programas más específicos), las horas comunes y el espacio común para el café y la socialización ayudaron mucho a crear la idea de una comunidad y, para los que se quedaron en la ciudad, todavía hoy hay ocasiones en las que se encuentran e intercambian algunas actualizaciones de la vida. En general, fue una experiencia realmente gratificante y todas las personas que compartieron su experiencia mencionaron que fue un momento positivamente memorable en el que piensan a menudo. Especialmente en el caso de los jóvenes menores no acompañados, sus cuidadores/tutores mencionaron que tenían muchas ganas de unirse cada vez y que estaban esperando a que llegaran los días de los talleres para conocer a todas las demás personas.

Público objetivo recomendado

Cualquiera que necesite estos espacios para aprender y socializar

Principales necesidades abordadas

Orientación laboral

Apoyo en la salud mental y emocional

Apoyo educativo

Cultura, ocio y actividades de tiempo libre

Adaptación a situaciones complejas

En general, sería difícil en caso de cierre, sobre todo para las actividades en línea, ya que el acceso a la infraestructura tecnológica, o incluso a una infraestructura tecnológica que funcione, no está al alcance de todo el mundo, sobre todo de los estratos sociales que tienen dificultades con los recursos. En este caso, nos centraríamos más en reuniones bilaterales para abordar los sentimientos de soledad y la orientación en el autoaprendizaje. Además, los coordinadores podrían intentar conseguir un permiso para operar, respetando todas las normativas posibles, o asegurarse de que todos puedan acceder a la infraestructura necesaria. El contenido de las actividades podría transferirse fácilmente y adaptarse a entornos en línea; sólo habría que garantizar el acceso de todos.



YOUreSTART!

Fuente y autor/a

<https://yourestart.arcsculturesolidali.org/>

Descripción

YOUreSTART! es un proyecto hecho y concebido por jóvenes para apoyar la labor de los trabajadores en el ámbito de la juventud y la cultura en la era covid19 y postcovid19.

Este programa pretende reforzar la interacción entre los trabajadores juveniles en el ámbito de la cultura, el arte y la creatividad. Esto se puede lograr mediante la creación de una plataforma que va a facilitar el intercambio de ideas, metodologías, experiencias personales y diversos eventos culturales. La plataforma también cuenta con la "Caja de herramientas" y el "Repositorio", que son áreas de habilidades y prácticas compartidas para la potenciación de iniciativas emprendedoras en esos mismos campos y proporcionan un uso innovador de las tecnologías digitales.

En total, durante todo el proyecto han trabajado 40 monitores juveniles que trabajan o colaboran con los socios implicados en este proyecto. Esos socios son: Cyclisis de Patras (Grecia), Arcs de Caserta (Italia), Arrabal-Aid de Madrid (España), PFE de Sofía (Bulgaria) y DRPDNM de Novo Mesto (Eslovenia).

Sección II

METODOLOGÍA

(educación no formal)

I.IV La creación participativa



Grupo, tema, lenguaje. Tres elementos clave para una obra de creación artística

Para definir el proceso de creación artística participativa, necesitamos definir y trabajar tres ingrediente:

1. Grupo > para construir la identidad del "nosotros performativo".
2. Tema > definir y procesar el tema que queremos tratar, y su necesidad.
3. Tema > definir y procesar el tema que queremos tratar, y su necesidad.

Grupo

¿Quién soy / quiénes somos?

Actividades de encuentro y creación de equipos temporales

¿Cuál es su estado de necesidad?

Lo primero que tenemos que hacer cuando trabajamos con personas en situación de desventaja social es preguntarnos: "¿Cuál es su estado de necesidad ahora?". Cada persona o familia inmigrante tiene sus propias necesidades específicas, pero también debemos prestar atención al país de acogida, su política de inmigración, su proximidad al país en situación de emergencia: todos estos elementos crean necesidades colectivas que es importante tener en cuenta en nuestros proyectos. La política de inmigración de Dinamarca no es la misma que la de Serbia o Macedonia del Norte. Las necesidades de las personas en estado de emergencia y las de alguien que espera la aprobación de asilo político no son las mismas. Para recordar esta diferenciación en cuanto a necesidades, encontramos una herramienta importante en la pirámide de necesidades de Maslow.



No se trata de una fórmula matemática, pero puede ayudarnos a reflexionar sobre el estado de necesidad del grupo con el que trabajamos.

Espacio seguro

Un pequeño grupo de personas es un entorno temporal en el que se pueden crear las condiciones para desarrollar un proceso de concienciación y expresión de la persona individual. Para crear esas condiciones, necesitamos construir un entorno de confianza y apoyo mutuo. Debemos establecer un pacto que garantice la escucha y el respeto mutuos.

En la transición **del "yo" al "nosotros"**, cada persona entrega al grupo algunas partes privadas de sí misma: cuentos, gestos que no hacía desde la infancia, emociones...

A través de esta entrega, cada uno contribuye a cimentar el "nosotros" y, al mismo tiempo, se apropia de lo que da, tomando conciencia de ello.

Nuestra identidad personal se define por la interrelación con los demás. El pequeño grupo permite esta negociación en **un espacio protegido y seguro**.

Para garantizar la promoción de un espacio seguro, hay que prestar atención a diversos factores contextuales:

- Seguridad física y psicológica
- Estructura clara y consistente y supervisión apropiada
- Relaciones de apoyo
- Oportunidades de pertenencia
- Normas sociales positivas
- Oportunidades para desarrollar habilidades
- Prácticas éticas
- Anonimato
- Procedimientos de gestión del comportamiento

Para garantizar un espacio seguro durante la realización de los talleres, se propone crear **un "contrato de grupo"**. Este "contrato" es un marco de cooperación acordado en común que se construye a partir de la personalidad, las emociones y las necesidades de cada miembro y se utiliza para comprender el compromiso en el grupo. Ayuda al equipo a desarrollar códigos de comunicación eficaces para la toma de decisiones. El contrato es una forma de diálogo entre los miembros del equipo que garantiza que se valoren la representación diversa y las diferentes áreas y niveles de experiencia, el lenguaje inclusivo de género y la representación visual positiva. El objetivo principal es crear una mesa visible en la que se expongan las normas del grupo acordadas mutuamente.

El guardián del ritual

Al crear el grupo, el **líder** debe prestar la máxima atención a la configuración del taller y a su protección. El espacio y el tiempo son los primeros territorios en los que se negocia el encuentro. Es muy importante ritualizar el espacio-tiempo dedicado al taller. Después, es posible actuar de forma más intensa. Para ello, es necesario marcar los **límites espacio-temporales**, y también es necesario establecer un gesto colectivo de reconstrucción en caso de que sean violados (por ejemplo, por un retraso o por la entrada de un extraño).

Confianza

La confianza se genera a través de un proceso que implica pensamientos, emociones y cuerpo, con valores diferentes según las distintas culturas. El nivel básico de confianza es cuando estoy seguro de que no se burlarán de mí si presento una parte de mí mismo que no expongo en mi vida cotidiana. Esto me permite "implicarme".

Pacto constitutivo

Para crear un grupo, es necesario declarar y compartir un "pacto constitutivo" en el que se expliciten los objetivos personales y comunes de las actividades.

El animador no pertenece al grupo. Pertenece al proyecto, a la intervención social, a la organización de

referencia, etc. que engloba al grupo. La relación entre el facilitador y el grupo

se basa en esta asimetría. El facilitador desempeña su papel cuando establece la distancia adecuada: no puede actuar en lugar de los miembros del grupo, que son los protagonistas. Por el contrario, les acompaña y, en muchas situaciones, puede dar un paso atrás para dejar espacio.

El primer objetivo del facilitador es que los participantes se sientan cada vez más capacitados para dar el siguiente paso. Los participantes tienen que ser parte activa del trabajo. El facilitador que trabaja según este enfoque intenta ser cada vez menos necesario para el grupo, hasta que deja de serlo. El facilitador trabaja para que el grupo sea capaz de caminar con sus propias piernas. Por otro lado, el facilitador se esfuerza por completar y cerrar la experiencia, de modo que el eco del trabajo pueda resonar en todos los que han participado.

Cuatro fases

Las cuatro fases del viaje "del yo al nosotros" a través de la creación artística participativa son:

- 1.El conocimiento (de uno mismo, de los demás, del espacio y del tiempo)
- 2.Socialización (el proceso de apertura de uno mismo y de encuentro con los demás)
- 3.Expresión (la actividad de realizarse y representar pensamientos, emociones, gestos)
- 4.Comunicación (el proceso común de transmitir a los demás los bienes del grupo)

Tema

Interés

El interés es la herramienta principal del artista, y ocupa el territorio de la inseguridad personal: "no tienes las respuestas y te provocan las preguntas...". Cuando sentimos curiosidad -en ese bello instante

- vivimos en el entretiempp, viajamos hacia el exterior con la indagación.

El interés es un sentimiento dirigido hacia el exterior, hacia un objeto, una persona, un tema, una obra (Bogart 2001, 131).

Para hacer posible este proceso de indagación, se requiere un nivel de interés compartido. Hablando de la pregunta inicial para una producción, la directora Katharine Noon dice: "Esta es la parte del proceso en la que digo a los miembros de la compañía: Esto es lo que me interesa. ¿Os interesa?". (Bogart 2001).

En sus talleres, la actriz y directora italiana Laura Curino habla de la **correspondencia dramática** como una condición que se cumple cuando el tema elegido "corresponde" al grupo, a su aspecto morfológico, a su condición objetiva (por ejemplo, Romeo y Julieta ambientada en Jerusalén con un chico israelí y una chica palestina, o El huerto de los cerezos de Chejov ambientada en un centro social ocupado antes del desalojo, o La tempestad ambientada en Lampedusa). Cuando existe una correspondencia dramática entre el grupo y el texto, la obra avanza por sí misma.

Crear un nivel de interés compartido es fundamental para mantener el sentido de la intervención teatral.

Obstáculos para un tema compartido

A pesar de eso, hay obstáculos:

- Estereotipo: la gente suele tener una idea del teatro distorsionada por la televisión o el cine, especialmente en algunas culturas. Es importante compartir con los participantes la posibilidad de variar entre géneros. Esto permite encontrar el género que mejor se adapta a la temática y la realidad del grupo.
- Expectativa cultural del artista director: la persona que emprende una actividad artística con un grupo muchas veces ya tiene un resultado en mente. Al contrario, necesitan tener en mente un proceso del que son garantes, pero que no saben dónde terminará.
- No sólo contar historias: es importante superar la narrativa autobiográfica como refugio y transformarla en una redefinición de la identidad.

Colección y mezcla

Una vez elegido el tema, se trata de crear las actividades para articularlo.

Necesitamos crear una **colección de materiales** de todo tipo sobre el tema (cuentos, gestos, objetos, música, visiones, etc.)

Necesitamos explorarlos a través del “pensamiento lateral” (De Bono 1990), que consiste en “asociar libremente ideas [para estimular] una imagen colectiva del mundo de la obra y [generar] ideas nuevas y emocionantes sobre lo que podría suceder dentro de ese ámbito. ”.

Lenguaje

¿Qué lenguajes podemos utilizar con autenticidad?

Dentro del grupo hay recursos: conocimientos que ya existían antes de su constitución y recursos que nacen dentro de la actividad.

Hay gente que sabe tocar un instrumento, gente que sabe cantar, gente que sabe bailar. Y luego está el director, el músico, el artista visual, el director del taller.

El actor no se esconde detrás del tema: desempeña su papel de acompañante con todo su conocimiento y experiencia, responsabilizándose de la calidad formal del resultado. Pero puede asegurarse de que el resultado sea de cada participante.

Interdependencia

Autodirección no significa aproximación o superficialidad. Significa **construcción compartida** de significado, significa **interdependencia**.

Cuando el actor está haciendo algo no auténtico, el director es responsable de decírselo. Incluso si el actor es un refugiado, una persona discapacitada, una minoría.

