



Manual ACTin'YouTH

Metodologías teatrales para la inclusión social



Table of contents

¿Qué contiene esta caja de herramientas y a quién va dirigida?.....	
1. Acerca de ACTin'YouTH: actividades, grupo destinatario, objetivos.....	
1.2 Partners: quienes son?.....	
1.3 1.3 Ser un joven trabajador: oportunidades y retos en un entorno multicultural.....	
1.4 Algunos ejemplos reales de jóvenes trabajadores.....	
2. Preparar el espacio para los talleres de teatro mixto:Una práctica es una práctica:.....	
2.3 Ejemplo de montaje de un taller de teatro del oprimido por Stichting CWM Education.....	
3. Fichas de ejercicios.....	
3.2 Actividad de teatro de periódico para jóvenes con diferentes orígenes culturales: "Voces de la diversidad".....	
3.3 Taller "Arco iris del deseo" para jóvenes de distintos orígenes culturales: "Abrazando nuestras identidades multifacéticas".....	
3.4 ¡Entrenamiento físico a cargo de Smascherati!.....	
1. Contacto visual: Guiar y ser guiado	
2. Equilibrio espacial	
3. Abrir - Cerrar (abrirse/cerrarse)	
4. Echar raíces	
5. Tomar espacio/campo de visión	
6. Improvisa con un compañero o compañera al lado.	
7. Secuencias sencillas individuales y en grupo	
8. Jugar con sus "tics"	
9. Escribir con las manos	
10. Tennis	
11. Respiración	
12. Tensión emocional/tensión física	



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



13. Acción rota
14. "Álbum"
15. Confiar
16. Lección de lengua
17. Primera presentación
18. "Camarero"
19. La bofetada de payaso
20. Ping-pong
21. La pulga entrenada.....

Comediantes On the comedian.....

4. Los 10 mejores métodos para cerrar un espacio de taller de teatro con jóvenes de distintos orígenes culturales: Fomentar la reflexión, la conexión y el empoderamiento
5. ¿Cómo trabajar en talleres mixtos? Una experiencia concreta: obstáculos y factores de éxito.....
- 5.1 Herramientas en línea seguras para animadores juveniles.....
6. Enfoque metodológico de los socios: estudios de casos.....



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



¿Qué contiene esta caja de herramientas y a quién va dirigida?

El manual es uno de los resultados del proyecto europeo ACTin'YouTH, que utiliza metodologías teatrales para la participación de jóvenes en riesgo de exclusión social en un contexto intercultural.

El manual está dirigido a los trabajadores en el ámbito de la juventud y a todos aquellos interesados en conocer y experimentar nuevos enfoques basados en la educación no formal y el teatro como forma de inclusión social.

En la página web de la Agencia Nacional Italiana para la Juventud leemos:

"El trabajador juvenil o animador socioeducativo es un profesional que facilita el aprendizaje y el desarrollo personal y social de los jóvenes para que se conviertan en ciudadanos autónomos y responsables a través de la participación activa en los procesos de toma de decisiones y la inclusión en sus comunidades.

Los animadores juveniles llevan a cabo actividades con los jóvenes principalmente en entornos inclusivos, abiertos y seguros, utilizando técnicas y métodos atractivos y creativos, facilitando el diálogo y la creación de vínculos, previniendo la discriminación, la intolerancia y la exclusión social. "1

Dentro del manual, además de una breve descripción del proyecto y de las organizaciones que han trabajado en él (1; 1.1), también leerás los testimonios de algunos trabajadores de Juventud que cuentan su experiencia y sus retos en el trabajo con jóvenes (1.2).

A continuación, conocerás la Metodología (2-3) que ofrecen los compañeros de teatro, con ejemplos concretos y fichas prácticas que podrás utilizar en tu trabajo diario.

También se dedica un capítulo a cómo trabajar en un taller de teatro mixto: qué herramientas y habilidades son útiles para crear tu propio taller. Una gran parte trata también de la protección de datos y la seguridad en línea, esenciales para crear un espacio seguro y tranquilo para todos.

¡Disfrute de la lectura!



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



1 **Acerca de ACTin'YouTH: actividades, grupo destinatario, objetivos.**

ACTin'YouTH es un proyecto K2 de la UE desarrollado por un consorcio de 6 países: Italia, Países Bajos, España, Portugal, Grecia y Bulgaria.

ACTin'YouTH se basa en la Estrategia de Juventud de la UE 2019-2027 y da a los jóvenes participantes un papel central. Su objetivo es involucrar, conectar y empoderar tanto a los jóvenes como a las organizaciones juveniles y a los educadores de tiempo libre.

El proyecto fomenta la capacidad de las organizaciones juveniles y de los educadores de tiempo libre para encontrar y desarrollar enfoques innovadores e integrados, para reducir las disparidades, e implicar activamente a los jóvenes en actividades de formación informal para mejorar su inclusión en la comunidad y en la sociedad en general.

Centrarse en los talleres de teatro como marco de formación para la inclusión social es una forma estratégica de responder a estas necesidades y desarrollar una metodología informal que permita mejorar las capacidades de comunicación intercultural, tanto de los educadores de tiempo libre, como de los jóvenes participantes. A la vez, se fomentan sus competencias digitales mediante el uso de las herramientas y materiales de aprendizaje digital del proyecto. Además, el proyecto pretende desarrollar una metodología innovadora de «taller mixto de teatro», con el doble objetivo de hacer que jóvenes de distintos países interACTúen y así crear una red de jóvenes con distintos contextos culturales interesados en las artes —y, en particular, en el teatro— como forma de comunicación e inclusión social. Los talleres de teatro, tanto mixtos como locales, producirán materiales que se utilizarán para



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



crear una representación digital final que se mostrará como resultado del proyecto durante los eventos de difusión, así como en espacios virtuales.

De hecho, más allá del objetivo fundamental y transversal de la inclusión social, a través de la promoción de enfoques innovadores para la integración de las personas de origen inmigrante, el proyecto pretende aumentar las competencias de los educadores de tiempo libre. Esto incluye desarrollar métodos eficaces para llegar a los jóvenes marginados, prevenir el racismo y la intolerancia entre los jóvenes y abordar los riesgos, las oportunidades y las implicaciones de la digitalización. Para lograrlo será necesario impulsar la creatividad, fomentar la innovación y reconocer el papel de los educadores de tiempo libre a la hora de apoyar el potencial creativo de los jóvenes, contribuyendo así a la resiliencia de los sectores cultural y creativo.

Grupo destinatario de los talleres locales de teatro

Trabajamos con jóvenes en riesgo de exclusión social.

Son jóvenes inmigrantes o de segunda generación, solicitantes de asilo o personas con un pasado traumático.

Se trata principalmente de jóvenes de entre 18 y 30 años.

Objetivo del proyecto

El principal objetivo de ACTin'YouTH es fomentar las competencias interculturales de los educadores, con metodologías teatrales destinadas a crear talleres locales para la inclusión social de jóvenes con diferentes contextos culturales en riesgo de exclusión social. Los educadores adquirirán competencias también en el campo de la **comunicación no violenta, la resolución de conflictos y la facilitación**, y desarrollarán sus **habilidades comunicativas** a través de metodologías teatrales y de narración en grupo. Así se mejorarán las competencias de comunicación intercultural y los enfoques innovadores para fomentar la participación de los grupos



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



desfavorecidos o infrarrepresentados, con el fin de revertir la discriminación y la exclusión social. Todas las competencias adquiridas se aplicarán durante la realización de talleres de teatro tanto locales como mixtos.

Gracias a la creatividad y las metodologías escénicas, los jóvenes podrán poner en práctica el diálogo intercultural y aprender nuevas formas de expresarse y de expresar las características propias de su cultura.

En particular, el teatro y las artes escénicas pueden conducir a experimentar el poder del diálogo intercultural, trabajar el autoconocimiento, el lenguaje corporal y la creatividad, actuando e interactuando, aunque no se conozcan, no hablen el mismo idioma o no compartan el mismo marco social y cultural.

Los objetivos específicos son:

- elaborar un curso de formación basado en el teatro para mejorar las competencias interculturales y las habilidades sociales de los educadores, con el fin de implicar y hacer participar a los jóvenes;
- realizar talleres locales de teatro intercultural y actividades en línea relacionadas;
- crear de forma cooperativa una actuación final en formato digital;
- desarrollar una plataforma y herramientas interactivas de colaboración;
- elaborar un manual metodológico basado en una recopilación de experiencias locales.

Actividades y resultados

1) FORMACIÓN DE 24 EDUCADORES procedentes de 6 países diferentes, en metodologías de comunicación intercultural y basadas en el teatro.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2) IMPLICACIÓN DE JÓVENES con un trasfondo cultural diferente, en actividades locales, dándoles una oportunidad única de interactuar con otros jóvenes y descubrir formas comunes de comunicación, interacción, comprensión mutua y colaboración.

¿Qué se llevarán estos jóvenes?

- una METODOLOGÍA ESPECÍFICA para mejorar sus competencias de comunicación intercultural, que les servirá para su futura trayectoria profesional e inserción laboral;
- una FORMACIÓN especializada en la metodología, que podrán reproducir en actividades locales dirigidas por ellos mismos junto con los educadores;
- una EXPERIENCIA TRANSNACIONAL DE APRENDIZAJE Y FORMACIÓN que, en sí misma, es una excelente manera de sensibilizar a los jóvenes sobre la riqueza del encuentro intercultural.

3) Una PLATAFORMA INTERACTIVA, donde los participantes de todos los países socios podrán intercambiar sus ideas, resultados y materiales sobre las actividades en curso (a nivel local y transnacional). La plataforma seguirá activa después de la finalización del proyecto como un repositorio de buenas prácticas y como herramienta de formación digital para otros educadores y jóvenes que quieran conocer la metodología. La plataforma será también el entorno digital en el que los jóvenes, dirigidos por los educadores, desarrollarán una representación teatral abierta, transnacional y colaborativa en línea, a partir de lo adquirido en los talleres de formación.

4) Un MANUAL que recogerá los resultados de los proyectos, los retos que se han planteado y las soluciones aportadas, con el fin de difundirlo a nivel nacional e internacional. Este manual estará especialmente dirigido a las organizaciones juveniles y autoridades interesadas en crear talleres interculturales locales dirigidos a la inclusión social de los jóvenes.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



5) Una RED VIRTUAL de todas las organizaciones, asociaciones, grupos informales de jóvenes que usan el teatro y las artes performativas como herramientas para la inclusión social y el diálogo intercultural.

6) INTERNACIONALIZACIÓN DE UNA NUEVA METODOLOGÍA: la metodología desarrollada por las organizaciones socias a partir de sus experiencias respectivas en el campo de la inclusión social será probada, cualificada y reconocida en un contexto transnacional con grupos destinatarios específicos. Esto hará que sea transferible y replicable en otros contextos.

1.2 Socios: ¿quiénes somos?

Associazione Culturale Smascherati! APS - Italia

<https://www.smascherati.it/>

<https://www.humanbeings.it/>

» El objetivo de APS es hacer del teatro un lugar de intercambio intercultural y entendimiento mutuo. Fundada en 1989 en la ciudad de Perugia por artistas procedentes de diversos ámbitos teatrales, Smascherati! siempre ha trabajado para unir experiencias humanas y culturas muy diversas a través del teatro y otras expresiones artísticas. Este enfoque llevó a la creación en 1994 de «Human Beings - international cross cultural theatre workshop» y en 2011 de «Teatro Rifugio - a protected place in which to recount exile» un taller cuyo objetivo es trabajar con refugiados y solicitantes de asilo. Cada año, sus talleres acaban con representaciones teatrales originales, caracterizadas por la riqueza que aportan las distintas culturas de los participantes. Las actuaciones se exhiben ante públicos y festivales locales, nacionales e internacionales. Expertos en teatro y danza-teatro, de Italia y otros países, colaboran regularmente en sus actividades de investigación y formación. Las



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



colaboraciones más importantes han sido con algunos maestros y artistas de teatro (Eugenio Barba, Pierre Byland, Marisa Fabbri, Jacques Lecoq) y artistas de danza-teatro (Malou Airaud, Bénédicte Billiet y Julie Anne Stanzak, del Tanztheater Wuppertal Pina Bausch).

Las principales actividades de la organización se centran en la comunicación intercultural y la inclusión social de grupos desfavorecidos, inmigrantes y refugiados, con especial atención al respeto de la diversidad humana.

Stichting CWM Education Holland

<https://www.cultureworldme.com/>

Culture.World.Me se fundó en 2015 en Alemania como un grupo informal y desde entonces ha estado activo en el país. En 2020 trasladaron su sede a Ámsterdam, en los Países Bajos.

Culture.World.Me. fue fundada por Oksana Tykhovska y Miriam Weinzierl. Oksana, formadora y especialista en Derechos Humanos Internacionales, y Miriam, formadora y pedagoga teatral, se reunieron con el objetivo principal de sensibilizar sobre los derechos humanos utilizando el lenguaje del teatro y las artes escénicas.

Su misión es crear un mundo en el que se respeten los derechos humanos y las diferentes culturas a través de la educación artística no formal.

El equipo está formado por educadores de tiempo libre, profesores de teatro y artistas, a quienes les encanta utilizar métodos del teatro, de la educación no formal, de rol en vivo, de narración, etc. A menudo invitan a especialistas y profesionales cuyo trabajo es beneficioso para mejorar los programas y talleres que organizan.

Los grupos destinatarios son de distintas edades y procedencias. Trabajan tanto con jóvenes como con adultos. Ambos, alumnos y educadores.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Los principales objetivos de la organización son:

- Sensibilizar a los jóvenes sobre su papel en la sociedad y la necesidad de que actúen de forma positiva;
- Formar a educadores en metodologías teatrales;
- Capacitar a los jóvenes para cambiar el mundo dotándoles de diversas habilidades;
- Animar a los jóvenes a desarrollar su potencial y creatividad.

COLECTIC SCCL - Spain

<https://colectic.coop/>

Colectic (antes Joves Teb o El Teb) es una cooperativa sin ánimo de lucro ubicada en Barcelona, con más de 25 años de experiencia.

Colectic fue fundada por un grupo de educadores en 1992 para trabajar con los jóvenes del barrio del Raval de Barcelona. La principal misión de Colectic es trabajar por la transformación social a través de la participación, el aprendizaje y la socialización de las TIC. Colectic cuenta con un equipo multidisciplinar de 21 profesionales en plantilla que trabajan en proyectos relacionados con la comunicación, la educación, la formación, la innovación social, el empoderamiento, la comunidad y las redes, el desarrollo de sitios web y el apoyo informático a ONG, escuelas primarias y secundarias.

Trabajan utilizando la tecnología para mejorar la situación de comunidades y grupos de ciudadanos, con especial atención a los colectivos más débiles: jóvenes, niños, mujeres, personas inmigrantes, barrios con déficits económicos, etc.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



El proyecto se centra en las competencias digitales, la alfabetización electrónica y la participación. Promueven la independencia mediante metodologías significativas y participativas y el desarrollo de diversos grupos de jóvenes a través de intereses relacionados con las TIC, Internet, la cultura digital y las nuevas tecnologías.

IASIS - Greece

<https://www.iasismed.eu/?lang=en>

IASIS trabaja en el campo de la inclusión social, la salud mental y la educación.

IASIS se fundó en 2005. En sus 15 años de experiencia y contribución, las personas siempre han estado en el centro de los proyectos diseñados y ejecutados. Sus objetivos principales son proporcionar apoyo psicosocial, luchar contra la exclusión social de los grupos vulnerables, prestar servicios psicológicos y de asesoramiento, trabajar para la igualdad de oportunidades y nuevas perspectivas.

La ONG IASIS lleva 15 años prestando apoyo a quienes lo necesitan: personas con problemas de salud mental; personas sin hogar; mujeres víctimas de violencia; solicitantes de asilo; niños y jóvenes, con una serie de proyectos y programas dedicados a ellos.

ASSOCIAÇÃO CHECK-IN - COOPERAÇÃO E DESENVOLVIMENTO - Portugal

<https://checkin.org.pt/>

Associação Check-IN - Cooperação e Desenvolvimento es una organización sin ánimo de lucro, fundada en 2010, con sede en Beja y que también opera desde Lisboa, en Portugal. Trabaja en estrecha colaboración con entidades públicas y privadas, participando activamente en actividades de mejora de la calidad de vida.



**Co-funded by
the European Union**

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



El equipo está formado por un grupo heterogéneo de personas dinámicas y motivadas con experiencias diferentes.

La organización se centra en la movilidad de jóvenes y adultos, la educación no formal, la cooperación y el desarrollo de organizaciones e individuos y el intercambio general de conocimientos, mediante el apoyo a iniciativas de cooperación europea.

Su objetivo es promover oportunidades de aprendizaje permanente, fomentar y promover la integración social, la educación para el desarrollo sostenible y el emprendimiento social.

SDRUZHENIE WALK TOGETHER

<https://www.facebook.com/associationwalktogether/>

La Asociación Walk Together se creó como una organización de aprendizaje para reunir a formadores, educadores sociales y de tiempo libre, responsables de políticas de juventud, expertos y voluntarios con diferentes niveles de competencias para participar en actividades de dimensión europea e incluir a la sociedad juvenil en la toma de decisiones responsable, votar, fomentar la expresión de opiniones, debatir y formar parte de una ciudadanía activa que aporte valor al entorno social.

La asociación trabaja sobre todo con jóvenes mayores de 17 años y adultos de hasta 55 años.

Los objetivos de la organización son:

- Promover la igualdad de oportunidades educativas y laborales para todos;
- Integrar de manera equilibrada las distintas etnias y grupos de refugiados en Bulgaria;



**Co-funded by
the European Union**

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- Fomentar el diálogo intercultural, el intercambio de conocimientos y la conciencia europea mediante la participación de los jóvenes;
- Capacitar a los jóvenes y a las estructuras juveniles mediante iniciativas que apoyen el desarrollo personal, social y cultural, centrándose en la educación cívica, la promoción de la participación juvenil, el aprendizaje intercultural y un enfoque centrado en la comunidad a través de metodologías de educación no formal.

1.3. Ser educador de tiempo libre: oportunidades y retos

Hoy en día, en nuestro mundo interconectado, operar en un entorno multicultural es algo habitual. Por tanto, para poder trabajar en este entorno, cada persona debe estudiar y prepararse en consecuencia. Los educadores de tiempo libre, al igual que otros trabajadores, han de adquirir y desarrollar un conjunto de competencias, que les permitan afrontar los diferentes retos y obstáculos cotidianos, para alcanzar sus objetivos, tanto de crecimiento profesional como personal.

Ciertamente, la formación de jóvenes de distintos orígenes culturales puede ser una tarea muy exigente.

Operar en un contexto internacional siempre es un reto, ya que hay muchas variables que deben tenerse en cuenta.

¿Cuáles son las competencias clave que deben desarrollar los educadores de tiempo libre para aumentar sus posibilidades de éxito en este campo?

- Flexibilidad



The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- Apertura
- Empatía
- Respeto
- Motivación

¿Cuáles son los principales retos a los que pueden enfrentarse los educadores de tiempo libre?

La creación de espacios seguros

Se trata de un punto clave a la hora de trabajar en este tipo de contextos: crear un entorno de trabajo seguro, en el que cada persona pueda expresar su opinión, sin miedo a compartir sus puntos de vista, ideas y sugerencias. Esto es relevante en cualquier contexto, y más aún en un entorno multicultural, con la presencia de niños y alumnos de diferentes contextos, experiencias, países y culturas.

La falta de experiencia

Uno de los retos a los que puede enfrentarse el educador de tiempo libre es la falta de experiencia para actuar en estos contextos. Para aumentar la comprensión del entorno en el que van a trabajar, podría ser útil participar en seminarios, formaciones, así como experiencias de voluntariado en las que conocer personas de diferentes orígenes culturales.

Comunicación





Otro reto es la comunicación, debido a la presencia de varias lenguas. El hecho de no entendernos puede llevar a malentendidos. Y eso pasa fácilmente al comunicarse en una lengua que no es propia. Por eso hay que insistir en la importancia de la comunicación, tanto verbal como no verbal. Tener un cierto dominio de una lengua extranjera permite ver el mundo de manera distinta y expresar conceptos de múltiples formas. Si no existe esta competencia lingüística, hay que buscar una alternativa. Para evitar el problema, se pueden plantear actividades muy prácticas, que no impliquen largas explicaciones teóricas. En estos casos, por ejemplo, los educadores pueden aprender algunas palabras en la lengua del joven inmigrante, para acercarse a su contexto cultural y ganar conocimientos.

Barreras psicológicas

A veces, los problemas a los que se enfrentan los inmigrantes y las personas marginalizadas son sobre todo psicológicos, al vivir en un contexto que consideran ajeno al suyo, sin contar con el apoyo de su familia o de sus amigos. En este caso, es fundamental que los educadores sean empáticos. Se trata de una habilidad esencial, junto con la escucha activa y que también se puede desarrollar.

La falta de tiempo

La falta de tiempo es otro reto. Las prisas son una constante en la mayoría de las actividades que realizamos a lo largo del día. Parece que no podamos detenernos ni un minuto, frenar e intentar comprender mejor una determinada situación. La decisión de tomarse el tiempo suficiente para comprender otras perspectivas y situaciones (también fuera del horario laboral) podría reportar importantes beneficios para todos.



**Co-funded by
the European Union**

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



1.4 Experiencias reales de personas educadoras de tiempo libre

- **Dificultades en la formación con niños y adolescentes desfavorecidos y de diferente bagaje cultural.**
- *Escrito por Elli Fertidi, Educador de tiempo libre de IASIS*

Los grandes flujos migratorios, combinados con los problemas sociales, económicos y políticos del país, han hecho imperativa la intervención y el apoyo para mejorar las condiciones de vida de migrantes y refugiados. A tal efecto, la educación de los jóvenes aspira a capacitarlos y cultivar su resiliencia mental, así como ayudarles a adquirir habilidades útiles. Sin embargo, formar a jóvenes de distintos orígenes culturales puede ser una tarea difícil.

El primer problema clave que puede surgir es la comunicación. Es probable que muchos jóvenes refugiados hablen poco o nada la lengua del país de acogida. Además, la forma de comunicarse varía mucho de una cultura a otra. La comunicación no verbal también es muy importante, y un educador de tiempo libre debe ser muy cauto.

Las personas de distintos orígenes culturales pueden leer las expresiones faciales, los gestos o el lenguaje corporal de manera dispar. Por último, el tono y el volumen de la voz, así como la distancia entre los participantes, son partes de la comunicación no verbal que pueden crear malentendidos en una formación. Para superar estas dificultades, los educadores de tiempo libre deben ser muy cuidadosos con el uso del lenguaje, especialmente en las primeras sesiones. El vocabulario de la formación debe adaptarse a las competencias lingüísticas de los jóvenes y la terminología debe ser sencilla y comprensible. Otro aspecto clave que hay que recordar es que el objetivo de la psicoeducación de los jóvenes en estas circunstancias es introducir conceptos básicos y no comprender en profundidad



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



teorías complejas. Por lo tanto, la formación debe orientarse en esta dirección. Además, es importante crear un entorno seguro y sin prejuicios en el que cada persona pueda hablar abiertamente de sus preocupaciones y plantear sus preguntas. Las actividades que incluyen pintura, juegos y música pueden facilitar la comunicación con los jóvenes refugiados y hacer que la formación sea más divertida.

Otro reto que puede surgir en estas formaciones es reconocer los límites culturales que a menudo vienen impuestos por la religión o la ética. Por ejemplo, el contacto físico entre hombres y mujeres puede no siempre estar permitido, por tanto, se debe respetar este límite. El objetivo de una formación eficaz es que todos los participantes aprendan en un ambiente de respeto mutuo. Para ello, el educador de tiempo libre debe tener un buen conocimiento de la educación intercultural y dar a los participantes la posibilidad de no seguir una actividad si les hace sentir incómodos. Además, de una cultura a otra hay distintos planteamientos para completar las tareas. En algunas culturas aprenden a funcionar más en equipo y en otras más individualmente. Lo mismo ocurre con el diálogo abierto y el conflicto. Algunas culturas ven el conflicto como algo positivo, mientras que otras lo ven como algo que hay que evitar. En algunos países se fomenta el diálogo abierto y la resolución de conflictos cara a cara. Sin embargo, en muchas culturas orientales, el conflicto abierto se percibe como vergonzoso o degradante, por lo que las diferencias se resuelven discretamente. Si un educador de tiempo libre tiene esto en cuenta, podrá lidiar con las diferentes reacciones de los jóvenes ante una actividad que requiera un diálogo abierto o una lluvia de ideas.

Además, ser una educadora de tiempo libre puede ser un reto cuando se trabaja con personas de diferentes orígenes culturales. También es posible que algunos participantes se muestren escépticos de la eficacia de una educadora y que sean reticentes a seguir sus instrucciones. Incluso en este caso, una educadora no debe ofenderse, sino ser capaz de comprender las diferencias culturales y dedicar tiempo a ganarse su confianza. En todos los casos, un educador debe dirigirse a los



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



participantes con empatía, interés sincero y respeto. Educar a jóvenes refugiados también pretende promover su integración en el país de acogida y fomentar la cooperación y el trabajo en equipo.

Por último, algo importante a considerar es que los jóvenes refugiados pueden tener dificultades para asimilar y procesar los conocimientos debido a traumas tempranos y a una ansiedad intensa. Las experiencias que les causan trauma o estrés incluyen vivir en condiciones violentas, abandonar su casa y sus seres queridos para emprender viajes peligrosos y estresantes en busca de seguridad. Además, hay otros factores que contribuyen al estrés diario. La incertidumbre sobre su estatus de residencia en un país nuevo, vivir en viviendas deterioradas y con recursos limitados, o incluso vivir con padres u otros cuidadores que pueden estar sufriendo problemas de salud mental, traumas o estrés. Dadas las circunstancias, es probable que a los jóvenes les cueste participar en las formaciones, se distraigan con facilidad, sean hiperactivos y tengan dificultades para concentrarse. Para superar estos obstáculos, el educador de tiempo libre debe ser tolerante, paciente y comprensivo. Además, solo se podrá mejorar la resiliencia mental de los jóvenes cuando se sientan seguros y comprendidos. También es importante que las actividades no causen estrés adicional, sino que mejoren la imagen que tienen de sí mismos, al tiempo que les ayuden a superar las dificultades a las que se enfrentan.

● Ser persona educadora de tiempo libre en Bulgaria

El oficio de educador de tiempo libre aún no está reconocido en Bulgaria.

Por tanto, los retos de la propia profesión son múltiples.

En primer lugar, las instituciones formales no lo consideran un trabajo serio e importante. Además, como no hay una gran participación de jóvenes en las actividades de los educadores, el sistema educativo no puede valorar el beneficio de los métodos y herramientas no formales que utilizan.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



En segundo lugar, no existe una formación reglada para las personas que quieren ser educadores de tiempo libre. Al no poder adquirir experiencia profesional y formación, se forman a sí solas en el terreno. Se necesita una nueva perspectiva para transformar el enfoque individual y comunitario de este tema. Se necesitan competencias para desarrollar la resiliencia comunitaria de los jóvenes y potenciar su pensamiento crítico.

El trabajo con jóvenes necesita obtener un reconocimiento adecuado para formar parte de los mecanismos de intervención multinivel que son cruciales cuando hablamos de prevención.

En tercer lugar, la participación de los jóvenes en las actividades es cada vez más difícil debido, quizá, al escaso interés y a los pocos incentivos. A veces existe una barrera lingüística entre los jóvenes que proceden de familias mixtas o migrantes.

Los retos son muchos más, pero en el contexto y la realidad de Bulgaria, lo prioritario es el reconocimiento por parte del Estado, el desarrollo de una actividad profesional y el compromiso social.

- **Mi experiencia como educadora de tiempo libre en el proyecto teatral «Teatro Rifugio - un lugar protegido para la historia del exilio», Italia - Associazione Smascherati!**
- Escrito por Alessia Bombaci, becaria de la Asociación Smascherati!

Cuando llegué a Perugia (Italia) se mezclaron la emoción y la soledad, estaba ante una nueva tierra por descubrir y una nueva identidad en construcción. Sin embargo, con la repentina llegada del covid-19 algo dentro de mí se apagó.

Sin embargo, el taller internacional de teatro intercultural «Human Beings» reavivó mi llama creativa y relacional.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Además de participar activamente en el taller, decidí hacer mis prácticas en la asociación Smascherati! participando en el proyecto «Teatro Rifugio - luogo protetto per il racconto dell'esilio» (Teatro Refugio - lugar protegido para el relato del exilio), financiado por el Otto per mille de la Iglesia Valdense.

El proyecto, dirigido a solicitantes de asilo, refugiados e inmigrantes jóvenes de segunda generación, se desarrolló en varias fases:

- Taller en los centros de acogida, un momento protegido en el que pudieron recuperar su espacio de expresión, con el tiempo que necesitaban y teniendo en cuenta sus necesidades específicas;
- Taller en la sede de la asociación Smascherati!
- Taller conjunto con el grupo del taller de teatro Human Beings. El grupo era mixto, formado por solicitantes de asilo, pero también por jóvenes, estudiantes, trabajadores, desempleados. Esta fase culminó con la representación «Stormy Weather».

En las reuniones informativas en los centros de acogida se tomaban los nombres y apellidos de los interesados en el proyecto y en cada reunión se pasaba lista para comprobar quién venía y ya estaba inscrito y quién era nuevo. Además, era muy importante tener el teléfono de los participantes. Al principio, pensaba que tenía un equipo detrás (el de los centros de acogida), además del nuestro, que era fuerte y podía ayudarnos tanto a hacer circular la información como a estimular a los jóvenes para que asistieran a las reuniones. Pero con el tiempo observé que era justo lo contrario, había una falta de diálogo entre las dos partes. Asistir a las reuniones y acordarse de ellas dependía exclusivamente de la responsabilidad y la curiosidad de los jóvenes. Disponer de su número permitía entonces crear una red en línea para enviar información y recordar citas. En la primera fase, ante la falta de apoyo presencial, además de utilizar WhatsApp para invitarles al taller, recurrí a la más antigua y molesta de las técnicas, llamar a la puerta.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



De mi diario: Ayer éramos menos, y por primera vez llamé a casi todas las puertas del centro para que entrara más gente. Muchas puertas permanecieron cerradas, otras se abrieron y suspiraron algunas mentiras desde su rendija. Sin embargo, cuando volví había más de 15 personas en la sala, pero solo a dos las había llamado. ¿Dónde estaban? En su casa cada persona tiene sus secretos que nadie tiene por qué conocer.

Siempre repetía frases en mi cabeza sobre «entrar de puntillas en el espacio del otro» y sentir el límite de la proxémica en el espacio personal. Trabajé intensamente para ayudarme a mí misma, al escenario y a los demás. Escuchaba mi cuerpo y a través de las observaciones guiaba al otro, con cuidado y sin imposición. A veces me entusiasmaba con una idea a desarrollar y ayudaba con la estética, otras veces (cosa más habitual) proponía ideas en grupo las construíamos. Es una tarea compleja si no quieres que solo se vea tu marca. Recuerdo que al crear improvisaciones juntos partía de las mismas preguntas que me estimulaban y las proponía.

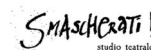
«A veces realmente siento que no tengo las herramientas para hacer esto», fue lo que respondí a Danilo, el responsable del taller y director de la asociación, cuando una vez me pidió, tras una reunión, mi opinión sobre la jornada. Y así es. Aprendí no solo a observar y comprender los límites de los otros, sino también a comprender y observar los míos.

Me desanimaba cuando algunos participantes no se presentaban al taller y me culpaba a mí misma y al proyecto. Sabía que los motivos de una ausencia (que podría haberse convertido en abandono del taller) eran complejos. Creía y sigo creyendo en las mejoras que se consiguen con nuestro trabajo, pero al mismo tiempo me vi obligada a aceptar la realidad de una simple frase del asistente del proyecto: «llega un momento en que ellos deciden si quieren continuar, cogen lo que pueden y siguen su camino». Argumenté que seguía buscando las razones por los que algunos se iban, pero esto también aumentó mi frustración porque no podía contenerme. Con el tiempo



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



me di cuenta de que no solo quería contenerme a mí, sino también contener a los participantes, así que empecé a apreciar la diferencia entre estos dos conceptos distintos. De hecho, aunque los participantes se vayan, no podemos contener sus almas mientras viajan y buscan otras aspiraciones que cumplir, estoy segura de que algo de su paso por el taller sigue presente en ellos.

Durante esta experiencia tuve que reconciliarme con mis emociones, porque siempre he tenido una fuerte tendencia a discutir y juzgar. Con el tiempo aprendí a disfrutar de los pequeños logros diarios.

Entre mis logros quiero destacar que fue la primera experiencia en la que no grité mis ideas para avasallar a los demás, mientras que en el pasado hubiera echado chispas para evitar escuchar ciertos pensamientos. Mis ideas no han cambiado, pero ahora sé que podemos vivir en paz y contemplar un paisaje en silencio incluso con quienes habríamos llamado nuestro enemigo. Siéntate y escucha, no se trata de justificar, sino de comprender que nuestro espacio solo nos habla a nosotros.