El director necesita encontrar una manera de proporcionar al actor las herramientas adecuadas, es decir, las herramientas que el actor pueda dominar para expresarse.

Es una cuestión de respeto. Respeto por nosotros mismos, por las personas con las que trabajamos, por el arte.

Actuar y reflexionar

Tenemos que alternar:

- la actividad de composición, en la que los actores prueban ideas (surgidas de las fases anteriores) mediante la creación y la interpretación de piezas breves.

- la reflexión sobre las composiciones, en la que todo el grupo “reconoce todos los riesgos que se han abordado [y] enumera los obstáculos surgidos y agradece los descubrimientos de qué evitar al montar la producción a mano” (Bogart y Landau 2005, 156-160).

Trabajo en equipo

Es muy importante crear un grupo de trabajo que revise paso a paso la actividad.

El trabajo en equipo es importante para mantener el proceso creativo enfocado en los objetivos principales del proyecto. El entorno emocional tiene un papel crucial en el trabajo creativo. Por lo tanto, el trabajo en equipo también es importante para comparar diferentes puntos de vista subjetivos y producir una representación más equilibrada de lo que está sucediendo.

Para que el grupo de trabajo sea eficaz es necesario aclarar los mecanismos de toma de decisiones en su seno, estableciendo un pacto claro al que todos se adhieran.

2

Un inventario de los puntos claves

Prácticas autobiográficas. El riesgo de quedarse estancado en la condición actual, que se come todo lo demás. La persona también necesita ser capaz de mantener abierto su proyecto de vida. Apertura al futuro. Se vuelve importante proyectar la dimensión autobiográfica hacia una perspectiva de liberación, de futuro deseado, que -como dice Augusto Boal- es a la vez liberación de la opresión externa e interna. Hoy en día, tras la pandemia, al trabajar con jóvenes nos enfrentamos a menudo con miedos, inseguridades y ansiedades que generan en muchas personas un sentimiento constante de inadecuación. Uno de los efectos del trauma colectivo sufrido es haber activado muchos "policías en la cabeza". La práctica creativa impulsa a liberarse del miedo a no lograrlo, del autojuicio, de la prisión de los hábitos, a recomponer los elementos de la propia memoria sensorial y emocional en nuevas formas, dando forma y voz a la dimensión del propio deseo.

Communitas. Compartir experiencias permite ser partícipes.

"Así, en el taller, en el pueblo, en la oficina, en la sala de conferencias, en el teatro, en casi cualquier lugar, la gente puede ser subvertida de sus deberes y derechos en una atmósfera de communitas. ¿Qué es entonces la communitas? [...] He descrito esta forma en que las personas se ven, se entienden y actúan unas con otras (en El proceso ritual) como esencialmente "una relación no mediada entre individuos históricos, idiosincrásicos y concretos". [...] Para mí, la communitas preserva la distintividad individual - no es ni regresión a la infancia, ni emocional, ni "fusión" en la fantasía. En las relaciones sociales estructurales de las personas, éstas son, por diversos procesos abstractos, generalizadas y segmentadas en roles, estatus, clases, sexos culturales, divisiones convencionales por edad, afiliaciones étnicas, etc. [...] Pero la plena capacidad humana queda encerrada fuera de estos espacios un tanto estrechos y cargados. [...] En las sociedades tribales y otras formaciones sociales preindustriales, la liminalidad proporciona un escenario propicio para el desarrollo de estas confrontaciones directas, inmediatas y totales de las identidades humanas. En las sociedades industriales, es en el ocio, y a veces ayudado por la proyección del arte, donde esta forma de experimentar a los semejantes puede retratarse, captarse y a veces realizarse. [...] Cuando incluso dos personas creen experimentar la unidad, esas dos personas sienten, aunque sólo sea por un instante, que todas son una".

Turner, V., *From ritual to theatre. The human seriousness of play*, PAJ Publications, 2001, pp. 45-47.

Diferentes orígenes culturales. Valorar y respetar las historias y raíces personales son elementos necesarios para establecer relaciones. Aunque éste es un factor clave en el trabajo intercultural, también puede convertirse en un espacio de trabajo entre personas que aparentemente comparten el mismo bagaje cultural. Hoy en día, en la sociedad líquida de la posmodernidad de la que nos habla Bauman, existen en realidad numerosas subculturas que se encuentran, chocan y mezclan entre sí todo el tiempo. Las preferencias musicales, las películas o series de televisión, los videojuegos, generan comunidades que, basadas en el respeto mutuo, pueden dialogar entre sí.

Nada sobre nosotros sin nosotros es para nosotros. La importancia de compartir la construcción de la experiencia con todos los participantes. Esta máxima, que procede de la lucha por la igualdad de derechos de las personas con discapacidad en Estados Unidos, se ha extendido a todas las batallas civiles en las que están implicadas minorías, y es muy relevante hoy en día dentro del trabajo educativo con las nuevas generaciones. La colaboración y la cooperación son dimensiones de probada eficacia incluso en el aprendizaje escolar y a lo largo de la vida.

Malentendidos. El malentendido no siempre es un factor negativo que obstaculiza la comunicación. Si se gestiona, puede ser un motor de encuentro entre culturas diferentes y, a veces, abrir soluciones novedosas en la actividad de taller o de creación artística. La idea de que las indicaciones del conductor de la actividad también pueden ser reelaboradas por caminos imprevistos por los participantes es sin duda interesante. En la dirección de actividades es importante indicar las limitaciones y reglas creativas, y vigilarlas con precisión y cuidado. Pero también se aplica la regla "todo lo que no está prohibido está permitido".

«La creatividad es un reto. Requiere cuestionar nuestras creencias y superar nuestras limitaciones. Las limitaciones son el terreno en el que uno puede desafiarse y superarse a sí mismo. Son la fuerza que nos impulsa a encontrar soluciones innovadoras y sorprendentes. Cuando trabajamos con limitaciones, tenemos el poder de transformar la tensión creativa en energía productiva. Las limitaciones son el combustible de la creatividad».

Tharp, T., *The creative habit: learn it and use it for life*, Simon & Schuster, 2003.

Prejuicios y estereotipos. ¿Quién los crea? Los seres humanos tendemos a crear categorías para comprender la realidad. Cuando estas categorías se vuelven rígidas, se convierten en generalizaciones, o se convierten en síntoma de malestar social, de miedo, activan dinámicas colectivas que pueden desembocar en graves momentos de crisis. Los prejuicios y los estereotipos se propagan a través de narrativas, de las que las fake news, las leyendas urbanas y los chistes son muy a menudo vehículos. Son narrativas sobre las que demasiado a menudo se bromea, pero que si se les deja actuar libremente son capaces de erigir sólidos muros que se convierten en cárceles para las personas que caen víctimas de ellas.

Y a menudo son manipuladas a sabiendas por grupos de interés económicos o políticos. Comprobar los hechos y desenmascarar los rumores es una labor educativa. Más difícil es actuar sobre la comedia, ya que los estereotipos forman parte de sus fundamentos. Todos nos reímos para aliviar la tensión, por vergüenza, por el alivio de no ser el blanco. Pero incluso en este contexto, los esfuerzos educativos para crear un contexto de respeto deben encontrar el equilibrio adecuado. Se puede ser respetuoso sin caer en la obsesión por lo políticamente correcto. Una de las herramientas de los cómicos es el autodesprecio, la sátira, incluso la sátira feroz de uno mismo. No hay una fórmula única; se trata de estar en la relación.

Compartir dificultades y problemas con el equipo. El operador no debe enfrentarse solo a las dificultades. Es muy importante trabajar siempre en equipo, al menos de dos personas, y tener la posibilidad de enfrentarse a una persona con experiencia siempre que lo necesitemos. El trabajo educativo es un trabajo social y hacerlo en solitario corre el riesgo de distorsionar su significado. En el trabajo en equipo, es importante potenciar la práctica de la observación/descripción de los fenómenos. Y para ello debemos superar la idea de que sólo existe una realidad y aceptar que lo que vemos siempre se transforma según nuestro punto de observación.

«Y el engaño más peligroso de todos es creer que sólo existe una realidad. Lo que hay, de hecho, son muchas versiones diferentes de la realidad, algunas de las cuales son contradictorias, pero todas ellas son el resultado de la comunicación y no el reflejo de verdades eternas y objetivas».

Watzlawick, P., *How Real is Real? Communication-Disinformation-Confusion*, p. 8, Random House, 1976

Utilizamos un diario en el que el observador responde a dos preguntas por separado:

- ¿Qué pasó? (describir qué gestos relevantes se hicieron, qué palabras se dijeron, qué reacciones se manifestaron, tanto a nivel personal como grupal).
- ¿Cómo me he sentido? (describir las reacciones emocionales y los pensamientos de cada uno en función de lo sucedido).

Esto capacita para mantener el propio punto de observación en relación con los fenómenos detectados, en busca de construir una distancia adecuada.

I.V Metodologías de aprendizaje



Estrategias de autoaprendizaje y compromiso de los demás

Este es un extracto del artículo de Kevin Goddu "Meeting the CHALLENGE: Teaching Strategies for Adult Learners", publicado en la revista "Kappa delta Pi Record - Oct/Dic 2012" (p.169 y siguientes).

El artículo trata de las estrategias de compromiso para el aprendizaje de los adultos y presenta un caso de estudio interesante para nuestro contexto, porque considera el encuentro a partir de dos contestaciones culturales diferentes (el veterano de la guerra de Vietnam y el joven profesor de historia) que pueden cooperar en la construcción de un significado, borrarse mutuamente o volverse fuertemente conflictivas.

El reto al que nos enfrentamos consiste en generar situaciones en las que el conductor fomente la capacidad de autodirección y automotivación de los participantes.

Aquí hay tres modelos diferentes, que convergen en la idea de la conducción como actividad:

- orientado a la figura del facilitador y no al "ensayo en escena" (**aprendizaje autodirigido**)
- permitir que los participantes aporten sus propias experiencias (lengua, cultura, historia, emociones, fisicidad) al trabajo compartido (**aprendizaje experiencial**)
- capaz de devolver a todos los participantes una mayor conciencia de sí mismos (**aprendizaje narrativo**)

Aprendizaje autodirigido

Brookfield (1985) escribió: "La forma más completa de aprendizaje autodirigido se produce cuando el proceso y la reflexión se unen en la búsqueda de significado por parte del adulto".

La autodirección es una técnica para transferir el control del aprendizaje al alumno adulto (Merriam et al. 2007, 122). Los elementos que intervienen en este proceso son la independencia, la capacidad de tomar decisiones, la capacidad de articular las normas y los límites de la sociedad, y los valores y creencias personales (Candy 1991).

A medida que aumenta el conocimiento de habilidades y recursos por parte del alumno, éste deja de ser un receptor pasivo de información y asume la responsabilidad del aprendizaje y de los resultados (Robotham 1995).

El instructor ya no toma la iniciativa, sino que se convierte en el facilitador del aprendizaje y en "una fuente a la que recurrir, según lo requiera el alumno" (Robotham 1995, par. 7).

Cuando el instructor asume el papel de facilitador en lugar de "sabio en escena", el alumno adulto es libre de aplicar sus experiencias vitales a cualquier lección. Este enfoque didáctico permite al alumno adulto autodirigirse y motivarse internamente en la experiencia de aprendizaje.

Con este enfoque, el alumno adulto se convierte en un activo para el instructor. Contribuir con sus experiencias vitales puede mejorar el proceso de aprendizaje para todos los miembros del grupo. El relato de un "testigo presencial" aporta profundidad tanto a la conferencia como a los materiales secundarios obligatorios del curso. En términos prácticos, el Dr. Steve tiene que animar a Dan a compartir sus experiencias personales de los años sesenta: crecer en esa época, la vida en el instituto, el campo de entrenamiento, Vietnam, volver a casa de la guerra. A partir de esas experiencias personales, el Dr. Steve puede proporcionar un marco para que Dan presente a la clase una historia

oral de la época o escriba un artículo describiendo un acontecimiento concreto que recuerde. Así, tanto el alumno adulto como el instructor comparten la experiencia de aprendizaje, es decir, el alumno adulto comparte sus experiencias personales de la época con la clase en alguna presentación formal o informal, y el instructor asume el papel tanto de facilitador en la tarea como de alumno cuando se presenta la información.