El taller de teatro «Human Beings» es una oportunidad para el crecimiento personal porque consigue que los participantes se sientan como hilos de algodón que juntos forman una alfombra. Es una comunidad donde todo el mundo se puede expresar libremente y ser él mismo. Y por eso a lo largo de los meses también hemos convivido con situaciones críticas y turbulencias.

Siempre recordaré el momento en que Danilo pronunció una frase en respuesta a un acontecimiento por el que todos sentimos dolor: «si M. no se hubiera sentido como en casa, esto nunca habría ocurrido». Esta frase me devolvió a la tierra. La formación ofrecida por Human Beings y Teatro Rifugio no la calificaría de técnica. A menudo me he preguntado hasta qué punto era realmente «útil» para mi vida de educadora, ya que no se habla de observación, evaluación, proyectos educativos o terapéuticos. Quizás haya carencias a nivel educativo en el proyecto, pero entonces pienso en mis propios conflictos, en los límites que he encontrado en mí misma, en las diversas



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



relaciones humanas que he atravesado, en las oportunidades que genera un conflicto. Y pienso en la importancia de un proyecto que acoge a migrantes y a personas de todo el mundo, que pone al servicio de la persona un método teatral basado en la improvisación y en lo esencial.

Un método que implica la escucha y utiliza las formas del arte para hablar con uno mismo y sobre uno mismo, un lugar donde investigar los límites de la vida cotidiana, a través del sentido de lo ridículo y lo lúdico y que ayuda a liberar tensiones. Un lugar en el que el límite adquiere su significado original, es decir, no el punto en el que una cosa termina, sino aquel a partir del cual una cosa comienza a adquirir su esencia.

2. Preparar el espacio para los talleres de teatro mixto:

Poner la práctica en práctica

Danilo Cremonte

Un taller de teatro intercultural es un lugar donde personas con diferentes orígenes culturales y sociales tienen la oportunidad de encontrarse y conocerse, y a través de la comparación, aprender a comprenderse mejor a sí mismas. Es un lugar de creatividad donde todo el mundo aporta. El cuerpo es lo que nos agrupa; las diferencias culturales (con su riqueza) vienen después.

En el centro del taller están los cuerpos con sus sentidos perceptivos y su poder emocional y comunicativo.

Por lo tanto, los cuerpos no solo serán objeto de observación, sino que también se convertirán en sujetos expresivos y creativos.

La pandemia nos obligó a llevar mascarillas y guantes. Nuestras posibilidades (y necesidades) de expresión y comunicación interpersonal, así como nuestra



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



sensibilidad, se vieron fuertemente inhibidas. Es imperativo recrear lugares en los que estas funciones se regeneren, especialmente entre los jóvenes.

Cada encuentro del taller empieza con un calentamiento físico (véase la ficha y https://youtu.be/AG_-N3Yc4mo + <https://youtu.be/uDzzrmfKIPM>) que tiene como principal propósito disolver las tensiones físicas que nos encierran, y dejar de ocultarnos tras las máscaras que llevamos para despertar la sensibilidad sensorial y creativa.

Una observación del comportamiento interpersonal, en la que intervengan todos los participantes, puede ser una introducción útil para demostrar cómo nuestros cuerpos se comunican constantemente en la vida cotidiana.

Cualquier comportamiento que se produzca en presencia de otra persona comunica.

En un contexto relacional, cualquier manifestación de información es comunicación, independientemente del medio y la conciencia.

Cualquier comportamiento perceptible es capaz de influir en el comportamiento de los demás.

Todo comportamiento es un vehículo de información y no hay posibilidad de no comunicar, tanto si la comunicación es intencionada como si no, tanto si los sujetos son conscientes de ello como si no.

El taller de teatro nos parece un lugar especialmente adecuado para aprender a observar sobre todo el lenguaje corporal y tomar conciencia de su importancia en las relaciones interpersonales de la vida cotidiana.

Observar el comportamiento individual en las relaciones interpersonales pone de relieve aspectos de la comunicación que a menudo se ignoran o descuidan, en



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



particular, aquellos aspectos no verbales que tienen un valor autónomo y significativo y que transmiten con fuerza el propio aspecto verbal.

De hecho, si la comunicación de un contenido (información) se produce a través de las palabras, la relación (información sobre la información) se logra a través del lenguaje corporal. Si se establece una relación positiva, la comunicación del contenido será buena; si, por el contrario, la relación es mala, se creará una «niebla psicológica» que dificultará el paso incluso de la información más clara.

La educación en la observación del comportamiento y la autoconciencia requiere una sensibilidad irónica y autoirónica, elementos indispensables para una madurez psicológica equilibrada y la formación de una personalidad crítica y creativa. Esto puede ocurrir más fácilmente en un taller de teatro con un enfoque cómico, lo que, además de crear un ambiente jovial y lúdico, resalta aún más la realidad, y permite observarla como si estuviera debajo de una lupa.

La práctica del taller de teatro también es, por tanto, una herramienta válida para evaluarse y comprenderse mejor a sí mismo y captar las dinámicas interpersonales de la vida cotidiana, así como un espacio para la expresión creativa y comunicativa.

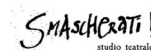
En un contexto multicultural, como el de los talleres de teatro interculturales que reúnen a jóvenes de distintos orígenes culturales y sociales, la atención dedicada al lenguaje corporal resulta aún más interesante, ya que nos permite comparar en vivo comportamientos culturales diferentes. De repente será extremadamente fácil (y divertido) romper con el cliché bastante extendido de que el lenguaje corporal se considera universal.

Aunque el cuerpo humano reacciona de forma similar ante estímulos externos e internos (por ejemplo, se abre/cierra) y que hay expresiones reconocibles incluso en contextos culturales diferentes, es importante entender el lenguaje corporal como un «lenguaje». Y como tal es «cultural» y no «natural»: aprendemos los aspectos no



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



verbales del comportamiento interpersonal y las reglas de uso junto con el lenguaje hablado cuando crecemos.

El comportamiento no verbal es un tema complejo que muchas disciplinas han abordado (la antropología, la etología, la lingüística, la semiótica, la sociología, la psicología...). El enfoque teatral que se propone, centrado en el análisis del movimiento y la dinámica físico-emocional, ofrece un estímulo para la observación y la autoobservación a partir de la comparación en una situación informal y creativa.

Toda nuestra vida transcurre en un entorno social. Las reacciones de los demás hacia nosotros influyen en nuestra autoestima. Para los jóvenes que se encuentran viviendo en nuevos contextos culturales, tomar conciencia de la diversidad de comportamientos interpersonales y de las normas que los rigen es sin duda importante para su inclusión social positiva.

Los participantes en el taller intercultural serán al mismo tiempo observadores y conejillos de Indias, tendrán la suerte de participar de un espacio multicultural heterogéneo, en una situación protegida por la ficción del juego teatral que les permite equivocarse, o a veces les invita a ello. Luego, a partir de lo que se genere dentro de sí mismos podrán jugar y desarrollar creativamente lo que han ido observando.

Hasta aquí hemos dedicado mucha atención a la comunicación no verbal, pero no por ello hay que olvidar la palabra hablada ¡e plantear un taller de mudos! De hecho, también se invitará a los participantes a utilizar su propia lengua para que puedan expresarse más fácilmente: la variedad de lenguas será un enriquecimiento adicional para todos.

Empecemos por observar



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



El director pedirá a un voluntario que se acerque a él. Tras saludarse y presentarse mutuamente, el director preguntará a los demás qué han visto.

El director estimulará a los jóvenes con preguntas para obtener descripciones cada vez más detalladas sobre las acciones realizadas por su compañero, con el fin de descubrir juntos los numerosos elementos comunicativos que han entrado en juego, verificando las posibles variables, incluidas las absurdas y paradójicas.

En primer lugar, los dos cuerpos, con su presencia física fija (no dinámica), nos proporcionan cierta información, como el sexo y la edad; en cuanto a la información derivada de los aspectos físicos, se pedirá no caer en interpretaciones dictadas por estereotipos.

La ropa y el maquillaje también son interesantes, ya que reflejan una cierta forma de presentarse, la imagen que uno quiere dar a los demás. Basándose en este aspecto y conocedores de las diferentes modas, ¡seguro que los jóvenes podrán captar mucha información!

Nos centraremos en la forma de andar del voluntario: ¿lenta o rápida? ¿El cuerpo está tenso o relajado? ¿Son elementos que nos comunican algo?

Observaremos a qué distancia física del director el voluntario decide pararse (¿demasiado cerca o demasiado lejos?) y con qué orientación del cuerpo (¿está mirando al lado, al frente, o se ha dado la vuelta?). ¿Alguien habría tomado decisiones diferentes? En Japón, por ejemplo, ¿la gente se comportaría igual?

También tendremos en cuenta la distancia y la orientación de los dos sujetos con respecto al grupo: ¿podrían estar más lejos o más cerca? ¿Existe una distancia correcta? ¿Podrían dar la espalda al público? ¿Qué significaría eso?



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Si analizamos la postura de los dos sujetos, la posición de las piernas, del torso, de los brazos y de la cabeza, ¿podemos obtener alguna información sobre ellos y su relación? ¿Y cuándo han cambiado de postura?

¿Los brazos y las manos están quietos o se mueven? ¿Qué gestos hacen? ¿Son conscientes de todo lo que hacen? ¿La tensión o la relajación de los cuerpos nos comunica algo?

Se han dado la mano para saludarse, pero ¿pueden utilizarse otros gestos en otros contextos culturales o sociales? ¿Cómo se saludan los jóvenes? ¿Qué tensión física había en ese agarre? ¿Podría haber estado más tenso o relajado? ¿Cambiaría el significado? ¿Se han mirado a los ojos al despedirse o uno de los dos ha apartado la mirada? Si es así, ¿qué podemos deducir de ello?

¿Cómo era el tono de voz? ¿Y las expresiones faciales? ¿Eran congruentes o incongruentes con la palabra? ¿Qué se percibe si digo «¡Buenos días!» con un tono de voz enfadado, cara sombría y sin mirar al interlocutor? ¿Realmente le deseo un buen día o el mensaje que le envío es otro? Podemos proponer un cuestionario sobre la relación entre gesto y palabra: ¿cambia algo si dos personas que se conocen se dicen primero «¡buenos días!» y luego se dan la mano, o si primero viene el gesto y luego la palabra? (Si el contacto físico precede al habla, es probable que ambos ya se conozcan).

Mediante la observación y el análisis de este pequeño acontecimiento —el encuentro entre el director y el voluntario— habremos examinado diversos aspectos de la comunicación no verbal en las relaciones interpersonales que nos dicen algo sobre el estado emocional de los protagonistas y la calidad de su relación. Habremos detectado si existen diferencias culturales, lo cual es fundamental para buscar un mejor entendimiento entre personas con distintos orígenes culturales. También habremos observado que muchos de estos comportamientos no son intencionados, pero provocan reacciones en la otra persona.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Elementos básicos para tener en cuenta en la práctica teatral intercultural

Con la contribución activa de los jóvenes participantes podemos esbozar una lista de algunos elementos de la comunicación interpersonal (sin pretender que sea exhaustiva) y empezar a escenificar los cuerpos, estimulados por algunas preguntas.

A partir de estos elementos, podemos intentar recrear situaciones de la vida cotidiana, jugando también a inventar situaciones exageradas y absurdas. Los elementos pueden tomarse inicialmente por separado y luego juntos. Para jugar solo necesitamos sillas y mesas. Las chaquetas, las faldas y algunos accesorios como bolsos o sombreros pueden ayudar.

Algunos de estos aspectos de la comunicación interpersonal se desarrollarán durante el taller y se convertirán en pretexto para nuevos juegos.

- **Espacio**
- **Proximidad y distancia** entre las personas: zona íntima (¿cuán grande es para mí y cómo reacciono si alguien la infringe? ¿A quién acojo? ¿Cuándo definimos a una persona como intrusa?); zona personal (relación con no extraños); zona social, zona pública.

Si estoy demasiado cerca de mi interlocutor, invadiendo su zona íntima, tenderá a encerrarse en sí mismo y el traspaso de la información se hará difícil.

Delante de un semicírculo de espectadores, ¿dónde tendré que colocarme para que todos puedan verme y oírme, y que nadie se sienta excluido o incómodo?

Será útil que el director subraye a los participantes las grandes diferencias culturales que existen en la gestión del espacio en las relaciones interpersonales: así pues, no hay que malinterpretar, por ejemplo, la distancia respetuosa que



mantiene una persona nueva que viene, por ejemplo, de Japón, como una actitud poco amistosa; y, por otro lado, no hay que avergonzarle mostrándole una proximidad estrecha.

- **Contacto físico:** puede ser afectuoso, sexual, agresivo, social o fortuito (caricias, besos, abrazos, empujones, golpes, palmadas en la espalda, apretones de manos).
- **Orientación de los cuerpos:** puede ser cara a cara, de lado, espalda con espalda, en fila.

Se puede estar encima o abajo (¿quién tiene una posición dominante? En términos de jerarquías, es interesante observar los diferentes roles que pueden crearse entre una persona de pie y otra sentada, o entre dos personas sentadas, estando una al lado de una mesa y la otra a cierta distancia de ella).

Relación entre el uso de la voz y los gestos con respecto a la distancia del interlocutor o el público, el número de espectadores y las dimensiones del espacio (también intentaremos crear soluciones incongruentes).

- La **mirada:** como proyección de uno mismo en el espacio (donde mi cuerpo no llega) y como señal (si dirijo mi atención hacia un punto, puedo atraer y guiar la atención de los demás); la mirada como evaluación de la relación; contacto visual (A y B tienen contacto físico sin mirarse, A y C están lejos, pero se miran: ¿quién está en relación?).

(Para ejercicios y juegos en el espacio, véase las fichas: «**Contacto visual**», «**Equilibrio espacial**», «**Campo visual**»).

● Posturas

De pie: posición de la cabeza (mirando recto hacia el horizonte, o echada para adelante y para atrás, hacia abajo, arriba, en diagonal); de los hombros (hacia delante, hacia atrás, hacia arriba); del pecho (hacia fuera o hacia dentro); de la pelvis (hacia delante, hacia atrás o hacia un lado); y posición de los brazos, las piernas, las manos y los pies.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



¿Nos comunican algo estas posturas?

Podemos observar la posición de cada parte del cuerpo primero por separado y luego en combinación. Por ejemplo, podemos remarcar la diferencia entre caminar con la cabeza echada para adelante (curiosidad) y luego con la cabeza echada para atrás (prudencia), exagerando incluso el movimiento de forma divertida.

¿Qué hace que definamos a una persona como «abierta» o «cerrada»?

Puede ser instructivo mostrar las posturas de tres máscaras de la Commedia dell'Arte. Los actores italianos llevaban la cara cubierta por una máscara, de modo que su postura corporal era esencial para interpretar el personaje. Arlequín, el criado, un personaje joven, curioso y servicial; Pantaleón, el amo, rico, viejo y mezquino; Balanzón, el médico, sabiondo y amante de la buena comida. ¿Qué postura ostentará Arlequín? ¿Será abierta o cerrada? ¿Y Pantaleón? Aunque no reconozca las máscaras, el público infantil puede sacar sus propias conclusiones. La postura de Arlequín es abierta: piernas abiertas, tronco hacia delante con los brazos abiertos; Pantaleón tiene una posición fetal, cerrada; y en cuanto a Balanzón, ¡se guía por la panza!

Las máscaras son estereotipos: representan tipos fijos, sin la complejidad de un personaje. Charlie Chaplin, en cambio, dio a su personaje Charlot una postura contradictoria: la parte inferior del cuerpo está abierta y la superior cerrada, como diciendo «me gustaría ser generoso y abierto, pero soy tímido». Esta contradicción le hace cercano y simpático.

Las posturas del cuerpo al **caminar** son las mismas que cuando estamos de pie. Desde luego, habrá que tener en cuenta otros elementos en la observación, como es el ritmo, la velocidad, la rigidez o la fluidez del movimiento, y hacia dónde se dirige la mirada. Cuando dos personas caminan juntas, es interesante observar si se mueven en sincronía o no.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Además, ¡cuántas maneras hay de estar sentado! Una simple mirada basta para constatar que cada persona lo hace a su manera, en función del contexto y de su estado emocional, físico y mental.

Incluso cuando nos **sentamos** o nos **tumbamos**, nuestra postura dice mucho de nosotros. Suelen ser posturas inconscientes: esto significa que nos comunicamos sin darnos cuenta. Estamos sentados en una silla, con los codos apoyados en las rodillas y la cabeza entre las manos: ¿adoptamos esta postura con la intención de comunicar nuestro estado emocional a los demás? (Por supuesto hay quien «hace teatro», quizá para evitar una tarea: al ser un lenguaje reconocido, ¡también nos permite fingir!)

Junto con los participantes, podemos estudiar algunas de las posturas más habituales para luego entablar un «diálogo» silencioso utilizando solo posturas: pueden surgir situaciones interesantes.

Esto nos hace reflexionar sobre nuestros hábitos: ¿están las actitudes corporales influidas por el contexto y la situación en que nos encontramos? ¿Son diferentes entre hombres y mujeres? ¿En qué medida nos influye la ropa?

Para un juego sobre la relación entre posturas y emociones, véase la ficha «**Álbum de emociones**»).

- **Movimientos corporales** (las manos, las extremidades y la cabeza)
Los gestos se pueden clasificar de muchas maneras. A partir de una simple observación de sí mismos y de los demás, los participantes en el taller notarán que al hablar y escuchar (incluso cuando estamos solos), gesticulamos mucho con las manos, los brazos, las piernas y la cabeza, de forma intencionada o no.
- **Gestos intencionados**: algunos de ellos están codificados, tienen un significado preciso, comprensible solo para quienes conocen su sentido, como si fueran palabras.

En el taller será interesante ver cómo un gesto puede no significar nada para alguien, o incluso ser interpretado de forma diferente. Se podrá jugar con estos



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



malentendidos, que serán una fuente de diversión, a diferencia de lo que ocurre en un entorno real, donde pueden generar situaciones incómodas.

En nuestro taller también descubriremos que hay muchas formas de contar con los dedos, cosa que sorprenderá a muchos participantes. Poner en perspectiva el propio punto de vista es un buen ejercicio de educación intercultural.

En cambio, hay otros gestos que son comprensibles para personas de distintos orígenes culturales, por ejemplo, los que imitan una acción: si quieres señalar o llamar a alguien, ¿cómo lo haces?

En un taller de teatro es imposible no destacar la gran expresividad de los movimientos de manos y brazos, en particular para transmitir nuestras emociones. (Véase al respecto la ficha «**Abrir / Cerrar**»)

- **Gestos no intencionados.** Cualquier persona gesticula al hablar, aunque la gesticulación puede ser mayor según nuestra cultura y educación. Nos referimos a los gestos utilizados para reforzar el discurso, aunque puedan llegar a tener el efecto contrario si no cuadran con las palabras.

Pero hay otros gestos que nos interesan más: son los que no tienen ninguna intención comunicativa en absoluto y, sin embargo, pueden aportar alguna información sobre nosotros y nuestro estado emocional.

También en este caso bastará con mirar a nuestro alrededor para descubrir que todos gesticulamos: hay quien se acaricia el pelo, la barbilla o el cuello, quien juega con un pendiente, se baja las mangas de la camisa, se muerde el cordón de la sudadera o los labios...

Y si nos ponemos de pie, se añadirán los movimientos con los pies y las piernas, ¡auténticos bailecitos!



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



¿Qué cambia si me presento y acto seguido me acaricio el pelo, o si me como las uñas después de decir mi nombre?

Es divertido crear secuencias con cuatro de estos gestos, y luego añadirles un acompañamiento musical elegido por los mismos participantes, para convertirlas en pequeñas coreografías.

Incluso con poco material (los gestos cotidianos que hacemos sin pensar y que a menudo son reprimidos por los adultos) podemos hacer teatro: al usar este material de forma consciente para presentarnos irónicamente, le damos valor.

● Expresiones faciales

A través de las expresiones faciales transmitimos emociones primarias: alegría, sorpresa, miedo, tristeza, ira, asco.

Podemos pedir a los participantes que dibujen emoticonos que expresen distintas emociones. Con unos pocos rasgos (ojos, cejas o boca) reproducirán algunas expresiones faciales de forma estilizada pero clara, comunicando la emoción correspondiente.

Incluso en la vida cotidiana, el maquillaje realza las expresiones faciales en aquellas partes del rostro que son de suma importancia en las relaciones interpersonales.

Es probable que las expresiones faciales sean universalmente reconocidas, es decir, compartidas por personas de diferentes culturas. Sin embargo, las reglas de ostentación varían de una cultura a otra: nos referimos al uso social de estas expresiones (sobre todo en determinados contextos y situaciones), a las reglas que se aprenden desde la primera infancia. Es importante subrayar estas diferencias culturales para evitar las interpretaciones estereotipadas que por desgracia están muy extendidas, como por ejemplo que los chinos, los coreanos y los japoneses son



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



«inexpresivos», o peor aún que «no sienten emociones como nosotros». El lenguaje de los emoticonos también ha ido evolucionando, creando estilos específicos (occidental, coreano, japonés).

● Aspectos no lingüísticos del discurso

La entonación de la voz, el volumen, la melodía, las pausas, el ritmo, el lenguaje no verbal, las intercalaciones, pero también la tos, aclarar la voz... Hay una multitud de elementos que entran en juego en la comunicación interpersonal e intervienen en la transmisión tanto del mensaje (contenido) como de la información sobre el estado emocional y la calidad de la relación.

Podemos pedir a los participantes que lean la misma frase y, utilizando estos elementos, intentar que cada persona comunique información diferente sobre el contenido y su estado emocional.

En la comunicación interpersonal no hay sujeto pasivo: es una relación que cambia y se reorganiza constantemente. Por eso también es importante desarrollar la capacidad de escucha y observación, que se fomenta durante el taller con juegos y ejercicios.

2.3 Ejemplo de creación de un taller de teatro del oprimido por Stichting CWM Education.

Crear y organizar espacios de debate sobre diversos temas relacionados con los derechos humanos utilizando la metodología del Teatro del Oprimido es una forma eficaz de implicar a los participantes y promover el cambio social. La estructura de tres pasos, que incluye la preparación del espacio, el trabajo con escenas e historias específicas y el cierre del espacio, es vital para crear una experiencia significativa y transformadora. Estos son los diez métodos más utilizados en este marco:

- 1 **Actividades para romper el hielo:** Empiece incorporando actividades para romper el hielo a fin de crear un entorno acogedor e integrador. Estas



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

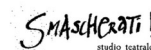


- actividades ayudan a los participantes a sentirse cómodos, a establecer conexiones y a crear un sentimiento de confianza dentro del grupo.
- 2 **Círculo de presentaciones:** Comienza con un círculo de presentaciones, en el que cada participante comparte su nombre y una reflexión personal relacionada con el tema de derechos humanos que se está tratando. Esto permite que todos compartan sus perspectivas y sienta las bases para un diálogo abierto.
 - 3 **Teatro de imágenes:** Utilice el teatro de imágenes para explorar escenas o temas específicos relacionados con los derechos humanos. Los participantes forman imágenes físicas congeladas que representan diferentes aspectos del tema, lo que permite la expresión y el análisis no verbales.
 - 4 **Teatro Fórum:** Involucre a los participantes en el Teatro Fórum, en el que representan escenas de situaciones de la vida real relacionadas con violaciones o problemas de derechos humanos. Las escenas se dejan intencionadamente incompletas, lo que permite a los miembros del público entrar en escena, intervenir y explorar soluciones alternativas.
 - 5 **Arco iris de los deseos:** Utiliza la técnica del Arco Iris de los Deseos para profundizar en los deseos y motivaciones subyacentes que influyen en las cuestiones de derechos humanos. Los participantes exploran los factores personales y sociales que impulsan determinados comportamientos u opresiones, abriendo vías para la autorreflexión y la comprensión.
 - 6 **Teatro legislativo:** Introducir el Teatro Legislativo como método para abordar cuestiones sistémicas y políticas relacionadas con los derechos humanos. Los participantes desarrollan colectivamente propuestas o alternativas a las leyes o políticas existentes, con el objetivo de lograr un cambio positivo a través de la promulgación de nuevas leyes.
 - 7 **Cop-in-the-Head:** Incorporar Cop-in-the-Head como técnica para explorar las opresiones interiorizadas que pueden experimentar los individuos. Los participantes personifican las voces opresivas en sus cabezas y entablan un diálogo con ellas, examinando cómo estas creencias interiorizadas afectan a sus acciones y percepciones.
 - 8 **Teatro de periódicos:** Utiliza el teatro de periódico para analizar la representación de los medios de comunicación y su impacto en las cuestiones de derechos humanos. Los participantes crean escenas cortas basadas en artículos de noticias o titulares, desafiando las narrativas sesgadas y explorando perspectivas alternativas.
 - 9 **Arco iris de soluciones:** Aplicar el método del Arco Iris de Soluciones para generar ideas creativas que permitan abordar los problemas de derechos humanos. Los participantes realizan una lluvia de ideas colectiva sobre una serie de posibles soluciones, haciendo hincapié en los enfoques innovadores e integradores.
 - 10 **Rituales de clausura:** Cierre el espacio con rituales de clausura significativos que brinden a los participantes la oportunidad de reflexionar sobre sus experiencias y emociones. Esto puede implicar compartir reflexiones, expresar



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



gratitud o participar en una acción simbólica que represente el viaje transformador que han emprendido.

La estructura de tres pasos -configuración del espacio, trabajo con escenas e historias específicas y cierre del espacio- es esencial para crear una sesión cohesionada y de gran impacto. La creación del espacio establece la confianza y establece una conexión basada en valores entre los participantes, garantizando un entorno seguro e inclusivo para el diálogo abierto. La segunda parte, en la que se trabaja con escenas e historias concretas, permite profundizar en cuestiones de derechos humanos mediante técnicas interactivas. Por último, la clausura del espacio ofrece a los participantes un cierre y la oportunidad de reflexionar sobre sus aprendizajes y experiencias.

Al combinar estos métodos con la estructura de tres pasos, el Teatro del Oprimido proporciona un marco poderoso para implicar a los participantes, fomentar la empatía y capacitar a las personas para desafiar los sistemas opresivos y promover los derechos humanos.

3. Hojas de ejercicios

A continuación se proponen fichas de ejercicios y juegos que el animador del taller puede utilizar a su discreción, en función de la duración del taller, de las personas que participen y del objetivo del curso.

El orden de las fichas no es fijo, se trata sólo de una propuesta, pero puede (y de hecho debe) complementarse con otras metodologías conocidas por el animador del taller.

Dentro de las fichas hay sugerencias sobre cómo utilizarlas y referencias cruzadas a otras fichas, pero te invitamos a que juegues con ellas y entiendas lo que necesitas.

El calentamiento que precede a las cartas es una fase fundamental del trabajo, ya que permite liberar las tensiones físicas y emocionales, y crea un ambiente sereno y alegre en el que uno puede sentirse a gusto.

Por lo tanto, el calentamiento adopta la forma de un momento preparatorio para el trabajo, en el que todos hacen lo mismo (cada uno a su manera), fundamental para la creación del grupo.

3.1 Acondicionamiento del espacio:

Paseos por las sala

Instrucciones para el ejercicio "Room Walk": Explorar diferentes perspectivas



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



El ejercicio "Paseo por la sala" es una actividad dinámica que anima a los participantes a explorar diferentes perspectivas dentro de un espacio determinado. Este ejercicio fomenta la empatía, la comprensión y el pensamiento crítico, permitiendo a los participantes examinar situaciones desde distintos ángulos. A continuación se ofrecen instrucciones para llevar a cabo un ejercicio de Paseo por la sala con diferentes tipos de paseos por la sala:

1 Preparar el espacio:

- Disponga la sala con suficiente espacio abierto para que los participantes puedan moverse cómodamente.
- Cree áreas o esquinas designadas de la sala para representar diferentes perspectivas o puntos de vista.
- Rotule claramente cada zona con un cartel o marcador para indicar la perspectiva que representa.

2. Tipos de recorridos por la sala: a) Recorrido por la sala de identidad:

- Asigne a cada esquina de la sala la representación de una identidad o característica específica (por ejemplo, raza, género, estatus socioeconómico).
- Indique a los participantes que caminen hasta la esquina que represente su identificación personal con ese aspecto concreto.
- Facilite un debate posterior, permitiendo a los participantes compartir sus experiencias, retos y privilegios relacionados con las identidades elegidas.

3. Paseo por la sala de opinión:

- Selecciona dos puntos de vista u opiniones opuestos relacionados con un tema o asunto concreto.
- Diseñe una zona de la sala para cada opinión.
- Proporcione a los participantes afirmaciones o indicaciones relacionadas con el tema e indíqueles que se desplacen a la zona que coincida con su opinión.
- Facilite un debate en cada grupo, animando a los participantes a compartir sus razones, creencias y perspectivas.

Aquí tienes otros paseos por la sala que se centran en elementos teatrales y en el compromiso corporal:

d) Paseo teatral por la sala a diferentes velocidades:

- Indique a los participantes que caminen por la sala a distintas velocidades, desde cámara lenta a cámara rápida.
- Anímeles a encarnar diferentes personajes o emociones mientras se mueven a cada velocidad.
- Tras el ejercicio, facilite una reflexión sobre cómo las diferentes velocidades afectaron a su físico, emociones y perspectivas.

e) Paseo por la sala del contacto visual:

- Pida a los participantes que formen parejas y se coloquen uno frente al otro en la sala.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- Pídeles que mantengan un contacto visual continuo mientras caminan lentamente por la sala.
- Anime a los participantes a observar sus propias emociones y la conexión que se establece a través del contacto visual sostenido.
- Después del ejercicio, facilite un debate sobre la importancia del contacto visual para crear empatía y comprensión.

f) Paseo por la sala:

- Ponga música con un ritmo animado o elija un estilo de baile específico para crear ambiente.
- Indique a los participantes que se expresen libremente a través del movimiento y el baile mientras pasean por la sala.
- Anímeles a explorar diferentes estilos de baile, gestos y ritmos durante el ejercicio.
- Tras el ejercicio, crea un espacio para que los participantes compartan sus experiencias y reflexiones sobre el uso de la danza como forma de comunicación y expresión.

g) Paseo por la sala siguiendo al líder:

- Elige a un participante como líder y al resto como seguidores.
- Indique al líder que se mueva por la sala, incorporando diversos movimientos, gestos o posturas.
- Los participantes deben observar atentamente e imitar los movimientos del líder mientras caminan detrás de él.
- Después de un tiempo, elija un nuevo líder, permitiendo que diferentes individuos guíen al grupo.
- Facilite un debate sobre la experiencia de seguir y liderar, haciendo hincapié en la importancia de la comunicación no verbal y el lenguaje corporal.

Recuerde crear un entorno seguro y de apoyo durante todo el ejercicio. Anima a los participantes a que reflexionen sobre sus experiencias, compartan sus puntos de vista y escuchen activamente las perspectivas de los demás durante los debates posteriores al ejercicio. Estos diferentes tipos de paseos por la sala ofrecen a los participantes la oportunidad de involucrar sus cuerpos, emociones y creatividad, lo que conduce a una comprensión y empatía más profundas dentro del grupo.

Innovador ejercicio de teatro de imagen para jóvenes con distintos orígenes culturales: "Caleidoscopio Cultural"



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



El ejercicio "Caleidoscopio cultural" está diseñado para explorar y celebrar los diversos orígenes culturales de los participantes. Anima a los jóvenes con diferentes orígenes culturales a crear y compartir imágenes que representen su patrimonio, experiencias e identidades únicas. Este ejercicio fomenta la comprensión intercultural, la empatía y el aprecio entre los participantes. Aquí tienes las instrucciones:

1. Introducción y preparación:

- Comience creando un espacio seguro e inclusivo, haciendo hincapié en la importancia de respetar y valorar los orígenes culturales de los demás.

Explique el propósito del ejercicio: celebrar y explorar el rico tapiz de diversas culturas dentro del grupo.

- Proporcione materiales artísticos como papel, rotuladores, lápices de colores y cualquier otro material creativo que los participantes puedan utilizar.

2. Creación de imágenes culturales:

- Indique a cada participante que piense en sus antecedentes y herencia culturales, considerando aspectos significativos como tradiciones, símbolos, vestimenta, arte o cualquier cosa que represente su cultura.

- Pida a los participantes que creen una imagen o símbolo en un trozo de papel que refleje su cultura. Anímeles a ser creativos y a utilizar diversas formas artísticas como el dibujo, la pintura o los collages.

- Conceda a los participantes tiempo suficiente para completar sus imágenes.

3. Compartir imágenes y contar historias:

- Una vez que todos hayan creado sus imágenes culturales, forme pequeños grupos de 3-4 participantes cada uno.

- En cada grupo, pida a los participantes que se turnen para compartir sus imágenes culturales, explicando el significado que hay detrás de los símbolos, colores o elementos que han elegido.

- Anime a los participantes a compartir historias personales, tradiciones o experiencias relacionadas con sus orígenes culturales mientras presentan sus imágenes.