Aprendizaje situacional o experimental

La mayoría de los profesores de enseñanza superior se sienten cómodos con el formato de clase magistral. Por desgracia, este formato dominado por el profesor no permite al alumno adulto aportar experiencias vitales a la lección. Sin embargo, el aprendizaje situacional o experimental proporciona un "contexto que refleja la forma en que se utilizarán los conocimientos en la vida real" (Herrington y Oliver 1995, 4). Mediante juegos de rol o problemas simulados, por ejemplo, un alumno adulto hace un uso práctico de los conocimientos y los aplica adecuadamente para resolver la situación crítica.

Otro ejemplo de aprendizaje situacional es el método de anclaje. Mediante este método, el instructor crea situaciones en las que los alumnos interpretan y analizan fuentes primarias de forma muy parecida a como lo hacen los historiadores en su práctica.

Los profesores de Historia pueden utilizar diversos dispositivos y actividades que permitan a los alumnos adultos participar en la investigación histórica y aprender sus principales métodos. Por ejemplo, el Dr. Steve podría encargar a Dan la creación de una exposición en un museo sobre su experiencia en combate como homenaje a sus camaradas. La construcción de la exposición implica muchas habilidades que son las mismas que intervienen en la redacción de un ensayo bien construido. Dan tendría que construir el caso, seleccionar documentos representativos de fuentes primarias y explicar los documentos que cuentan la historia.

Holyoke y Larson (2009, 18) explicaron que "la motivación interna puede incluir la mejora de la autoestima de un individuo, ayudar a un individuo a ganar confianza en sí mismo o un sentido de logro, obtener reconocimiento, o muy posiblemente conducir a una mejor calidad de vida". Lieb (1991) señaló que los adultos que se matriculan en programas educativos ya tienen una idea de sus objetivos, y necesitan un profesor que les ayude a organizar y extraer la información relevante que les llevará a alcanzarlos. Como la motivación es interna para Dan, el Dr. Steve tiene que avivar la llama de la indagación en el curso y seguir avivando el fuego mediante tareas y debates significativos.

Aprendizaje narrativo

En la enseñanza de la historia, el uso de un aprendizaje narrativo -contar historias (Merriam et al. 2007)- es habitual en los planes de estudio. Este enfoque ayuda al alumno adulto a dar sentido a las culturas y civilizaciones del pasado (Merriam et al. 2007), así como a reflexionar sobre sus propias experiencias vitales.

Las personas han utilizado las autobiografías para contar lo que han aprendido o para dejar su legado. Como señalaron Merriam et al. (2007, 210), "Las historias en forma de casos son una buena técnica educativa para enseñar a resolver problemas". La historia depende de las narraciones, que son retrospectivas, procesadas y desplegadas, y que reflejan los sesgos y significados de las experiencias (Merriam et al. 2007). Las narrativas también se ven influidas por contextos sociales como la raza, el género y el estatus socioeconómico (Merriam et al. 2007). Cuando un adulto reflexiona sobre la historia de su vida, o autobiografía, estos contextos moldean el relato, le dan marcos de referencia, influyen en el punto de vista de la persona e influyen en el aprendizaje.

El aprendizaje narrativo permite comprender el significado de una vida pasada y, a menudo, plantea nuevas interpretaciones del pasado. Karpiak (2000, 34) resumió lo que se considera importante para estudiar los relatos autobiográficos: "[Podemos identificar] patrones y significados de nuestra vida, quizás incluso construir una teoría de nuestra vida, o de la vida en general".

Las personas han utilizado las autobiografías para contar lo que han aprendido o para dejar su legado.

Como señalaron Merriam et al. (2007, 210), "Las historias en forma de casos son una buena técnica educativa para enseñar a resolver problemas". La historia depende de las narraciones, que son retrospectivas, procesadas y desplegadas, y que reflejan los sesgos y significados de las experiencias (Merriam et al. 2007). Las narrativas también se ven influidas por contextos sociales como la raza, el género y el estatus socioeconómico (Merriam et al. 2007). Cuando un adulto reflexiona sobre la historia de su vida, o autobiografía, estos contextos moldean el relato, le dan marcos de referencia, influyen en el punto de vista de la persona e

influyen en el aprendizaje.

El aprendizaje narrativo permite comprender el significado de una vida pasada y, a menudo, plantea nuevas interpretaciones del pasado. Karpiak (2000, 34) resumió lo que se considera importante para estudiar los relatos autobiográficos: "[Podemos identificar] patrones y significados de nuestra vida, quizás incluso construir una teoría de nuestra vida, o de la vida en general".

Mirar biografías de ciudadanos famosos y particulares de la época es una opción. Otra opción es que estudiantes adultos compartan sus propias historias. La presentación de Dan y su exposición en el museo muestran su autobiografía a su educador y a sus compañeros. Mientras construye una representación física de su experiencia, revive y relata esa parte de su vida, tanto positiva como negativamente. Los proyectos alternativos que el Dr. Steve podría asignar para sacar a la luz las experiencias personales de Dan son escribir anotaciones en un diario y autobiografías de sus días en el instituto, de su música y de sus experiencias en el ejército. Estas tareas permiten a Dan reflexionar sobre el significado de sus experiencias durante los años sesenta.

Recursos: <https://driesverhoeven.com/project/god-zegene-de-greep/>



Sobre las diferencias

Cada persona es diferente, cada persona es única

Todo el mundo es diferente, todo el mundo es único.

Esto no es problemático en absoluto; no es negativo ni positivo. Es simplemente un hecho.

Hay diferencias en características como aspectos, necesidades, disposiciones, gustos, hábitos, actividades, etc.

Ejemplos:

Una persona es alta, otra baja. Una es mujer, otra hombre. Uno es viejo, otro joven.

Hay personas blancas y negras.

A unos les gusta la música tranquila, otros prefieren escuchar música rítmica dura. Unos necesitan dormir más que otros. No a todos les gusta leer. Unos necesitan moverse mucho, otros menos. A unos les gusta lo dulce, a otros lo salado. A unos les gusta que todo esté siempre limpio, a otros no les parece importante.

Todas estas diferencias pueden aplicarse entre adultos, pero también, por un lado, para un adulto y, por otro, para un niño o un adolescente.

Y no todos los niños mostrarán necesariamente los mismos rasgos, ni todos los adultos compartirán los otros.

Ejemplos:

Cuando hay un niño y un adulto, no siempre ocurre que el niño prefiera escuchar música rítmica dura y el adulto música tranquila; o que sea el niño el desordenado y al adulto le guste el orden; o que el niño necesite dormir más que el adulto... Puede que sea al revés.

Como resultado de estas diferencias en las características, las opiniones y puntos de vista de las personas también suelen ser diferentes.

Ejemplos:

Stefano es más alto que Carla. ¿En qué lugar de la estantería quieren colocar un paquete? Pueden tener puntos de vista diferentes: Stefano quiere ponerlo en la parte superior de la estantería, Carla en la parte inferior.

Giovanni y Daria quieren escuchar música juntos. Giovanni prefiere la música rítmica y Daria la tranquila. Así que él quiere escuchar a los Rolling Stones, mientras que ella quiere escuchar ópera clásica.

Modelo mayor-menor (o modelo M-m)

Una situación en la que hay personas diferentes no es problemática en sí misma: es sólo una situación humana normal, que no es problemática en absoluto. Pero se convierte en un problema cuando las personas abordan las diferencias utilizando el modelo Mayor-menor (o modelo M-m).

Esto es cuando las personas ponen sus propias características o puntos de vista por encima de la característica o punto de vista del otro.

Se (intentan) poner a sí mismos en la Posición Mayor (o Posición M), lo que significa que tienen razón, son buenos, mejores, superiores, mandan, ganan, y a los demás en la Posición m (o Posición m), lo que significa que están equivocados, son malos, peores, inferiores, pierden).

En algunos casos, las personas se sienten puestas en una posición m por un tercero. O se ponen en una posición m por sí mismos porque ya se han puesto muchas veces en una posición m antes. Esto no siempre ocurre de forma consciente e intencionada.

Ejemplos:

Stefano afirma que es mejor poner el paquete en el estante de arriba, porque es más lógico y fácil ponerlo ahí. Por el contrario, Carla dice que es mejor ponerlo en el estante inferior, porque es más cómodo y mejor. Daria califica la música elegida por Giovanni de tonta e inmadura y dice que su música es mucho más bonita y es música de verdad. Giovanni dice que su música hace que la gente se duerma y que eso no es bueno.

Sentirse en/tomar una Posición Mayor o una posición menor puede suceder a través de muchos medios diferentes:

- Medios invisibles o emocionales:

- no verbales (mirada, expresión facial, sonrisa sarcástica, gestos, actitud, dar la espalda, etc.)
- palabras (crítica negativa, juicio, etiquetado, insulto, orden, condescendencia, menosprecio, etc.)

- Medios visibles o físicos:

- contacto corporal (pegar, empujar, recibir un golpe, morder, ofensa sexual, etc.)
- Objeto (tanto objetos comunes como un libro o una botella, como objetos producidos a propósito para poner a otros en una posición m, es decir armas).

Sin embargo, a nadie le gusta estar en una posición m-. Por eso, cuando el ser humano se siente en una posición m-, desarrolla energía para salir de ella. Esta energía la genera nuestro instinto de autoconservación. Este instinto es inherente a la naturaleza humana. Nos empuja a defendernos y protegernos. Es nuestro instinto de supervivencia: sobrevivir física y psicológicamente. Por lo tanto, esta reacción para salir de la posición m es sana y norm.



Recuperarse (del) trauma social

Este material se basa en la introducción del libro "Stelle. Mappe dei desideri di bambini e ragazzi dopo il Covid-19" (Estrellas. Mapas de los deseos de niños y jóvenes después de Covid-19) editado por Carlo Presotto, que propone los resultados de una investigación universitaria realizada en Italia entre 2020 y 2022.

Desde el punto de vista de la salud física, los niños y jóvenes han sido uno de los grupos de edad menos afectados directamente por Covid-19. Pero si bien es cierto que han sido menos infectados por el virus, y cuando ha ocurrido ha sido mayoritariamente de formas leves, no lo han sido otros aspectos importantes relacionados con esta emergencia. Especialmente, en la adolescencia, una edad caracterizada por la búsqueda de nuevas experiencias y la exploración del mundo exterior en un intento de construir relaciones significativas fuera de su familia de origen [...] los jóvenes privados de sus espacios -educativos y escolares, así como recreativos y deportivos- han sufrido una interrupción en su trayectoria de crecimiento desde el punto de vista físico, emocional y relacional¹.

Frente a una hipotética resiliencia de los niños y jóvenes, una narrativa generalizada de "todo irá bien", el efecto de las fases de encierro y el impacto del clima de incertidumbre y miedo generado por la propagación y persistencia de la pandemia, una especie de fragilidad generalizada se manifiesta a través de diversos síntomas, con los que quienes trabajan en el ámbito educativo no pueden evitar relacionarse. Los niños pequeños no pueden concentrarse y estar tranquilos en su interior ni siquiera durante unos minutos. Incluso el simple hecho de sentarse en el suelo en círculo resulta a veces una actividad increíblemente compleja: muchos niños no pueden mantener la misma postura durante más de unos minutos, cada uno de sus movimientos está relacionado con el habla y, sobre todo, les cuesta prestar atención a lo que ocurre cuando no son los protagonistas de la acción. No se trata sólo de un problema de inquietud o desgana: las consecuencias de la incapacidad de guardar silencio y observar invierten toda la existencia de cada uno, porque implican la imposibilidad de un contacto positivo con todos los demás seres vivos, empezando por los semejantes².