Facilite un entorno de apoyo y respeto para que los miembros del grupo escuchen



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



activamente y participen.

4. Crear un caleidoscopio cultural:

- Tras el intercambio de imágenes y la narración de historias, reúna a todo el grupo en círculo o en un espacio abierto.

Indique a cada participante que sostenga su imagen delante de él, mostrando su identidad cultural al grupo.

- Anime a los participantes a moverse por el espacio, formando gradualmente un "Caleidoscopio cultural" dinámico y entrelazado al conectar sus imágenes entre sí.

- Pida a los participantes que encuentren conexiones, similitudes o temas compartidos entre las distintas imágenes culturales, haciendo hincapié en la idea de una comunidad unificada y diversa.

5. Reflexión y debate:

- Reúna a los participantes de nuevo en un círculo o en una zona designada.
- Facilite un debate reflexivo sobre la experiencia, animando a los participantes a compartir sus pensamientos, sentimientos y percepciones sobre el Caleidoscopio cultural creado.
- Promueva debates sobre las similitudes, diferencias e interconexión de las diversas culturas dentro del grupo.

Este ejercicio de "Caleidoscopio cultural" proporciona una plataforma creativa e interactiva para que jóvenes con diferentes orígenes culturales compartan, aprecien y aprendan unos de otros. Al explorar y celebrar la diversidad cultural a través de imágenes y narraciones, los participantes adquieren una comprensión más profunda de la riqueza y la interconexión de su tapiz cultural colectivo.

3.2 Actividad de teatro de periódico para jóvenes con distintos orígenes culturales: "Voces de la diversidad"



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



La actividad "Voces de la diversidad" combina el teatro periodístico con los diversos orígenes culturales de los participantes, lo que les permite examinar críticamente la representación de los medios de comunicación y explorar narrativas alternativas. Esta actividad anima a los jóvenes a analizar cómo se retratan las diferentes culturas en los medios de comunicación y les capacita para desafiar los estereotipos, los prejuicios y las representaciones erróneas. He aquí las instrucciones:

1. Introducción y preparación:

- Comience creando un espacio seguro e inclusivo, haciendo hincapié en la importancia del diálogo respetuoso y el pensamiento crítico.

Explique el propósito de la actividad: explorar cómo los medios de comunicación representan las diferentes culturas y cuestionar las narrativas estereotipadas.

- Proporcione periódicos, tijeras, barras de pegamento, rotuladores y hojas grandes de papel para que los participantes creen sus artículos periodísticos.

2. Selección de artículos periodísticos:

- Pida a los participantes que busquen en los periódicos o fuentes de noticias en línea proporcionados artículos o titulares relacionados con temas, acontecimientos o problemas culturales.

- Anímeles a elegir artículos que crean que pueden contener estereotipos o representaciones sesgadas.

- Una vez que los participantes hayan seleccionado sus artículos, pídeles que recorten las secciones o titulares pertinentes para su uso posterior.

3. Narrativas alternativas:

- Divida a los participantes en pequeños grupos de 3-4 individuos cada uno.

Pida a cada grupo que analice los artículos elegidos y haga una lluvia de ideas sobre narrativas alternativas que cuestionen estereotipos o prejuicios.

Anime a los participantes a pensar de forma creativa y a tener en cuenta las perspectivas, experiencias y contribuciones de las distintas culturas.

- Pida a cada grupo que escriba colectivamente un nuevo titular o artículo que ofrezca una representación más precisa e inclusiva del tema cultural.

4. Creación de escenas de teatro de periódico:

- Proporcione hojas grandes de papel o rotafolios a cada grupo.

Indique a los participantes que peguen en el papel las secciones o titulares originales de los artículos, junto con sus titulares o artículos revisados.

Anímeles a utilizar rotuladores y otros materiales artísticos para ilustrar o resaltar sus relatos alternativos.

- Pida a cada grupo que presente sus escenas teatrales del periódico al resto de los participantes, explicando la representación original, los retos que planteaba y su narración alternativa.

5. Debate moderado:

- Después de que cada grupo haya presentado sus escenas, facilite un debate en grupo sobre la representación en los medios de comunicación, los estereotipos y el poder de las narrativas alternativas.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Anime a los participantes a compartir sus ideas, observaciones y experiencias personales relacionadas con la representación cultural en los medios de comunicación.

Promueve debates sobre el impacto de los medios de comunicación en las percepciones sociales y la importancia de contar historias precisas, inclusivas y diversas.

Hacer hincapié en la capacidad de los participantes para cuestionar y modificar las representaciones de los medios de comunicación mediante el pensamiento crítico y la narración creativa.

Esta actividad de "Voces de la diversidad" involucra a jóvenes de distintos orígenes culturales en el análisis crítico de la representación mediática y la promoción de narrativas alternativas. Al examinar y cuestionar estereotipos y prejuicios, los participantes adquieren una comprensión más profunda del poder de los medios de comunicación y de su propia influencia en la configuración de las narrativas culturales. A través de escenas de teatro de periódico en colaboración, amplifican sus voces y abogan por una representación precisa e inclusiva de las diversas culturas en los medios de comunicación.

3.3 Taller Arco Iris del Deseo para jóvenes con distintos orígenes culturales: "Abrazando nuestras identidades multifacéticas"

El taller "Abrazar nuestras identidades polifacéticas" utiliza el método del Arco Iris del Deseo para explorar los complejos deseos, motivaciones y opresiones interiorizadas que pueden experimentar las personas con diversos orígenes culturales. El objetivo de este taller es capacitar a los jóvenes para que acepten y celebren sus identidades polifacéticas al tiempo que abordan los retos a los que se enfrentan. Estas son las instrucciones:

1. Introducción y preparación:

- Crear un espacio seguro e inclusivo en el que los participantes se sientan cómodos compartiendo sus experiencias y emociones.
- Explique el propósito del taller: explorar los deseos, las opresiones interiorizadas y las motivaciones relacionadas con las identidades culturales de los participantes.
- Haga hincapié en la importancia de la escucha activa, la empatía y el respeto por las diversas experiencias de los demás.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2. Compartir historias culturales:

- Comience invitando a los participantes a compartir historias, experiencias o reflexiones personales relacionadas con sus orígenes culturales.
- Fomente el diálogo abierto y la escucha activa entre los participantes.
- Discuta cómo las identidades culturales dan forma a los deseos, aspiraciones y retos, reconociendo al mismo tiempo la interseccionalidad de sus identidades.

3. Identificar los deseos:

- Introducir el concepto de deseos y aspiraciones en el contexto de la identidad cultural.

Pida a los participantes que reflexionen individualmente e identifiquen sus deseos relacionados con su identidad cultural.

- Proporcione indicaciones como "¿Cuáles son sus esperanzas y sueños relacionados con su herencia cultural?" o "¿Qué valores culturales y tradiciones aprecia y desea preservar?".

4. Explorar las opresiones internalizadas:

- Discutir el concepto de opresiones internalizadas y cómo pueden manifestarse dentro de los contextos culturales.
- En pequeños grupos, pida a los participantes que compartan y reflexionen sobre cualquier creencia opresiva interiorizada, estereotipo o autopercepción negativa que puedan haber experimentado.
- Facilite un debate sobre cómo estas opresiones interiorizadas afectan a los deseos y la autoimagen de los individuos.

5. Arco iris del deseo:

- Introducir el método del Arco Iris del Deseo como herramienta de autorreflexión y transformación.
- Pida a los participantes que creen individualmente un diagrama en forma de arco iris en una hoja de papel o en sus diarios.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- Pídales que escriban sus deseos relacionados con sus identidades culturales en la parte superior del arco iris y sus opresiones interiorizadas en la parte inferior.

Los participantes pueden rellenar la parte central del arco iris con las acciones o pasos que pueden dar para abordar sus opresiones interiorizadas y trabajar para satisfacer sus deseos.

6. Compartir y reflexionar:

- Ofrezca a los participantes la oportunidad de compartir su arco iris del deseo, si se sienten cómodos haciéndolo.
- Fomente debates abiertos y sin prejuicios en torno a los retos, las motivaciones y las estrategias compartidas por los participantes.
- Facilite la reflexión sobre las experiencias colectivas y apoye a los participantes en la exploración de formas de empoderarse a sí mismos y entre sí.

7. Planificación de la acción:

- Concluya el taller animando a los participantes a desarrollar planes de acción basados en sus reflexiones y percepciones.
- Pídales que identifiquen medidas tangibles que puedan tomar individual o colectivamente para desafiar las opresiones internalizadas y perseguir sus deseos.

Proporcionar recursos, apoyo u oportunidades para el crecimiento continuo, el activismo y el compromiso con la comunidad.

Este taller "Abrazando nuestras identidades multifacéticas" crea un espacio de apoyo para que los jóvenes con diferentes orígenes culturales exploren sus deseos, desafíos y opresiones internalizadas. A través del método del Arco Iris del Deseo, los participantes adquieren una comprensión más profunda de sus identidades culturales y desarrollan estrategias para superar las barreras internas. Al abrazar sus identidades multifacéticas, pueden empoderarse a sí mismos y crear un entorno más inclusivo y afirmativo para otras personas con orígenes culturales diversos.

3.4 FORMACIÓN Smascherati! Italia



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



El siguiente texto es la transcripción de la grabación en vídeo de la formación(**primera parte:** https://youtu.be/AG_-N3Yc4mo y **segunda parte :** <https://youtu.be/uDzzrmfKIPM>) que celebramos en Rotterdam (Países Bajos) el 4 de marzo de 2022, para el LTTA del proyecto ACTinYOUth.

En concreto, se trata de la primera sesión de formación del laboratorio teatral llevado a cabo durante el LTTA, que se dividió en ocho reuniones con monitores juveniles y jóvenes reunidos por los socios y socias del proyecto.

Elegimos utilizar las imágenes del vídeo de esta reunión específica, ya que incluía una explicación completa de los ejercicios, tanto en Italiano como en Inglés) que creemos que es útil, como recordatorio, para los participantes, así puede funcionar como "guía" para cualquier persona interesada en esta propuesta de práctica de laboratorio.

Obviamente, las explicaciones generan pausas que interrumpen lo que debería ser un flujo continuo de ejercicios con su propio ritmo interno, orgánico y funcional a los objetivos de la formación: disolver tensiones físicas y emocionales, crear armonía de grupo, estimular la concentración y la capacidad de respuesta individual/colectiva necesarias para poder escucharse a uno mismo y a los demás.

Los ejercicios propuestos se han elegido teniendo en cuenta los objetivos específicos del proyecto ACTinYOUth. Otros elementos que condujeron a la elección o exclusión de ejercicios específicos fueron la situación pandémica y el espacio de trabajo (que, por ejemplo, impedía trabajar en contacto personal y tumbarse en el suelo).

Los ejercicios que pueden verse en los vídeos -transcritos a continuación- son sólo una parte de los que componen la formación básica del laboratorio de teatro intercultural Ser Humano y que hace referencia a las enseñanzas de Pierre Byland y Jacques Lecoq, así como a otras enseñanzas y desarrollos adquiridos en la práctica del laboratorio.

En la transcripción utilizamos deliberadamente una terminología muy sencilla y no especializada, tratando al mismo tiempo de ser precisos en la descripción detallada de cada uno de los ejercicios.

Concentración (en el vídeo - primera parte: 0 a 1.18 minuto)

Elegimos una posición en el espacio para que todo el mundo tengan libertad de movimiento.

Buscamos una postura erguida, "neutra", no rígida, los brazos relajados a lo largo del cuerpo, los pies adheridos al suelo (¡al fin y al cabo somos animales terrestres!), pero con una tensión hacia arriba (justo la que nos llevó a los niños a ponernos por fin de pie, después de tantos fracasos). Una postura abierta, "disponible": Llevo el peso de



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



mi cuerpo ligeramente hacia delante, como el instante anterior a dar un paso adelante. Miro al horizonte, a lo lejos.

No hago nada, prestando especial atención a no hacer esos pequeños gestos que hacemos sin darnos cuenta (tocarse el pelo, ajustarse la camisa...).

Respiro profundamente, pero sin forzar, prestando atención a la acción de respirar.

Luego, inhalo por las fosas nasales y, al exhalar, bajo lentamente la cabeza.

Inhalando, vuelvo a la posición inicial.

Exhalando, con la boca abierta (la mandíbula relajada cae de forma natural), doblo el cuello hacia atrás.

Inhalando, vuelvo a la posición inicial.

Al exhalar, deja que salga un sonido con el aire, sin forzarlo.

Declaro la acción que realizo (en el vídeo - primera parte: del 1.19 al 8.45 minuto)

"Hombros arriba" y me encojo, como una marioneta movida por dos hilos.

"¡Hombros abajo!" y los hombros "caen" - como si se hubieran cortado los hilos.

"¡Codos arriba!" y subo los codos todo lo que puedo sin levantar los hombros, dejando los antebrazos relajados hacia abajo - de nuevo como una marioneta.

"¡Codos abajo!" y los brazos se estiran hacia atrás a lo largo del cuerpo.

"¡Codos, muñecas!". Vuelvo a levantar los codos y luego también subo los antebrazos hasta la altura de los hombros -como si los cables tiraran de ellos desde las muñecas- con las manos relajadas hacia abajo.

"¡Una mano!" Levanto la mano derecha en línea con los hombros.

"¡La otra mano!" Levanto la mano izquierda en línea con los hombros, en posición de "T".

"¡Miro una mano!" rotación de la cabeza hacia la derecha.

"¡Atrás!" Llevo la cabeza de nuevo al centro.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



"¡Miro a la otra!" rotación de la cabeza hacia la izquierda.

"¡Atrás!" Vuelvo a poner la cabeza en el centro, en posición de "T".

"¡Apoyo!" Bajo lentamente los brazos, sintiendo la consistencia y la resistencia del aire. Igual que los pájaros, que al volar se "apoyan" con las alas en el aire.

"¡Codos/muñecas/manos!": mientras inspiro, en un movimiento fluido, repito la secuencia "codos/muñecas/manos" llevando los brazos a la altura de los hombros.

"¡Lejos, lejos, lejos!": exhalando, llevo los brazos hacia delante al tiempo que inclino el torso hacia delante, como si quisiera alcanzar un punto muy lejano. La mirada continúa allí donde el cuerpo no llega.

"¡Agarrar!": las manos se unen como para agarrar algo.

"¡Tirar!": inspirando, flexiono las piernas y llevo "lo que he agarrado" hacia el pecho con las manos, intentando sentir un contraste con la acción de tirar hacia el pecho.

"¡Empuja!": Miro hacia arriba y giro las palmas de las manos juntas hacia arriba, luego, exhalando, "empujo" hacia arriba desde el pecho, extendiendo los brazos, las piernas y todo el cuerpo.

"¡Abre!": inspirando profundamente, "abro el espacio" con las manos y los brazos extendidos (con tensión, pero no rígidos), hasta llevarlos lentamente a lo largo del cuerpo, completando un círculo. La lentitud del movimiento está motivada por la resistencia que siento en la acción de abrir.

"¡Relájate!": exhalando, flexiono ligeramente las piernas y relajo todo el cuerpo, inclino la espalda hacia delante, dejando la cabeza y los brazos colgando, y llevando todo el peso del cuerpo hacia delante (casi antes de caer). En esta posición sacudo la pelvis (o meneo el culo como un perro) tarareando y dejando que los brazos y el cuello se muevan en consecuencia.

Inhalando, vuelvo lentamente a la posición erguida, empezando de abajo arriba.

"¡Bostezo!": Doy un gran (¡verdadero!) bostezo, inspirando con la boca bien abierta, estirando los brazos, las piernas y todo el cuerpo en general.

Retomo la posición "neutra".

"¡Shoo! ¡Shoo! Shoo!": repetidamente, "ahuyento las energías negativas" que me rodean en el suelo, lanzando hacia abajo brazos y manos relajados, con piernas suaves.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



"¡Aiwo! ¡Aiwo! Aiwo!": Muevo los brazos y las manos hacia arriba como para "invocar energías positivas", y luego otra vez "¡Aiwo, aiwo, aiwo!" hacia abajo.

Para descontracturar bien los miembros, lanzo los brazos y las manos (muñecas blandas), y luego también las piernas hacia los lados. Doy una palmada y salto y vuelvo a lanzar los brazos y las piernas.

(Al hacer el entrenamiento es importante utilizar siempre la voz, que forma parte del cuerpo y ocupa el espacio. Además, utilizando la voz, no nos arriesgamos a realizar los movimientos reteniendo la respiración y generando una contracción: por lo tanto, dejando entrar y salir el aire, "dar y tomar").

En relajación, flexiono las piernas, llevo el pie izquierdo hacia delante, me inclino ligeramente sobre el lado derecho, estiro el brazo derecho hasta que la mano casi toca el suelo; mientras estiro las piernas y la columna, hago un movimiento amplio con el brazo derecho, llevándolo hacia atrás y hacia arriba, y luego hacia delante, hasta sentir toda la extensión del lado derecho del cuerpo. Luego, relajándome, bajo el brazo y vuelvo a la posición inicial. Llevo la pierna derecha hacia delante y repito el movimiento en el lado izquierdo. La "oposición" entre brazos y pierna es importante: con la pierna izquierda adelantada llevo el brazo derecho hacia delante, igual que cuando caminamos; es una cuestión de equilibrio.

Relajación saltando y lanzando brazos y manos.

Como un boxeador o una boxeadora en el ring, doy saltitos con las piernas separadas, pasando el peso de un pie al otro, las piernas blandas. Apretando los puños a la altura del pecho voy a aflojar los hombros rotando los brazos hacia atrás y llevándolos hacia delante con una rotación rápida, lo repito varias veces; al principio las rotaciones son pequeñas, luego con los brazos extendidos se hacen más amplias.

Doy una palmada hacia arriba y elevo la rodilla izquierda, girando el pie derecho hacia el lado derecho junto con el tronco y la pelvis: estoy en equilibrio sobre el pie derecho en una postura de "gran preparación" para el siguiente movimiento.

En un solo movimiento, extendo la pierna izquierda hacia un lado llevando el pie de nuevo al suelo, y llevo los brazos hacia la derecha, el derecho extendido y el izquierdo doblado.

En un solo movimiento (un poco como si invitara a alguien a venir conmigo "¡ven!") giro la pelvis y el torso hacia el pie izquierdo y con un gesto de barrido llevo el brazo derecho hacia arriba y luego lo extendo hacia delante junto con el busto; al realizar el movimiento, doblo la pierna izquierda sobre la que recaía el peso del cuerpo y estiro la pierna derecha.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



En esta posición, flexiono el brazo extendido y, como si diera un puñetazo, fijo un punto en el aire exclamando "¡Sí!". Para concluir la secuencia, en un solo movimiento cruzo las manos por delante del pecho y elevo la rodilla derecha, para después llevar el pie derecho al suelo, asumiendo una postura abierta y frontal con las piernas ligeramente separadas, y extendiendo los brazos horizontalmente y extendiendo las manos, flexiono aún más las piernas, dejando salir el aire por la boca: "¡Flexiona!".

Relajación.

Repito del otro lado.

Des-contracción.

Abro mucho la boca "¡Ah!" y luego hago como si lanzara besos bien arriba, bien lejos; alterno las dos expresiones faciales.

(Hacemos estos ejercicios para aflojar y calentar el cuerpo, pero siempre hay una motivación, por ejemplo la de "abrirse", la de "empujar", la de "llamar a alguien hacia sí"... Podemos encontrar las motivaciones por nosotros mismos. No es gimnasia, es también un entrenamiento para la imaginación y para las emociones).

El balón (dar cuerpo a la imaginación) (en el vídeo - primera parte: 8.46 al 18.58 minuto)

De repente, señalo algo en el suelo. "¿Qué es eso? Una pelota".

Cojo la pelota imaginaria del suelo. Si quiero lanzar la pelota hacia arriba, tengo que empezar desde abajo; si quiero lanzarla hacia delante, tengo que empezar desde atrás. Siempre se empieza, por lo contrario, igual que si quiero saltar alto, primero debo doblar las piernas hacia abajo para cargarme.

¡Lanzaré el balón hacia arriba con gran preparación!

Piernas relajadas, pie izquierdo adelantado, brazo derecho extendido hacia atrás, hacia abajo. "¡Y uno!": desplazando el peso del cuerpo hacia delante, llevo el brazo hacia delante con una pequeña flexión. Vuelta a la posición inicial. "¡Y dos!": Repito el movimiento anterior. "Y..." Me interrumpo y pregunto: "¿Qué debo hacer antes de lanzar?". La respuesta es: "Apunta, mira por dónde lanzas". Entonces, continúo donde lo dejé, miro hacia arriba "¡Yyyyyyytres!": Giro el brazo varias veces y finalmente lanzo la pelota hacia arriba, en la dirección de la mirada. La postura final será: de puntillas, todo el cuerpo estirado hacia arriba, con el brazo estirado, la mano abierta, el peso hacia delante.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



El cuerpo estará todo estirado hacia arriba y mi mirada proyectará el movimiento en el espacio, como una "continuación" del cuerpo.

"Adiós adiós bolita": nos despedimos de la bolita que ha conseguido perforar el techo y vuela cada vez más alto en el cielo. "¿Volverá? Tal vez".

La pregunta crucial es: "¿La pelota está ahí o no? ¿Sí o no?".

La pelota no está ahí. Pero podemos imaginarla. Las personas humanas (¿quizá incluso los animales?) podemos imaginar. Somos capaces de imaginar y, por tanto, de ver lo que no existe. Esto nos permite inventar historias, inventar máquinas que no existen... La fantasía no es sólo la de los niños y niñas que juegan. Es la capacidad de ver lo que aún no existe.

La pelota no está ahí, pero nos gusta creer que lo está. Está en mi imaginación, pero si yo no la veo, no puedo esperar que los demás la vean. Nos gusta jugar. En algunos idiomas se utiliza la misma palabra (por ejemplo play, jouer, spielen) para significar tanto "jugar" como tocar un instrumento o actuar. Para los niños, cuando juegan, la distinción entre ficción y realidad es difusa.

Pero cuando jugamos (también) "para" otros, como en el juego del teatro, debemos dar contenido a esta fantasía. ¡La fantasía no se ve! Si cierro los ojos puedo imaginarme estar en el mar, veo la playa, las olas... Pero sólo se ve a una persona dormida. Por lo tanto, tenemos que dar sustancia a la imaginación. ¿Cómo? Con la dinámica del cuerpo, la dinámica del movimiento, de la acción.

Por ejemplo, si lanzo, la mirada es importante: con los ojos llego donde mi cuerpo no llega y doy dirección a mi lanzamiento. Y luego la tensión física: desde los pies, todo el cuerpo sube, se estira hacia arriba. En Italia, muchos ancianos juegan a la petanca y es interesante observarlos: miran hacia dónde lanzan la petanca y luego la siguen con la mirada todo el camino, y a veces se les ve mover el cuerpo como si estuvieran "dentro" de la petanca y pudieran cambiar su trayectoria. "¡Yo soy el bol!".

Por eso es importante combinar gestos, mirada y tensión física.

Repito el ejercicio de lanzar la pelota con la mano izquierda, siempre acompañado de la voz.

Relajación agitando brazos y piernas.

(Dos juegos, en particular, desarrollan este ejercicio: "El tenis" y "La pulga amaestrada", ver fichas).

Excavación (en el vídeo - primera parte: 18.59 a 19.35 minuto)



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



"¡Cava!" (lo digo) en diagonal, hago como si cavara la tierra dentro de una cueva -los brazos doblados hacia delante, los dedos abiertos y extendidos- y luego, "¡Agarro!". (lo digo) la tierra, la llevo al lado opuesto y "¡la tiro!" (lo digo), estrecho las manos, las relajo. Luego las froto una contra otra como para limpiarlas.

Lavar (en el vídeo - primera parte: 19.35 a 21.17 minuto)

Un juego para masajearse y favorecer la circulación sanguínea, pero también para librarse de la "suciedad" de las tensiones negativas de la vida cotidiana y encontrar una nueva "frescura". Ejercicios similares se encuentran en prácticas populares de muchas culturas.

Tengo las manos sucias: cantando, intento lavarme bien las manos. Luego, con la mano derecha "cojo la suciedad" (lo digo) de la izquierda y "¡la tiro!" (lo digo) abajo a la derecha, con un gesto decidido y preciso. Hay una pequeña pausa de inmovilidad al final del gesto. La pierna derecha, sobre la que desplazo el peso del cuerpo, está ligeramente flexionada. Repito hacia la izquierda.

Sin dejar de cantar, me "lavo" la frente y las mejillas con las manos (masaje). Con los músculos de la cara relajados (la boca se abre con naturalidad), me doy pequeñas palmadas en las mejillas y luego sacudo la cabeza rápidamente, dejando la mandíbula blanda, para que se deje llevar por el balanceo.

Luego me quito la suciedad de la cara repitiendo las frases de antes: empezando por la frente y siguiendo por el resto de la cara, "¡me quito la suciedad!" con las manos y luego "¡la tiro!" hacia abajo a la izquierda, con un gesto decidido y preciso. Hay una pequeña pausa de inmovilidad al final del gesto. La pierna izquierda, sobre la que desplazo el peso del cuerpo, está ligeramente flexionada. Repito con la derecha.

Con golpecitos firmes me quito la suciedad de los hombros, como haría con la caspa: "¡Limpio, limpio, limpio!" (digo esto) primero del hombro izquierdo con la mano derecha y luego viceversa.

Con palmadas firmes, me quito la suciedad de los brazos: "¡Limpio, limpio, limpio!" (lo digo) primero del brazo izquierdo con la mano derecha y luego viceversa.

"¡Agarra!" (lo digo): mano derecha en el hombro izquierdo. Y luego "¡Deslízate, deslízate, deslízate!" (lo digo) a lo largo del brazo izquierdo como para coger la tierra, y "¡Fuera!" (lo digo) lanzando la "suciedad" hacia la derecha con un gesto decidido y preciso. Hay una pequeña pausa de inmovilidad al final del gesto. La pierna derecha, sobre la que desplazo el peso del cuerpo, está ligeramente flexionada. Repito lo mismo con la izquierda.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



"¡Limpio, limpio, limpio!" (lo digo): con las dos manos doy palmaditas en el pecho y el vientre. Luego, con la mano derecha, doy palmaditas en el lomo y la nalga derechos. Bajando por la pierna derecha, acaricio con ambas manos el muslo y la pantorrilla.

"¡Limpio, limpio, limpio!" (lo digo yo): con ambas manos doy palmaditas en el pecho y el vientre. Luego, con la mano izquierda, doy palmaditas en el lomo y la nalga izquierdos. Bajando por la pierna izquierda, acaricio con ambas manos el muslo y la pantorrilla.

"¡Lavar, lavar, lavar!" (lo digo): con ambas manos me lavo (masajeo) bien el pecho y el vientre.

"¡Toma pecho, barriga, culo, muslo, pantorrilla, tobillo!": mientras lo digo, me deslizo con ambas manos por las partes nombradas, bajando por la pierna derecha que doblo.

"¡Vamos!": mientras lo digo, tiro la "suciedad" con un gesto decidido y preciso.

Repito el mismo movimiento bajando hacia la izquierda.

Perro mojado (en el vídeo - primera parte: 21.17 al 21.29 minuto)

Piernas ligeramente flexionadas y separadas, torso inclinado hacia delante.

Doy una palmada fuerte y "¡Brrr!", sacudo todo el cuerpo con fuerza como un perro mojado que se sacude el agua.

Sigue un momento de gran relajación, muy cansado.

Perro enfadado (en el vídeo - primera parte: 21.29 al 21.37 minuto)

De repente, como en respuesta a algo, con gran tensión en todo el cuerpo, me giro hacia la izquierda con las rodillas ligeramente flexionadas, los dedos enroscados como garras, la boca muy abierta, haciendo ruidos como un perro enfadado.

A esto le sigue un momento de gran relajación, muy cansado y luego otra vez "perro enfadado" hacia la derecha.

Relajación sacudiendo las caderas, los hombros, los brazos, las manos y las piernas. (en el vídeo - primera parte: 21.37 al 25.16 minuto)



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



En relajación, aplaudo y doy un paso adelante con el pie derecho (el peso del cuerpo queda atrás), echando el brazo y la mano derecha hacia adelante con la palma de la mano abierta hacia arriba, me relajo; acompaño con la voz. Todo el cuerpo está abierto.

Vuelvo a la posición anterior y repito el ejercicio por la izquierda.

Repito varias veces acelerando el ritmo y con saltos en el cambio de pie.

La postura que adopto es diferente a la de los ejercicios anteriores (lanzar la pelota, llamar a alguien) donde, para mantener el equilibrio, la pierna y los brazos estaban en oposición, igual que cuando caminamos.

Repito más rápido, acompañando siempre con la voz.

Si me giro para mirar (¡convencido!) en una dirección, los que están cerca de mí también mirarán en esa misma dirección.

Con la mirada puedo anticipar el movimiento e indicar la dirección que le daré.

Doy una palmada y miro hacia arriba: Lanzo el brazo derecho hacia arriba. Doy una palmada y miro hacia abajo: tiro el brazo izquierdo hacia abajo; y viceversa.

Doy una palmada y miro hacia la izquierda: tiro el brazo izquierdo hacia la izquierda. Doy una palmada y miro hacia la derecha: tiro el brazo derecho hacia la derecha.

Repito la secuencia intercalando siempre las palmadas y diciendo las direcciones: "derecha arriba, izquierda abajo, derecha abajo, izquierda arriba, lado a la derecha, lado a la izquierda". Acelero el ritmo, hasta lanzar ambos brazos hacia arriba, levantando simultáneamente la rodilla izquierda y equilibrándome sobre el pie derecho.

Dar la vuelta (en el vídeo - primera parte: 25.16 al 25.40 minuto)

Tras unos segundos en esta posición, saltando, giro sobre mí mismo en el sentido de las agujas del reloj y luego en sentido contrario. Luego repito el mismo movimiento balanceándome sobre el pie izquierdo

Presentación (en el vídeo - primera parte: 24.40 de 29.07 minuto)

Aplauzo, extendiendo el brazo derecho hacia un lado con la palma de la mano abierta hacia arriba y, mirando en la dirección del brazo, digo "¡Et voilà!", como si presentara a alguien.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Si quiero que el movimiento sea una presentación, la tensión es la clave: la energía que pongo en el gesto para "apoyar" a quien estoy presentando. Un apretón de manos "relajado" no es indicio de gran interés.

La tensión emocional se transmite a través de la tensión corporal. Si hay interés, habrá una inversión de energía en lo que hago. (Ver **"Tensión emocional/Tesión física"** ejercicio).

Retomo el ejercicio de presentar en diferentes direcciones siempre con la voz y la palmada de la mano: de lado, en diagonal hacia arriba y hacia abajo.

Con el brazo derecho presento hacia la derecha y, manteniendo el brazo extendido hacia la derecha, con el brazo izquierdo presento hacia la izquierda: ¡Tengo los dos brazos abiertos, miro hacia delante "Et voilà!", ¡ahora soy yo quien se presenta!

Tengo los brazos cruzados sobre el pecho. Dando un paso adelante, "empujo" (¡siento la resistencia!) con los antebrazos y el dorso de las manos, como para "abrir": aquí estoy, "presente", estoy aquí (Ver **"Abrir/cerrar"** ejercicio)

Small rhythmic introduction sequence (en el vídeo - primera parte: 29.07 a 37.03 minuto)

- 1) Doy una palmada.
- 2) Piso el suelo con el pie derecho dando un pequeño paso hacia delante (el peso del cuerpo permanece detrás, sobre el pie izquierdo).
- 3) Abriendo los brazos, digo mi nombre.

Primero lo hacemos todos juntos, luego individualmente, cada uno frente a los demás.

A medida que se haga el ejercicio delante de los demás, se podrá prestar cada vez más atención al gesto. Abrir los brazos para presentarse es abrirse a los demás. Es como un abrazo, un gesto de bienvenida, "redondo": los brazos no estarán rígidos y la apertura no será exagerada (con los ojos veo las manos).

"...¿qué ha pasado?" (en el vídeo - primera parte: 37.03 a 44.57minuto)

Después de las presentaciones individuales, repetimos el ejercicio una vez más todos juntos.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Mantengo los brazos abiertos y muevo las caderas mientras tarareo. Doy tres palmadas en la pierna derecha con la mano derecha, señalo hacia la izquierda con la misma mano, sacudo la pelvis, doy una palmada y muevo la pierna derecha como si diera una patada hacia la izquierda.

Antes de terminar el gesto de la "patada", de repente "siento" algo a mi derecha que me hace retroceder con la pierna y volver a apoyar el pie en el suelo.

"...¿qué ha pasado?" Esta es la pregunta que me pone en alerta, como "suspendido". El cuerpo está en la misma tensión que un corredor antes de la "salida".

En la vida cotidiana, cuando percibimos algo inesperado, nos detenemos y escuchamos.

En el juego teatral, también imagino lo que no ocurre y reacciono.