Algunos datos iniciales nos muestran cómo ha cambiado significativamente la calidad del aprendizaje en la escuela, una dimensión importante de la vida para la mayoría de las chicas y chicos. Según una investigación italiana, en 2021 casi uno de cada 10 estudiantes terminó la secundaria (14/18 años) con competencias básicas inadecuadas: 2,5 puntos más que en 2019. Y un sentimiento generalizado entre profesores y educadores es que la pandemia ha afectado significativamente a las desigualdades dentro de las aulas escolares, abriendo aún más la brecha entre los niños con entornos familiares propicios para el estudio y los niños en situación de pobreza educativa³.

Los niños y chavales que atravesaron los dos años de pandemia pudiendo contar con un contexto familiar más estimulante tuvieron más oportunidades. Uno de los elementos críticos del DAD, la educación a distancia, por ejemplo, ha sido la disponibilidad de una conexión estable, un ordenador o portátil, una habitación aislada desde la que seguir las clases. Pero incluso en situaciones de bienestar económico y disponibilidad de herramientas de comunicación, la falta de apoyo y disponibilidad de los adultos convivientes generaba fenómenos de abandono escolar.

Otro aspecto en el que aflora esta fragilidad generalizada es el de la salud mental: el estado psicológico de los más jóvenes se ha visto afectado por la emergencia tanto y más que el de los adultos. Una condición que emerge, por ejemplo, de los indicadores del índice de salud mental desarrollado por el Instituto Italiano de Estadística ISTAT dentro de los indicadores sobre Bienestar Equitativo y Sostenible (en italiano: Benessere Equo e Sostenibile - BES).

¹ S. Vicari, M. Pontillo, *Gli adolescenti e il Covid-19: l'impatto della pandemia sul benessere mentale dei ragazzi*, LSWR, Milano 2022.

² R.T. Bruno, *Educare al pensiero ecologico*, Topipittori, Milano 2020, p. 39.

³ Fuente: Openopolis - Con i Bambini on ISTAT (Italian National Institute of Statistics) data (BES, Equitable and Sustainable Well-being), last update June 14th, 2022.

Se trata de una forma de medir el malestar psicológico que se obtiene analizando las respuestas de un cuestionario estándar propuesto a la población mayor de 14 años. Las preguntas se refieren a cuatro dimensiones principales de la salud mental: ansiedad, depresión, pérdida de control conductual o emocional y bienestar psicológico. El índice procesado a partir de las respuestas devuelve un número de 0 a 100: cuanto más alto es, mejor es el estado de bienestar psicológico. Entre 2020 y 2021, el descenso del índice de salud mental fue muy acusado entre los adolescentes, al pasar de 73,9 a 70,3 en un solo año. Aunque sigue siendo el grupo de edad con los valores más altos, este descenso no debe subestimarse. Además, el deterioro del bienestar mental se manifestó de forma diferente en función del sexo. En el caso de las adolescentes, el descenso del índice fue mucho más acusado, pasando de 71,2 a 66,6 en un solo año. También hubo un empeoramiento para los varones, aunque menor: de 76,5 a 74,1.

Resulta entonces interesante, comparar las respuestas a nuestra investigación con el indicador relacionado con la satisfacción personal, un aspecto en el que la narración del paisaje imaginario del deseo permite nombrar la propia idea de un futuro deseable, hacia el que esforzarse.

Mientras que la situación de la media del conjunto de la población de diferentes edades ha mejorado entre 2020 y 2021 (el 46% de las personas declaran estar muy satisfechas con su vida en 2021, cifra que aumenta respecto al primer año de la pandemia), no ocurre lo mismo con los más jóvenes, grupo en el que se produce un descenso de más de 3 puntos. E incluso aquí, en 2021, el 11,4% de las chicas de 14 a 17 años dicen estar poco o nada satisfechas con su vida. Entre los chicos de la misma edad, el porcentaje desciende al 7,5 por ciento. Con la presencia de una amplia zona gris de chicos desilusionados con sus posibilidades de realizar sus sueños, luchando por recuperar su destino como proyecto de vida e idea de futuro.

Un contexto en el que, como veremos, la expresión de los propios pequeños y grandes deseos permite a menudo reabrir el discurso sobre el futuro, incluso cuando se trata de objetos: "a nivel humano, por tanto, los simples objetos nunca se venden y nunca se consumen, sino que son siempre y únicamente productos, y estos últimos no son más que significantes de un sujeto que es y sigue siendo el deseo"⁴.

Nuestros niños y adolescentes han pasado por una "tormenta perfecta" que se ha sumado a:

- la experiencia del aislamiento doméstico, en estrecho contacto con miembros de la familia de los que, en la adolescencia, uno quisiera en cambio emanciparse. Una experiencia de proximidad forzada que a menudo encontraba su salida en la dimensión de la infoesfera.
- La fatiga de las figuras educativas, que en ausencia de proximidad física han sido capaces de transmitir información, de activar de algún modo una dimensión empática, pero que han luchado por expresar esa ejemplaridad, esa capacidad de "encender icónicamente la esfera afectiva e iniciar un proceso de desviación del sentimiento común de modo que la singularidad pueda emerger del fondo indistinto de la uniformidad acrítica"⁵.
- El desplazamiento acelerado del centro de gravedad de la propia experiencia emocional del mundo físico a la infosfera, donde se teje el tejido simbólico (y de valores) de la propia vida con una acción transmediática que no es fácil de descifrar para adultos y educadores⁵.

Si a estos elementos característicos de las medidas de contención del contagio añadimos otros factores concomitantes, ya existentes o imprevisibles, como:

- la extendida narrativa catastrofista del cambio climático y la crisis ecológica, que genera y amplifica fenómenos de frustración ideal y ecoansiedad. La estrategia más común en niños, adolescentes y adultos jóvenes para enfrentarse a esta narrativa es la del distanciamiento emocional: "uno se deshace de los sentimientos negativos producidos por el problema quitándole importancia al peligro, negándolo, distanciándose de él a través de la distracción y la evitación, buscando apoyo social o hiperactivando las emociones".
- la narración de la guerra en Ucrania como una guerra que nos implica directamente, tanto en términos concretos (el coste del gas, los conocidos ucranianos que viven en nuestro país) como simbólicos a través de las redes sociales: "Todo es espectáculo y todo el mundo quiere formar parte de este

espectáculo, lo que a su vez les permite poner en escena no tanto sus propias ideas como sus propias emociones: indignación, miedo, odio, solidaridad”⁸.

En algunas investigaciones sobre el impacto de la pandemia en la generación más joven en Italia (editadas por Unicef9 y el Instituto Toniolo¹⁰), se plantea la hipótesis de que la ocasión creada por este trauma colectivo ha abierto espacios para lo que se denomina crecimiento postraumático.

Se trata de una experiencia de cambios psicológicos positivos tras el suceso, y del inicio de un proceso de reconstrucción del significado que puede conducir a cambios en torno a cinco ámbitos diferentes: aprecio por la vida, relaciones con los demás, nuevas posibilidades y replanteamiento de prioridades, fortaleza personal y espiritualidad¹¹.

El contexto en el que los niños y los jóvenes se encuentran creciendo se vuelve muy importante para permitir que estas instancias emerjan, encuentren espacio y sean escuchadas y nutridas. Y por otro lado, un contexto que aparta o aleja la experiencia vivida, no la asume, o incluso intenta volver a un supuesto equilibrio anterior al trauma colectivo, corre el riesgo de alimentar una condición de malestar y soledad destinada a pesar sobre el bienestar personal y social.

Frente a todo esto se abre la necesidad de reconsiderar la práctica del cuidado en la educación con la conciencia de que necesitaremos reconocer una capacidad de habitar colectivamente una condición de fragilidad que ya no es fácilmente delimitable¹².

Una condición que es probable que surja, incluso inesperadamente, durante actividades que en el pasado considerábamos dentro de una zona de confort compartida por la gran mayoría de niños, jóvenes o adultos jóvenes¹³. Y que, por lo tanto, requiere una actitud de escucha y cuidado, un asomarse desde el yo hacia el otro que devuelva a la educación su sentido más profundo.

El cuidado supone la capacidad de ver la realidad del otro como un conjunto de posibilidades que esperan ser realizadas y la consideración de esa realización también como nuestra responsabilidad; es cuando nos encontramos en este tipo de relación con el otro, es decir, cuando su realidad se convierte en una posibilidad real también para mí, cuando nos situamos en una relación de cuidado¹⁴.

Una actitud que debe formarse en la práctica e iluminarse a través de una reflexión que sea a la vez antropológica, pedagógica y ética, con ese esfuerzo transdisciplinar que hace posible ser capaz de captar el nacimiento de nuevas narrativas, de construir el futuro en el presente.

⁷ T. Léger-Goodes, C. Malboeuf-Hurtubise, T. Mastine, M. Généreux, P.-O. Paradis, C. Camden, *Eco-anxiety in children: A scoping review of the mental health impacts of the awareness of climate change*, in *Frontiers in Psychology*, 13, 2022. Traducido por Francesca Nicola. En *La Ricerca*, 05/23, n. 24, Loescher, Bologna 2022.

⁸ C. Moroni, *Lo “spettacolo” della guerra: il conflitto pop nelle società emotive*, en *Rivista di Politica*, n. 2 Abril-Junio 2022, Rubattino, Perugia 2022, p. 70-74.

⁹ F. Viola, M.R. Centrone, G. Rees, *Vite a Colori. Esperienze, percezioni e opinioni di bambini e ragazze sulla pandemia di Covid-19 in Italia*, Innocenti Research Report, Oficina de Investigación de UNICEF - Innocenti, Firenze 2021. ¹⁰ VV.AA., *Giovani ai tempi del coronavirus, Quaderni Rapporto Giovani n.8, Vita e Pensiero*, Milano 2020.

¹¹ R. G. Tedeschi, J. Shakespeare-Finch, K. Taku, L.G. Calhoun, *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*, Routledge, Nueva York 2018.

¹² VV.AA., *Pandemia, neurosviluppo e salute mentale di bambini e ragazzi. Documento di studio e di proposta, Autorità garante per l’infanzia e l’adolescenza*, Roma 2022.

¹³ VV.AA., *Bambini, adolescenti e Covid-19: l’impatto della pandemia dal punto di vista emotivo, psicologico e scolastico*, editado por S. Vicari y S. Di Vara, Erickson, Trento 2021.

¹⁴ L. Mortari. *Educazione ecologica*, Laterza, Bari 2020, p. 147.

En este contexto, la práctica del arte, la danza, la música, las artes visuales, el teatro, los lugares donde nos reconectamos con el tiempo presente y con los demás a través de la actuación, los espacios de juego, el ritual y la celebración de la *communitas*, se convierten en dimensiones importantes en las que la relación de cuidado puede tomar forma en términos inclusivos.

Otro elemento sumamente importante es la implicación de los jóvenes y de los jóvenes como sujetos de las

actividades. Una implicación que les devuelva el protagonismo que con demasiada frecuencia se les niega.

Un esquema de trabajo que se puede utilizar puede ser el de la creación participativa, en el que la experiencia del artista profesional se pone a disposición de un grupo, le acompaña a identificar un tema expresivo partiendo de su propia necesidad, y le ayuda a apropiarse de los lenguajes necesarios para comunicarlo externamente.

Es un camino de empoderamiento en el que el animador/facilitador es un profesional que trabaja para superar su papel, que crea las condiciones para que el grupo vaya ganando cada vez más autonomía.

In this context, the practice of art, dance, music, visual art, theatre, places where we reconnect with the

7 palabras clave para desarrollar la calidad del trabajo artístico y creativo como ámbito para reconstruir espacios inclusivos tras la pandemia

Unión seguridad sensibilización diversidad imaginación enriquecimiento sin barreras

Sección III

ACTIVIDADES ADICIONALES

III.I Actividades paralelas a las herramientas



Actividades para romper el hielo, ejercicios de creación de equipos, actividades de animación

Se trata de un inventario de actividades para romper el hielo, actividades para fomentar el espíritu de equipo y actividades de animación. Son actividades divertidas que se utilizan como calentamiento del equipo al principio de cada sesión con los jóvenes. Están diseñadas para involucrar a los participantes, vigorizar a los grupos, elevar los niveles de energía y mejorar la concentración.

Del "yo" al "nosotros"; de "ellos" al nosotros.

1. Todos como

Los miembros del grupo se colocan en círculo. Uno da un paso adelante, dice su nombre y da un paso atrás. Cuando vuelve a su asiento, todos los demás dan un paso adelante y repiten su nombre, intentando copiar el tono y la actitud. Es divertido verse en el espejo, imagina ver un círculo de espejos... El monitor de juventud es el primero en intentarlo, entonces empieza la vuelta.

2. Me gusta / No me gusta

Cada participante se turna en círculo para decir algo que le gusta o que no le gusta. Está permitido repetir algo ya dicho por otro. Si dice "Me gusta...", el recorrido continúa en la misma dirección, pero si dice "No me gusta...", el recorrido cambia de dirección.

3. Cambiar de lugar con la mirada

El grupo se dispone en círculo. Busca una posición abierta, relajada pero no desconectada. Mantén la mirada abierta. Estar presente significa estar en el tiempo presente. La presencia es un regalo. Un regalo. Una persona va al centro, se toma el tiempo de mirarse. Elige a otra persona, se acerca a ella y se coloca en su lugar sin apartar la mirada. Cuando han intercambiado sus lugares, la persona del centro hace una pequeña reverencia de agradecimiento y va a elegir a otra.

Nota: la mirada es un campo sensible de encuentro entre personas de diferentes culturas. Hay culturas en las que mirar a los ojos de otra persona tiene connotaciones agresivas o implicaciones directas de seducción. Es importante negociar los límites de la mirada común. Es el primer paso en la construcción de un lenguaje corporal, una especie de dialecto que permite la comunicación en el grupo.

4. El ritmo común: nombre, color, animal, fenómeno natural

Una forma de romper el hielo en cuanto a la emisión de sonidos dentro de un grupo de actores es empezar por presentarse. En círculo, el animador pide a cada uno que diga su nombre. La primera ronda es tímida: todo el mundo habla a media voz, como si estuviera detrás de su propia pared o máscara. A continuación, el monitor pide a los participantes que se coloquen en posición neutra y repitan su nombre, colocándolo en el centro del grupo. A continuación, el monitor juvenil les pide que digan su nombre poniéndose delante de uno de los demás participantes y mirándole a los ojos. A continuación, el monitor pide a los participantes, por turnos, que den un paso adelante y digan su nombre para sorprender al grupo, acompañándolo de un gesto, una actitud, dándole un sonido imprevisto. A continuación, el monitor juvenil pide a todos que digan qué creen que ha cambiado, con cuál de los tres modos se han sentido más cómodos y cuál de estos modos de presentarse puede utilizarse en una representación. Evidentemente, no hay una respuesta única: cada participante y cada grupo tienen una singularidad irrepetible. Hacer muestras e inventario es la única herramienta que nos permite elegir con fundamento, sin excluir a priori una posibilidad nueva, inesperada. Ahora marcamos un ritmo aplaudiendo juntos. En cada pausa, por turnos, cada uno canta su nombre. Al final de la primera ronda, el animador pide a los participantes que asocien libremente un color a su nombre. Al

final de la siguiente ronda, un animal. Al final de la última ronda, un elemento natural entre aire, agua, tierra y fuego.

5. Me gustan mis vecinos

El grupo está sentado en un círculo de sillas. Un participante se sitúa en el centro. Elige a una de las personas sentadas y le pregunta: - *¿Te gustan tus vecinos?*

La persona interrogada puede responder "sí" o "no".

Si la respuesta es "sí", las dos personas sentadas al lado cambian de sitio y las del centro deben intentar sentarse en la silla de una de ellas. Si la respuesta es "no", la persona que está en el centro hace una segunda pregunta: - *Entonces, ¿quién te gusta?*

La persona interrogada: - *Todos los que tienen el pelo rubio, o - Todos los chicos, o - Todos los nigerianos.*

Las personas que responden a la descripción cambian de sitio y las que están en el centro intentan sentarse en la silla de una de ellas.

6. Círculo de espejos

Todo el grupo en círculo. Un participante da un paso adelante, dice su nombre y da un paso atrás. Todos los demás dan un paso adelante y repiten su nombre, intentando captar el tono y la forma en que lo pronuncia, su postura, su tensión. El juego continúa por turnos, completando la ronda.

7. Uno a la vez

Los participantes se colocan en círculo mirando al centro, bastante juntos. Sin acuerdo previo, uno de los participantes dice "número uno" sentado en el suelo. Otro dirá el número "dos", y así sucesivamente hasta completar todo el círculo. Si dos participantes se ponen en marcha al mismo tiempo, el grupo debe volver a empezar desde el número "uno". Cuando el grupo ha alcanzado un estado de concentración y escucha suficiente, es posible pasar a fases más complejas de la misma tarea:

- En lugar del número, diga su nombre.
- decir una frase de un texto conocido
- improvisar una frase que conecte con la anterior, creando una historia, desarrollando un tema (en este caso, un árbitro puede reiniciar desde el principio si pasan más de tres segundos entre un participante y el siguiente)
- Los participantes comienzan el ejercicio mirando hacia el centro del círculo, pero en lugar de sentarse se giran hacia fuera. Cuando todos están girados hacia el exterior, la serie continúa y entonces vuelven de nuevo al centro.

Puede parecer muy difícil, pero en realidad tiene éxito muchas veces, incluso con niños y jóvenes, cuando se consigue un buen nivel de escucha y sentimiento común en un grupo.

8. Pasar la pasta

El juego requiere dos tipos de pasta: espaguetis y macarrones. Se forman equipos, el número de personas para cada equipo varía según el tiempo que se quiera que dure el juego. Los participantes deben alinearse con un espagueti en la boca por un extremo. El primer componente de la cadena coge un macarrón, lo mete en el espagueti que tiene en la boca y luego debe deslizarlo en el espagueti del compañero que está cerca de él y así sucesivamente, hasta el final de la cadena, sin utilizar las manos y sin dejar caer el macarrón.

9. Mi nombre significa

Pedir a todos que respondan:

- ¿Cómo te llamas?
- ¿Sabes lo que significa tu nombre?

- ¿Quién te lo dio? ¿Tu madre, padre, otros? ¿Y porqué?
- ¿Te gusta? Si no, ¿cuál te gustaría tener?
- ¿Tienes un apodo? ¿Cuál?
- ¿Recuerdas un acontecimiento relacionado con tu nombre?
- ¿Dónde te gustaría que se escribiera o grabara tu nombre?

10. Pasar el movimiento

El grupo en círculo.

1. Una persona realiza un movimiento repetitivo, la persona de su derecha la imita. 2. Cuando la persona que generó el movimiento cree que lo imita adecuadamente, se detiene. La siguiente persona del círculo comienza a imitar a la que está realizando el movimiento. Se procede por turnos.
2. El guía del juego inicia un movimiento repetitivo, todos lo copian. Cuando el guía lo decide, el movimiento cambia y todos se adaptan.
3. El guía del juego inicia un movimiento repetitivo, y todos lo copian. Los que quieran pueden proponer un nuevo movimiento, y los demás son libres de imitarlo.
4. Inserta la música en una de las variantes anteriores.
5. Rompemos el círculo y experimentamos con otras formas, o nos movemos libremente por el espacio.

11. La carrera de las cuerdas

El grupo se divide en grupos más pequeños de unas 10 personas. Cada grupo tiene una cuerda y todos deben sujetarla firmemente con una mano (la misma para todos). Todos tienen los ojos cerrados. Los grupos deben competir moviéndose alrededor de una o varias personas que indican su posición sólo con la voz. Gana quien llegue primero a la meta.

12. Noche en la oscuridad

Se forman parejas. Cada compañero comunica una llamada al otro para encontrarse por la noche. No es verbal. Luego los miembros del grupo se mezclan, cierran los ojos y cada uno busca a su compañero.

13. Presentación mutua

Por parejas, 3 minutos cada uno para presentarse al otro. Después, por turnos, cada uno presenta al compañero a todo el grupo que está detrás de él sentado.

14. Algo sobre

Cada participante escribe algo sobre sí mismo en una tarjeta, pero no su nombre. El monitor baraja las tarjetas y pasa el mazo. Todos leen la primera tarjeta y luego intentan asignarla.

15. La carrera de la silla

Divide al grupo en grupos más pequeños de 4 personas cada uno. Cada miembro del grupo sujeta la pata de una silla. Los grupos deben completar un recorrido en el menor tiempo posible.

16. Quien gana y quien pierde

Formen dos filas frente a frente. Cada uno toca las manos de su compañero con la palma. Ambos ejercen una suave presión y luego empiezan a empujar. El objetivo del juego es crear un diálogo sin palabras, que permita a la pareja avanzar y retroceder. A una señal del monitor, cada uno cambia de pareja.

17. Hipnosis colombiana

Por parejas, uno de los dos cierra los ojos. El otro pone la mano abierta a unos centímetros de la cara del compañero y, manteniéndolo a esa distancia, intenta guiarlo moviéndose por el espacio de trabajo.

18. Dibuja una cigüeña en una hoja de papel con los ojos cerrados

El monitor juvenil cuenta algo sobre una cigüeña: puede ser una historia, una descripción, un recuerdo suyo. Lo importante es no utilizar ninguna imagen. El monitor juvenil entrega a cada participante una hoja de papel y un instrumento de dibujo de colores (rotuladores de punta grande, ceras de colores). Durante el tiempo que dura la música, los participantes, con los ojos cerrados, deben primero imaginar una cigüeña y luego dibujarla en la hoja. Al final se comparan los trabajos, intentando ver qué cuentan más allá de la forma. El ejercicio obliga a renunciar al control cognitivo, en favor de un abandono a la escucha de la propia imaginación y del juego corporal. Evidentemente, la reproducción de la forma de la cigüeña no es importante, pero cada dibujo dice algo sobre el estado de ánimo de la persona que lo ha dibujado. El animador juvenil ayuda a los participantes a leer los dibujos según este punto de vista, sacando a la luz emociones y pensamientos ocultos.

19. Dibujar con dos manos

Dos personas frente a frente. Ambas sostienen el mismo rotulador con la mano derecha. Tienen una hoja delante. No pueden quitar las manos del rotulador hasta el final del juego. Reciben el reparto para dibujar dos cosas diferentes (por ejemplo, una casa y un árbol).

20. Equilibrios

Dos personas mantienen un palo en equilibrio entre ellas, sin ayudarse con las manos, y se mueven en el espacio. Con la palma de la mano, la frente, el plexo solar, los hombros, con las caderas.

21. Garabatos y palabras

Se trata de una actividad verbal para empezar a estimular la imaginación vinculada a un tema. Se identifica una serie de preguntas adecuadas al número de participantes (una pregunta cada 5 ó 6 personas). Se elige a una persona para cada pregunta. Esta persona asumirá el papel de narrador. Recibirá una hoja de papel grande y elegirá un lugar para colocarse. Cada narrador escribe la pregunta en el centro de la hoja. Se distribuyen tantos marcadores como participantes haya a partes iguales entre los narradores. A la señal del animador juvenil, los participantes deberán elegir una pregunta y coger un marcador del cuentacuentos. Sólo las personas que hayan recibido el marcador podrán participar en cada grupo/pregunta. Cuando se hayan distribuido todos los marcadores, cada persona escribe una palabra en el papel o hace un dibujo de la pregunta. Cuando todos hayan escrito, el narrador dirige un recorrido en el que cada uno explica lo que ha escrito y por qué. Durante los relatos, la gente puede escribir otras palabras o hacer otros dibujos, y el narrador facilita la conversación intentando que todos hablen. A la señal del animador juvenil (unos 10 minutos después) cada uno devuelve los marcadores a su narrador y cambia la pregunta. El juego continúa por etapas hasta que todos hayan participado en todas las preguntas. En ese momento, cada narrador cuenta a todo el grupo lo que ha oído, dando una visión general de cómo han participado en la conversación las personas de las distintas rondas, ilustrando la tarjeta con garabatos y palabras.