Los pies están firmes en el suelo, las piernas relajadas, listas para saltar. De repente, paso de un momento de alegría y despreocupación a otro de sorpresa, alerta, pregunta. Siento tensión en todo el cuerpo y miro a mi alrededor, siempre sin moverme del sitio, como si quisiera escrutar algo. Todos mis sentidos se ponen en alerta, tratando de encontrar toda la información que necesito. Vista, olfato, oído, tacto y gusto "¿qué está pasando a mi alrededor?". les pregunto. Soy sensible a todo. Pensemos en lo desarrollado que está el olfato de un perro, ¡cuánta información capta que nosotros no percibimos! O en los sentidos de otros animales...

Cuando estamos por primera vez en un país extranjero, sentimos a la vez curiosidad y miedo: estamos alerta. Todo es nuevo y nos sorprende: los ruidos y los ritmos, los colores, los olores... Un nuevo alimento: lo observamos, lo olemos, lo tocamos y luego lo probamos. Percibimos lo que nos rodea a través de los sentidos.

Repito el movimiento de la "patada" hacia delante a derecha e izquierda, hacia atrás a derecha e izquierda.

Cada vez, me interrumpo con la pregunta "...¿qué ha pasado?", y cada vez me centro en un sentido concreto.

Una vez terminada la secuencia de la "patada interrumpida", continúo dejándome guiar por la pierna y me hago dar un giro completo de 360°: la patada hacia delante con la pierna derecha me hace girar hacia la izquierda (es decir, en el sentido contrario a las agujas del reloj); la pierna izquierda me hace girar hacia la derecha (en el sentido de las agujas del reloj).



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Luego, la patada hacia atrás con la pierna derecha me hace girar hacia la derecha; la pierna izquierda me hace girar hacia la izquierda
"...¡ya basta!" (en el vídeo - primera parte: 44.57 a 45.06 minuto)

Al final de la secuencia, del estado de alerta, se pasa repentinamente a una "ruptura" de la tensión en el cuerpo: como si estuviera cansado, salto sobre las piernas relajadas y dejo caer los brazos y el torso. Extiendo los brazos y los dejo caer, los elevo hacia el cielo y los dejo caer sin resistencia.

"¡Ah, bueno!" (en el vídeo - primera parte: 45.06 a 46.32 minuto)

El movimiento anterior se convierte en una pequeña secuencia rítmica. Acompañando con la voz "...ah bueno, sí bueno", doy dos pasos en diagonal hacia la izquierda, levantando los brazos y al tercer paso levanto la rodilla izquierda; bajo los brazos y las rodillas y vuelvo atrás; repito la secuencia a la derecha.

Repito la secuencia varias veces, manteniendo el ritmo, pero reduciendo gradualmente el espacio y la amplitud de los movimientos de los brazos y las piernas, hasta que solo queda un pequeño indicio, un recuerdo, una intención de la secuencia de movimientos que estaba haciendo.

"...¿Asusta? Es una broma!" (en el vídeo - primera parte: 46.32 a 47.41 minuto)

Vuelvo a una posición neutra, pero este momento de equilibrio se rompe por un susto: "Veo" y señala algo en el suelo que me asusta mucho. Me pongo rígido y grito del susto. Reacciono con una gran tensión física ante un gran susto. Me protejo primero con un brazo y luego con el otro, cruzando las muñecas delante del pecho.

"¿Qué es eso? ¿Qué es eso? ¿Qué es eso?", me pregunto, mientras mantengo la tensión alta en todo el cuerpo.

Entonces me pregunto: "¿No es nada?", "¿Es una broma?". "¡Oh, es una broma!" y con un gran suspiro de alivio y riendo, me "derrito" relajándome y desatando lentamente los brazos que me servían de escudo. Me arqueo ligeramente hacia atrás, con los brazos doblados pegados al torso, y echando los antebrazos hacia delante con las muñecas blandas, doy un salto hacia atrás, como tirando, "¡oh, vamos!". "¡No es nada!", "¡Qué tonto!". Repito dos veces.

"¡Ah!", doblo ligeramente el torso hacia la izquierda, levanto el antebrazo derecho mientras el brazo permanece pegado a mi costado y me estiro hacia la izquierda, con la mano y el antebrazo derechos hago como que ahuyento. Repito al otro lado. Separando los brazos, doy un pequeño salto.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Pero en cuanto me relajo, vuelvo a "ver" el peligro y lo señalo, está arriba y abajo, estoy rodeado. Reacciono como antes, cruzando las muñecas delante del pecho, gritando y endureciendo el cuerpo. "¿Qué es?", "¡No es nada!". Repito los movimientos de antes, pero de forma amplificada y cuando me inclino hacia un lado, estiro bien todo el lado derecho e izquierdo.

Doy 3 saltos con los brazos extendidos, "¡Ah, bueno!", y de estos saltos nace el siguiente ejercicio.

"Disminución" (en el vídeo - primera parte: 47.41 a 51.18 minuto)

Al ritmo de un jingle tarareado, doy pasos rápidos hacia delante y, cuando termina la melodía, dejo de quedarme "suspendido". Como si me hubiera equivocado, vuelvo a contar "1, 2, 3, 4" y luego, tarareando de nuevo, me pongo de nuevo en marcha en otra dirección. Esta vez, sin embargo, interrumpo bruscamente la melodía antes del final y dejo de quedarme "suspendido". Vuelvo a contar "1, 2, 3, 4" y luego, tarareando, emprendo una nueva dirección. La melodía terminará aún antes y, por lo tanto, el camino será aún más corto. Lo repito varias veces, disminuyendo siempre el tintineo y el espacio (solo el conteo mantiene el mismo ritmo), hasta que me quedo quieto sin cantar. Ahora solo está dentro de mí. La tensión suspendida permanece.

"¡Esperadme!" (en el vídeo - primera parte: 51.18 a 51.43 minuto)

Desde una posición neutra con las piernas relajadas y firmemente plantadas en el suelo, de repente -como si hubiera oído algo- muevo el brazo derecho a un lado y paso la cabeza por debajo para comprobar si hay alguien o algo detrás de mí, primero a la derecha, luego a la izquierda: no hay nada. Miro a lo lejos, delante de mí, en el horizonte: Veo a alguien. Levanto un brazo para saludarle y enseguida el otro y grito: "¡Hola!".

Extiendo los brazos extendidos hacia delante y grito: "¡Espérenme!", y empiezo a correr en el sitio. Brazos, torso y piernas están alineados, doy patadas con las piernas hacia atrás para correr lo más rápido que puedo "¡Aquí vengo, aquí vengo!", "¡Espérenme!".

"Shit!" (en el vídeo - primera parte: 51.43 a 51.12 minuto)

Intento correr tras él, pero se ha ido, estoy un poco amargado así que bajo los brazos y con un gesto de fastidio, golpeo el suelo con el pie derecho y pronuncio: "¡Mierda!". Repito con el pie izquierdo. Vuelvo a repetir, pero en la repetición el movimiento se transforma.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



De pie sobre el pie izquierdo, balanceo la pierna derecha hacia delante junto con el brazo izquierdo, chasqueando los dedos para marcar el ritmo, mientras el brazo derecho va detrás. (Como cuando caminamos: oposición brazo/pierna). Luego apoyo sobre la derecha, lanzando pierna izquierda y brazo derecho detrás y brazo izquierdo hacia delante.

Al cabo de un rato, sin perder el ritmo, apoyo sobre el pie derecho y tiro, pierna izquierda y brazo derecho delante y brazo izquierdo detrás. Luego apoyo sobre el izquierdo, lanzando pierna derecha y brazo izquierdo detrás y brazo derecho delante.

Repito varias veces alternando las dos secuencias, transformándolo en un pequeño baile.

Atar los cordones (en el vídeo - primera parte: 51.43 a 52.53 minuto)

Sin interrupción, manteniendo el ritmo de la danza anterior, empiezo a dar palmadas y modifico el movimiento de las piernas. Apoyándome en la derecha, "recojo" la pierna izquierda doblada, la giro hacia fuera y la lanzo hacia un lado. "Levanto" y coloco el pie en el suelo. Mismo movimiento con la pierna izquierda. El pie que está en el suelo está bien enraizado y no salta. El ritmo se hace más sostenido, marcado por las manos.

De repente, mientras estoy "bailando", me detengo, con un pie suspendido. Algo va mal: compruebo que el zapato está desatado. Me ato el zapato y reanudo el "baile". De repente, me detengo con el otro pie suspendido. ¡Incluso aquí hay que atarse el zapato!

(Se crea un tempo rítmico. Un accidente, un problema lo rompe. Se suspende. El problema se resuelve y se retoma el ritmo anterior).

"Pausa" (en el vídeo - primera parte: 52.53 al final y segunda parte: 0 a 2.23 minuto)

La tercera vez, me paro con el pie colgando: ¡no se puede volver a desatar el zapato! Tengo que buscar una nueva "justificación" para la postura en la que estoy. Estoy cansado, quiero tomarme un descanso. Coloco el pie izquierdo suspendido en la parte interior del muslo de la pierna derecha. A continuación, coloco la mano derecha sobre la rodilla izquierda y apoyo en ella el codo izquierdo con el antebrazo apuntando hacia arriba. Por último, apoyo la mejilla izquierda en la palma de la mano izquierda. Una "postura de reposo".



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Como si me hubiera dormido, pierdo el equilibrio y casi me caigo, pero aterrizo con el pie izquierdo en el suelo. Con la mano derecha me "agarro" la rodilla derecha y coloco el pie derecho dentro del muslo izquierdo. A continuación, repito toda la secuencia anterior sobre este lado hasta llegar a la "postura de reposo".

Varias veces pierdo el equilibrio y vuelvo a armar la postura, pero ahora lo hago en un solo movimiento, sin desarticular la acción. Así, hago la acción más pequeña (como para "**Disminución**") hasta que lo único que queda de la postura es un recuerdo.

Por lo tanto, la postura puede descomponerse y recomponerse de diferentes maneras. Por ejemplo, puedo hacerla en 4 tiempos, articulando la acción en 4 microacciones, o en un solo tiempo, con las partes del cuerpo empezando juntas y terminando la acción juntas (como una flor que se abre y se cierra).

Podemos transformar la acción en el "andar del cansado", cada paso una pausa de descanso, o con música, siguiendo el ritmo, ¡se puede transformar en la "danza del cansado"!

Me parece interesante poder utilizar una simple postura para poder crear un juego teatral. Aún más interesante y significativo si jugamos con nuestras posturas personales de la vida cotidiana. Podemos jugar individualmente o crear pequeñas "coreografías" en pareja o en grupo.

"...¡Maravilloso!" (en el vídeo - segunda parte: 3.12 a 4.31 minuto)

Inhalando, abro los brazos hacia arriba y digo "¡maravilloso!". Luego vuelvo las palmas hacia abajo y dejo que los brazos abiertos desciendan lentamente hasta quedar estirados a lo largo del cuerpo.

Doy un paso atrás. Los antebrazos paralelos al suelo y delante del torso. Al dar un paso adelante, abro los brazos con la sensación de "abrir una ventana" y contemplar un panorama maravilloso. Es importante que los antebrazos y el dorso de las manos "empujen" hacia delante, como si percibiera un contraste, una oposición.

En la postura de aterrizaje, tendré los brazos abiertos ligeramente flexionados, las puntas de los dedos aún en mi campo de visión. Una postura de apertura, de disponibilidad, como un abrazo de bienvenida: "Me abro".

Abro/cierro, abro/cierro. (Ver la ficha "**Abrir/cerrar**").

Estoy de pie, en posición "neutra", con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



En los ejercicios siguientes intentaré mover sólo una parte del cuerpo, comprobando las distintas posibilidades. Detrás incluso de "justificaciones" estúpidas, hay ejercicios importantes para la articulación del cuerpo.

"Sí sí, no no" (movimientos de cabeza) (en el vídeo - segunda parte: 4.31 a 5.28 minuto)

Levantando y bajando repetidamente la cabeza en un gesto de vaivén, digo "¡Sí, sí!".

Girando repetidamente la cabeza en un gesto de vaivén a derecha e izquierda, digo "¡No, no!".

Alterno los dos movimientos, acelerando el ritmo. Después, invierto el texto con respecto al gesto: cuando niego con la cabeza, digo "¡No, no!" y cuando niego con el gesto, digo "¡Sí, sí!". Repito cada vez más rápido. Todavía en suspensión, mirando al frente, pregunto "¿Sí o no?". Abro los brazos hacia los lados y digo "Mah...", un gesto y una expresión verbal que en italiano significa "No sé".

Luego, con los brazos estirados a lo largo del cuerpo, me encojo de hombros y digo "¡Como quieras!", otro gesto y otra expresión que en Italia se utiliza para decir "no sé". Lo repito varias veces y luego inclino la cabeza de un lado a otro, diciendo "Puede que sí, puede que no". Este movimiento también se repite varias veces.

Después, mirando hacia delante, empujo la cabeza hacia el tablero diciendo "¿Qué?". Después vuelvo a llevar la cabeza a la posición inicial. Vuelvo a llevar la cabeza hacia delante repitiendo "¿Qué?". Entonces, manteniendo la cabeza hacia delante, me señalo a mí mismo y pregunto "¿Quién, yo?!" y luego, señalando hacia delante, "¿Allí?!". Ahora echo la cabeza hacia atrás todo lo posible y digo "¡No, no, no, no!" acompañando con el gesto de negación del dedo índice.

Con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, muevo la cabeza 3 veces rápidamente hacia delante y hacia atrás sobre el eje. Cada vez que la cabeza está hacia delante, digo "¡Cucú!". (como el pájaro de un reloj suizo tradicional).

Entonces, permaneciendo frontal con mi cara, llevo la cabeza hacia la derecha y hacia la izquierda, siempre sobre el eje. Acompaño este movimiento diciendo "Tic tac, tic tac". Luego termino con una rotación completa sobre el eje de la cabeza (cara siempre frontal), dos veces en el sentido de las agujas del reloj y dos veces en sentido contrario.

Bajo la cabeza para mirar al suelo: "¡Oh! ¡La bolita que lanzamos ha vuelto!".

La pelotita cobra vida y la sigo con la mirada: ésta será mi motivación para realizar los siguientes movimientos de cabeza. Mantendré los ojos fijos, como si mirara a través



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



de los agujeros de una máscara, y este límite me obligará a realizar amplios movimientos con la cabeza.

La pelota se desliza por el suelo hacia la izquierda, luego sube por la pared y después se desliza por el techo hasta llegar a la pared derecha, luego desciende y vuelve a mis pies. Para seguirla, habré realizado un giro completo de la cabeza, suave y lo más amplio posible.

Ahora la pelota hará el giro inverso más rápido y yo la seguiré haciendo la rotación más rápida.

Adiós (en el vídeo - segunda parte: 5.29 a 10.29 minuto)

La pelota vuelve a estar a mis pies y ahora se desliza por el suelo hacia delante, y luego sube por la pared del fondo: La sigo con la mirada, señalándola. La pared desaparece y la pelota se aleja en el horizonte. Levanto el brazo derecho para despedirme de ella: "Adiós Adiós". Para mirar más lejos, me pongo de puntillas. Todo el cuerpo está en tensión hacia arriba. Ahora, lentamente, vuelvo a llevar los talones al suelo. Para controlar este descenso, tengo que poner todo el peso hacia delante sobre las puntas de los pies. Una parte del cuerpo "tira" hacia arriba, mientras que otra "tira" hacia abajo: este contraste genera tensión. Una tensión que sin duda es buena para el cuerpo. Pero hay que intentar sentir cómo esta tensión física revela una tensión emocional: en el desapego hay una ruptura, un trozo del que se va se queda conmigo, y un trozo de mí se va con el que se va. Esta conciencia da una gran "presencia escénica".

"Oh, bueno!" (movimientos de hombros) (en el vídeo - segunda parte: 10.29 a 11.10 minuto)

Como queriendo sacudirme la tensión acumulada en el ejercicio anterior y devolver el entrenamiento a un nivel más lúdico, me encojo de hombros diciendo "¡Oh, bueno!". (en Italia se utiliza el gesto y la palabra para restar importancia a una circunstancia: "no tiene importancia").

Parte de un buen entrenamiento consiste en entrenarse para pasar de un estado psicofísico-emocional a otro completamente distinto -como saben hacer los niños y niñas - y también en entrenarse en la auto-ironía para no correr el riesgo de tomarse demasiado en serio: ¡estamos jugando!

Repito varias veces el gesto de los hombros y luego los subo de uno en uno: arriba/arriba, abajo/abajo acompañando con un "¡Ah bien, sí bien!". A continuación, empujo un hombro hacia delante y luego lo vuelvo a llevar hacia atrás. Repito lo mismo con el otro hombro. Cierro los dos: ¡Me cierro! Abro los dos: ¡Me abro! Me



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



pongo de lado y giro un hombro: ¡muy sensual! Lo mismo con el otro. Avanzando, encojo rápidamente los hombros alternativamente sin mover las caderas "¡Chica chica chica!". A continuación, salto en el sitio, dejando los hombros absolutamente relajados y libres para sacudirse.

Gorila (pecho) (en el vídeo - segunda parte: 11.10 a 12.53 minuto)

Saco pecho y golpeo los puños haciendo ruidos de animal. Luego, extendiendo los brazos con los codos doblados, los antebrazos apuntando hacia arriba con los puños cerrados, "flexionando los músculos" en señal de fuerza. A continuación, golpeo ligeramente el pecho con el puño derecho y, como si sintiera un golpe fuerte, meto el pecho hacia dentro.

Imagino rechazar una pelota con el pecho (pecho fuera), o recibir un "pelotazo" (pecho dentro). Siempre intentando mover sólo el pecho (y no los hombros, por ejemplo).

Ahora, saco el pecho hacia la izquierda en diagonal hacia arriba. Repito dos veces ¡como si fueran las pulsaciones del corazón latiendo por amor! Repito lo mismo hacia la derecha (¡un segundo corazón de repuesto!).

A continuación, hago una rotación completa del pecho, sin dejar de respirar y tararear: adelante, derecha, atrás, izquierda, adelante, y así sucesivamente en un movimiento fluido. También repito en sentido inverso.

Masajea rápidamente el pecho con las manos de arriba abajo.

"Cascada" (en el vídeo - segunda parte: 12.52 a 13.18 minuto)

Como si el agua bajara desde arriba, levanto los brazos, inclino la cabeza hacia atrás y dejo que el agua y las manos se deslicen primero por la cara, luego por el cuello, el pecho, el vientre, las piernas hasta los pies y acompaño el movimiento descendiendo progresivamente con el cuerpo en el suelo a cuatro patas (manos y rodillas en el suelo). Dejo que el agua fluya por el suelo hacia delante. Apoyo la frente en el suelo y levanto las manos y los pies: pausa. Reactivado, me pongo de pie de un tirón, ayudado por el amplio movimiento de los brazos extendidos a los lados, que continúan hacia arriba por encima de la cabeza. Las manos se cierran en puños. Con los brazos "tiro" de toda la energía hacia abajo. "¡Soy fuerte!". Exhalo.

"Mover la cola" (caderas) (en el vídeo - segunda parte: 13.18 a 14.08 minuto)



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Piso el suelo con los pies para tener una buena estabilidad. Los pies están paralelos, las piernas relajadas, la espalda recta. Empujo la pelvis hacia delante, vuelvo al centro, empujo hacia atrás, vuelvo al centro. Derecha, centro, izquierda, centro. Repito estos movimientos varias veces, siempre intentando no mover otras partes del cuerpo. Luego toda la rotación: adelante, derecha, atrás, izquierda. Y luego en sentido inverso. Repito varias veces en ambos sentidos suavemente y sin olvidarme de tararear.

Inclino el torso hacia delante, empujo la pelvis hacia atrás, doy palmadas en el trasero con las manos y, como un perro feliz que mueve la cola, muevo ampliamente la pelvis hacia la derecha y hacia la izquierda.

Vuelvo a la posición erguida y, alternando el apoyo ahora sobre un pie ahora sobre el otro, agito los brazos y las piernas.

"¡Qué maravilla!" Inhalando, abro los brazos hacia arriba y digo "¡Qué bien!". A continuación, vuelvo las palmas de las manos hacia abajo y dejo que los brazos abiertos desciendan lentamente hasta quedar estirados a lo largo del cuerpo.

"Ofrecer y recibir" (en el vídeo - segunda parte: 14.08 hasta el final)

En este "ejercicio", creo que la motivación surge "naturalmente" mientras realizo la secuencia gestual: Tomo algo de mí mismo y lo ofrezco, luego tomo algo de fuera y lo traigo a mi interior. El ritmo de la respiración ayuda a entrar en esta dinámica física y sensorial. (Sobre la respiración, ver la ficha **"Respirar"**).

(La música que acompaña a la secuencia del vídeo al que nos referimos es: J.S. Bach "Variaciones Goldberg" BWV 988: Aria, Glenn Gould (1981 Gould Remaster). Pero también se puede interpretar en silencio).

Posición "neutra", peso ligeramente adelantado, mirada al horizonte, brazos extendidos a lo largo del cuerpo.

FRONTAL

1) Al inspirar, dobla el codo derecho, el antebrazo y la mano relajada suben por delante del torso, hasta que la palma de la mano queda junto a la mejilla izquierda. (Como si cogiera algo de abajo -¿dentro de mí? - y lo subiera).

2) En apnea, la mano pasa por detrás del cuello.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



3) En espiración, el brazo se extiende frontalmente hasta la punta de los dedos de la mano, sin llevar el hombro hacia delante. (Como si "ofreciera" lo que coge).

4) En apnea poco profunda, breve pausa.

5) Inhalando, llevo la mano delante de la cara. (Como si "recibiera" algo del exterior).

6) En apnea, breve pausa.

7) Espirando, bajo la mano por delante del pecho y devuelvo el brazo a su posición inicial. (Como si llevara dentro de mí lo que he recibido del exterior).

8) En apnea superficial, breve pausa.

Mismo gesto con el brazo izquierdo. Mismo gesto con los dos brazos juntos.

LATERAL

Repito toda la secuencia de "ofrenda/recepción" a los lados, primero a la derecha, luego a la izquierda y después a ambos lados simultáneamente.

1) Inhalando, dobla el codo derecho, el antebrazo y la mano relajada suben por delante del torso, hasta que la palma de la mano esté junto a la mejilla izquierda.

2) En apnea, la mano pasa por detrás del cuello.

3) Al espirar, el brazo se extiende lateralmente hacia la derecha hasta la punta de los dedos de la mano.

4) En apnea baja, giro la cabeza hacia la derecha.

5) Inhalando, llevar la palma de la mano hacia la cara.

6) En apnea, devuelvo la cara a la posición frontal.

7) Espirando, bajo la mano por delante del pecho y devuelvo el brazo a su posición inicial.

8) En apnea poco profunda, breve pausa.

ARRIBA

Repito toda la secuencia de "ofrecer/recibir" hacia arriba, primero con el brazo derecho, luego con el izquierdo y después con ambos simultáneamente.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- 1) Inhalando, doblo el codo derecho, el antebrazo y la mano relajada suben por delante del torso, hasta que la palma de la mano queda junto a la mejilla izquierda.
 - 2) En apnea, la mano pasa por detrás del cuello.
 - 3) Al espirar, el brazo se extiende hacia arriba hasta la punta de los dedos de la mano.
 - 4) En apnea baja, levanto la cabeza.
 - 5) Inhalando, llevar la palma de la mano de nuevo a la cara.
 - 6) En apnea, devuelvo la cara a la posición frontal.
 - 7) Espirando, bajo la mano por delante del pecho y devuelvo el brazo a su posición inicial.
 - 8) En apnea poco profunda, breve pausa.
- "¡Gracias!". Con una profunda reverencia, doy las gracias a todos los participantes.

1. Contacto visual: Guiar y ser guiado

Objetivos de aprendizaje:

- crear una relación de confianza entre desconocidos;
- aprender a conducir y a dejar que te conduzcan los demás;
- escuchar al acompañante;
- concentración y apertura;
- atención al resto y a los espacios;
- tomar conciencia de la importancia de las reglas del juego.

Reglas del juego:

- mantener siempre contacto visual con la persona que te acompaña



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- aceptar la orientación de los compañeros y compañeras

Materiales: Música

Introducción: Antes de empezar el ejercicio (Tomemos de nuevo el ejemplo de los niños y niñas cuando preguntan a un desconocido de la misma edad "¿jugamos juntos?").

Descripción: para permitir una comprensión más inmediata (pensando también en los y las participantes que no conocen bien el idioma), la persona dinamizadora del taller invita a una persona voluntaria a hacer juntas el ejercicio; primero la persona dinamizadora del taller, con los brazos extendidos y las manos sobre los hombros del acompañante, le hará moverse en el espacio, en diferentes direcciones, empujándole y tirando de él o de ella; después, invirtiendo los papeles, se dejará guiar por su acompañante.

A continuación, la persona dinamizadora del taller y la persona voluntaria intentan realizar el ejercicio habitual, que consiste en realizar la acción anterior, pero sin contacto físico, manteniendo el contacto visual y la misma distancia (como con los brazos extendidos). Como antes, se aplica la inversión de roles.

Una vez creado un buen feeling entre las dos personas "jugadoras", la persona dinamizadora del taller propondrá jugar sin establecer a priori los papeles, papeles que se alternarán repetidamente sin necesidad de comunicarse con palabras o gestos, sino sólo percibiendo la decisión de la pareja de tomar la guía y de apoyarla. Esto permite a la pareja "arriesgar" más, yendo más rápido por el espacio y también "tirando" (por tanto, caminando hacia atrás) sin miedo a los obstáculos, ya que el acompañante tomará inmediatamente la iniciativa ante un "peligro".

La persona dinamizadora invita ahora a los y las participantes a crear parejas que ocuparán todo el espacio.

Las parejas deciden quién dirige el juego hasta que la persona dinamizadora del taller les invita a intercambiar los papeles.

Durante el ejercicio es bueno no hablar y centrarse en la mirada del compañero.

Cuando la persona dinamizadora del taller considera que existe una buena armonía en las parejas, invita a los y las participantes a pasar a la segunda fase, es decir, a jugar sin decidir los papeles de antemano. Los jugadores y jugadoras tendrán que estar muy



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



concentrados y "escuchando" a su pareja; también tendrán que prestar especial atención a no chocar con los demás.

Durante la segunda fase, la persona dinamizadora del taller propondrá músicas diferentes, para estimular a los jugadores y las jugadoras a variar el ritmo y las direcciones, y a buscar un "carácter" a los movimientos, creando una "danza de pareja" original.

Desarrollo: la persona dinamizadora del taller, cuando considere que el juego marcha bien, propone un paso más. Las parejas, mientras juegan, se encuentran e intercambian parejas: se formarán dos nuevas parejas a partir de las dos anteriores. El intercambio debe realizarse sin recurrir a gestos ni palabras, sino únicamente a través de la búsqueda de la mirada.

La persona dinamizadora del taller invitará a los y las participantes a formar parejas con todo el mundo.

Observaciones: Mirarse a los ojos puede crear vergüenza y, en este sentido, existen diferencias culturales que la persona dinamizadora del taller debe tener en cuenta para respetar la sensibilidad de cada uno. Las parejas al principio del juego se forman por elección mutua de los dos socios.

2.2. Equilibrio espacial

Objetivos de aprendizaje:

- 1 tomar conciencia del espacio;
- 2 crear confianza entre las personas;



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- 3 liderar y ser liderado;
- 4 concentración y apertura;
- 5 tomar conciencia de la importancia de las reglas del juego.

Reglas de los juegos:

- mantener el equilibrio espacial con el compañero
- buscar y mantener el contacto visual;
- intercambio de orientaciones.

Material: Música

Descripción:

El espacio se define como un rectángulo. Los participantes están sentados alrededor. Imagine el espacio como una mesa en precario equilibrio sostenida por un pivote central.

Se invita a un participante a buscar el punto de equilibrio. Un segundo participante entra y rompe el equilibrio y el primer jugador tiene que restablecerlo.

El juego consiste en la provocación del segundo participante (B) y la reacción del primero (A).

Cuando B cruza la mitad del espacio, A lidera el juego. Cuando el juego está despejado, el líder es sustituido por un segundo participante.

Se pone música diferente para estimular diferentes ritmos y relaciones entre las parejas.

Mientras juega la primera pareja, entra otra y luego otra hasta un máximo de cinco parejas al mismo tiempo. Después sale la primera pareja y entra una sexta y así sucesivamente hasta que todos los participantes estén implicados.

A medida que entran las nuevas parejas, se pide a las personas que dirigen el juego que tengan en cuenta la presencia de otras personas en su "mitad del campo" y que llenen el espacio, de modo que todo el espacio esté en equilibrio, no sólo las parejas individuales. Esto implica una mayor conciencia de la espacialidad y, por tanto, concentración y una mayor apertura en común.

Desarrollo:

Una vez que todos los participantes están familiarizados con las reglas, se pide a diez personas que caminen por el espacio manteniendo el equilibrio. Cuando empieza la música, los participantes buscan inmediatamente a su compañero, que será la persona que esté en equilibrio con ellos en ese momento. El contacto sólo se realiza a través de una mirada. Así comienza de nuevo el juego, hasta que la música se detiene y los participantes vuelven a estar solos. Vuelven a caminar individualmente y con el inicio de la música se reanuda el juego, con un compañero diferente.

Variante:

Las personas que dirigen pueden decidir no jugar solas, sino unirse en parejas o en más, hasta formar un grupo.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



En el lado contrario se hará lo mismo.

De esta forma se empieza a sentir el grupo coral. También puede haber momentos en los que

una persona decide separarse del grupo para volver a tocar sola.

Observaciones:

Al principio, el juego se basa principalmente en el respeto del espacio y el equilibrio. A medida que se desarrolla el juego, se pide a los participantes que creen una relación con los compañeros: el que guía tendrá la tarea de sorprender al compañero, el que se deja guiar tendrá la tarea de reaccionar. ¿Por qué nos acercamos? ¿Por qué nos alejamos?

Siente la diferencia entre acercarse corriendo o andando.

Sentir la singularidad de la relación con el compañero. Siente la importancia de las pausas.

Ya la energía, el ritmo y el espacio entran en uno de los primeros ejercicios propuestos durante el taller.

Del ejercicio pasamos al juego y del juego a un momento creativo.

Al final del juego, que puede llevar mucho tiempo, los participantes habrán desarrollado una forma de contacto entre ellos, rompiendo muchas barreras, incluida la del idioma.

3. Abrir - Cerrar (abrirse/cerrarse)

Objetivos de aprendizaje:

- Buscar la tensión y la energía necesarias en el gesto.
- Buscar la motivación y la limpieza del gesto en la improvisación.
- Estimular la imaginación creadora.

Materiales: música.

Reglas del juego: realizar cada acción y gesto como si fuera contra una fuerza contraria.

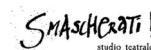
Descripción:

La persona dinamizadora del taller pide a los jugadores y jugadoras que realicen acciones "esenciales" con los partes superiores del cuerpo, jugando con los siguientes pares de opuestos: abrir/cerrar-empujar/tirar-ofrecer/recibir.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



No se trata de "mimetizar" las acciones simulando que se trata de objetos, sino de practicar la tensión del cuerpo, la limpieza del gesto y la dinámica del movimiento.

La persona dinamizadora del taller invita inicialmente a los jugadores y jugadoras a concentrarse en los movimientos que "parten de nosotros" y van hacia el exterior (al abrir, empujar, dar) y luego "vuelven" hacia nosotros desde el exterior (al cerrar, tirar, recibir).

Para realizar una acción se necesita energía y ésta se genera "sintiendo" la fuerza contraria que va en contra del movimiento: ¡"abro" algo que está "cerrado"!

Para ayudar a generar esta energía, la persona dinamizadora del taller puede contrarrestar el movimiento del jugador o jugadora, por ejemplo, adhiriendo su brazo al brazo del jugador o jugadora, oponiendo resistencia: el cuerpo del jugador o jugadora reaccionará inmediatamente, "sosteniendo" los brazos en su acción.

Es importante utilizar todas las articulaciones de las manos y los brazos sin rigidez, prestando atención a qué parte "guía" el movimiento (hombro, codo, muñeca, dedos...).

La persona dinamizadora del taller también puede sugerir a los jugadores y jugadoras que se muevan como si estuvieran bajo el agua y sientan el contraste del elemento que les rodea: el movimiento será fluido y no rápido.

Es bueno hacer pausas que marquen el final de un gesto, antes de empezar el siguiente. Las pausas marcan el ritmo, son como signos de puntuación.

Es bueno no decidir primero lo que se quiere hacer, sino dejar que las imágenes y las sensaciones lleguen mientras se improvisa. Si surgen sugerencias, es bueno cultivarlas con la imaginación, pero también sin tener problemas para pasar a otra cosa, con mucha libertad.

El ejercicio se acompaña de música que puede estimular la imaginación de los jugadores y jugadoras.

Como siempre, también es muy útil observar el trabajo de los compañeros y compañeras: para ello, la persona dinamizadora del taller puede pedir a los jugadores y jugadoras que se dividan entre "actores" y "espectadores", invirtiendo luego los papeles.