22. La máscara que desenmascara

En el suelo hay una máscara neutra y un palo. El grupo se dispone en semicírculo. En el centro hay una silla. La máscara y el palo están delante de la silla. Por turnos, cada participante coge la máscara, se gira hacia el grupo y se la pone. A partir de ese momento, debe mantener siempre la mirada en el grupo y no puede darse la vuelta hasta el final. Sin dejar de mirar a todos los miembros del grupo (para ello tendrá que mover la cabeza, ya que los agujeros para los ojos de la máscara no son muy grandes) tendrá que:

1. coger el bastón
2. ir a la silla y sentarse
3. cuando quiera, levantarse de la silla y retroceder hasta tocar la pared

4. girarse hacia la pared y quitarse la máscara

De vuelta a su sitio, cada uno de los miembros del grupo puede decir una palabra o un adjetivo que defina lo que se imaginaba mientras veía la acción (por ejemplo, triste, enfadado, solo, una madre, un soldado, un hombre que no sabe adónde ir...). Si escribes una palabra para cada participante que se ponga la máscara, al final las palabras que hayas escrito dirán algo sobre ti (pero el conductor deberá revelar este secreto sólo al final).

La máscara tiene una función particular: pone de relieve el lenguaje no verbal del cuerpo, congelando la imagen del rostro y despersonalizándolo. El cuerpo tiende a expresarse sin demasiadas pantallas: nuestros deseos, nuestros impulsos, nuestros miedos, de algunos de los cuales quizá no somos conscientes. Y, sobre todo, un juego de este tipo permite a las personas que lo ven reflejar su mundo interior en lo que están viendo. Por lo tanto, puede ser una forma de reconocerse a uno mismo, de sentir emociones, de cuestionarse, de reflexionar sobre uno mismo. Según los antiguos griegos, la función de este tipo de teatro es purificar el alma y para esa función utilizaban una palabra particular: *catarsis*.

23. El mar de las emociones

Esta actividad consiste en reflexionar y descubrir las emociones. El monitor juvenil reúne diversas emociones escritas en trozos de papel. Los trozos se pegan en una superficie plana (por ejemplo, una pared) que esté a la vista de todos y forman "el mar de emociones". Cada participante debe hacer un barco de papel al estilo origami

([Cómo hacer un barco de papel](#)) y escribir su nombre en él. Éste será su barco personal que acompañará su "viaje".

Esta actividad de team building se compone de dos partes: una previa al cuerpo principal de actividades elegidas para que el equipo las ponga en práctica; la otra, al final, como proceso de reflexión. Al principio, cada participante debe colocar y pegar su barco de papel cerca de la emoción que más se acerque a su sentimiento, nada más entrar en el espacio y sin saber lo que vendrá después. Al final de las principales actividades previstas, el equipo vuelve al "mar de emociones". Ahora los participantes pueden cambiar la posición de su barco en función de su experiencia a lo largo de las actividades. Es importante animarles a reflexionar sobre sus sentimientos para que sean conscientes de si han experimentado movimientos emocionales. Esta actividad puede contribuir a la evaluación y valoración general de cualquier programa (ver [Apartado III – ACTIVIDADES ADICIONALES > III.I Actividades paralelas a las herramientas > 3. Actividades de evaluación, p. 147](#)).

24. El espejo

Los participantes forman parejas y se colocan uno frente al otro. Uno es el "espejo" y el otro es el reflejado. El reflejado debe empezar a hacer movimientos y expresiones faciales y el "espejo" debe intentar replicar estos movimientos de la mejor manera posible. Las parejas deben tener en mente mantener el contacto visual, intentar comunicarse de forma no verbal y realizar el ejercicio en silencio. Al cabo de un rato, las parejas cambian de posición y de rol. Al final de la actividad se debate sobre la experiencia concreta.

25. Danza automática

El monitor pone música de baile de su preferencia. Los participantes empiezan a bailar solos al ritmo de la música. Pueden cerrar los ojos o no. En este baile, los participantes no deben hacer movimientos conocidos que formen parte de un tipo de danza. En su lugar, deben dejar que su cuerpo baile como quiera sin preocuparse por el resultado estético ni por el baile de los demás. Cada 2-3 minutos, el monitor para la música y grita "STOP". Todos deben permanecer quietos durante un minuto, manteniendo su posición y observando su cuerpo y su respiración.

26. El león

En el escenario hay sillas, en número superior al de participantes en el ejercicio. Uno de los participantes es el León y su objetivo es encontrar un sitio para sentarse: si lo consigue, gana el juego. El objetivo de los demás participantes es organizar y proteger todos los asientos vacíos cambiando varias veces de sitio de

forma rápida y ágil, para que el León no se apodere de los asientos vacíos.

27. Dibujar a ciegas

Los participantes se sientan en círculo y se les entrega una hoja de papel en blanco. En esta hoja deben dibujar características de los miembros del grupo. Al principio, cada participante coloca sólo su nombre en la hoja en blanco, luego la hoja avanza cinco posiciones en la rueda y, cuando la hoja se mueve, empiezan a dibujar las características, siendo la primera, por ejemplo, dibujar la cara de la persona indicada en la hoja que recibieron. Tras este primer dibujo, la hoja vuelve a avanzar y se pide que se dibujen más características, y así sucesivamente. El objetivo final es que todos los participantes tengan una caricatura de las características que ven los demás miembros del grupo.

28. El jefe

Los participantes se colocan en círculo y se elige a uno para que sea el primero en empezar el juego. Es el jefe y propone una forma de caminar: saltando, gateando, cojeando, etc. Todos en el círculo le imitan, reproduciendo el movimiento propuesto. Todos en el círculo le imitan, reproduciendo el movimiento propuesto, y a una señal preestablecida del monitor juvenil (por ejemplo, un silbato), el siguiente participante en el círculo se convierte en el jefe, y propone una nueva forma de caminar. El juego sólo termina cuando todos los participantes han pasado por el papel de jefe.

29. 3 verdades y una mentira

Los participantes se sientan en círculo. Cada uno de ellos debe exponer 3 verdades y 1 mentira sobre sí mismo. La mentira debe ser lo más realista posible. El resto de los participantes debe adivinar cuál es la mentira en medio de las declaraciones y conocer un poco más a los miembros presentes.

30. Danza de la confianza

Esta actividad desarrolla la confianza entre los miembros del grupo, ayuda a los participantes a ampliar sus límites personales y a relajarse en el grupo. Es bueno que haya música, pero también se puede trabajar en silencio.

Explica al grupo que en este ejercicio pueden poner a prueba sus límites, pero en un entorno seguro, y anima a todos a cuidarse mutuamente durante esta actividad. Tienen papeles -con los ojos cerrados o abiertos- y, cuando tienen los ojos abiertos, tienen que actuar de forma responsable con el grupo. Divide al grupo en parejas, diferentes de las de la actividad anterior. En cada pareja, una persona abre la palma de la mano y mantiene abierto sólo el dedo índice. Esta persona cierra los ojos: es la persona A. Si tiene los ojos vendados será aún mejor. La otra persona (persona B) pone su propio dedo índice sobre la otra persona (éste es el único contacto entre la pareja). No pueden hablar durante el ejercicio. Si tienes música, ponla (debe ser un tipo de música más tranquila). La persona B debe guiar a la otra persona por el espacio: puede bailar con ella o simplemente pasear. En un momento dado, el animador para la música y pide a los A que mantengan los ojos cerrados y a los B que se dirijan a otro A.

A. Deben permanecer en silencio para que los A no sepan quiénes son sus nuevas parejas. La actividad continúa y a las nuevas parejas se les asigna un tiempo para su baile/marcha. Se hace otro cambio para que al final cada persona A haya tenido 3 personas B como parejas (si quieres puedes hacerlo 4 veces). Después de la última ronda puedes permitir que las personas A abran los ojos y vean quién era su pareja. Entonces los papeles cambian y ahora los B-s se convierten en A-s y los A-s en B-s, y la actividad continúa de la misma manera. Puedes cambiar la canción para la segunda ronda. Después de esta actividad específica, es importante hacer un análisis/procesamiento (porque es muy personal y algunas personas pueden haber desafiado sus límites). Preguntas sugeridas:

- ¿Cómo te sentiste durante el ejercicio como persona A?
- ¿Cuál fue el aspecto más desafiante?
- ¿Qué te hizo sentir seguro?
- ¿Cómo influyó el cambio de pareja en cómo te sentiste en el ejercicio? Si fue así?
- ¿Cómo te sentiste como persona B?
- ¿Con qué de la vida real puedes asociar la experiencia que tuviste en esta actividad?
- ¿Cómo puede ayudar este ejercicio a tu trabajo/dinámica de grupo?

31. Danza de espalda

Esta actividad desarrolla la cohesión del grupo, la sincronización y el ritmo; facilita un estrecho contacto físico entre los participantes; desafía los límites personales de los participantes.

El grupo se coloca en círculo. Se pide a los participantes que miren al centro del círculo y el monitor cuenta hasta 3. Después deben mirar a alguien del grupo (sólo a una persona). Si la persona devuelve la mirada, ambos participantes se convierten en pareja en el siguiente ejercicio (y salen del círculo). El juego continúa hasta que todos formen pareja. "Bailar de espaldas" también se puede hacer de 3 en 3 (así que si tienes un número impar de personas, un grupo puede ser de 3). Tendrán que permanecer espalda con espalda y estarán bailando. Habrá diferentes estilos anunciados por el animador. No habrá música: cada pareja tendrá que encontrar su propia manera de bailar. De vez en cuando, puedes pedirles que busquen otra pareja con la que bailar. En función de lo bien que se lo estén pasando y de lo relajado que esté el grupo, puedes ajustar el tiempo de cada baile. Estilos de baile sugeridos: salsa, vals, hip-hop, estilo libre, contemporáneo, danza étnica (si es relevante para tu grupo), danza de Bollywood, hard rock, etc.

32. Cuadrado ciego

Esta actividad estimula al grupo a reflexionar y reconocer cuáles son sus formas instintivas/naturales de comunicación en el grupo y cuáles son los aspectos necesarios para mejorarlas. El grupo se coloca en círculo. El monitor juvenil entrega al grupo una cuerda que sujetará cada miembro del grupo (la cuerda tiene la forma de un círculo dentro del círculo de personas, por lo que el monitor juvenil atará los extremos de la cuerda). El monitor juvenil no participa en el ejercicio. Se explica al grupo que deben realizar una tarea con los ojos cerrados, pero se les permite hablar entre ellos. Durante la tarea, todos deben estar en contacto con la cuerda. Se les pide que cierren los ojos. A continuación se les da la tarea: "colocar la cuerda en forma de cuadrado perfecto". El monitor juvenil debe asegurarse de que tienen los ojos cerrados todo el tiempo (si se pueden vendar los ojos de todos, sería aún mejor). No hay límite de tiempo, pero si tardan demasiado, puedes introducir un límite de tiempo en algún momento. Recuerda a los participantes que primero tienen que estar seguros de que tienen un cuadrado perfecto antes de poder abrir los ojos, así que puedes preguntarles si están seguros de que lo tienen o no. No es necesaria ninguna otra intervención o aportación por parte del animador. Cuando estén preparados, pueden abrir los ojos y ver el resultado. En esta fase es importante hacer un debriefing/procesamiento de esta parte de la actividad. Sugerencias de preguntas:

- ¿Cómo te sentiste en la actividad?
- ¿Qué ha ocurrido? ¿Cómo llegaste a este resultado?
- ¿Cuáles fueron los aspectos clave que te ayudaron en el proceso?
- ¿Cuáles fueron las principales dificultades que encontraste en esta tarea?
- ¿Cómo te decidiste por una estrategia concreta?
- ¿Cómo te aseguraste de que todo el mundo estaba incluido en la decisión?
- ¿Qué se podría haber hecho de otra manera?