El momento en que se improvisa delante de los compañeros y compañeras es importante tanto para los que actúan como para los que miran: los actores toman



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



conciencia de ser observados y se entrenan para "tener público"; el espectador es invitado a hacerlo sin emitir juicios, pero con curiosidad cómplice.

El juego puede desarrollarse e ir más allá de los gestos de brazos y manos, implicando también otras partes del cuerpo.

Observaciones: el ejercicio es previo al ejercicio "Improvisar con un compañero al lado".

Desarrollo:

Cuando abro los brazos "me abro" y cuando los cierro "me cierro".

La persona dinamizadora del taller puede sugerir a los jugadores y jugadoras que intenten aplicar el ejercicio realizado anteriormente jugando esta vez con los opuestos "abrir/cerrar", "ofrecer/recibir"

Para reaccionar ante los acontecimientos que provoca una emoción, o simplemente para expresarlos, el cuerpo "se abre" y "se cierra". La palabra "emoción" contiene en sí misma la acción de moverse (literalmente "mover"). Incluso al expresar emociones hacemos una inversión de energía: la tensión emocional se manifiesta en la tensión física, que en este juego no tiene por qué "explotar", sino que es "retenida" y expandida por todo el cuerpo por el actor, generando un movimiento "lento".

E incluso en este caso la tensión surge de sentir una "fuerza" contraria: por ejemplo, "me gustaría abrirme, pero soy tímido". El gesto resultante adquirirá un valor mucho mayor precisamente porque para el sujeto no es "fácil" abrirse y requiere una considerable inversión emocional por su parte.

Observaciones:

De nuevo, es fácil pasar de un simple ejercicio inicial a un juego expresivo que puede convertirse en una verdadera improvisación.

Esta actividad puede convertirse en un momento individual de entrenamiento para realizar todos juntos, siguiendo y desarrollando cada uno su propia imaginación.

A través de esta actividad, a los y las jóvenes también se les ofrece la oportunidad (bastante rara hoy en día) de descubrir la fuerza y la belleza que reside en la lentitud.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



En la mano que, sin premeditación, se abre lentamente, podemos reconocer la apertura de una flor, o el simple pero significativo acto de mostrarse con las "manos desnudas".

4. Echar raíces

Objetivos de aprendizaje:

- Entrenar la imaginación y la creatividad
- Entrenar la conciencia de las distintas partes del cuerpo
- Adquirir fluidez de movimientos
- Adquirir estabilidad y equilibrio

Descripción:

En equilibrio sobre una pierna, imagina que tocas el suelo con la punta del otro pie como si fuera agua hirviendo y reacciona retirando inmediatamente el pie. Es importante que se trate de una "reacción": antes de tocarla, ¡no sabemos que el agua está hirviendo! Volver a intentarlo, hasta que la temperatura se juzgue agradable; en este punto, colocar poco a poco la punta del pie en el suelo, luego, aumentando la presión como si quisiéramos cavar y entrar en la tierra, colocar la mitad del pie y luego descender hasta el talón, llevando sobre él todo el peso del cuerpo y levantando luego el otro pie.

Repetir el ejercicio con el otro pie.

A continuación, alterne el apoyo en el suelo entre un pie y el otro, primero saltando, luego permaneciendo con la punta del pie en el suelo y después con toda la planta. Tus pies están ahora bien "pegados" al suelo, como si fueras un árbol con raíces profundas. Siente la parte inferior del cuerpo "tirada" hacia abajo y la parte superior ligera. Levanta ligeramente los brazos

En este punto puedo imaginar un fuerte viento que sacude el árbol y lo desordena en todas sus partes y en todas direcciones. Todo el cuerpo se mueve con la misma flexibilidad que una planta joven, jugando con los tobillos, las rodillas, la pelvis, el pecho, los hombros, el cuello, los codos, las muñecas, las manos. Sólo las plantas de los pies permanecen firmemente unidas al suelo.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Como siempre, es importante dejarse sentir dentro de la imagen y no pensar demasiado.

Poco a poco el viento disminuye y vuelve la calma.

Observaciones: El ejercicio es preliminar a la ficha de **"Tomar espacio"**.

5. Tomar espacio/campo de visión

Objetivos de aprendizaje:

- El ejercicio ayuda a tomar conciencia del espacio que nos rodea, prestando especial atención a la visión periférica. Incluso en la inmovilidad puedo "tomar" un espacio que va más allá de lo que ocupo con el cuerpo.
- Tomar conciencia de la propia "presencia escénica".
- Este ejercicio es previo al juego "Improvisación con un compañero al lado" y a la creación y ejecución de secuencias rítmicas (gestos o acciones articuladas) en pareja o en grupo.

Materiales: /

Descripción:

La persona dinamizadora del taller invita a los y las participantes a situarse en la sala, distanciándose unos de otros.

La persona dinamizadora pide a los y las participantes que se estiren en todas direcciones con los brazos extendidos, como si quisieran "tocar" con los dedos los extremos de una burbuja imaginaria, lo más grande posible, que les rodea. Todo el cuerpo debe ser flexible, las piernas se doblan, el cuello se ablanda.

Tras esta "exploración", la persona dinamizadora del taller empieza a poner limitaciones al uso de las partes del cuerpo en la realización del mismo ejercicio.

Primera limitación: los brazos deben permanecer inmóviles a lo largo del cuerpo; el punto extremo será entonces la cabeza.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



En el siguiente paso, las piernas ya no podrán flexionarse y, por tanto, el espacio "ocupado" disminuirá aún más.

Posteriormente, se pide inmovilizar también la pelvis y mover sólo la parte superior del cuerpo. Puede ofrecerse como imagen la de sumergirse en la arena hasta la cuenca.

La arena sube entonces hasta los hombros: sólo el cuello tendrá libertad de movimiento.

A continuación, la persona dinamizadora del taller invita a inmovilizar también la cabeza en posición frontal erguida y pregunta cómo se puede "tomar" y "ocupar" el espacio permaneciendo inmóvil. La respuesta es la vista.

En este punto, sin mover la cabeza, se invita a mirar todo lo visible: cerca, lejos, arriba y abajo, a los lados, incluso girando los ojos.

A continuación, se pide a todo el mundo que inmovilice los ojos, sin dejar de mirar hacia delante.

Así pues, se propone el siguiente ejercicio para tomar conciencia del propio campo visual, prestando especial atención a la visión periférica: mirando al horizonte con los ojos quietos, estirar los brazos hacia delante con los dedos índices apuntando hacia arriba; separar lentamente los brazos, sin dejar de mirar los dos dedos con los ojos fijos, hasta que sean visibles (la apertura no es la misma para todos).

Por lo tanto, se pide a los participantes que dejen los brazos a lo largo del cuerpo y que mantengan la mirada abierta con los ojos quietos, sin perder la nitidez de la visión, y que, por lo tanto, intenten memorizar todo lo que pueden ver (personas, objetos, colores, formas) en primer plano, lejos, arriba, abajo, a los lados.

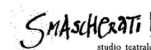
Tras dejar a los participantes el tiempo necesario, se les pide que cierren los ojos y "vean con los ojos cerrados" la imagen memorizada. Se sugiere experimentar la sensación de poder llevar todo el espacio dentro de sí y al mismo tiempo de poder ocuparlo todo, en completa quietud.

La persona dinamizadora del taller pide a todos que mantengan los ojos cerrados y, a continuación, pedirá a un participante que diga lo que "ve" con los ojos cerrados; (el responsable del taller también puede coger la mano del participante para indicarle un punto en el espacio y preguntarle: "¿Quién está ahí? ¿Qué objeto? ¿Qué color? ¿Y más atrás? ¿Y más arriba? ..."). A continuación, pide al participante que abra los ojos para comprobar cuánto ha recordado y cuánto ha olvidado. Luego le invita a hacer con uno



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



de sus compañeros lo mismo que hizo con él. Y así sucesivamente con los demás participantes: se le pregunta qué recuerda y se le pregunta a otro. Es importante que los y las participantes mantengan los ojos cerrados hasta la "comprobación" con un compañero o compañera.

Observaciones: es un ejercicio que requiere silencio y mucha concentración. Después del ejercicio es bueno masajear ligeramente los párpados.

6. Improvisa con un compañero o compañera al lado.

Objetivos de aprendizaje:

- Aprender a liderar y ser liderado.
- Buscar la motivación y la limpieza del gesto y la acción.
- Estimular la imaginación creadora.
- Entrenar la visión periférica y la concentración.
- Entrenar la memoria mediante la construcción de secuencias.
- Entrenar el sentido del ritmo.

Materiales: música.

Reglas del juego: realizar los mismos gestos y acciones en sincronía, improvisando.

Descripción: El juego es una aplicación directa del ejercicio sobre el campo de visión (véase la ficha Tomar espacio). Conviene haber trabajado previamente "Abrir/Cerrar".

La persona dinamizadora del taller pide que se formen parejas.

Un jugador o jugadora (A) que mira hacia delante con los ojos quietos, abre los brazos para mostrar a su compañero o compañera (B) su propio campo de visión y le pide que se coloque a su lado, para estar dentro de su campo de visión.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Ambos jugadores miran siempre hacia delante, al horizonte, sin mover los ojos.

Se invita a B a hacer lentamente gestos con las manos y los brazos, procurando que no salgan del campo visual de A (por ejemplo, detrás o en el lado opuesto al de su compañero o compañera).

B también tendrá que moverse muy despacio para permitir que A realice los mismos gestos al mismo tiempo, en sincronía. Quien observa, ¡no debe entender cuál de las dos personas dirige el juego!

En un momento dado, la persona dinamizadora del taller pedirá a los jugadores que cambien los papeles sin interrumpir el juego (A dirige a B). Después de un tiempo, la persona dinamizadora del taller pedirá que paren eligiendo una postura final.

A continuación, la persona dinamizadora pedirá a la mitad del grupo que juegue frente a los demás compañeros y compañeras, manteniendo las mismas parejas. Como antes, la persona dinamizadora del taller pedirá en un momento dado a los jugadores y jugadoras que cambien los papeles sin interrumpir y que se detengan en una postura final.

En este momento se pedirá a la mitad del grupo que estaba observando que actúe y al resto que observe.

Al improvisar delante de sus compañeros y compañeras, los jugadores y jugadoras pueden retomar y desarrollar los elementos que más les han gustado durante la fase anterior del juego, pero sin sentirse comprometidos a repetir lo que han creado previamente.

Observaciones:

Es importante que los gestos estén motivados, es decir, que se realicen acciones o se expresen emociones. La persona dinamizadora del taller puede proponer trabajar los pares de opuestos: "abrir/cerrar - empujar/tirar - ofrecer/recibir"; pero también "abro, cierro, me ofrezco, recibo" (véase la ficha "Abrir/cerrar"). Incluso la lentitud del movimiento (esencial para que el compañero no actúe tarde) debe estar motivada y no ser un ejercicio formal de cámara lenta.

Improvisar en pareja en sincronía limita evidentemente mucho la libertad de movimientos, ya que la persona conductora debe tener siempre presente que su compañero o compañera ignora lo que se va a hacer. Sin embargo, este límite impone una gran concentración y atención que se traducen en tensión y limpieza de los



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



movimientos, cualidades muy importantes que a menudo fallan cuando se improvisa individualmente.

Posibles desarrollos: Creación de **secuencias gestuales rítmicas por parejas** con la contribución creativa de ambos miembros de la pareja: dos jugadores se colocan uno junto al otro, mirando hacia el horizonte; el jugador A realiza un gesto y el jugador B lo repite; a continuación, A realiza otro gesto y B lo repite, y así sucesivamente durante 4 gestos. En este punto, los dos jugadores repiten la secuencia de 4 gestos en sincronía. Después, el jugador B propone sus 4 gestos al compañero A de la misma manera. A continuación, los dos jugadores repiten los 4 gestos juntos y después la secuencia completa de 8 gestos. La música que acompañará y marcará el ritmo de la secuencia puede ser propuesta por la persona dinamizadora del taller o elegida por los propios jugadores.

Tras este ejercicio, la persona que está manejando puede proponer a A que componga una nueva secuencia de 4 gestos consecutivos; B repetirá la secuencia y finalmente "añadirá" su secuencia de 4 gestos. A y B repetirán juntos la secuencia de 8 gestos. Incluso las secuencias largas pueden crearse gradualmente.

Posteriormente, también se pueden crear **secuencias en pequeños grupos**: A propone 4 gestos, B repite, C repite, D repite. Todos realizan la secuencia juntos. B "añade", A y C repiten, D repite. Todos juntos realizan la secuencia de 8 gestos. C "añade", B y D repiten, A repite. Todos juntos realizan la secuencia de 12 gestos. D "añade", C repite, B repite, A repite. Todos juntos realizan la secuencia de 16 gestos. Se ha construido una compleja secuencia gestual rítmica con la contribución creativa de todos los participantes.

La misma metodología de construcción puede adoptarse para construir **secuencias en grupo con acciones con objetos**, articulando las acciones en numerosas "microacciones" (véase la ficha "Ocupar el espacio").

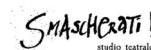
Cada jugador o jugadora propone su secuencia al compañero de la pareja (o a los compañeros del grupo), que a continuación añadirán sus propias secuencias con el mismo objeto o con otros, siguiendo el esquema de juego utilizado para construir las secuencias gestuales rítmicas. De este modo, los jugadores y jugadoras pueden crear escenas enteras de "acción de baile" con la música que elijan en función del personaje que quieran imprimir a la escena (¡casi como un musical!).

Los jugadores y jugadoras también pueden nombrar la acción que realizan: así se ayudan mutuamente a recordar la acción y la ejecutan juntos al mismo tiempo. De este modo, la secuencia adquiere una expresión rítmica precisa, hasta adoptar la forma de una melodía. Las canciones de trabajo nacieron así, con la intención de ayudarse mutuamente (y tal vez aliviar un poco el dolor); la expresión rítmica del



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



discurso también puede recordar el origen del rap o de ciertas canciones de dibujos animados antiguos. Así pues, la "canción" de grupo que surge al nombrar las acciones puede incluso sustituir a la base musical.

“**Escribir con las manos**” y “**Escribir con el cuerpo**” (ver fichas) también ofrecen el pretexto para improvisar con un compañero al lado.

Observaciones:

Este tipo de ejercicios facilitan la capacidad de los individuos para trabajar creativamente en grupo, con la participación activa de todos, evitando la creación de líderes y subordinados.

7. Secuencias sencillas individuales y en grupo

Objetivos de aprendizaje:

- Aprender a trabajar en equipo
- Entrenar la coordinación individualmente y con compañeros y compañeras
- Adquirir una mayor conciencia del gesto
- Aprender nuevas formas de expresar emociones

Materiales: Música

Descripción:

● **Secuencia de 6 gestos +palabra**

- 1) Doy una palmada con las manos y digo "¡Manos!",
- 2) con la mano derecha doy una palmada en la frente y digo "¡Frente!",
- 3) Doy una palmada en el pecho y digo "¡Pecho!",
- 4) doy una palmada en el vientre y digo "¡Ventre! ",



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



5) Doy palmadas en el culo y digo "¡Culo!",

6) Lanzo la mano hacia delante y digo "¡Vete!".

Repito con la otra mano y luego con las dos juntas. Se puede hacer cada vez más rápido...

El ejercicio también puede ser una excusa para que los y las participantes enseñen a al resto los nombres de las distintas partes del cuerpo en su propia lengua.

Se puede señalar que en nuestro comportamiento cotidiano no es indiferente dónde llevamos las manos cuando hablamos: si las llevamos a la cabeza, tendremos que ocuparnos de la mente (pensamientos, dudas, recuerdos), al pecho habrá emociones, a la barriga para el hambre: sobre esto los participantes pueden mostrar propuestas.

● Caminar con 6 gestos + palabra

El grupo se divide en dos equipos opuestos; la misma secuencia del ejercicio anterior, pero realizada en línea con los compañeros y compañeras de equipo; cada paso corresponde a gesto + palabra, primero se avanza y luego se retrocede. Primero un equipo cada vez y luego todos juntos.

A continuación, los participantes podrán inventar diferentes paseos con la misma secuencia de gestos, por ejemplo a modo de "défilé", u organizar paseos en grupo en fila al ritmo de una música de su elección.

8. Jugar con sus "tics"

Objetivos de aprendizaje:

- Jugar con la propia fragilidad y valorarla
- Para estimular una visión y una conciencia autoirónica
- Transformar la vida cotidiana en una oportunidad para la creación



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Materiales:

- 1 Las chaquetas, las faldas y algunos accesorios (bolsos, sombreros) pueden ayudar.
- 2 Música

Presentació de nuestros propios "tics"

Por "tic" entendemos esos gestos, movimientos, pequeñas acciones que realizamos inconscientemente y que no tienen intención comunicativa. (Ver **"Una práctica"**, gestos involuntarios).

La persona animadora del taller podrá dar algunos ejemplos reales, pero sobre todo invitará a los y las participantes a observarse unos a otros para ver cuántos gestos hacen inconscientemente mientras están sentados y escuchando: "unos se acarician el pelo, otros la barbilla, otros el cuello, unos juegan con un pendiente, quién se baja las mangas de la camisa, quién se muerde el cordón de la sudadera y quién los labios... Y si nos ponemos de pie, se añadirán los movimientos con los pies y las piernas, ¡verdaderos bailecitos!". (**"Una práctica"**).

La persona dinamizadora del taller pedirá a los y las participantes que se distribuyan por la sala y se concentren cada uno en sí mismo: precisamente porque se trata de gestos que realizamos "inconscientemente", ¡nos llevará tiempo y concentración buscarlos!

Cuando la persona dinamizadora del taller se haya asegurado de que todos los y las participantes han encontrado sus propios "tics", les pedirá que elijan los cuatro que consideren más personales y característicos y que los pongan "en secuencia", acompañando cada uno de ellos con una postura personal diferente y adecuada. A continuación, memorizar la secuencia.

Elegir y memorizar los propios tics cotidianos "inconscientes" provoca, en primer lugar, un proceso de toma de conciencia (autoironía). Y después, crear una secuencia con estos gestos, transformándolos efectivamente en "signos" teatrales, implica una especie de "distanciamiento" de la propia vida cotidiana personal/privada. Esto nos permite jugar libremente, mostrando en "público" (a los compañeros) aspectos de nosotros mismos que tendemos a ocultar y de los que a menudo incluso nos avergonzamos.

La ficción del teatro (del taller) protege y permite la investigación sobre uno mismo.

Frente a sus compañeros y compañeras sentadas, cada uno presentará su propia secuencia de tics.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Por lo tanto, la persona dinamizadora del taller puede intervenir de vez en cuando, haciendo diversas propuestas de desarrollo, en función de la persona que tenga delante y de la secuencia de tics propuesta.

Por ejemplo:

- **"¿Dónde estás?"** Imagina un lugar, una situación. (Puede participar más de una persona al mismo tiempo).
- **"¿Está esperando una respuesta? ¿Será positiva o negativa?"** Intenta "jugar" variando el ritmo y la tensión de los tics. Juega con las emociones que sientes venir. (Puede participar más de una persona al mismo tiempo).
- **"¡Demuestra a todo el mundo lo bueno que eres haciendo tus tics!"** Los gestos se mostrarán de forma "exagerada": ¡justo lo contrario de lo que hacemos en la vida cotidiana!
- **"Baila con esta música"** La secuencia se convierte en un "nuevo baile", un vals vacilón o un hip hop salvaje. En el baile también pueden participar más personas, que habrán aprendido la secuencia de su pareja.
- Para una pareja: Intentar **"hablar"** usando los tics

Secuencia de grupos con "tics" propios

Se forman pequeños grupos de 4 ó 6 chicos y chicas. Cada uno elige el "tic" + postura que más le gusta y se lo enseña a sus compañeros y compañeras de grupo. Nos ponemos en círculo.

"A" enseña a sus compañeros y compañeras su tic+postura. Cuando todos lo han aprendido, lo repiten juntos.

Luego todos aprenden el tic+postura de "B" y lo repiten juntos. Todos hacen el tic de "A" y de "B". Luego todos aprenden el tic+postura de "C" y así sucesivamente, hasta que todos hayan aprendido los tics y posturas de todos. Se repite toda la secuencia de tics y posturas juntos.

Nos ponemos en fila y repetimos la secuencia. Luego intentamos añadir el paseo que podría surgir de un desarrollo de las posturas.

Por lo tanto, son válidas las mismas indicaciones que para la "marcha con 6 gestos" (en línea o en fila). (Véase la ficha "Secuencias simples")



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Desarrollo:

● Ritual de saludo en parejas

La persona dinamizadora del taller pide a los participantes que formen parejas.

Cada uno aprende los 4 tics de su compañero o compañera, ¡así que cada pareja tiene 8 tics! Con estos 8 tics las dos personas de la pareja tendrán que crear una secuencia rítmica que sea como un saludo.

La persona dinamizadora del taller pregunta a los y las participantes si conocen alguna forma particular de saludarse, por ejemplo las que intercambian los miembros de un mismo equipo deportivo, y les pide que las muestren a todos. Un ejemplo que podría mostrarse es el saludo entre Homer Simpson y el fontanero, ambos pertenecientes a la secta de los Picapedreros. (<https://www.youtube.com/watch?v=DCXtGhtKk28>)

Se trata de saludos compuestos por una serie de pequeños gestos colocados en secuencias rápidas y muy rítmicas que se intercambian los miembros de un mismo grupo y que se hacen, precisamente, para reconocerse.

Lo que se pide a las parejas es que creen un saludo de este tipo, pero utilizando sus tics.

- 1) "A" y "B" se miran de lejos. "A" hace un gesto (1er tic) y "B" responde con el mismo gesto. Se han reconocido, ¡pertenecen a la misma "secta"!
- 2) "A" y "B" se acercan con la misma marcha desarrollada por un tic/postura (2º tic).
- 3) "A" y "B" hacen simultáneamente la misma secuencia rítmica de 6 gestos, como un saludo ritual.

En la medida de lo posible, es bueno que los tics se hagan "sobre" el compañero o compañera: si, por ejemplo, el tic es "me toco el lóbulo de la oreja", se lo haré a mi compañero o compañera y me lo hará a mí al mismo tiempo (como si se dieran la mano).

Si el tic es "me muerdo las uñas", ¡no será apropiado morderle las uñas al compañero o compañera! Pero podemos, por ejemplo, cogernos del brazo y, como en un brindis, cada uno se come lo suyo. Y si queremos añadir algo de movimiento, podemos hacerlo



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



mientras hacemos una ronda juntos y quizá, después de cambiar de brazo, otra ronda en sentido contrario. Como en un baile...

Cada pareja encontrará el carácter de su saludo y podrá utilizar la música que prefiera.

9. Escribir con las manos

Introducción: el juego parte de un nivel mínimo de conocimiento de la escritura de una lengua en común por parte de todos los jugadores y jugadoras y puede contribuir a mejorar este conocimiento.

El juego no debe realizarse si en el grupo hay personas no alfabetizadas (incluso en su propia lengua); en este caso, la escritura de la palabra puede sustituirse por el dibujo de una imagen.

Si, por el contrario, todos saben escribir en su propia lengua (aunque no tengan una lengua en común), el juego se desarrollará directamente como se describe en la "variante maestra".

Objetivos de aprendizaje:

- Buscar la tensión y la energía necesarias en el gesto.
- Buscar la motivación y la limpieza del gesto en la improvisación.
- Escuchar al compañero o compañera.
- Trabajar en el refuerzo de la propia autoestima e identidad.
- Aprender a tener en cuenta las diferencias y las necesidades específicas.

Materiales: música.

Descripción: Imagino una gran pared transparente entre el público y yo; imagino que mi mano es un gran pincel; imagino que sumerjo mi mano/pincel en un cubo de pintura y escribo una palabra en la pared con letras tan grandes como yo.

Para facilitar la lectura de la palabra por parte de los y las participantes, escribiré "al revés"; si no soy capaz, el público hará un poco más de esfuerzo para descifrar lo que he escrito.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



A modo de ejemplo, la persona dinamizadora del taller escribe una palabra corta (por ejemplo, "CIELO") y luego pregunta qué ha escrito. Una vez que se ha encontrado la respuesta correcta, la persona dinamizadora del taller pide a un voluntario que vaya y escriba en la pared imaginaria una palabra que esté relacionada de algún modo con la anterior (por ejemplo, "nubes", "sol", "tierra", ...). Una vez que los alumnos hayan descifrado esta segunda palabra, irá otro voluntario, y así sucesivamente, creando una "cadena" de palabras.

La persona dinamizadora del taller pedirá al alumnado que sean precisos al escribir, prestando especial atención al principio y al final de cada trazo: para ello les sugerirá que miren siempre a su mano, es decir, a lo que están escribiendo. Les invitará a moverse con fluidez y a articular el miembro en todas sus partes (codo, muñeca, dedos). Si pone música, puede pedir al alumnado que intenten escribir siguiendo su ritmo.

"Variante maestra": La persona dinamizadora del taller invita a un voluntario a escribir una palabra en su propia lengua y escritura y, a continuación, a "leerla" a sus compañeros y compañeras. El resto de alumnado podrá entonces traducirla a su propia lengua y escribirla ellos mismos.

Es importante que los que escriben muestren su habilidad, sobre todo cuando aún tienen dificultades en la segunda lengua. Observar y escuchar la variedad de lenguas y escrituras es una experiencia que siempre enriquece al grupo.

Desarrollo 1:

Por parejas: los jugadores y las jugadoras, no demasiado cerca unos de otros, intentan escribir "mensajes cortos", imaginando que cada uno tiene delante una pequeña pared transparente; para facilitar la comprensión, se inician nuevas líneas después de cada palabra. Cuando "A" ha terminado, "B" responde, y así sucesivamente, creando un diálogo silencioso a distancia. Si un jugador o jugadora no entiende una frase, escribirá un signo de interrogación y su compañero o compañera intentará reescribirla con más precisión. La persona dinamizadora del taller invitará a los jugadores y las jugadoras a escribir mensajes cortos y recordará al escritor que mire lo que está escribiendo y que mire al compañero o compañera sólo cuando haya terminado el mensaje, para recibir un feedback.

Desarrollo 2:

En parejas: "A" enseña a "B" a escribir una palabra y viceversa. Se ponen uno al lado del otro y escriben las dos palabras al unísono, tal y como les han enseñado. El juego es aún más interesante cuando las dos palabras están en dos idiomas diferentes. Antes de jugar a este juego, es bueno haber practicado **"Ocupar el espacio"** e



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



"Improvisar con un compañero al lado"(ver fichas), de los que puede ser una aplicación.

10. Tenis

Objetivos de aprendizaje:

- Entrenar la imaginación y la creatividad.
- Practicar la escucha del interlocutor.
- Tener mayor conciencia de las diferentes partes del cuerpo.
- Reaccionar y jugar "sin pensar."

Materiales: Música.

Descripción: Por parejas, se lanzan y relanzan una pelota imaginaria, utilizando sólo determinadas partes del cuerpo: la frente, los hombros, el pecho, la pelvis (delante, de lado y detrás).

Afinamos cada golpe sobre la pelota con un sonido.

Al principio podemos jugar al "espejo", es decir, el jugador o jugadora "B" responde al "A" con la misma parte del cuerpo. Después, se deja libertad de elección a los jugadores y jugadoras.

Los golpes se dan con distinta fuerza y en distintas direcciones, así que hay que "ver" dónde va la pelota y moverse en consecuencia, como en un partido de tenis de verdad (¡puedes ver la última escena de la película de Antonioni "Blow up"!).

Se puede pedir a los jugadores y jugadoras que se acerquen cada vez más: cuanto más pequeño sea el espacio, más rápido será el ritmo, hasta un punto insostenible.

Desarrollo:

- 1) El juego, después de jugarse en parejas, también puede jugarse en pequeños grupos.
- 2) Utilizando distintos tipos de música, se puede pedir a los jugadores y jugadoras que abandonen la idea del tenis y se dejen guiar por la música.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Variantes:

- 1 La pelota ya no se utiliza para jugar al tenis, sino para "golpear" al compañero o compañera. El compañero o compañera sufrirá el golpe recibéndolo con la parte del cuerpo golpeada, sin repeler. Después, con otra parte del cuerpo, lanzará la pelota para golpear a su compañero o compañera.

El juego no tiene por qué ser siempre "duro": los golpes pueden hacerse menos fuertes, hasta parecer caricias, y el compañero o compañera reaccionará en consecuencia. Diferentes tipos de música pueden sintonizar estas distintas fases del juego.

- 2 Apartamos la pelota imaginaria y seguimos jugando por parejas, centrándonos todavía en las partes individuales del cuerpo. Ya no será un ping-pong, de ida y vuelta. La nueva idea es que podamos inventar un diálogo hecho de pequeñas secuencias de movimientos.

"A" y "B" se miran a distancia. "A" se acerca a "B" moviendo a voluntad una sola parte del cuerpo (por ejemplo, palmadas con un hombro seguidas de una rotación del mismo) y luego añade el movimiento de otra parte (¿la pelvis?) y de nuevo de otra (¿la cabeza?). Cada movimiento se afinará con un sonido con la boca. "A" habrá improvisado así una pequeña secuencia de movimientos, con la intención de "comunicar" algo a "B" que habrá permanecido quieto, atento y observando. Ahora "A" se queda quieto en la posición en la que está y observa la "respuesta" de "B". Cuando "B" haya terminado, "A" responderá, y así sucesivamente.

¿Qué relación se creará entre "A" y "B"? ¿Será una pelea, un noviazgo, un cotilleo?

Observaciones: La persona dinamizadora invitará a los jugadores y jugadoras a evitar hacer expresiones faciales para concentrarse en el resto del cuerpo (como si las caras estuvieran cubiertas por una máscara). Es importante que los jugadores y jugadoras "no piensen", sino que reaccionen con el cuerpo.

11. Respiración

Objetivos de aprendizaje:



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- Concentración
- Relajación
- Comunicación de emociones mediante acciones físicas
- Entrenamiento del sentido del ritmo

Materiales: sillas

Descripción: Centrémonos en la acción más "natural" que existe, la primera (y última) que realizamos en la vida, y que compartimos con otros animales y plantas: respirar.

¡Respiramos una media de 25 mil veces al día!

Nos colocamos en círculo, cómodamente sentados, con la espalda recta para no comprimir el abdomen.

Respiramos de forma natural, sin forzar, cada persona a su ritmo. Intentemos considerar lo que estamos haciendo, el camino que recorre el aire entrando por las fosas nasales (o por la boca, ¡pero la nariz filtra, humedece y calienta el aire!), para llegar a los pulmones y volver.

Observaremos que la acción de respirar se desarrolla en 4 tiempos: inhalación, apnea alta, exhalación, apnea baja.

Primer ejercicio (De Lecoq-Byland) : soplamos lentamente manteniendo la misma intensidad, como si empujáramos una pelota de pingpong con el aliento.

Segundo ejercicio: movemos la cabeza de izquierda a derecha durante la inspiración, pausa en apnea alta, vuelta en tiempo de inspiración, pausa en apnea baja

Tercer ejercicio: Imaginemos que con el aire que sale de la boca "dibujamos" y que al inhalar llevamos el dibujo dentro de nosotros. Dibujemos una imagen infantil: un pequeño velero sobre las olas del mar.

Hagamos el ejercicio con los ojos cerrados:

- 1 con la cabeza adelantada inspiro por la nariz;



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- 2 en apnea alta llevo la cabeza hacia la izquierda;
- 3 exhalando por la boca dibujo las olas del mar, yendo de izquierda a derecha (es la duración de la exhalación la que determina la duración del dibujo);
- 4 en apnea baja llevo la cabeza al centro;
- 5 inhalando llevo el dibujo dentro de mí;
- 6 en apnea alta llevo la cabeza hacia la izquierda;
- 7 exhalando dibujo el velero: de izquierda a derecha la parte inferior del casco, de derecha a izquierda la línea superior del casco, de izquierda a derecha dibujo el triángulo de la vela (todo en la duración de la exhalación);
- 8 en apnea baja llevo la cabeza al centro;
- 9 en inhalación llevo toda la imagen dentro de mí;
- 10 en apnea alta activo todos los sentidos para experimentar plenamente la imagen: Veo el barco, el mar, el cielo... oigo el sonido de las olas... siento el calor del sol en la piel... saboreo la sal en los labios... huelo el aroma del mar...
- 11 cuando siento que es el momento de exhalar (¡sin forzar la apnea!), soplo suavemente sobre la vela, empujando el barco hacia el horizonte.
- 12 Puedes repetir el ejercicio con los ojos abiertos. Es un gran ejercicio de concentración, imaginación y relajación.

Respiración/acción/emoción

Primer “experimento”: Intentemos levantarnos y sentarnos de dos maneras diferentes en lo que respecta a la respiración.

1) Desde sentados, nos levantamos inhalando (es la duración de la inhalación la que determina el tiempo de la acción); permanecemos de pie en apnea alta; volvemos a sentarnos exhalando (en el tiempo de la exhalación); sentados en apnea baja (fin).

2) De sentados, nos levantamos exhalando (durante todo el tiempo de la exhalación); permanecemos de pie en apnea baja; nos sentamos inhalando; sentados en apnea alta (fin).



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Pedimos a los y las participantes que digan en su opinión cuál de los dos métodos les parece más "natural". Se indicará el primero. Percibimos la acción de exhalar como contrastante ("antinatural") con la acción de subir. La exhalación encaja mejor con el descenso. Sin embargo, será interesante experimentar con estas situaciones contradictorias, ya que el propio contraste puede significar una situación particular. Por ejemplo, si me siento inhalando, sentiré que la acción se retiene: hay una tensión que va hacia arriba (la inhalación), mientras que el cuerpo desciende. ¿Qué me retiene? La pregunta crea una situación "dramática".

Segundo experimento: pedimos a un voluntario o voluntaria que recoja una silla del suelo y la lance lejos delante de la persona (¡le pararemos antes de lanzarla!). Para hacer un buen lanzamiento hacia delante, llevará la silla a la espalda, arqueándose ligeramente hacia atrás. Junto con el voluntario observamos que, "para hacerse fuerte", ha realizado esta acción inspirando y, en apnea alta, está preparado para lanzar la silla. Cuando está en esta posición de "lanzamiento", le pedimos que exhale y le preguntamos si, en apnea baja, todavía se siente con fuerzas para lanzar la silla. Lo más probable es que la respuesta sea negativa y nos diga que ahora la silla le parece "más pesada", casi arrastrándole hacia atrás.

Para darnos fuerza, inhalamos. En apnea alta realizamos una acción rápida, por ejemplo para dar una palmada (ver ficha "**Bofetada de payaso**"). Pero incluso antes de un acontecimiento importante, para darnos valor, inhalamos. Por ejemplo, antes de decir algo especialmente importante y que nos implica mucho emocionalmente.

De repente, entre los y las participantes, emitimos un grito, "¡BUH!": como reacción al pequeño susto, los más cercanos saltarán contrayéndose. Les preguntamos qué hicieron con la respiración. Inspiraron rápidamente y aguantaron la respiración en apnea, luego se relajaron al espirar.

Existe una relación entre las fases de la respiración y la tensión emocional.

Simplificando, como en el ejemplo anterior de la acción física que sube/baja, también hay una "subida/bajada" de la tensión emocional acompañada de las diferentes fases de la respiración.

Con la inspiración hay un "crescendo", un "tender hacia" (deseo, miedo, esperanza); en apnea alta hay un momento de suspensión, de interrogación; en la espiración hay un "descenso" (alivio, decepción); en apnea baja una especie de vacío.

Por ejemplo, probemos la acción de caminar.

Articulamos el caminar en 4 pasos: A) camino mirando al horizonte; B) me detengo; C) giro la cabeza 45°; D) giro el cuerpo realineándolo con la cabeza.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Combinamos las **4 fases de la marcha con las 4 fases de la respiración**, cada vez de forma diferente:

- **Primera opción:** A) camino en tiempo de inspiración; B) me detengo en apnea alta; C) giro la cabeza exhalando; D) giro el cuerpo en apnea baja.a.
- **Segunda opción:** B) camino en el tiempo de apnea alta; C) me detengo y exhalo; D) giro la cabeza en apnea baja; A) giro el cuerpo mientras inhalo.
- **Tercera opción:** C) Camino en tiempo de espiración; D) Me detengo en apnea baja; A) Giro la cabeza mientras inhalo; B) Giro el cuerpo en apnea alta.
- **Cuarta opción:** D) camino en tiempo de apnea baja; A) me detengo e inhalo; B) giro la cabeza en apnea alta; C) giro el cuerpo exhalando.

Es importante que los propios participantes intenten darse cuenta de la diferencia de significado entre los distintos paseos.

Mientras hacemos el ejercicio, dejemos que la respiración estimule la imaginación, y así motivar el paseo.

Observaciones: Por ejemplo con respecto a la primera opción.

Camino inhalando: Voy con la esperanza de encontrar algo bonito (¿qué?), o tengo miedo de que me espere algo malo (¿qué?); me detengo en apnea: momento de suspense, ¿qué pasará? Giro la cabeza exhalando, veo algo (¿qué?) que me trae decepción, no es lo que esperaba, o lo que veo (¿qué?) me trae alivio, no es lo que temía; giro el cuerpo en apnea baja.

¿Qué espero o temo encontrar? Deja que las imágenes se materialicen haciendo el ejercicio, sin forzar.

También podemos hacer el ejercicio yendo hacia un compañero o compañera y experimentando la diferencia si me acerco a la persona inhalando, o en apnea alta o exhalando. ¿Espero algo de esa persona? ¿Me acerco dudoso? ¿Me acerco después de una decepción? Puedo entonces añadir acciones y/o palabras, por ejemplo un abrazo: será diferente si en apnea o en espiración...

A través de la práctica del ejercicio y de posibles desarrollos creativos, los y las participantes toman conciencia de que también pueden comunicar sus emociones a través de acciones físicas

Por ejemplo, si abro una maleta lentamente mientras inhalo, crearé una sensación de anticipación, que puede prolongarse en el suspenso de la inmovilidad. Si la abro con



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



un gesto rápido, después de inhalar, comunicaré decisión y valentía. Si la abro exhalando, será expresión de aburrimiento, desgana. En apnea, algo cansado.

El ejercicio sobre las fases de la respiración puede combinarse con el ejercicio **"Broken action"** (ver ficha).

12. Tensión emocional/tensión física

Objetivos de aprendizaje:

- Conciencia y gestión de los propios estados de tensión física.
- Conciencia y gestión de la propia sensibilidad.
- Expresión, comunicación y representación de las propias emociones

Materiales: Chaquetas, faldas y algunos accesorios (bolsos, sombreros) pueden ayudar.

Objetos de uso cotidiano, 2 sillas

Descripción:

Cuando nos invade una emoción, el cuerpo reacciona contrayéndose o relajándose. (ver la ficha **"Respiración"**).

Podemos imaginar una escala de 7 niveles de tensión correspondientes a 7 niveles de tensión emocional sobre los que practicar y jugar (inspirada en Byland/Lecoq).

0) Totalmente relajado, en el suelo como **"muerto"**.

1) Muy relajado, como **"enfermo"**; Estoy a punto de caerme; cada acción me cansa, me pesa; no puedo andar, me muevo en el espacio tambaleándome, llevada por el peso de las distintas partes del cuerpo; me cuesta articular palabras porque los músculos de la cara también están relajados.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Especialmente con respecto a este nivel de tensión, es importante centrarse en el aspecto físico (perder energía, relajarse), evitando atajos basados en la imitación (por ejemplo, "hacerse el borracho") que conducen a falsos resultados. Podemos intentar hacer el ejercicio con los ojos cerrados, con un compañero que nos proteja de posibles peligros. Mantengo las plantas de los pies en el suelo y las piernas suaves y abiertas para ampliar la base de sustentación y no caerme. Giro ligeramente la pelvis, desplazando el peso de una pierna a la otra; la parte superior del cuerpo contrarresta el peso para equilibrarme en el sitio. La sensación que tengo es que el suelo se mueve bajo mis pies, como si estuviera en un barco. Si hago un movimiento mayor con la pelvis, salgo de la base de apoyo y, dejándome llevar por el peso, me muevo en el espacio. Haciendo contrapeso con las demás partes del cuerpo, intento encontrar nuevas posiciones de equilibrio. Practicando el ejercicio, intento "dejarme llevar", para que surja una motivación de esta condición y el ejercicio físico se convierta en un juego creativo.

2) Relajado, muy enérgico; **"sin problemas"**; los gestos son imprecisos, exagerados, no tienen principio ni fin.

3) Estado intermedio, de nuestra **"normalidad"** cotidiana: punto de referencia a partir del cual "subir" y "bajar" en esta escala de niveles.

4) **Estado de alerta**; los gestos son medidos, precisos; todos los órganos de los sentidos están especialmente sensibles; una condición "en suspensión" en la que me hago preguntas sin emitir juicios. Una condición muy interesante que nos lleva a ser abiertos y reactivos. En la vida cotidiana podemos experimentarla cuando nos encontramos en un contexto desconocido, por ejemplo cuando llegamos a un país extranjero y todo es nuevo para nosotros: olores, sabores, colores, sonidos y ritmos... Los niños pequeños experimentan esta condición con un mundo aún por descubrir.

Este es también el nivel de referencia para cuando coloco la nariz roja del payaso (ver la ficha **"Colocar la nariz roja"**).

Para buscar juntos este nivel de tensión psicofísica y emocional, pedimos a los alumnos que caminen en el espacio en el "nivel 3"; en un momento dado, el responsable del taller les llamará: todos se detienen y miran al responsable del taller con la pregunta "¿Yo? ¿Me llamas?", en estado de suspensión, listos para salir. Es una reacción inmediata que nos lleva a permanecer en apnea alta (ver la ficha **"Respiración"**), sin preparación y sin comentarios.

5) Estado de mayor **contracción**; gestos y movimientos más secos y decididos; ritmo más entrecortado, incluso al hablar.

6) **Fuerte contracción**; Agitación máxima; respiración dificultosa; víspera de la crisis.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



7) **Tensión máxima**; Crisis con explosión y grito. (Nivel para mantener sólo durante unos segundos).

8) Como nivel cero, "muerte".

"Aplicaciones" para juegos e improvisaciones

1) Podemos intentar aplicar la escala de 7 niveles de tensión a las **acciones y emociones (miedo, ira, alegría...)**.

La persona dinamizadora del taller invita a los y las participantes a realizar una acción de su elección con un objeto, y luego a repetirla subiendo gradualmente la escala de niveles, en un crescendo de tensión y ritmo, para luego saltar repentinamente de un nivel a otro. Improvisando, los y las participantes encontrarán la motivación para lo que están haciendo; así llegarán también las diferentes emociones que darán calor a las acciones. Habiendo dejado el tiempo necesario para que los alumnos y las alumnas practiquen por su cuenta, la persona dinamizadora del taller les invitará a crear una pequeña escena (con un principio, un desarrollo y un final) a partir de lo que haya nacido improvisando. Los que lo deseen podrán luego mostrarla a sus compañeros y compañeras.

2) Podemos intentar aplicar la escala de 7 niveles de tensión a un **diálogo improvisado**.

La persona dinamizadora del taller invita a dos voluntarios o voluntarias a improvisar un diálogo delante de sus compañeros y compañeras. Empezarán a hablar en el "nivel 3", sin haber decidido de antemano de qué van a hablar. El tema surgirá independientemente del diálogo y la improvisación se centrará en él, sin divagar más. Al principio, la persona responsable del taller dirige el juego diciendo el número del nivel en el que juegan ambos. A continuación, hará que uno de los jugadores "suba" mientras que el otro "bajará" y después le hará dar bruscos saltos. Cuando el juego esté bien encaminado, la persona dinamizadora del taller se apartará y los dos jugadores podrán continuar la improvisación hasta encontrar (como siempre) una conclusión. En las improvisaciones siguientes, la persona responsable del taller sólo intervendrá cuando lo considere necesario para estimular a los jugadores.

3) Utilizamos la escala de 7 niveles de tensión **para una improvisación a dos: "La cita"**.

El juego es el siguiente: "A" y "B" han quedado para salir juntos. "A" va a casa de "B" y le llama desde fuera. "B" no contesta. "A" entra y encuentra a "B" sentado en una silla. "A" tiene que convencer a "B" para que se levante y salga con él (¡sin tocarle!), "B" no contesta y no se levanta.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



¿Cuáles serán las reacciones de "A"? Se hará preguntas, intentará comprender el motivo de la actitud de "B". Reaccionará de diferentes maneras, pasando de una emoción a otra (asombro, miedo, ira, desesperación...) y de un nivel de tensión a otro. Utilizará diferentes estrategias para convencer a "B": le suplicará, le tentará con promesas atractivas, le amenazará, le chantajeará... Hasta que "B", de repente e inesperadamente, se levante para salir con "A". En ese momento "B" se sentará y se invertirán los papeles.

3) Utilizamos la escala de 7 niveles de tensión **para una improvisación en grupo: "El extranjero"**.

El juego es el siguiente: "A" se encuentra en un país extranjero y sólo puede hablar su propio idioma. "A" se dirige a un grupo de personas para pedirles algo que necesita urgentemente. Nadie conoce el idioma de "A".

"A" intentará hacerse entender (pero no demasiado, ¡de lo contrario el juego termina demasiado pronto!).

¿Cómo reaccionará la gente ante la petición de "A"? Cada persona reaccionará a su manera, pasando por diferentes estados emocionales y diferentes niveles de tensión, desde la máxima disponibilidad hasta la intolerancia, pasando por la repulsión...

También se crearán dinámicas de tensión (cohesión/ruptura) dentro del grupo, lo que hará que el juego sea más interesante; más aún si en el grupo también se hablan diferentes idiomas.

13. Acción rota

Objetivos de aprendizaje:

- Entrenar la precisión del gesto.
- Encontrar nuevas formas de expresión para comunicar sus emociones.
- Aprender a utilizar objetos como compañeros.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- Entrenar el sentido del ritmo.
- Aprender un nuevo proceso creativo.

Materiales: música.

Descripción: Llevo a cabo una acción "compleja" sobre o con objetos cotidianos, de tal manera que puedo descomponerla en una secuencia de "microacciones".

Algunos ejemplos entre innumerables: Doblo/estiro una prenda; me pongo/quito una prenda; abro/cierro un paraguas; me siento/me levanto, sirvo, bebo, como... con los objetos necesarios relacionados.

La primera tarea será "drenar" la acción para llegar a lo esencial, eliminando los gestos innecesarios.

A continuación, creo la secuencia realizando una microacción cada vez; para destacar el principio y el final de cada microacción introduzco una pausa entre una y otra. Cada microacción debe tener la misma duración.

Ejemplo: Vierto un líquido de una botella en un vaso. 1) Agarro la botella con una mano 2) Levanto la botella 3) Doblo la botella para verter el líquido en el vaso 4) Enderezo la botella 5) Dejo la botella 6) Suelto la botella.

La precisión del movimiento no debe confundirse con la rigidez y el mecanicismo (a menos que quieras jugar con este aspecto, como los robots-marionetas).

Este ejercicio es muy útil para tomar conciencia de lo que estamos haciendo y darle más sentido en un contexto teatral.

Después puedo crear acciones cada vez más complejas.

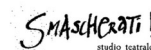
Algunos ejemplos de "aplicación" de la secuencia:

- "Habilidad": incluso la acción más simple puede convertirse en una muestra de maestría, como un "número" espectacular: "¡Mira qué bueno soy!". Cuanto más "trivial" sea la acción, ¡mejor! Pero con mayor empeño y precisión. La actuación también puede tener un desarrollo payasesco con "fracaso" conectado.
- "Publicidad": la acción puede transformarse para anunciar un objeto de uso cotidiano (una silla, un pañuelo, un paraguas, una botella) como una originalidad sorprendente, con "instrucciones de uso" relacionadas.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- "Lección": enseñar a un alumno "ingenuo" a realizar una acción cotidiana.
- "Entrenamiento": cómo un jefe da órdenes a un grupo de subordinados.
- "Musical": la misma secuencia de acciones realizadas por un grupo al ritmo de una música.

Variantes: Una vez bien aprendida la secuencia, se retira el objeto y se obtiene una secuencia gestual que puede servir de excusa para "bailar" libremente, con o sin música.

Desarrollo: ¿Cómo devolver cuerpo y vida a esta acción "despojada"?

Daremos vida (y sentido) a la acción gracias al ritmo y a la tensión (ver ficha "Respiración"), al igual que damos vida a un texto escrito a través de nuestra voz, de nuestra respiración.

Una misma acción y cada microacción pueden realizarse con mayor o menor tensión y con una duración diferente (lenta/rápida). Cada pausa tendrá un significado (¿una duda? ¿un problema?). En cualquier momento de la secuencia puedo parar, volver atrás y reanudar. Puedo jugar con la repetición (¿obsesiva?) de un mismo fragmento.

Por ejemplo, si queremos poner en práctica la acción "verter un líquido", empezaremos haciéndonos preguntas que puedan estimular nuestra imaginación: "¿Qué hay en la botella? ¿Agua u otra cosa? ¿Bebo para calmar la sed o por otro motivo? ¿Me gusta o no? ¿Quizá tengo un problema con la bebida y quiero dejar de beber?". Y aún más preguntas...

La misma acción puede contar una historia diferente y transmitir emociones distintas según **cómo** la realice.

Observaciones: Es importante comprender que puedo hacer interesante cualquier acción cotidiana y, sobre todo, que a través de ella puedo expresar y comunicar mis emociones.

14. "Álbum"

Objetivos de aprendizaje:

- Jugar con las emociones.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- Entrenar el cuerpo para que reaccione a estímulos externos.
- Tomar conciencia del cuerpo.
- Tomar conciencia de las posibles tensiones y emociones.
- Entrenar la imaginación y la creatividad.

Materiales: música.

Descripción: la primera fase del juego consiste en buscar seis posturas correspondientes a seis emociones: miedo, ira, alegría, asco, asombro, desesperación.

La persona dinamizadora del taller invita a los participantes a entrar en el espacio, guardando las distancias. La persona dinamizadora enuncia una emoción en voz alta y los y las participantes deben reaccionar inmediatamente adoptando una postura. Las posturas no tienen por qué ilustrar la emoción, sino que se toman como reacción a la emoción sentida.

La reacción a una emoción fuerte (un miedo grande, no pequeño), conlleva una gran tensión y la implicación de todo el cuerpo. Si los y las participantes tienden a expresarse principalmente a través del rostro, la persona dinamizadora les invitará a prestar atención al cuerpo. La reacción de la cara suele ser una máscara que sustituye a la expresión de todo el cuerpo.

La persona dinamizadora invita a los y las participantes a que, cuando reaccionen, utilicen la voz y/o una palabra para expresar la emoción.

La postura final, en parada, es el momento final de la reacción que se produce a través del movimiento, como una foto (o una escultura).

La persona dinamizadora del taller invita a los y las participantes a permanecer quietos en la posición encontrada y a tomar plena conciencia de ella: hacia dónde mira la cabeza, qué hacen los brazos, en qué posición están las distintas partes del cuerpo. A continuación, les invita a adoptar una posición neutra.

Pide a los y las participantes que reconstruyan "en frío" la postura que han encontrado.

Una vez encontrada la postura, la persona dinamizadora del taller pide "fijarla" y memorizarla.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Se invita a los y las participantes a caminar de nuevo y la persona dinamizadora enuncia otra emoción.

Se repite el procedimiento de la primera emoción y la persona dinamizadora del taller pedirá que adopten la primera y la segunda postura. Así hasta que se hayan encontrado las seis posturas correspondientes a las seis emociones.

Desarrollo: La segunda fase del juego consiste en crear una "historia" a través de una secuencia de las seis posturas. Puedes imaginarte tener seis fotos en un álbum y ordenarlas al azar, sin pensar antes en una posible historia. Una vez creada la secuencia, los jugadores y jugadoras tendrán que encontrar una motivación para cada emoción y la sucesión nacida al azar. La "historia" resultante puede ser estrambótica y será un estímulo extra para que el jugador o jugadora motive la sucesión de giros con su propia imaginación. A veces, el resultado puede parecerse más a un sueño que a una historia realista. Verse obligado a encontrar una motivación para una secuencia creada al azar estimula la imaginación del jugador o jugadora, una fantasía libre de lógica racional.

Posteriormente, se puede pedir a los jugadores y jugadoras que creen una secuencia pensando ya en una historia que contar, mejor aún si se trata del recuerdo de una experiencia vivida.

La persona dinamizadora del taller puede proponer dos formas diferentes de representar la historia ante los compañeros:

1. representar la historia viviéndola en el presente y reaccionando con posturas a las emociones, como si los hechos estuvieran sucediendo en el momento. En este caso no se trata de explicar y contar la historia y el motivo por el que se reacciona con palabras, sino de reaccionar ante lo que se "ve" (no digo "¡He visto un ratón!", sino "¡Ah! ¡Un ratón!").
2. Contar la historia como un acontecimiento que sucedió en el pasado, utilizando posturas para dar vida a las emociones que se están reviviendo en el momento. La reacción a la emoción precede a la descripción del acontecimiento que la provocó: primero adopto la postura del miedo y luego digo "¡He visto un ratón!".

Para llamar la atención sobre la precisión de las posturas, la persona dinamizadora del taller puede pedir a los jugadores y jugadoras que muestren la secuencia de forma "fría", sin motivación.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Variantes:

- se puede crear una secuencia gestual con las seis posturas, sin narración verbal. La secuencia puede llevarse a cabo tanto en el espacio como estando quieto. El o la participante puede elegir una música para trabajar.
- la persona dinamizadora del taller puede pedir a los y las participantes que lleguen a las posturas en un tiempo (por tanto, en un solo movimiento), o en cuatro tiempos (por tanto, en cuatro movimientos), articulando las distintas partes del cuerpo.
- se puede crear una secuencia "cómica": cada paso corresponde a una postura.

Observaciones: es útil preceder el juego con una búsqueda de posturas de apertura y cierre (véase también la ficha "**Abrir/Cerrar**").

15. Confiar

Objetivos de aprendizaje:

- Tenga confianza en sí mismo y en sus compañeros y compañeras
- Aprenda a suspender el juicio sobre lo que los demás son o hacen

Materiales: para el ejercicio "**Confío ciegamente**": vendas o pañuelos para tapar los ojos

Premisa: Crear una atmósfera en la que todo el mundo se sienta a gusto: es una premisa indispensable para que los y las participantes en el taller abandonen sus propios "caparazones" defensivos, motivados por el miedo, la desconfianza y la timidez, y se abran al resto.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



El taller de teatro mixto representa una oportunidad preciosa para aprender a escuchar, un gimnasio en el que entrenarse sin parar -todos, talleristas incluidos- a "suspender el juicio", un ejercicio que no es fácil y que no se aprende de una vez para siempre.

Sólo en este clima de confianza las personas empezarán a expresar libremente sus emociones y a mostrar su creatividad.

Existen muchos ejercicios específicos para ayudar a crear un clima de confianza entre los y las participantes. Aquí se ofrecen algunos de ellos

“Corre,corre,corre!”

Descripción: La persona dinamizadora del taller invita a un voluntario o voluntaria a ir al lado opuesto de la sala. Luego le invita a correr rápidamente hacia la persona dinamizadora y a detenerse justo antes de tocarle. Es agradable terminar el ejercicio con un abrazo

Variante: La persona dinamizadora del taller invita al voluntario a correr hacia él y a detenerse sólo ante su "¡Alto!".

La persona dinamizadora también podría encontrarse a medio camino del voluntario para hacer que el juego sea aún más emocionante

Desarrollo: La persona dinamizadora del taller pide al voluntario que camine hacia él con los ojos cerrados y que se detenga sólo ante su "¡Alto!".

A continuación, la persona dinamizadora del taller pide al voluntario que haga lo mismo, pero corriendo.

Con los ojos cerrados, la percepción del espacio cambia significativamente y es interesante que los y las participantes prueben esta experiencia.

N.B. Algunos chicos o chicas se pararán a lo largo del camino para intervenir en el caso (frecuente) de que la marcha o la carrera no sean rectas.

Durante los paseos y carreras con los ojos cerrados, es importante que los demás asistentes no hagan ruido.

“Confío ciegamente”



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Descripción: El responsable del taller invita a un voluntario a taparse los ojos con una venda. Le coge de la mano y le lleva con él caminando lentamente por el espacio. El objetivo del juego es que el voluntario gane confianza y disfrute siendo guiado, por lo que el tallerista tendrá que medirse con la personalidad y el carácter del voluntario, prestando atención a no forzarle. Una vez que el voluntario haya cogido confianza, el responsable del taller puede empezar a acelerar el ritmo, hasta hacer pequeños trotes. El responsable del taller invitará al voluntario a viajar con la fantasía, imaginando lugares y situaciones en las que está caminando. Una música tranquila de fondo puede ayudar.

Una vez terminado el juego, el tallerista y el voluntario cambiarán los papeles: el tallerista se vendará los ojos y se dejará guiar por el voluntario. Antes de empezar, el responsable del taller recordará al voluntario el objetivo del juego y que preste especial atención al cambiar de dirección.

La inversión de papeles es importante porque pone al animador del taller al mismo nivel que los participantes y demuestra que confía en ellos.

Una vez mostrado el juego, pueden jugar varias parejas a la vez, en función del espacio disponible.

Cuando se hayan superado los primeros miedos, el conductor puede invitar a los participantes que conducen a intercambiar las parejas con los ojos vendados, que tendrán así que confiar en un "desconocido".

Por último, el conductor del taller

La persona dinamizadora del taller invita a un voluntario o voluntaria a taparse los ojos con una venda. Le coge de la mano y le acompaña caminando lentamente por el espacio. El objetivo del juego es que el voluntario o voluntaria gane confianza y disfrute siendo guiado, por lo que la persona dinamizadora tendrá que medirse con la personalidad y el carácter del voluntario o voluntaria, prestando atención a no forzar. Una vez que el voluntario o voluntaria haya cogido confianza, la persona dinamizadora del taller puede empezar a acelerar el ritmo, hasta hacer pequeños trotes. La persona dinamizadora del taller invitará al voluntario o voluntaria a viajar con la fantasía, imaginando lugares y situaciones en las que está caminando. Una música tranquila de fondo puede ayudar.

Una vez finalizado el juego, la persona dinamizadora y el voluntario o voluntaria cambiarán los papeles: la persona dinamizadora se vendará los ojos y se dejará guiar por el voluntario o voluntaria. Antes de empezar, la persona dinamizadora del taller



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



recordará al voluntario o voluntaria el objetivo del juego y que preste especial atención al cambiar de dirección.

La inversión de papeles es importante porque pone a la persona dinamizadora del taller al mismo nivel que los y las participantes y demuestra que confía en ellos.

Una vez mostrado el juego, pueden jugar varias parejas a la vez, en función del espacio disponible.

Cuando se hayan superado los primeros miedos, la persona dinamizadora puede invitar a los y las participantes que conducen a intercambiar las parejas con los ojos vendados, que tendrán así que confiar en un "desconocido".

Por último, la persona dinamizadora del taller pedirá que se inviertan los papeles entre los que tienen los ojos vendados y los que conducen

Desarrollo:

“Ángel de la Guarda”

El guía suelta la mano de su compañero con los ojos vendados, permaneciendo cerca de él y protegiéndole de posibles peligros, como un "ángel de la guarda".

En un desarrollo posterior del juego, el jugador con los ojos vendados se encuentra solo en medio del espacio y se mueve libremente, pudiendo también "arriesgar" más en sus movimientos, sabiendo que tiene varios "ángeles de la guarda" repartidos por el espacio, listos para intervenir.

N.B. Durante estos juegos "a oscuras" (para los que tienen los ojos vendados) es importante que los y las participantes asistentes no hagan ningún ruido.

“En el círculo”

Algunos de los y las participantes forman un círculo cerrado de pie, mirando al centro. Una persona ("A") se dirige al centro del círculo, cierra los ojos e intenta relajarse respirando tranquilamente.

Los y las participantes de alrededor se ponen en posición de poder acoger y sostener el cuerpo de "A": una pierna delante de la otra, los brazos doblados con las manos delante del pecho.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



"A" comienza a balancearse hacia delante, hacia atrás, hacia los lados, con movimientos cada vez más amplios, hasta que se encuentra con las manos de los compañeros y compañeras que forman el círculo, que lo acogerán suavemente y luego empujarán suavemente en otra dirección. Es importante que las personas que forman el círculo estén siempre alerta para no intervenir con reacciones bruscas que puedan perturbar a "A". El objetivo es que "A" gane cada vez más confianza en el círculo y descubra así el placer de "dejarse llevar", apoyándose en ellos y ellas.

Al principio del juego, las manos llegarán pronto para acoger y sostener el cuerpo de "A". Luego, llegarán más tarde, dejando más libertad de movimiento a "A".

Durante el desarrollo del juego, las personas que forman el círculo podrán acoger el cuerpo de "A" también en otras partes del cuerpo, ampliando la base de apoyo por ejemplo en los brazos, en las piernas, en un lado, creando pausas antes de empujarlo más lejos, de nuevo en dirección a otros compañeros y compañeras. En estas pausas (que son como "fotos"), "A" intentará distribuir su peso sobre toda la base de apoyo que se le ofrece.

Otra posible evolución consiste en acoger a "A" ya no con las manos, sino con otras partes del cuerpo, por ejemplo ofreciendo un costado o la espalda como apoyo.

Una música tranquila puede acompañar el ejercicio. Otra posibilidad es que el grupo cante una canción juntos.

"Pin"

Tres niños o niñas de pie: "A" se coloca entre "B" delante y "C" detrás.

"B" y "C" se colocan con una pierna delante de la otra, los brazos doblados con las manos delante del pecho.

"C" empuja a "A" que, manteniéndose recto y con los pies en el suelo, se inclina hacia delante. "B" sostiene a "A" con las manos y luego le empuja hacia atrás, donde "A" (¡sin doblarse!) se encontrará con el "rescate" de "C". Y así sucesivamente... "B" y "C" acogen suavemente el cuerpo de "A" amortiguando su peso y luego lo empujan delicadamente hacia el compañero o compañera opuesto. Así se ganan la confianza de "A", que debe sentirse cada vez más a gusto y disfrutar de este juego. Por eso, al principio los agarres se producirán casi inmediatamente, y poco a poco podrán tener lugar cada vez más tarde, aumentando el espacio del movimiento de "A".

Una vez familiarizado con sus compañeros y compañeras, "A" podrá jugar con los ojos cerrados.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Es importante que "A" mantenga siempre una postura recta, sin agacharse.

N.B. Al principio es preferible realizar el ejercicio sobre una colchoneta de gimnasia dura.

Desarrollo de payasos

En el crescendo del juego, "A", yendo hacia atrás, abre los brazos; "C" coge por debajo de las axilas a "A", que se agacha y llega sentado al suelo.

"Cruzando la silla"

Es un juego para desarrollar la confianza en uno mismo.

Una silla resistente: se trata de cruzar la silla "caminando" sobre ella.

La persona dinamizadora del taller muestra cómo hacerlo: Coloco el pie izquierdo en el asiento y luego el derecho en la parte superior del respaldo. Llevo el peso sobre el pie derecho haciendo contrapeso con el izquierdo. En un juego de equilibrio, aterrizo sobre el pie derecho sin haber abandonado el apoyo sobre el respaldo. Doy un paso con el pie izquierdo y continúo caminando.

La persona dinamizadora del taller invita a un voluntario a realizar el ejercicio, cogiéndole de la mano.

Una vez bien aprendido, lo repite él solo, empezando lejos de la silla y cruzándola sin perder el ritmo de la marcha.

Es una pequeña "acrobacia" que da mucha satisfacción a los y las participantes, y es mucho más fácil de hacer de lo que parece.

Obviamente, también es un excelente ejercicio sobre el sentido del equilibrio y sobre el control del peso corporal.

16. Language lesson

Objetivos de aprendizaje:

- Sensibilización táctil



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- Concentración en el sonido de las palabras
- Relación/contacto

Materiales: Música

Premisa:

Cuando mi piel toca la piel de otro, su piel toca la mía. Tocar también significa dejarse tocar. Es una acción que sólo puede ser recíproca y, por tanto, requiere que los actores y actrices estén abiertos, confíen y estén dispuestos a encontrarse.

El contacto físico atraviesa la intimidad de las personas y es vivido de forma diferente por cada persona, afectado también por la diferente educación cultural recibida, y la persona dinamizadora del taller debe tenerlo en cuenta. Por otra parte, es precisamente gracias a estos juegos -quizá también aceptando experimentar una situación inicial de incomodidad- como se rompen barreras y se crean relaciones sólidas, descubriendo que el propio miedo y fragilidad probablemente se parecen a los del compañero y compañera con el que se está jugando.

Los niños y niñas pequeñas buscan el contacto físico con los demás, pero luego, a medida que crecen, con la educación, los contactos disminuyen, quedando limitados a situaciones socialmente determinadas. En el taller de teatro se nos ofrece la oportunidad de "volver a ser niños y niñas" y jugar también a través del contacto con los demás, redescubriendo el placer de ello, especialmente tras el largo y doloroso periodo de "distanciamiento interpersonal" debido a la pandemia.

Descripción:

Se juega en parejas. El juego consiste en enseñar a tu compañero o compañera los nombres de las partes del cuerpo en tu propio idioma: por este motivo, el juego será especialmente interesante si se desarrolla entre dos personas que hablen cada una un idioma (o un dialecto) que tu compañero o compañera no conozca.

La persona dinamizadora del taller ("A") invita a un voluntario ("B") a jugar juntos al juego y así explicárselo a todos.

"A" invita a "B" a cerrar los ojos para que pueda concentrarse más en el sentido del tacto y desarrollar una mayor sensibilidad táctil.

"A" coge la mano izquierda de "B" con su mano derecha.



**Co-funded by
the European Union**

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



"A" lleva la mano izquierda de "B" a tocar una parte de su cuerpo, por ejemplo su mejilla, y acariciándola con la mano de "B", la nombra en su propio idioma (por ejemplo, en francés dirá: "joue").