33. Dar la mano

Esta actividad estimula a los participantes a entrar en contacto directo con los demás. Cada participante tiene la tarea de dar la mano a todos los miembros del grupo. Al hacerlo, tienen que decir su nombre (y una cosa más entre las siguientes: de dónde vienen, si es un grupo internacional o nacional/ su profesión/ qué estudian/ por qué están aquí/ etc.). El truco está en que una vez que han conocido a una persona y le dan la mano, no pueden retirar la mano hasta que no conecten con la otra mano en otro apretón con otra persona - sólo entonces pueden liberar a la primera persona del apretón. Continúan hasta que hayan conocido a todas las personas del grupo.

34. La princesa y el oso

Esta actividad prepara al grupo para meterse en diferentes papeles (con diferentes emociones); calienta el cuerpo y la voz; relaja a los miembros del grupo en cuanto a actuar y hacer el tonto; también desarrolla la

atención y la concentración. Dependiendo del país en el que realices este ejercicio, puedes cambiar los papeles de forma más adecuada, especialmente en lo que respecta al trasfondo de los cuentos de hadas de tu cultura o de la cultura de las personas con las que vayas a trabajar.

Este ejercicio debe explicarse con mucho cuidado al principio, para que pueda tener una puesta en marcha adecuada (es difícil aclararlo después de empezar). El grupo se divide en parejas que se cogen del brazo. Si hay alguien en el grupo que conozca el ejercicio, puede ofrecerse voluntario para ayudar al monitor juvenil a explicarlo; si no, el monitor del sur puede pedir un voluntario del grupo. Si el grupo es par y el monitor juvenil quiere jugar también, una pareja puede ser un trío y la persona del medio se sujeta por cada brazo.

Explicación: Las parejas están en un bosque mágico (ese es el escenario) y se sitúan aleatoriamente en ese espacio. Una pareja (la voluntaria para empezar) no estará de pie. La siguiente parte debe ser demostrada por el monitor juvenil y el voluntario, para que el grupo pueda comprenderla adecuadamente. Sería bueno hacer la demostración a cámara lenta y parar en algunos momentos para explicar por qué es así. Una persona es el oso (que tiene que hacer sonidos y gestos de oso temible). La otra persona es una princesa inocente (que también tiene que hacer sonidos y gestos de acuerdo con su papel). El oso persigue a la princesa por el bosque y la princesa intenta escapar del oso.

Hay 2 opciones de lo que puede ocurrir a continuación:

- El oso atrapa a la princesa (la toca). Si esto ocurre, como estamos en un bosque mágico la princesa se convierte de repente en oso y el oso en princesa (e intenta escapar del oso): intercambian los papeles, y el juego continúa así.
- La princesa escapa enganchándose a una de las parejas que están de pie en el círculo (tiene que agarrarse al brazo de una persona). Ahora está a salvo, pero la otra persona de la pareja se convierte en un oso enfadado y el oso anterior se convierte de repente en una princesa que tiene que escapar de este nuevo oso (y la carrera continúa).

Siempre habrá un oso corriendo detrás de una princesa (siguiendo las "reglas" explicadas anteriormente). Normalmente los participantes se confunden, por lo que el monitor juvenil debe hacer hincapié en estos aspectos: en el cambio de papeles cuando el oso toca a la princesa y en la división de papeles cuando la princesa se une a una pareja. Es importante que las parejas se sitúen en el bosque, no en círculo, sino lo más aleatoriamente posible y que no haya ningún otro objeto u obstáculo en el camino; como puedes ver, se trata de una actividad de correr. Si el grupo disfruta mucho de la actividad, el monitor juvenil puede concederle más tiempo. Para un grupo avanzado (o en etapas posteriores del proceso), el monitor juvenil puede dar diferentes emociones o estados de ánimo para el oso o la princesa (y cambiarlos durante el ejercicio): borracho, llorando, desesperado, loco, diplomático, educado, simpático, robot, oso/princesa extraterrestre, etc.

35. Las posiciones

El coordinador del juego ejemplifica algunas posiciones en pareja que los participantes deben ejecutar, como "gallina en el gallinero", "puente", "perro en la cabaña", etc... Luego, después de la demostración de las posiciones, los participantes deben caminar dispersos por el espacio, y cuando el coordinador dice el nombre de una de las posiciones debe ser ejecutada por los participantes con la persona que está más cerca de ellos en el espacio.

36. Iré en tren, iré en autobús, ¡Yo también!

Los participantes se sientan en sillas formando un círculo, cerca unos de otros. Un voluntario se situará en el centro del círculo y se pondrá de pie. Así que ahora tenemos una silla vacía en el círculo. El objetivo de la persona que está en el centro es sentarse en una de las sillas. El juego comienza así: una persona que está sentada junto a la silla vacía pasará a esa silla y dirá "Iré en tren". Entonces llega el vecino que dirá "Iré en autobús" y ocupará el asiento que ha quedado vacío (después de que la primera persona haya cambiado de asiento). Llega el segundo vecino, ocupa el asiento vacío y dice: "¡Yo también!". La cuarta persona debe prestar atención y, en cuanto el segundo vecino haya abandonado el asiento inicial, ese participante debe colocar inmediatamente la mano en el asiento vacío y llamar a otro participante por su nombre, que debe acudir y ocupar el asiento donde se le ha llamado. Si, por ejemplo, se ha llamado a María y ésta ha dejado su sitio, ahora ese sitio está vacío. Para que la persona del medio no ocupe ese lugar, todos los participantes

deben prestar mucha atención y volver a empezar el juego, rápidamente, desde donde está el asiento vacío. Así que, de nuevo, tres personas van una detrás de otra, ocupando los asientos vacíos de al lado y diciendo "Yo iré en tren", "Yo iré en autobús", "¡Yo también!". A continuación, la cuarta persona llama a otro participante y así sucesivamente. Si en algún momento los participantes no son lo suficientemente rápidos o si se equivocan, la persona del medio puede, por supuesto, venir y ocupar el asiento vacío. Entonces, el participante que se equivocó y no fue lo suficientemente rápido (olvidó la línea o el nombre de un compañero) debe pasar al centro del círculo. Entonces comienza el juego con la nueva persona en el centro, y así hasta que el facilitador cierra la actividad. Hay que mencionar que el movimiento debe ser siempre hacia la izquierda (la silla vacía tiene que estar a la izquierda del participante que inicia el movimiento). Esta actividad pretende ser un energizante, no debe durar más de 10 minutos aproximadamente y también es un buen juego para recordar el nombre de los demás participantes.



Debriefing, enfriamiento, y ejercicios de relajación

Este es un inventario de ejercicios de recapitulación, enfriamiento y relajación. Se trata de actividades menores utilizadas al final de la sesión de trabajo con los jóvenes, o durante la sesión de trabajo, entre una actividad principal y otra. Tienen por objeto sedimentar lo que se ha vivido durante la sesión o la actividad principal, reforzar la empatía y recuperar un estado de calma y relajación del cuerpo y la mente.

1. El muro invisible

Correr con los ojos cerrados hacia una tela que sostienen los compañeros.

2. Ida y vuelta y despedida

Los participantes se reúnen por parejas. El ejercicio comienza con un abrazo, se separan y se alejan. Lentamente, vuelven a juntarse, pero se alejan de nuevo. Se miran, corren, vuelven a abrazarse y se alejan. Al final del ejercicio, sólo se miran de lejos y no vuelven a acercarse. En este ejercicio, las parejas se alternan.

3. Fila ciega

Divide al grupo en dos filas. Una fila está formada por algunos miembros del grupo con los ojos cerrados. Esta fila intenta palpar, con las manos, la cara y las manos de las personas de la otra fila (que permanecen con los ojos abiertos). Al final, las dos filas se separan y los "ciegos" deben intentar averiguar quién estaba delante de ellos, fomentando así el trabajo en grupo y el reconocimiento del grupo.

4. Un aplauso

En círculo, cada participante mantiene las manos frente a sí a unos 40 centímetros. Se trata de aplaudir todos juntos al unísono. En los primeros intentos, el animador inicia el aplauso. Cuando el mecanismo está claro y todos escuchan, deja de dar la señal. Los participantes que lo deseen pueden intentar iniciar los aplausos. Sin palabras ni gestos de comprensión.

5. La bomba

El juego consiste en pasar un objeto por el círculo. Uno de los participantes está fuera y da la espalda al grupo. Cuando el que está fuera grita "boom", el que tiene el objeto en la mano debe salir para ocupar su lugar.

6. Concéntrate en tu respiración

Los participantes se tumban boca arriba con el dorso de la palma de la mano apoyada en la tierra cerca del cuerpo y las piernas relajadas. Se concentran en su respiración:

- inhalan y exhalan
- hacen una pausa de unos segundos con el cuerpo en espera
- de nuevo, lo mismo

Al inhalar, el aire entra por la nariz y desciende hacia el pecho y el abdomen. Al exhalar, el aire sale por la boca.

7. Escucha a tu corazón

En posición supina relajada, los participantes se concentran en los latidos de su corazón. Colocan la mano derecha en el lugar del corazón e intentan "oírlo" tocándolo.

8. Masaje en pareja

El grupo se divide en parejas. Una persona (A) se sienta con las piernas flexionadas y relajadas en posición sentada y la otra (B) se arrodilla detrás de ellos y, empezando por el cuello, les masajea la espalda, la cintura y los brazos. Luego cambian de posición.

9. El mensaje

El grupo se coloca en círculo con las manos juntas. El animador pide al grupo que cierre los ojos. A continuación, anuncia que va a enviar un mensaje que debe "atravesar" todo el grupo y volver al punto de partida. El mensaje consiste en un ligero apretón de la palma de la mano de la persona que está a su lado. Este apretón debe pasar de uno a otro hasta llegar de nuevo al principio. Es la transferencia de la energía del grupo.

10. El silencio

El animador coloca una vela encendida en el centro del círculo y apaga las luces. Pone música tranquila a un volumen bajo e invita al grupo a sentarse y permanecer en silencio durante unos minutos mirando la llama de la vela.



Actividades de evaluación

Se trata de un inventario de actividades que pueden utilizarse al final de la sesión de trabajo con los jóvenes o -en el caso de itinerarios compuestos por varias sesiones- al final del itinerario. Su objetivo es reflexionar, también de forma vivencial, sobre la actividad realizada. En cierto sentido, nos situamos fuera de la actividad realizada y la observamos, para generar más contenido. En este sentido, estas actividades pretenden facilitar la puesta en común en el grupo de emociones y reflexiones relacionadas con la actividad realizada, con vistas al enriquecimiento mutuo, así como a la elaboración compartida, de la que pueden surgir conclusiones significativas, consideraciones finales, o una valiosa destilación de lo aprendido.

1. ¿Qué me llevo?

"Pongámonos todos en círculo cogidos de la mano. Cerrad suavemente los ojos y respirad hondo. Revive en tu imaginación todo lo que hemos vivido en el grupo. Escoged algo que haya sido importante para vosotros, algo que hayáis aprendido sobre vosotros mismos, algo que os gustaría llevaros con vosotros cuando os vayáis. Cuando estéis preparado, puedes abrir los ojos".

A continuación, cada uno puede compartir lo que ha elegido.

2. Mi trayectoria en el equipo

"Te propongo que dibujes un camino que simbolice tu recorrido en el grupo desde el principio hasta el día de hoy. Añade dibujos, símbolos o palabras sobre los momentos importantes que has vivido en él. Imagina también a dónde te llevará este camino ahora que el grupo está terminando y dibújalo".

3. La película

"Sentémonos en círculo cogidos de la mano. Cerrad los ojos y recordad cómo estabais y cuáles eran vuestros sentimientos cuando llegasteis aquí. En vuestra imaginación, revivid el viaje de nuestro equipo como si fuera una película, de principio a fin. Cuando estéis preparado, abre los ojos. Este es el momento de compartir vuestros pensamientos y sentimientos sobre vuestras experiencias".