Al pronunciar la palabra, "A" se concentrará y será para él una oportunidad de redescubrir su belleza y su "unicidad".

"A" repite la acción y "B" intentará repetir la palabra ("joue") en esa lengua desconocida para él hasta que él también sea capaz de "disfrutarla", con la ayuda de "A". Al final, lo que interesa no es la pronunciación correcta de una palabra, sino percibir la sensualidad que expresa esa palabra junto con la acción de tocar.

A continuación, "A" llevará la mano de "B" a otra parte de su cuerpo, por ejemplo el pelo, y, acariciándolo con la mano de "B", lo nombrará en su propio idioma (por ejemplo, en francés "cheveux") y "B" intentará repetir la palabra ("cheveux").

A continuación, se invertirán los papeles y "B" enseñará a "A" (que igualmente mantendrá los ojos cerrados).

Tras el breve ejemplo, la persona dinamizadora del taller invitará a los y las participantes a formar parejas, a ser posible entre personas que no conozcan el idioma del otro.

El juego puede continuar del mismo modo con distintas partes del cuerpo.

Observaciones:

Evidentemente, el juego no consiste en una verdadera "lección de idiomas", sino que ofrece un pretexto para poner a los jugadores y jugadoras "en comunicación" a través de palabras desconocidas, que adquieren significado sólo a través del tacto, cuya sensibilidad aumenta al tocar con los ojos cerrados.

Nombrar las partes del cuerpo en la lengua "materna" de cada persona e intentar transmitir a su pareja a través de "ese" sonido el significado profundo de esa palabra (a la que quizá él también esté prestando tanta atención sólo ahora) es también un acto importante y significativo. Y esto es especialmente cierto para quienes se ven obligados a comunicarse a diario en una lengua extranjera y, más aún, para quienes proceden de comunidades cuya lengua ha sido "robada" (reduciéndola a "dialecto") y se ha impuesto una lengua extranjera (colonial).

Una "reivindicación" que, sin embargo, se produce en un acto de intercambio, como un don recíproco con la otra persona.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



17. Primera presentación

Objetivos de aprendizaje:

- Experimentar el placer de "estar en escena"
- Entrenar la conciencia escénica
- Aprender a escuchar y mirar al otro sin juzgar ("**suspensión del juicio**")

Materiales:

- escenas (u objetos que puedan realizar esta función)
- música (opcional)

Descripción:

Cada persona se presenta a sus compañeros y compañeras "público" diciendo su nombre, su origen geográfico y haciendo un gesto personal (como un regalo a sus compañeros y compañeras).

Al presentarse, los y las participantes utilizarán su propio lenguaje.

Es importante que haya algo que actúe como backstage y delimite el espacio entre un "fuera" (espacio privado) y un "dentro" (espacio público): "al entrar en escena" debo ser consciente de lo que estoy haciendo.

Unas "reglas del juego" que dirección puede ir sugiriendo poco a poco, cuidando de no cohibir al protagonista, sino proponiéndoselas como "apoyo":

- Entro por detrás de una bambalina, me detengo y miro a mis compañeros y compañeras de público;
- Avanzo sin perder el contacto visual y paso a paso siento crecer el placer de estar en escena;
- Me detengo donde me siento en equilibrio con el público (ni demasiado cerca ni demasiado lejos), de modo que todos estén dentro de mi campo de visión;



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- Digo nombre y origen y luego hago el gesto personal; o viceversa, primero hago el gesto y luego me presento: lo importante es "hacer una cosa cada vez";
- Cuando termino, me voy por donde he entrado.

18. “Camarero”

Objetivos de aprendizaje:

- Entrenar la coordinación y articulación del cuerpo
- Entrenar la imaginación
- Entrenar la precisión y la fluidez de los movimientos

Materiales: música

Descripción: Un ejercicio sencillo con muchas posibilidades de desarrollo. Se trata de imaginar que se lleva un plato de sopa caliente en la palma de la mano, del que no debe caer ni una sola gota. Se muestra el plato con el brazo extendido hacia delante; doblando el codo y rotando la muñeca, se pasa la mano por debajo de la axila, para luego subir y pasar por encima de la cabeza y descender a la posición inicial. Al principio es importante mirar siempre "la olla" y comprobar que no vuelca. Se repite en sentido inverso, luego con la otra mano y finalmente con las dos. Al principio se hará de pie, pero luego se puede hacer caminando y, con música, crear tu propio "baile del camarero". Se puede variar, manteniendo la mano quieta ("punto fijo") y haciendo actuar el cuerpo, jugando con suspensiones, paradas y retornos...

Observaciones: Partiendo de un ejercicio puramente físico de articulación y coordinación, pasamos al juego y luego a la posibilidad de improvisar.

19. La bofetada de payaso

Objetivos de aprendizaje:

- Confiar en su compañero o compañera



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- Entrenar la precisión del gesto
- Entrenar el ritmo
- Entrenar la coordinación de movimientos individualmente y con un compañero o compañera

Materiales: /

Descripción: La persona dinamizadora del taller invita a un voluntario o voluntaria. Se colocan uno frente al otro a la distancia de un brazo, ambos con la pierna izquierda adelantada. La persona responsable del taller pide al voluntario o voluntaria que permanezca en quietud mientras se realiza la acción de abofetear (¡confía!).

La persona responsable del taller

- 1) para darse fuerza y valor, inspira (ver ficha "Respiración") levantando el brazo derecho;
- 2) en apnea alta da una bofetada en la mejilla del voluntario o voluntaria, sin tocarle;
- 3) exhalando (¡satisfecho!), vuelve a bajar el brazo.

La persona responsable del taller invita ahora al voluntario o voluntaria a "darle una bofetada". Cuando la mano del voluntario o voluntaria llega a la mejilla de la persona responsable del taller, esta 1) da una palmada para simular el sonido de la bofetada y 2) mueve la cabeza hacia la derecha. Para que la bofetada sea más probable, el ruido de las manos y el movimiento de la cabeza no serán simultáneos, sino en rápida sucesión (primero el ruido y luego el movimiento).

Para aprender bien el juego, será necesario proceder gradualmente. La persona dinamizadora del taller invita a los y las participantes a colocarse en parejas frente a frente:

- 1) "A" da una bofetada, prestando atención a detener la mano antes de tocar la mejilla del compañero o compañera, y "B" permanecerá inmóvil. Después de que ambos hayan aprendido el ejercicio, se invierten los papeles.
- 2) Cada jugador/a practica por su cuenta dar palmadas y, sucesivamente, mover la cabeza.
- 3) En parejas, se juega el juego completo. Una vez aprendido, se invierten las partes.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



4) En parejas, se practican las "bofetadas", en un "ir y venir" cada vez más rápido, manteniendo siempre las "reglas del juego".

El juego de las bofetadas es un excelente entrenamiento en lo que respecta a la confianza, el ritmo y la coordinación de los movimientos (tanto individuales como por parejas).

Desarrollo: The conductor asks the couples to create a "before and after" to the exercise, so as to transform it into a short scene to show to their classmates.

It is a question of finding a pretext that justifies the slap and, after the development of the back and forth, of finding a conclusion, which perhaps surprises the spectators because it is unexpected.

To make the game more lively and engaging, the workshop leader will suggest that the players take pauses between one slap and another, during which they can watch the spectators; the pauses will gradually become shorter and shorter, creating a crescendo in the rhythm of the scene.

La persona dinamizadora pide a las parejas que creen un "antes y un después" del ejercicio, para transformarlo en una breve escena que mostrarán a sus compañeros.

Se trata de encontrar un pretext que justifique la bofetada y, tras el desarrollo del ida y vuelta, encontrar una conclusión, que quizás sorprenda a los espectadores y las espectadora por inesperada.

Para que el juego resulte más animado y atractivo, la persona dinamizadora propondrá a los jugadores y las jugadoras que hagan pausas entre una bofetada y otra, durante las cuales podrán observar al público; las pausas se irán acortando progresivamente, creando un crescendo en el ritmo de la escena.

Cuestionario de Observación: Recibo una bofetada y muestro dos reacciones diferentes, manteniendo el rostro inexpresivo.

"A" 1) Doy una palmada para simular el sonido de una bofetada;

2 Muevo la cabeza hacia un lado;

3 Llevo una mano a tocar la mejilla afectada;

4 Llevo la cabeza de nuevo al centro;

5 Llevo la mano hacia abajo.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



"B" 1) Doy una palmada para simular el sonido de una bofetada;

- 2 Muevo la cabeza hacia un lado;
- 3 Llevo la cabeza de nuevo al centro;
- 4 Llevo una mano a tocar la mejilla afectada;
- 5 Llevo la mano hacia abajo.

Se pide a los y las participantes que encuentren la diferencia entre las dos secuencias de movimientos y que digan si las dos reacciones tienen una motivación diferente. A menudo, los y las participantes perciben la diferencia de significado sin darse cuenta de la diferencia de secuencia. En el caso "A", la primera reacción es llevarse la mano a la mejilla porque duele: dolor físico.

En el caso "B" la primera reacción es llevar la cabeza hacia el centro para mirar a quien me ha abofeteado, y luego llevarme la mano a la mejilla (casi automáticamente): dolor interior.

20. Ping-pong

Objetivos de aprendizaje:

- Improvisar un diálogo basado en palabras con un compañero o compañera
- Superar el miedo a ser juzgado y a juzgarse a sí mismo mediante el juego creativo con la pareja

Materiales: chaquetas, faldas y algunos accesorios (bolsos, sombreros) pueden ayudar.

Reglas del juego:

Las "reglas del juego" son muy sencillas.

- 1) El diálogo es como un juego de ping-pong, donde la pelota es la línea y no debe caer en el silencio
- 2) Las líneas deben ser cortas (¡máximo 4 palabras!)



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



3) Habla alto y con tensión

4) Deje que el tema (¡sencillo!) surja del diálogo y, una vez encontrado, manténgalo

5) No preguntes "¿por qué?": pone en dificultades a tu compañero (jugáis juntos para no "soltar la pelota")

6) No respondas "No": es como cerrar una puerta. El diálogo continúa más fácilmente si respondes "¡Sí!".

7) Dialoga "sin pensar", pero "reaccionando" inmediatamente.

8) Busca una conclusión.

Descripción:

La persona dinamizadora del taller invita a dos voluntarios: imaginad que estáis en la pista de un pequeño circo antiguo sin amplificación. Estáis muy separados, al borde de la pista. Hay confusión y ruido en las escaleras. Improvisen un diálogo respetando las "reglas del juego".

Si los dos jugadores o jugadoras no mantienen un alto nivel de tensión y de voz, la persona dinamizadora del taller puede pedir al público que hagan algo de ruido hasta que los dos hayan alcanzado el nivel "adecuado".

Durante el diálogo, sin interrumpir el ritmo, la persona dinamizadora del taller puede pedir a los jugadores y jugadoras que organicen una forma de encontrarse y así, de nuevo gracias al diálogo improvisado, las dos personas se encontrarán cerca. Incluso estando cerca, tendrán que mantener el mismo nivel de tensión y volumen. Sin interrumpir el diálogo, la persona dinamizadora del taller pedirá entonces a los jugadores o jugadoras que se pongan uno al lado del otro, de cara al público, para continuar así el diálogo improvisado. El juego del "Ping-pong" permite improvisar en escena, diciendo de antemano y "organizando" en el escenario lo que se va a hacer. Como siempre, los jugadores y las jugadoras tendrán que encontrar una conclusión para salir de la escena

La persona dinamizadora del taller puede pedir a otros dos jugadores o jugadoras que empiecen de pie, así como distantes, incluso espalda con espalda, de modo que los dos no se verán inicialmente y sólo oirán las voces, ahí estará el tema del descubrimiento y del encuentro.

El diálogo en cada pareja nacerá y se desarrollará sin ningún acuerdo previo. Puede tener lugar utilizando el "presente" o el "pasado" o el "futuro", dando lugar a papeles, historias y visiones inimaginables (¡reversibles en cada línea!).



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Después de unos cuantos ejemplos, la persona dinamizadora del taller puede pedir a todos que formen parejas, con los compañeros y compañeras suficientemente separados, y jueguen todos a la vez. La confusión general será grande, ¡pero los jugadores y jugadoras tendrán un estímulo extra para buscar la comunicación con su acompañante! Mantener el ritmo, la tensión y el volumen altos ayuda a los jugadores y jugadoras (especialmente a las personas más "tímidos") a no pensar demasiado, estimulando una imaginación más libre y menos condicionada por la realidad cotidiana.

Posteriormente, la persona dinamizadora del taller invitará a las parejas individuales a improvisar delante de sus compañeros y compañeras: partirán de lo que hicieron cuando jugaron todos juntos sin público, pero sin sentirse condicionados, y siempre improvisando.

(El juego retoma un ejercicio propuesto por Pierre Byland para el estudio sobre el clown).

21. La pulga entrenada

Objetivos de aprendizaje:

- Buscar la tensión en la improvisación.
- Buscar la precisión y la atención.
- Entrenar la imaginación y la creatividad.
- Experimentar el placer de estar con el público, trabajando sus inseguridades.

Materials: música.

Descripción:

El juego recuerda a un "número" de circo y demuestra ser útil y divertido en muchos sentidos. Hemos adiestrado a una pulga para que haga lo que le ordenemos.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



La pulga es tan pequeña que el espectador no puede ver si la pulga está realmente ahí o no: ¡la persona dinamizadora se la hará ver con sus propios ojos!

Ejercicio básico.

La persona dinamizadora se pone en postura de apoyo: piernas abiertas ligeramente flexionadas, espalda recta, brazos suaves hacia delante (como si estuvieran apoyados en un banco), puños cerrados, dorso de las manos hacia arriba.

Con los dedos de la mano derecha coge la pulga (de donde quiere) y la coloca en el dorso de la mano izquierda. Mirando al público, anuncia que la pulga saltará al dorso de su mano derecha. Mira a la pulga de la mano izquierda y hace un pequeño movimiento con la muñeca para que la pulga salte. Sigue el vuelo de la pulga con los ojos hasta que se posa en el dorso de su mano derecha. "¡Et voilà! Mira al público satisfecho y anuncia la siguiente actuación: "¡el salto mortal!". Da un pequeño golpe con la muñeca derecha y sigue con la mirada la evolución de la pulga en el aire hasta que aterriza en el dorso de la mano izquierda. Mira al público satisfecho y con la mano derecha indica la pulga. Recoge la pulga con la mano derecha y la devuelve donde la había cogido al principio.

Para que el juego funcione, es necesario "dar rienda a la imaginación". ¿Cómo? Siguiendo escrupulosamente con los ojos (¡y viendo!) a la pulga. Si la persona dinamizadora no ve su pulga, no puede esperar que el público la vea. Otro elemento importante para enganchar al público es observarlo, sobre todo al principio, cuando anuncia la actuación, e inmediatamente después de que ésta termine. Los sujetos del espectáculo son tres: domador, pulga y público.

Desarrollo:

Una vez realizado y repetido este ejercicio básico, se puede pedir a los y las participantes que lo desarrollen hasta convertirlo en un auténtico "número de circo cómico".

El responsable del taller explicará que no es tan importante lo que se hace, sino más bien el "cómo".

Las chaquetas, las faldas y algunos accesorios (bolsos, sombreros) pueden ayudar.

La persona dinamizadora puede proponer el siguiente "esquema de juego" para facilitar la creación del número:

1) "Entrada" con presentación con nombre inventado y saludo personal.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- 2) Presentación de la pulga (o pulgas) con el nombre.
- 3) Breve anuncio de la actuación (¡recordemos que estamos en el circo!).
- 4) Exhibición de la pulga (por ejemplo, "el salto").
- 5) Anuncio del desarrollo del número.
- 6) Exhibición (por ejemplo, "el salto mortal").
- 7) Anuncio del desarrollo "¡cada vez más difícil!" (p. ej. "doble salto mortal").
- 8) Sorpresa/problema/accidente (por ejemplo, caída de una pulga o salto entre los espectadores, ...).
- 9) Aceptación del problema y su resolución (o empeoramiento...).
- 10) Conclusión, despedida y salida.

Sobre el cómic

En un taller de teatro "mixto", al que llegan personas con diferentes orígenes culturales, con diferentes experiencias vitales y también con diferentes expectativas, es muy importante crear un ambiente acogedor desde el principio. Un enfoque que no sea formal, sino más bien alegre y lúdico, favorece la disolución de las tensiones generadas por los comprensibles temores hacia extraños tan "diferentes": y aquí los rostros se relajan en una sonrisa, una expresión contagiosa, reconocida y compartida por todo ser humano .

Ya en el calentamiento (Ver ficha "**Formación**"), que introduce cada reunión de laboratorio, los ejercicios se realizan "bromeando" y riendo, y muchos de los "juegos" propuestos tienen una impronta cómica.

Las diferencias culturales y las sensibilidades personales frente a la comicidad son muy variadas y es importante que no sólo se respeten, sino que puedan manifestarse y valorarse.

Un camino que puede tomarse en común es el basado en la autoironía, que nos permite alejarnos de los clichés de una comicidad estereotipada, a menudo recibida e imitada pasivamente, para desarrollar nuestro propio sentido del humor personal.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Será más fácil aceptar nuestra forma de ser y comportarnos si nos entrenamos para observarnos a través de la perspectiva de la ironía. Descubrir que con nuestras "debilidades" podemos provocar risas y sonrisas en los demás (nuestros compañeros y compañeras), representará una gran y feliz conquista. Ciertamente es un camino delicado, pero de gran valor desinhibidor y liberador, que facilita los procesos de socialización (ver "**Una práctica**").

La mayoría de juegos propuestos (Ver la ficha "**Improvisar con un compañero de lado**", "**Jugar con tus tics**", "**La pulga amaestrada**", "**Acción rota**", "**La bofetada del payaso**", "**Secuencias sumples**", "**Ping-pong**") constituyen etapas de este viaje, parte integrante de esa investigación sobre nosotros mismos y sobre nuestro ser humano en relación y con los demás.

El estudio sobre el comediante que se lleva a cabo en el "Taller de teatro intercultural Ser Humano" y en "Teatro Rifugio" remite a la "Búsqueda del propio clown" de Pierre Byland, el gran maestro de teatro que Danilo Cremona conoció por primera vez en 1978, inicio de una intensa frecuentación.

"La búsqueda del propio payaso",

según la enseñanza de Byland, significa iniciar una búsqueda en uno mismo, en su parte más oculta, aquella de la que nunca querría presumir, de la que por el contrario se avergüenza, la parte más frágil y ridícula de nosotros mismos.

Aceptar ser ridículo por lo que uno es, y no pretender ser gracioso. "¡No actúes!" es la recomendación constante de Pierre.

Esta "exposición" sólo es posible gracias a la "protección" de la ficción teatral puesta de relieve por la "máscara" de la nariz roja: en resumen, estamos en el teatro, estamos, de alguna manera, "jugando".

La nariz de payaso -la bolita roja que es la síntesis esencial del arte de hacer el payaso- es la máscara más pequeña del mundo y no oculta el rostro del actor como hacen otras máscaras, sino que lo ilumina. La nariz roja hace evidente la ficción de la obra teatral y, al mismo tiempo, exige una sinceridad absoluta. La nariz roja es una máscara e implica una actuación de "máscara" que, sin embargo, no será artificial, sino "sencilla", no será estereotipada, sino "personal".

La búsqueda del propio payaso (que no es un personaje a interpretar) comienza por pasar por la experiencia crítica y nada fácil del "fiasco", es decir, del fracaso del "número", de la actuación. Aceptarlo significa empezar de cero, permanecer abierto y disponible para el público. De hecho, como en el circo, no hay "cuarta pared", hay el público y el payaso puede y debe apoyarse en ellos para no estar solo e intentar



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



recuperarse del "fiasco". Para ello, hay que ponerse en el lugar de alguien que sabe menos.

Llevar una nariz roja significa intentar ver el mundo a través de los ojos de un infante para el que todo es nuevo y está por descubrir; significa intentar permanecer en un mundo de juegos donde realidad y fantasía se confunden; significa intentar asombrarse y maravillarse, sin dar nada por sentado.

A Byland se le atribuye haber llevado el payaso del circo al teatro, pero es él mismo quien recuerda siempre el origen humilde de Augusto, el payaso con la nariz roja por el frío sufrido o por el exceso de alcohol, pobre, siempre fuera de lugar, llamado al escenario para "tapar los agujeros" entre la actuación de los acróbatas y la de los domadores, en medio de los excrementos de los animales amaestrados.

Y hablando de "origen humilde", conviene recordar que la palabra "payaso" deriva probablemente del latín "colonus", que significa campesino: la ciudadanía se reía de él por su andar torpe y pesado, propio de quien camina en medio de la tierra y el barro.

La búsqueda de la sencillez y la inmediatez, la actitud humilde ante el propio papel, la apertura al público (interlocutores cuya existencia no se niega), son principios que tienen un gran valor pedagógico, con implicaciones que van más allá del perímetro teatral.

Transformar la propia fragilidad en fuerza teatral es un objetivo-camino que asume un valor aún mayor cuando tiene lugar en un contexto como el del laboratorio teatral abierto a todos, que ofrece una oportunidad de crecimiento individual en absoluto.

El payaso es el antihéroe, y como escribe Jacques Lecoq sobre la obra de Pierre Byland: "El payaso pone de relieve al individuo en su singularidad y desmitifica la pretensión de cada uno de ser superior al otro". Para quienes han sufrido o sufren continuas discriminaciones y abusos en la vida cotidiana, esta experiencia, vivida en un ambiente lúdico y alegre, puede producir efectos muy positivos.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



4. Los 10 mejores métodos para cerrar un espacio de taller de teatro con jóvenes de distintos orígenes culturales: Fomentar la reflexión, la conexión y el empoderamiento

1 Círculo de agradecimiento:

- Los participantes se reúnen en círculo y se turnan para expresar gratitud y aprecio por sus experiencias, contribuciones y crecimiento durante el taller.
- Importancia: Cerrar con agradecimiento fortalece el sentido de comunidad, valida los esfuerzos individuales y fomenta una atmósfera positiva.

2 Reflexión y diario:

- Proporcione a los participantes tiempo para reflexionar sobre su viaje personal, las percepciones adquiridas y cualquier reto al que se hayan enfrentado.
- Importancia: La reflexión fomenta la autoconciencia, una comprensión más profunda y la integración de nuevos conocimientos y experiencias.

3 Debates en grupos pequeños:

- Divida a los participantes en pequeños grupos y facilite debates en los que puedan compartir sus reflexiones, puntos clave y preguntas.
- Importancia: Los debates en pequeños grupos ofrecen un espacio seguro para el diálogo, la escucha activa y la creación colectiva de sentido, promoviendo la

4 Proyecto artístico colaborativo:

- Involucre a los participantes en un proyecto artístico colaborativo, como la creación de un mural, una escultura o un collage que represente sus experiencias compartidas o los temas explorados durante el taller.
- Importancia: Los proyectos artísticos colaborativos fomentan el trabajo en equipo, la creatividad y el sentido de pertenencia, proporcionando una representación tangible del viaje colectivo.

5 Ritual o ceremonia de clausura:

- Diseñe un ritual o ceremonia de clausura que se ajuste a la diversidad cultural de los participantes, incorporando símbolos significativos, música o rituales de diferentes orígenes.
- Importancia: Un ritual o ceremonia de clausura honra las identidades culturales de los participantes, refuerza la sensación de cierre y crea un espacio sagrado para la reflexión y el agradecimiento.

6 Compartir manifiestos personales:

- Invite a los participantes a escribir manifiestos personales que expresen sus compromisos, aspiraciones o metas como resultado del taller.



- Importancia: Compartir manifiestos personales empodera a los participantes para articular sus intenciones, profundizar su conexión personal con los temas del taller y fomentar la rendición de cuentas.

7 Noche de micrófono abierto o actuación:

- Proporcionar una plataforma para que los participantes muestren su talento, ya sea a través de lecturas de poesía, monólogos, actuaciones musicales u otras formas de expresión artística.

Importancia: Las noches de micrófono abierto o actuaciones permiten a los participantes compartir sus voces, celebrar su herencia cultural y fomentar la confianza en sus capacidades.

8 Planificación de la acción:

- Guíe a los participantes en la elaboración de planes de acción o compromisos sobre cómo aplicarán lo aprendido en el taller en su vida cotidiana o en sus comunidades.
- Importancia: La planificación de la acción asegura que el impacto del taller se extienda más allá del espacio del taller, empoderando a los participantes para crear un cambio positivo y contribuir a sus comunidades.

9 Intercambio de información de contacto:

- Anime a los participantes a intercambiar información de contacto, como correos electrónicos o direcciones de redes sociales, para facilitar la comunicación continua, la creación de redes y el apoyo entre el grupo.

Importancia: Mantener las conexiones más allá del taller fomenta el sentido de comunidad, permite seguir aprendiendo y proporciona una red de apoyo a los participantes.

10 Círculo de agradecimiento final:

- Reúna a los participantes en un círculo final, donde cada individuo tenga la oportunidad de expresar su agradecimiento u ofrecer un mensaje de cierre al grupo en su conjunto.
- Importancia: El círculo de agradecimiento final proporciona un momento final de conexión, afirmación y gratitud, dejando en los participantes un recuerdo positivo y edificante del taller.

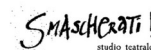
Cuando el espacio del taller de teatro se cierra adecuadamente con jóvenes de diferentes orígenes culturales, ofrece numerosas oportunidades:

- Oportunidad para la reflexión: Los participantes pueden reflexionar sobre sus experiencias, adquirir conocimientos e integrar nuevos aprendizajes en sus vidas.
- Oportunidad de conexión: Las actividades de clausura fomentan el sentido de comunidad, fortalecen las relaciones entre los participantes y proporcionan una red de apoyo.
- Oportunidad de empoderamiento: Los participantes pueden desarrollar planes de acción, comprometerse con el crecimiento personal y sentirse capacitados para crear un cambio positivo en sus comunidades.
- Oportunidad para la celebración cultural: Clausura.



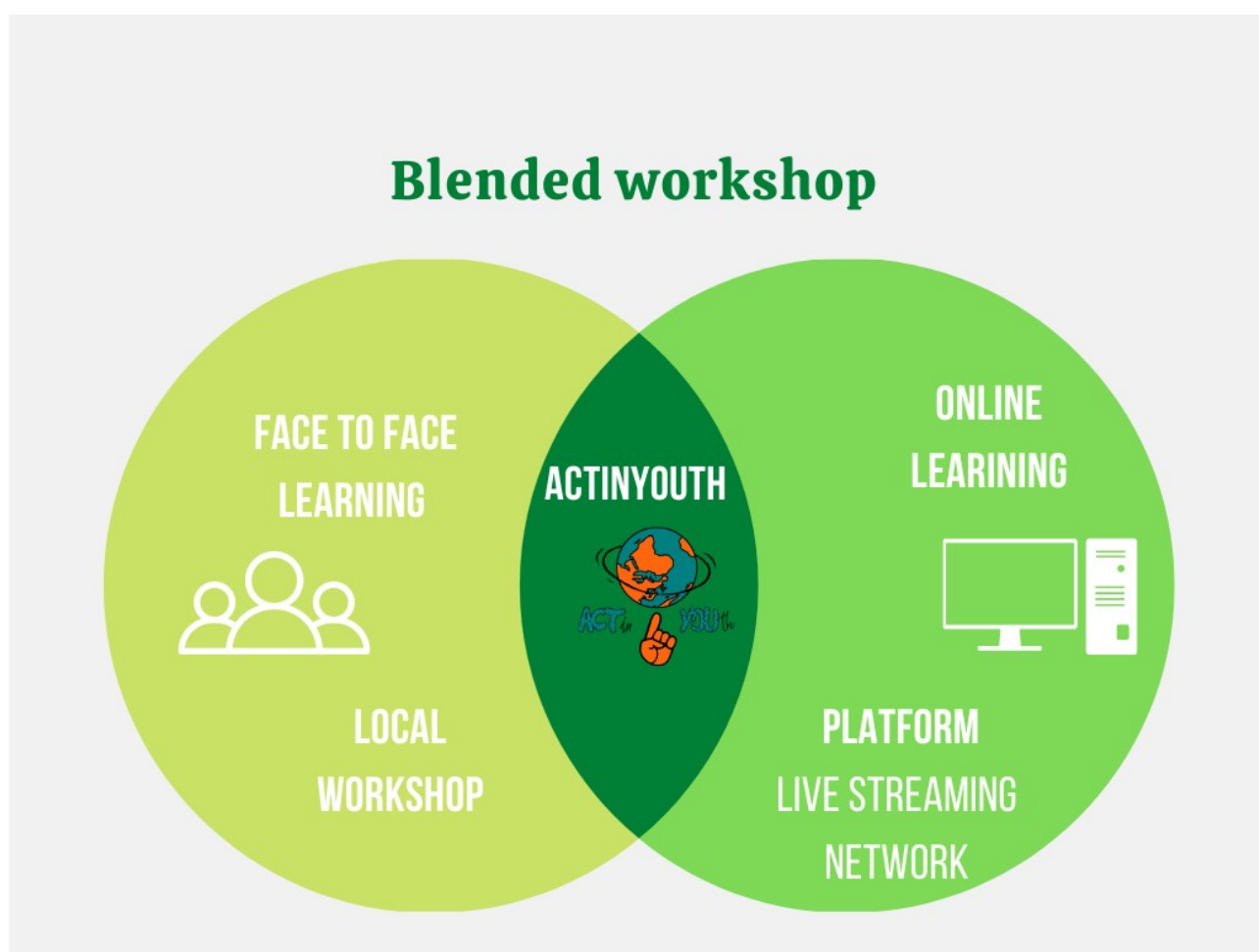
Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



5. ¿Cómo trabajar en talleres mixtos? Una experiencia concreta: obstáculos y factores de éxito.

El término se utiliza para referirse al aprendizaje combinado, en el que el alumno aprende tanto en una experiencia presencial como en línea (a través de plataformas digitales, módulos de evaluación en línea, cuestionarios). No se trata sólo de mezclar enfoques, sino de hacer más atractiva la experiencia de aprendizaje con enfoques que se combinan y complementan entre sí. Implica aprendizaje presencial, en línea y autónomo.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Durante 2020, la pandemia de Covid19 obligó al taller Seres Humanos (organizado por Smascherati!) a trasladarse a Internet.

Durante un par de meses, los participantes se reunieron dos veces por semana durante un par de horas en la plataforma ZOOM.

No sólo se unieron personas que participaban en directo y tuvieron que dejar de hacerlo debido al bloqueo, sino también antiguos participantes en el taller que aprovecharon la oportunidad. Así pues, personas de todo el mundo se conectaron a ZOOM para las sesiones de trabajo, que se desarrollaron de la siguiente manera

- entrenamiento físico, en el que se necesitaba espacio para el movimiento
- pausa, en la que se interrumpía la actuación en directo
- momento de improvisación.

La duración de las sesiones era variable, en función de los deseos de los participantes.

¿Cómo se desarrollaron las sesiones?

De la misma forma que se ha descrito anteriormente, pero con algunos ajustes:

- buena calidad de audio y vídeo;
- prestar atención a las personas que retransmitían, para que no se sintieran excluidas de lo que ocurría en el lugar de trabajo
- mover la cámara para que pudieran ver y oír todo lo que ocurría;
- mirar también lo que la gente estaba retransmitiendo.

El taller mixto resultó ser una gran oportunidad, tanto para los conectados desde lejos como para los participantes asistentes.

Elementos positivos:

- posibilidad de implicar a personas de otras partes del mundo
- posibilidad de que participen personas que viven lejos y no tienen medios para llegar al lugar de reunión



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Dificultades:

- en ausencia de un PC, no siempre es fácil y accesible conectarse por teléfono móvil;
- discontinuidad de la señal de internet
- cansancio al seguir conectado durante demasiadas horas;
- falta de atención.

En el marco del proyecto ACTin'YouTH, todos los socios llevaron a cabo talleres locales durante seis meses, lo que permitió una modalidad mixta: por un lado el taller presencial, por otro el uso de una plataforma online donde tanto los Youth workers como los Jóvenes podían encontrar: recursos, documentos, videos explicativos, un chat para interactuar con otros participantes de los distintos países europeos, foros, live streaming.

La plataforma se creó con la intención de permitir a los participantes de todos los países socios intercambiar ideas y materiales sobre las actividades en curso (a nivel local y transnacional), que permanecerán incluso después de la finalización del proyecto como un archivo de buenas prácticas desarrolladas durante el mismo.

La plataforma también podrá utilizarse como herramienta de autoformación para otros monitores juveniles y jóvenes que deseen acercarse a la metodología.

La plataforma también será el entorno digital en el que los jóvenes, guiados por los monitores juveniles, desarrollarán la representación teatral en línea abierta, transnacional y colaborativa a partir de las aportaciones realizadas en las sesiones de educación no formal.

La plataforma es accesible en todas las lenguas de la asociación y está dividida en dos partes: Espacio de los monitores juveniles y Espacio de los jóvenes.

5.1 Herramientas en línea seguras para animadores juveniles.

Objetivos de aprendizaje

- Comprender los conceptos básicos de seguridad, privacidad y protección en un contexto digital
- Derechos digitales



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- Conocer algunas herramientas y programas informáticos de código abierto y gratuito para mejorar la privacidad y la seguridad

Contenido didácticos.

1 ¿Por qué son importantes la seguridad y la protección en el mundo digital y en línea?

2 FLOSS (Free/Libre Open Source Software), Creative Commons y otras licencias públicas

3 Recomendaciones y buenas prácticas para seleccionar herramientas en línea para el trabajo con jóvenes.

Descripción

Pensemos por qué la seguridad y la protección son importantes en el entorno digital, y más aún con los jóvenes y en un proyecto de inclusión social como ACTin'YouTH.

Hoy más que nunca, necesitamos reflexionar de forma crítica sobre nuestra relación con la tecnología. ¿Cómo influyen las tecnologías digitales en nuestra forma de informarnos y tomar decisiones? ¿Cómo podemos hacer frente como sociedad a los "efectos secundarios" de un mundo cada vez más basado en los datos?

1 Introducción - ¿Por qué son importantes la seguridad y la protección?

En [ACTinYouTH](#) creemos que la tecnología tiene un gran potencial para ayudar a los seres humanos a prosperar y capacitar a las personas para lograr cosas que parecían imposibles. Queremos utilizar la tecnología como una gran herramienta y estrategia para la igualdad, no como una fuente de división. Para acabar con la brecha digital a nivel mundial hacen falta muchos proyectos y estrategias en todo el mundo.

ACTin'YouTH parte de talleres locales cara a cara, en los que los jóvenes trabajan juntos en habilidades sociales, comunicativas e interculturales en una serie de talleres basados en el teatro, en los que establecemos relaciones de calidad y fomentamos la confianza de los jóvenes en sí mismos, parte del trabajo en competencias digitales a través del uso práctico de herramientas digitales.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



El teatro y el aprendizaje práctico son dos metodologías importantes dentro del proyecto. Como herramientas digitales hemos elegido los audiovisuales y las plataformas online. Combinándolas, trabajamos para romper los mecanismos de exclusión social y los estereotipos en torno a los grupos participantes y dentro de ellos. Las piezas audiovisuales creadas y producidas por los jóvenes, son una representación de su realidad cultural y social, que se convierten en una poderosa herramienta para desarrollar la inclusión y la cohesión social. Las organizaciones asociadas proporcionan apoyo, formación y herramientas digitales para la creación audiovisual.

La infraestructura digital es de vital importancia

¿Cómo es posible que algunas multinacionales ofrezcan plataformas y servicios en línea masivos y gratuitos? ¿Cómo es que es gratis para mí? ¿Acaso no pagan por sus servidores y por las personas que los mantienen?

La respuesta es sencilla, no somos sus usuarios, somos sus productos. Su modelo de negocio se basa en vender nuestros datos y nuestros perfiles.

La necesidad de una protección de datos de calidad y un uso responsable y crítico de las redes sociales masivas es especialmente importante en tiempos de fake news y acoso online.

La propia plataforma ACTin'YouTH está alojada en nuestra propia infraestructura, y se ha construido integrando herramientas de software libre bien establecidas, un diseño lean moderno y un conjunto básico de funciones para aprender, crear, intercambiar y compartir.

2 ¿Qué es el software libre? Software libre de código abierto

El Software Libre se refiere a la libertad, no al precio. Garantiza a sus usuarios las cuatro libertades esenciales. La ausencia de al menos una de estas libertades significa que una aplicación es privativa, por lo que el Software no Libre

Uso: El Software Libre puede utilizarse para cualquier propósito y está libre de restricciones como la caducidad de la licencia o las limitaciones geográficas.

Compartir: El Software Libre puede compartirse y copiarse prácticamente sin coste alguno.

Estudiar: El Software Libre y su código pueden ser estudiados por cualquiera, sin acuerdos de confidencialidad o restricciones similares.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Mejorar: El Software Libre puede ser modificado por cualquiera, y estas mejoras pueden ser compartidas públicamente.

¿Qué es el software libre (Open Source)? La libertad del software explicada en menos de 3 minutos <https://media.fsfe.org/w/xs29yhLxSP1uKLYkSeoKKp>

Bajo la etiqueta FLOSS (Free/Libre Open Source Software) encontramos una gran diversidad de soluciones tecnológicas libres y abiertas que responden a las necesidades de gestión y producción de un proyecto.

Bienes comunes

El procomún es un modelo económico que enfatiza la gestión colectiva, comunitaria y/o cooperativa de un bien material o inmaterial. En este modelo, el énfasis se pone en el acceso a las fuentes y los recursos: deben ser abiertos y compartidos para garantizar el interés general.

3 Creative commons y otras licencias públicas para contenidos

Es importante recordar que todo trabajo creativo tiene por defecto un copyright de "todos los derechos reservados", independientemente de su formato, e incluso en ausencia de cualquier símbolo de copyright (©).

Cuando utilizemos buscadores de internet para encontrar imágenes y fotografías, por ejemplo, es recomendable utilizar mecanismos de búsqueda avanzada que permitan filtrar por licencias abiertas. Veamos algunos ejemplos:

- [Wikimedia](#) es una base de datos de imágenes donde todas las imágenes disponibles tienen una licencia abierta
- [Flickr](#), [Iconfinder](#), [Google Image Search](#) y [Duckduckgo](#) permiten filtrar por licencias Creative Commons o de Dominio Público.
- [Pixabay](#) es una base de datos de imágenes con licencia abierta.
- [Peertube](#) es una plataforma para compartir vídeos con licencia abierta.
- Youtube permite filtrar por obras Creative Commons.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



¿Qué debes tener siempre en cuenta cuando busques recursos educativos?

- No utilices cualquier imagen, vídeo, fragmento de texto, etc. que encuentres en Internet. Comprueba cuidadosamente si se aplican derechos de autor, derechos de la personalidad u otras restricciones de uso.
- Cumple siempre los derechos de la personalidad, asegúrate de que las personas identificables en tus imágenes han aceptado previamente su publicación... hazlo tanto con tus propias fotos como con las que hayas obtenido de Internet o de otros recursos.

El copyleft, al contrario que los derechos de autor, es la práctica de conceder el derecho a utilizar, modificar y distribuir libremente la propiedad intelectual sólo con el requisito de que se preserven los mismos derechos en las obras derivadas creadas a partir de esa propiedad original.

Las licencias copyleft conceden a todos los usuarios o espectadores el derecho a utilizar, estudiar, copiar y compartir, así como a modificar y redistribuir la obra modificada bajo la misma licencia.

El modelo de licencia Creative Commons sigue la idea "Cuando compartimos, todos ganamos". Veamos cómo funciona.

Al identificar la licencia de una obra tienes 3 formas de identificar si se aplica CC:

1 Ves un icono o logotipo de Creative Commons en la obra

2 El texto dice CC-BY u otra variación de las licencias en la lista e imagen.

3 Especialmente en los sitios web, busque una licencia general que se aplique a todas las obras; puede encontrarla en el encabezado o en el pie de página, o en la página "Acerca de".

CC se compone de la licencia de dominio público CC-0 y de 6 licencias únicas que se crean mezclando y combinando los diferentes derechos.

CC0 - Creative Commons Zero es la licencia de dominio público, se puede utilizar la obra sin mencionar siquiera al autor, tienes derecho a hacer lo que quieras.

CC-BY - Creative Commons - Atribución sólo requiere mencionar al autor de la obra original.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



CC-BY-SA - Creative Commons - Reconocimiento - Compartirlgual requiere mencionar al autor y compartir la obra derivada bajo la misma licencia.

CC-BY-ND - Creative Commons - Attribution - NoDerivatives no permite crear obras derivadas/remezcladas y exige mencionar al autor.

CC-BY-NC - Creative Commons - Atribución - NoComercial - requiere la mención del autor y sólo permite el uso no comercial.

CC-BY-NC-SA - Creative Commons - Reconocimiento - No comercial - Compartirlgual - añade el uso compartido bajo la misma licencia al ejemplo anterior.

CC-BY-NC-ND - Creative Commons - Reconocimiento - NoComercial - SinObraDerivada - requiere la mención del autor, permite el uso no comercial y no permite la creación de obras derivadas o remezcladas.

4 Herramientas para reuniones en línea, seminarios web y compartir contenidos de aprendizaje

Software y plataformas en línea para la comunicación interna o externa, dentro de sus organizaciones o públicamente con su comunidad, algunos foros y redes sociales, ¡todo software libre de código abierto!

Herramientas de videoconferencia y reuniones en línea

- [Jitsi](#) es una herramienta de videoconferencia de software libre puedes [encontrar aquí](#) una lista de servidores Jitsi públicos gestionados por la comunidad que puedes utilizar para tus reuniones.
- [BigBlueButton](#) ofrece un servidor de demostración sólo para reuniones cortas [no](#)

Trabajar con imágenes, fotos y vídeos

- [Gimp](#) es un programa gratuito de edición de imágenes



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- [Inkscape](#) es una alternativa gratuita de diseño gráfico vectorial y herramientas de edición de imágenes
- Plataformas para encontrar imágenes e iconos gratuitos: pixabay ofrece búsqueda de imágenes gratuitas, iconfinder ayuda a encontrar arte gráfico e iconos gratuitos, pexels con especial atención al género y la diversidad

Programas de chat y mensajería instantánea

- [Mattermost](#) es un software de chat para crear la propia plataforma de chat de tu organización
- [Signal](#) es un software de chat FLOSS disponible para smartphone y ordenador de sobremesa

Recomendamos NO usar WhatsApp o Telegram porque no están diseñados con una mentalidad de "seguridad por defecto", son conocidos por importantes fallos de seguridad, y aunque los mensajes están cifrados de extremo a extremo WhatsApp no cifra los metadatos sino que los comparte Facebook, el diseño basado en la nube de Telegram, etc.

Colaboración en línea, documentos etc.

- [Nextcloud](#) y [Owncloud](#) son herramientas para la colaboración en línea y el alojamiento privado de tus documentos.
- [Framasoft](#) es una ONG francesa que crea herramientas de software libre para otras organizaciones sin ánimo de lucro. Ofrecen herramientas para crear encuestas o cuestionarios y muchas más.
- [Cryptpad](#) es una herramienta en línea para crear y compartir documentos de forma segura, así como para colaborar en línea.
- [Decidim](#) es una plataforma de software libre para procesos de toma de decisiones, utilizada por administraciones públicas y organizaciones sin ánimo de lucro



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Cree su sitio web con software gratuito

- [WordPress](#) es una herramienta de software libre para crear fácilmente su propio sitio web.
- [Drupal](#) es un marco en línea más complejo para diseñar y crear un sitio web.

Entornos de aprendizaje

- [Moodle](#) es una herramienta de software libre para crear y alojar cursos en línea y semipresenciales.
- Operating systems for you computer or phone
- [Linux](#) es el sistema operativo FLOSS más conocido, aunque Linux por sí solo es sólo el "núcleo" de un ecosistema rico en sabores de diferentes distribuciones de Linux que puede instalar en su ordenador de sobremesa o portátil. Algunos ejemplos de distribuciones Linux famosas
- Ubuntu es una distribución muy conocida especialmente creada para ordenadores de sobremesa y portátiles, funciona perfectamente en un entorno escolar o laboral, pregunta en tu ferretería o tienda de segunda mano por ordenadores con Ubuntu ya instalado.
- Fedora es otro de los sabores de distribuciones Linux más antiguos, proporcionado por la empresa Red Hat.
- Linux Mint es un derivado de Ubuntu y, en muchos aspectos, se parece bastante, ya que suele ofrecer un diseño de escritorio rico en funciones.
- ElementaryOS se creó para ofrecer una usabilidad similar a MacOSX, diseñado para la simplicidad y funciona muy bien con hardware antiguo.
- [F-Droid](#) es una tienda de aplicaciones de código abierto para tu smartphone con Android.



The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Trabajo en grupo

a siguiente tarea debe realizarse en equipos de cuatro o cinco personas, debéis utilizar un ordenador, portátil o smartphone con conexión a internet.

1 ¿Alguno de vosotros utiliza ya FLOSS (Free/Libre Open Source Software)? ¿Qué herramientas utilizáis? 5 minutos

2 Elige 2 de las herramientas antes mencionadas y averigua cómo funcionan, pruébalas en tu ordenador o smartphone. Comenta la experiencia con tu grupo. 5 minutos

3 Entra en la web alternative.to y busca una alternativa de software libre a una de tus aplicaciones o herramientas online más utilizadas. 5 minutos



Co-funded by
the European Union



6. Enfoque metodológico de los socios: estudios de casos

Estudio de caso: Stichting CWM Education y Teatro del Oprimido

Introducción: Stichting CWM Education es una organización sin ánimo de lucro dedicada a promover la educación, la integración y el empoderamiento social entre los jóvenes con diferentes orígenes culturales en los Países Bajos. Centrándose especialmente en las zonas de Ámsterdam y La Haya, la organización ha aplicado con éxito la metodología del Teatro del Oprimido para abordar los retos específicos a los que se enfrentan estos jóvenes. Este estudio de caso explora las mejores prácticas empleadas por Stichting CWM Education en su trabajo con comunidades diversas y destaca el impacto transformador del Teatro del Oprimido.

Antecedentes: En Ámsterdam y La Haya hay una importante población de jóvenes de diversos orígenes culturales. Estas personas a menudo se enfrentan a barreras en la educación, el empleo y la integración social debido a factores como las barreras lingüísticas, las diferencias culturales y la discriminación. Stichting CWM Education reconoció la necesidad de crear un espacio seguro e inclusivo para que estos jóvenes se expresen, aborden cuestiones sociales y desarrollen habilidades esenciales para la vida. Puesta en práctica del Teatro del Oprimido: Stichting CWM Education adoptó el enfoque del Teatro del Oprimido, del que fue pionero el teatrero brasileño Augusto Boal, como una poderosa herramienta para implicar a los jóvenes y fomentar el cambio social. El Teatro del Oprimido combina técnicas teatrales con ejercicios interactivos, animando a los participantes a explorar y desafiar los sistemas y comportamientos opresivos. A través de representaciones y talleres interactivos, se capacita a los jóvenes para examinar críticamente los problemas sociales, desarrollar la empatía y explorar soluciones alternativas.

Creación de un espacio seguro e integrador: Una de las mejores prácticas empleadas por Stichting CWM Education es la creación de un espacio seguro e inclusivo para los participantes. Dan prioridad al fomento de la confianza, el respeto de las diferencias culturales y la valoración de la voz y las experiencias de cada participante. Esto permite a los jóvenes expresar libremente sus pensamientos, preocupaciones y aspiraciones, independientemente de su origen cultural. La organización se asegura activamente de que todos los participantes se sientan acogidos, apoyados y escuchados a lo largo de todo el proceso.

Facilitar el diálogo y la empatía: La metodología del Teatro del Oprimido fomenta el diálogo y la empatía entre los participantes. Stichting CWM Education utiliza diversos ejercicios interactivos, como el teatro foro y el teatro de imágenes, para que los jóvenes participen en debates sobre cuestiones sociales que afectan a sus vidas. Al encarnar diferentes perspectivas y papeles, los participantes adquieren una



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



comprensión más profunda de las complejas dinámicas sociales, cuestionan los estereotipos y desarrollan la empatía hacia las experiencias de los demás. Este proceso permite un crecimiento personal transformador y fomenta un sentimiento de unidad dentro del grupo. Abordar cuestiones sociales relevantes: Stichting CWM Education identifica y aborda cuestiones sociales relevantes que afectan a los jóvenes con los que trabaja. A través de representaciones teatrales participativas, los participantes tienen la oportunidad de compartir sus historias, experiencias y perspectivas sobre estos temas. Las representaciones no sólo sirven como plataforma de autoexpresión, sino que también conciencian a la comunidad en general sobre los retos a los que se enfrentan los jóvenes con diferentes orígenes culturales. Esto contribuye a romper estereotipos, promover el diálogo y, en última instancia, trabajar por el cambio social.

Colaboración con socios comunitarios: Stichting CWM Education colabora activamente con socios comunitarios, como escuelas, organizaciones culturales y autoridades locales. Este enfoque colaborativo garantiza un sistema de apoyo holístico para los jóvenes implicados. Al asociarse con las escuelas, por ejemplo, pueden integrar la metodología del Teatro de los Oprimidos en los programas educativos, lo que permite un impacto más amplio y la sostenibilidad a largo plazo. La colaboración con otras organizaciones y partes interesadas también ayuda a abordar cuestiones sistémicas y a promover el cambio a un nivel más amplio.

Evaluación y mejora continua: Stichting CWM Education concede gran importancia a la evaluación y la mejora continua. Evalúa periódicamente el impacto de sus programas, recaba opiniones de los participantes y las partes interesadas y realiza ajustes en función de los resultados. Este compromiso con la evaluación garantiza que su trabajo siga siendo pertinente, eficaz y responda a las necesidades de los jóvenes a los que atienden.

AMKE IASIS - Experiencia en la gestión de la crisis de los jóvenes refugiados

Desde 2005, Iasis tiene como objetivo proporcionar apoyo psicosocial, luchar contra la exclusión social de los grupos vulnerables, ofrecer servicios psicológicos y de asesoramiento y crear igualdad de oportunidades para todos. Dada la gran envergadura de la crisis de los refugiados, era imperativo proporcionar alojamiento, atención, protección y apoyo psicosocial a los millones de jóvenes refugiados que han llegado a nuestro país. Así pues, la organización cuenta con una importante experiencia en el tratamiento de la crisis de los refugiados, como se demostrará más arriba.

Centro de Alojamiento Temporal para Familias de Solicitantes de Asilo (2011-2020)

En 2011, Iasis, en colaboración con Nostos, gestionó un Centro de Alojamiento Temporal para Familias de Solicitantes de Asilo que acogió a 70 personas. El objetivo de esta estructura era mejorar las condiciones de vida de las familias de los solicitantes de asilo durante su estancia en nuestro país, interviniendo en dos



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



direcciones principales: la cobertura de sus necesidades primarias y el apoyo psicosocial. Entre los objetivos individuales de la estructura figuraban la atención médica, el apoyo jurídico, la potenciación de la maternidad y el suministro de herramientas culturales y cognitivas básicas para su reorientación profesional y para su posible integración en la realidad griega y europea.

Centro de Alojamiento Temporal para Solicitantes de Asilo "MELLON" (2013-2020)

En 2013, Iasis, en colaboración con Nostos, E.A.D.A.P. y Ergoerevnitiki, puso en marcha el Centro de Alojamiento Temporal para Solicitantes de Asilo "MELLON". Se trataba de un centro de alojamiento que acogía a 60 niños y adolescentes no acompañados y a 40 madres con sus hijos. Todos ellos eran refugiados y solicitantes de asilo procedentes de zonas en guerra. El centro, además de cubrir sus necesidades vitales básicas, ofrecía servicios médicos, actividades educativas, servicios de asesoramiento centrados en la reinserción laboral y apoyo jurídico. Además, se organizaron actividades educativas y de ocio para ayudar a los refugiados a familiarizarse y adaptarse a la realidad griega, así como servicios de apoyo para la integración de los niños en el entorno escolar. Centro de alojamiento para refugiados beneficiarios de reubicación (XENIA Atenas) (2016-2020) / Centro de alojamiento para niños no acompañados solicitantes de asilo (XENIA Teens - TEENS SPIRIT) (2016-2017). En el contexto de la iniciativa del Alto Comisionado de las Naciones Unidas "Apoyo a la implementación del Hotspot y del Plan de Reubicación y al Fortalecimiento de la Capacidad de Recepción de Asilo: Establecimiento de 20.000 plazas de acogida en apoyo del plan de reubicación", Iasis, en cooperación con Nostos, gestionó el Centro de Alojamiento para Refugiados beneficiarios de la reubicación (XENIA Atenas), que acogió a 350 personas. El objetivo principal de la estructura era facilitar a los refugiados su estancia en Grecia hasta su reubicación legal y segura en otro país europeo.

En el marco de la misma iniciativa, Iasis, en cooperación con Nostos, gestionó el Centro de Alojamiento para Niños No Acompañados Solicitantes de Asilo (XENIA Teens - TEENS SPIRIT), con capacidad para 20 adolescentes procedentes de países como Siria, Irán, Pakistán, Afganistán, Guinea y Bangladesh. En este centro, además de la comida y el alojamiento diarios, se proporcionaba apoyo psicosocial y actividades pedagógicas. Además, los adolescentes participaron en actividades de aprendizaje no formal para el desarrollo de habilidades sociales y asistieron a servicios de asesoramiento para la orientación profesional.

PROYECTOS EUROPEOS

Aparte de lo anterior y dada la necesidad de mejora continua de los servicios y el desarrollo de los conocimientos y las habilidades del personal, Iasis ha participado e implementado una gran cantidad de proyectos europeos. Muchos de estos proyectos están dirigidos a la población adulta, sin embargo se entiende que las habilidades y las herramientas creadas, pueden ser utilizadas para niños y adolescentes refugiados. Para empezar, Soft Skills for Migrants in Europe (SOSMIE) 1 tenía como objetivo recopilar una guía y desarrollar herramientas pedagógicas y de enseñanza que



**Co-funded by
the European Union**

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



puedan ayudar a los inmigrantes a identificar su potencial y desarrollar sus habilidades (softskills) con el objetivo de una integración profesional exitosa.

El proyecto europeo Erasmus+ Lighthouse 2, apoyó el aprendizaje permanente y los itinerarios profesionales para que los inmigrantes desarrollaran sus capacidades y su empleabilidad, proporcionando un sitio web abierto e interactivo que ofrece asesoramiento y orientación profesional, todo ello adaptado a los inmigrantes. Por otra parte, SolidaridadSinFronteras (SSF)³ fue un proyecto europeo Erasmus+ de movilidad para la formación de los formadores/consejeros de la Amke "IASIS" sobre métodos innovadores de educación y asesoramiento de refugiados - migrantes, con el fin de atender las necesidades de los beneficiarios y aumentar la calidad de los servicios prestados por la institución. Empowering teachers and trainers to cope with religious diversity and boost intercultural education in Europe (B.Living)⁴, fue otro proyecto europeo cuyo objetivo era capacitar a los formadores para hacer frente a la diversidad religiosa e impulsar la educación intercultural.

Además, I'M HAPPY ⁵ fue un proyecto diseñado para desarrollar una aplicación que proporcionará un mapa agregado para jóvenes refugiados que no tienen acceso a información social/servicios sobre su país de asilo y/o han perdido a sus familias.

El proyecto europeo My Informal Learning Experience (MILE)⁶, se ocupaba de los beneficiarios que se desplazan a Europa (refugiados, inmigrantes, solicitantes de asilo) que carecen de cualificaciones formales pero tienen una valiosa experiencia adquirida durante su vida laboral, sus actividades familiares o en el contexto de otras actividades.

Otro proyecto en el que participó Amke Iasis fue Técnicas innovadoras para llegar a los jóvenes inmigrantes⁷. Su objetivo era dotar a los asesores juveniles de técnicas innovadoras para llegar eficazmente a los jóvenes de diferentes orígenes culturales, como inmigrantes, refugiados o solicitantes de asilo, proporcionar técnicas personalizadas que ayuden a llegar a la población mencionada, según las características de los jóvenes, y promover así un trabajo juvenil eficaz, el concepto de trabajar con jóvenes inmigrantes y la cooperación internacional entre las organizaciones que trabajan con jóvenes.

El objetivo de VET For Migration⁸ era encontrar, adaptar, aplicar y evaluar los nuevos métodos y herramientas innovadores para la educación/formación y el apoyo a los jóvenes migrantes/refugiados utilizados en las dos instituciones de acogida, CJD (Colonia, Alemania) y Framtidståget (Estocolmo, Suecia).

Brevemente, otros proyectos en los que participó la organización fueron "Welcome", "Introducing gamification in vocational education and training for professionals and social workers in the field of migrant children protection and support (GVETS)", "Education for Deeper Social Integration (EDSI)", "From Alienation to Inclusion (FATI)", "Be in Europe", "Go up", "Transversal Model for Migrants", "Assessment of Mental Health of refugees and asylum seekers by Youth Workers (AMORAY)", "A part of EU", "Supporting practitioners to train migrants in Europe (SUPPORT ME)", "Body image, psychological health and TABU concerns in migrant youth and implications for their education (BODY TABU)", "Develop and Realise Empowering Actions for Mentoring Migrant (DREAMM)", "Facilitar el acceso a la formación de las mujeres inmigrantes



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



que trabajan en el sector de la asistencia (WE CARE)", "Exposición para la incorporación de los niños inmigrantes al marco escolar de la UE (POEME)", "Sólo lo que das es tuyo (O'VISOR)".

Otras actividades relacionadas

Los refugiados y solicitantes de asilo son un grupo social muy vulnerable, que se enfrenta a un mayor riesgo de violencia, abusos, explotación y abandono. Han vivido acontecimientos traumáticos y se han visto sometidos a graves amenazas contra su vida, libertad y dignidad. La persecución, el abuso y la tortura, la separación de la familia y la patria, la violencia y la explotación y el difícil camino de la vida de refugiado son situaciones límite con graves consecuencias físicas y psicológicas. Aparte de lo anterior, los niños y jóvenes refugiados tienen que hacer frente a otros retos. Aprender un nuevo idioma, comprender la cultura y el sistema educativo del nuevo país de acogida, adaptarse a las nuevas circunstancias son factores agravantes para la salud mental de los jóvenes refugiados. Por todo ello, Amke Iasis, a través de acciones como "Intervención en la comunidad", pretende integrar a los jóvenes refugiados y proporcionarles apoyo psicosocial, al tiempo que anima a los miembros de la comunidad a actuar para mejorar sus condiciones de vida. El objetivo de este proyecto es proporcionar apoyo médico y psicológico a grupos vulnerables, animarles a participar en actividades y programas educativos, facilitando su adaptación e integración fluida en la sociedad. Al mismo tiempo, el voluntariado es un acto de contribución desinteresada y en Amke IASIS, la red de voluntarios y la organización de actividades de voluntariado es una prioridad. La participación de los voluntarios en las acciones de la organización tiene un doble beneficio. Por un lado, para los voluntarios, por otro, para los beneficiarios directos de la organización e indirectamente para la comunidad. A través del voluntariado, se refuerzan las habilidades comunicativas y sociales de voluntarios y beneficiarios y se elimina el estigma. Los voluntarios refuerzan su sentido de la solidaridad con la sociedad y adquieren habilidades que les benefician tanto en su vida personal como profesional. Cabe destacar que la mayoría de los voluntarios de la organización tienen entre 18 y 34 años, y entre ellos hay personas de ambos sexos y de distintas nacionalidades.

Resumen

La mayoría de los jóvenes refugiados en nuestro país se enfrentan a dificultades psicológicas particulares, debido a los acontecimientos vitales e incidentes traumáticos que han experimentado. Es probable que les abruman sentimientos de impotencia, miedo y frustración, mientras que es posible que padezcan problemas de salud mental como ansiedad generalizada, TEPT y depresión. Dadas las circunstancias, las acciones para apoyar y mejorar las condiciones de vida de las personas necesitadas deberían considerarse evidentes. IASIS lleva 17 años contribuyendo a la prestación de servicios de apoyo psicológico y social, a la reducción de la exclusión social y a la creación de igualdad de oportunidades y nuevas perspectivas para los grupos vulnerables de la población. Abordar estos fenómenos nos afecta a todos y si actuamos colectivamente podremos construir un mundo mejor para todos.



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



¡Associazione culturale Smascherati! APS: Teatro Rifugio - luogo protetto per il racconto dell'esilio / Proyecto Teatro Rifugio - experiencia en el trato con jóvenes refugiados y solicitantes de asilo en Italia y proyecto Seres Humanos

¡La Asociación Cultural Smascherati! APS y la compañía del mismo nombre fueron fundadas en 1989 por artistas de diferentes culturas teatrales. El encuentro de experiencias humanas y culturales distantes y la contaminación de distintas formas de expresión artística están en el origen del trabajo. A partir de estas premisas, en 1994 se fundó el taller de teatro intercultural Human Beings, en el que participan personas de todo el mundo. Human Beings: un lugar de encuentro para "emigrantes" y un atelier creativo.

"Human Beings" es un taller en el que personas de todo el mundo pueden encontrarse, expresarse y conocerse a través de la práctica del teatro. Partiendo de nuestra propia historia (experiencias, lengua, cultura), pretendemos buscar juntos todo aquello que nos une, que nos hace semejantes entre nosotros, que nos hace "humanos", seres humanos. El taller está abierto a todos (mayores de 18 años) y es gratuito.

Cada año se inscriben en Seres Humanos más de cien personas de todo el mundo y con distintas experiencias vitales. La edad de los participantes oscila entre los 19 y los 70 años. Entre los extranjeros hay trabajadores, estudiantes, refugiados y solicitantes de asilo. Los italianos proceden de todo el país (tanto estudiantes como trabajadores). Es interesante la presencia de jóvenes "extranjeros" hijos de italianos que viven en el extranjero y de jóvenes de segunda generación (hijos de extranjeros que viven en Italia).

El taller Seres Humanos se ofrece como un lugar de verdadera (auto)educación intercultural; la práctica teatral se utiliza como medio tanto de conocimiento como de expresión creativa y comunicativa.

En efecto, el teatro, en su pluralidad de lenguajes y posibilidades expresivas, permite un intercambio rico y significativo de experiencias humanas y culturales; y esto es aún más cierto cuando tiene lugar entre personas de culturas diferentes a través del método de la improvisación y la autonarración.

Un requisito previo para que se produzca este tipo de investigación y apertura es que las personas se encuentren a gusto, en condiciones "protegidas" y educadas para escuchar.

Esta protección hizo posible el camino que llevó a algunos refugiados y solicitantes de asilo a abrirse, a compartir sus propias historias con los demás y a encontrar una forma de contar sus experiencias vitales (guerras, persecución, huida, exilio), aliviándolas finalmente en el teatro. Gracias a estos encuentros, la idea (y la necesidad) de realizar un proyecto de taller de teatro específico también en Umbría, con los solicitantes de asilo y los titulares de protección como protagonistas, se hizo



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



cada vez más clara: en 2011 nació "Teatro Rifugio - luogo protetto per il racconto dell'esilio" ("Teatro Refugio - lugar protegido para el relato del exilio").

La necesidad de un taller "específico" para refugiados y solicitantes de asilo se debe precisamente a la absoluta peculiaridad de su condición existencial, no autónoma, marginada y con difíciles problemas de integración. Una de las prioridades parece ser la readquisición de su propia identidad, y el teatro (en particular, el taller de teatro) parece ofrecer las condiciones y las herramientas para el éxito de este esfuerzo.

Es difícil imaginar que se consiga estimular en los exiliados la búsqueda de su propia autonomía material y el deseo y la voluntad de su propia integración real (por no hablar de su realización efectiva), sin un camino previo de reconstrucción y fortalecimiento de la identidad. La participación en los talleres no requiere conocimientos de italiano. Siempre hay traductores (participantes activos en los talleres) para traducir a los distintos idiomas.

El proyecto, tanto en sus métodos como en sus contenidos, tiene como objetivo valorizar las diferencias, partiendo del potencial expresivo de cada participante, en una práctica abierta a la experimentación y a la mezcla de diferentes lenguas; por lo tanto, ante todo, una oportunidad para encontrarse con el otro, partiendo de la propia "historia" y de la propia necesidad de comunicación.

La práctica de la improvisación/narración y el uso (también) de la lengua materna garantizan y valorizan las culturas de cada participante, que se ve estimulado a investigar sus propios "orígenes", en un contexto de confrontación-encuentro con los demás.

El aprendizaje de la lengua italiana, principal instrumento de comunicación del taller, se ve favorecido por el contexto libre y dinámico que caracteriza esta actividad. En el taller participan tanto italianos como extranjeros (de todo el mundo y con diferentes experiencias vitales); el conocimiento mutuo, a través de la observación y la escucha, es el mejor antídoto contra todas las formas de xenofobia y racismo (que se basan precisamente en la ignorancia); la presentación del espectáculo, pues, permite a un público amplio conocer y apreciar el trabajo creativo de un grupo intercultural y comprobar el valor (añadido) de las "diferencias".

El taller se configura como un lugar protegido, donde los participantes tienen la oportunidad de expresarse a través del juego teatral, sin temer el juicio de los demás y sin juzgarse mutuamente. El taller es un lugar sereno y alegre, donde los temas, incluso complejos y a veces traumáticos, pueden abordarse con discreción y también con ligereza (pero no superficialmente).

Los objetivos específicos son

- la creación de un espacio seguro en el que todos puedan expresarse;
- tener conciencia del acto teatral;
- tener mayor conciencia del propio cuerpo y de cómo cada uno puede tener diferentes formas de movimiento y expresión;
- tener una mayor autoestima;
- aprender a relacionarse con los demás



Co-funded by
the European Union

The European Commission support to produce this publication does not constitute endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



- estimular la creatividad y la imaginación
- descubrir la diversidad y apreciar su valor
- profundizar en el conocimiento de uno mismo comparándose con los demás;
- mejorar el conocimiento de la lengua italiana.



**Co-funded by
the European Union**