4. Los regalos

Proporciona al equipo materiales de dibujo y manualidades y hojas de papel.

"Propongo que entre todos dibujemos un regalo para cada uno y escribamos una dedicatoria. Podemos utilizar los materiales que queramos. Disponemos de una hora. Cuando hayamos terminado, intercambiaremos los regalos junto con nuestros pensamientos y sentimientos sobre el grupo y luego nos despediremos. Estos regalos son simbólicos y reflejan el aprecio mutuo que sentimos por los miembros de nuestro equipo."

5. La primera palabra

El animador pide a los participantes que se pongan de pie formando un círculo. Una vez que da la señal, por ejemplo, la palabra "GO" o un aplauso, cada persona por turno tiene que decir una palabra que describa la experiencia que ha tenido en el grupo. Es importante mantener un ritmo rápido y no dejar mucho espacio para la reflexión y el análisis.

6. El método de las 7 palabras



Se trata de una actividad que se intenta realizar en varias ocasiones para trabajar un tema en términos participativos, llegando a una síntesis final a través de las aportaciones de todos.

- Preparación - Se parte de un tema común, elegido previamente en común o propuesto por el facilitador. Es muy importante formular una pregunta precisa que todos puedan entender. Puede ser útil dedicar un tiempo introductorio a exponer esta pregunta, las razones que la han suscitado y lo que se pretende hacer después con la respuesta que dé el grupo.

Ejemplo: empezamos con la pregunta "¿Cuáles son las características importantes, en una propuesta de actividad artística dirigida a los jóvenes, para la recuperación de la inclusión tras la pandemia?". La pregunta surgió de una reflexión común al final de la Formación de Formadores de ReCAP (ver [Apartado III – ACTIVIDADES ADICIONALES](#)

[> III.I Actividades paralelas a las herramientas > 4. Formación de formadores, p. 150](#)). El objetivo era hacer una síntesis de las competencias pertinentes para la realización y facilitación de actividades con jóvenes vulnerables.

- Actividad:
 - Paso 1: cada participante escribe en una hoja de papel una lista de 7 palabras, para responder a la pregunta común. Se acuerda utilizar palabras sueltas, no frases. Se pueden utilizar libremente verbos, adjetivos y sustantivos. Se aceptan palabras compuestas.
 - Paso 2: Cada participante se reúne con otra persona del grupo. Cada pareja dispone de un tiempo definido (5 minutos) para compartir sus dos listas, discutirlos y acordar 7 palabras comunes que generarán una nueva lista. Por lo tanto, habrá una nueva lista de 7 palabras para cada pareja. En este paso y en los siguientes, además de las palabras de las listas originales, también se pueden elegir palabras nuevas.
 - Paso 3: cada pareja se reúne con otra pareja. Como en el paso anterior, en un tiempo definido (5 minutos) se comparan y discuten las listas, para acordar un resultado común: una lista de 7 palabras para cada cuarteto.
 - Paso 4: cada cuarteto se reúne con otro cuarteto y repiten el proceso. El tiempo aumenta ahora a 10 minutos.
 - Paso 5: los grupos de 8 personas comparan sus listas y discuten para llegar a un resultado común.

- Paso 6 y siguientes: se procede por agregaciones sucesivas, hasta llegar a 2 listas para comparar entre sí. En nuestra experiencia, esto ha permitido trabajar con un grupo de más de 30 personas.
 - Último paso: el grupo, reunido en sesión plenaria, escribe las 2 listas en una cartulina. Se eligen dos portavoces para que presenten los significados de las palabras elegidas. A continuación, se coloca en el centro del círculo un objeto blando (un peluche, una bufanda, una pelota, etc.), que será el bastón de mando. La persona que desea hablar coge el bastón y lo mantiene mientras dura su discurso, luego lo pasa a la siguiente persona. El animador vigila la regla, ayudando, si es necesario, a pasar el testigo.
- Tiempo necesario. Es importante para el éxito de la actividad que el facilitador vigile el límite de tiempo de cada paso del proceso, deteniendo la actividad cuando expire el tiempo establecido. La limitación que representa el tiempo es un estímulo creativo para la búsqueda cooperativa de una solución a una tarea común. Dependiendo de las necesidades del grupo, la restricción puede ser más o menos rígida. En cualquier caso, una vez llegado al final del tiempo establecido, el animador detiene la actividad. Si un grupo necesita tiempo adicional, debe solicitarlo e indicar cuántos minutos necesita. El animador mantiene las necesidades de los grupos "más lentos" junto con las de los grupos "más rápidos". En las primeras fases, normalmente de 5 minutos, puede haber ampliaciones de 2 o 3 minutos más. En cambio, en la etapa final, cuando el grupo está reunido, el facilitador juega a negociar con el grupo el tiempo necesario. En nuestro ejemplo, el grupo pidió 20 minutos. Después, pidió una prórroga de 10 minutos más y, por último, otros 10 minutos más.
 - Verificación. Al final de la actividad, es importante disponer de un tiempo de verificación, que permita reconstruir lo que sucedió, cómo se sintieron los distintos participantes y, a partir de estos elementos, identificar en qué direcciones de desarrollo puede avanzar el grupo. Dependiendo de los contextos, uno puede estar más interesado en reflexionar sobre el resultado (las 7 palabras elegidas por el grupo) o sobre el proceso (cómo se desarrolló la discusión, si tuvo éxito o no a la hora de funcionar en términos cooperativos). Si el interés se centra en el resultado, es importante relacionar qué palabras se indicaron en las distintas fases del proceso de síntesis. En algunos contextos, por ejemplo, los facilitadores dibujan una nube de palabras (una nube de palabras, en la que el tamaño de letra de cada palabra es proporcional al número de apariciones: las palabras elegidas por más personas aparecen más grandes que otras) para cada etapa del proceso. Comparando las nubes de palabras, se puede reconstruir la ruta de procesamiento colectivo del tema. Por otra parte, cuando el interés se centra en el proceso, puede ser útil hacer una ronda sobre la percepción de cada participante de la dimensión cooperativa: en concreto, si uno siempre se sentía escuchado y libre de expresar su opinión a medida que el grupo de responsables de la toma de decisiones aumentaba en número. Puede ser interesante intentar reconstruir en función de qué criterios se decidió elegir o suprimir determinadas palabras, si la discusión fue interesante o agotadora, si surgieron nudos en las relaciones.

4

Formación de formadores/as

Esta caja de herramientas está pensada no sólo para apoyar el trabajo de los monitores juveniles de las organizaciones socias del proyecto ReCAP, sino también para ser difundida **por toda Europa y más allá**, para apoyar el trabajo de todos los monitores juveniles que quieran aprender herramientas innovadoras para promover la inclusión social de los jóvenes vulnerables después de la pandemia. Esta necesidad, de hecho, se extiende por toda Europa y más allá, y por lo tanto el poder de replicación de estas herramientas es muy alto. Para multiplicar su difusión, proporcionamos aquí algunas indicaciones que ayudarán a **los trabajadores en el ámbito de la juventud a formar a colegas y socios** sobre el contenido de la Caja de herramientas.

Para ello, **proponemos como modelo, para ser utilizado y adaptado a las necesidades específicas de cada contexto, la actividad de Formación de Formadores llevada a cabo en el marco del proyecto ReCAP**. Esta actividad se diseñó específicamente para formar a los monitores juveniles de las organizaciones asociadas en el uso de la Caja de herramientas. Fue una parte esencial del proyecto, ya que permitió a los monitores juveniles poner a prueba las herramientas en grupo y perfeccionarlas antes de incluirlas en la caja de herramientas. Las herramientas que encontrarás descritas en las páginas anteriores son, por tanto, el resultado de este trabajo de experimentación práctica.

La formación de formadores ReCAP

La Formación de Formadores se celebró **del 25 de junio al 2 de julio de 2023, en Vicenza (Italia)**, bajo la coordinación de **La Piccionaia S.c.s.: 8 días** durante los cuales **20 monitores juveniles** de las 10 organizaciones socias de ReCAP, procedentes de Francia, España, Portugal, Grecia, Italia, Bulgaria y Rumanía, se reunieron para formarse mutuamente sobre las herramientas mencionadas y ponerlas a prueba. El enfoque de aprendizaje utilizado fue **de igual a igual**: los monitores juveniles presentaron sus herramientas a los demás participantes, poniéndolas en práctica en grupo y probando así su eficacia y perfeccionando su funcionamiento.

Para los monitores juveniles de ReCAP, ésta fue también la ocasión de iniciar la planificación de los itinerarios locales en sus propias comunidades, que se pondrán en práctica en la última fase del proyecto. Por lo tanto, durante la Formación de Formadores, los monitores juveniles participantes tuvieron la oportunidad de revisar y adaptar las herramientas de la Caja de Herramientas, abordando las necesidades específicas de su territorio y co-diseñando un itinerario específico que implique a los jóvenes destinatarios con menos oportunidades a nivel local (lo que lleva a [PR3 > Hoja de ruta para la inclusión social](#)).

Programación

Horario diario > de 9.30 a 12.30 h y de 13.30 a 17 h Pausa para comer > de 12.30 a 13.30 h

Pausa café > 15 minutos por la mañana, 15 minutos por la tarde

Día 1 se dedicó a conocerse mediante diversas actividades para romper el hielo y crear equipo (véase [Apartado III – ACTIVIDADES ADICIONALES > III.I Actividades paralelas a las herramientas > 1. Actividades para romper el hielo, ejercicios de creación de equipos, actividades de animación, p. 136](#)), intercaladas con momentos de diálogo para hacer hincapié en algunos elementos clave del trabajo con jóvenes. La jornada corrió a cargo del Sr. Carlo Presotto (La Piccionaia s.c.s., director, dramaturgo y actor de teatro, así como formador y profesor universitario en el campo de la pedagogía a través del teatro).

Día 2 abrió las presentaciones (y pruebas) entre pares de las diferentes herramientas por parte de los

monitores juveniles, que continuaron durante los **días 3, 4, 5 y 6**.

De dos a tres horas fue el espacio/tiempo reservado para que los animadores de cada socio presentaran su(s) herramienta(s) y dirigieran su puesta en práctica con el grupo, tal y como se las proponían a un grupo de jóvenes, para comprobar su funcionamiento y eficacia.

Tras la presentación de la herramienta, se garantizaron unos 30 minutos de puesta en común verbal, para permitir a los animadores y a los participantes expresar sus comentarios sobre la actividad que acababan de realizar o proponer cualquier mejora de la propia herramienta. Además, cada presentación y aplicación de la herramienta iba precedida de una o dos actividades de animación, rompehielos o de creación de equipos, y seguida de al menos un ejercicio de recapitulación, relajación y vuelta a la calma.

Día 7 se dedicó a la evaluación de la actividad de Formación de Formadores por parte del grupo. La jornada estuvo dirigida de nuevo por Carlo Presotto, que utilizó el método de las 7 palabras (véase [Apartado III – ACTIVIDADES ADICIONALES > III.I Actividades paralelas a las herramientas > 3. Actividades de evaluación, p. 147](#)). La pregunta compartida que guió esta actividad fue: "¿Cuáles son las características importantes, en una actividad artística propuesta centrada en los jóvenes, para reconstruir la inclusión tras la pandemia?". Las 7 palabras finales que surgieron de la actividad de evaluación (es decir, las palabras clave para desarrollar la calidad del trabajo artístico y creativo como ámbito para reconstruir espacios de inclusión tras la pandemia) fueron: unión, seguridad, concienciación, diversidad, imaginación, enriquecimiento, ruptura-libertad.

Por último, el **día 8** se dedicó a iniciar el diseño de los itinerarios locales, en el que cada pareja de monitores juveniles diseñó un borrador del programa que se aplicaría en los meses siguientes a escala local (grupo destinatario, herramientas seleccionadas, duración aproximada, etc.) y lo compartió con sus colegas.