

Manual

Explora tu potencial



Explore
Your Potential



Co-funded by
the European Union

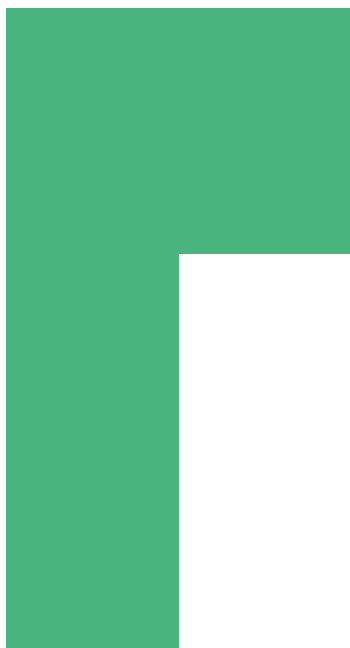


idei și proiecte
pentru
tineri activi



State Probation Service
Republic of Latvia





Explore
Your Potential



Co-funded by
the European Union



Un manual dedicado a los
profesionales que trabajan con
jóvenes en riesgo de exclusión
social y en riesgo de delinquir



Co-funded by
the European Union



Explore
Your Potential



Co-funded by
the European Union

1ª edición, abril, 2024

Colaboradores



**Asociación de Ideas y
Proyectos para Jóvenes
Activos, Rumanía**



**Servicio Estatal de Libertad
Condicionada, Letonia**



**Red Europea los jóvenes
importan ahora, España**

El manual “Explora Tu Potencial” es el principal producto desarrollado en el proyecto Explore Your Potential (2021-1-RO01-KA220-YOU-000030527) – financiado por el Programa Erasmus+. El manual combina el trabajo conjunto realizado por los socios del proyecto y representa la opinión de los autores.

Los socios son responsables de su contenido.

“Este proyecto ha sido cofinanciado con el apoyo de la Comisión Europea. Este documento refleja únicamente las opiniones del autor y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en él.”

<u>Introducción</u>	2
I. Pautas para el uso del manual	4
<i>Se necesita un conjunto de pautas y consideraciones conceptuales para trabajar más fácilmente con los métodos.</i>	
<u>II. Métodos para trabajar con jóvenes.</u>	32
<i>Una colección de 35 métodos basados en principios de aprendizaje no formal, adecuados para profesionales activos en el ámbito de la juventud.</i>	
III. Ejemplos de programas	273
<i>Directrices sobre qué considerar antes de realizar una acción local que aborde el tema de la reinserción social de los jóvenes</i>	

Introducción

'Explora tu potencial' es una iniciativa Erasmus+ en el ámbito de la juventud lanzada en 2021 por un consorcio de tres organizaciones de países UE1. El coordinador del proyecto es IPTA de Rumania y los socios implementadores son YOMN de España y el Servicio Estatal de Libertad Condicional de Letonia. El proyecto es una asociación estratégica financiada por la Agencia Nacional Rumana para Erasmus+ y promueve un conjunto de mejores prácticas para estimular la reintegración social de jóvenes delincuentes, jóvenes en riesgo de delinquir y aquellos en riesgo de exclusión social. El presente manual es el resultado final del proyecto e incorpora los esfuerzos de tres equipos de especialistas en diversos campos de trabajo, como trabajo juvenil, aprendizaje no formal, servicios de libertad condicional, psicología y psicoterapia, trabajo social, lingüística, educación formal, comunidad, desarrollo, cooperación internacional, investigación en políticas de juventud y transformación organizacional.

Con este proyecto pretendemos involucrarnos con adultos jóvenes de entre 21 y 30 años que viven en diversos contextos sociales: jóvenes infractores o en riesgo de delinquir, jóvenes adictos o en riesgo de desarrollar tendencias adictivas, pero también jóvenes en riesgo de exclusión social.

Inicialmente, el proyecto se centró principalmente en delincuentes jóvenes que estaban en libertad condicional. Después de las múltiples actividades de pruebas locales con adolescentes en riesgo de delinquir, entendimos que este manual es adecuado también para los jóvenes que corren riesgo de cometer delitos como consecuencia de su entorno de vida. En este sentido, consideramos que este manual y la colección de herramientas son adecuados para jóvenes que desarrollaron o son propensos a desarrollar hábitos poco saludables y a participar en actividades nocivas.

El manual sigue tres perspectivas principales: educación preventiva sobre adicciones a sustancias, educación preventiva sobre violencia y educación en derechos humanos. Equipado con un conjunto de 35 métodos educativos, nuestro objetivo es reducir la propensión a la exclusión social entre los jóvenes en riesgo de delinquir y reincidir. Creamos este manual basado en los principios de NFL (Aprendizaje No Formal) para profesionales que trabajan con estos grupos objetivo. Esperamos que los usuarios de este manual lo encuentren útil en sus esfuerzos por acelerar la inclusión en la sociedad de jóvenes en riesgo de reincidencia, mediante el desarrollo de relaciones saludables en sus comunidades.

El manual está estructurado en tres partes: recomendaciones para una mejor comprensión de los métodos y directrices para su uso, 35 métodos listos para usar dedicados a los profesionales y una sección dedicada a las intervenciones locales para la organización de campañas de reinserción social. Cada método se probó varias veces con una audiencia relevante en Rumania, Letonia y España durante una fase experimental que duró casi 14 meses. Trabajamos con jóvenes de ONG, escuelas, servicios de libertad condicional, clubes juveniles e instalaciones sociales, un proceso que fue posible gracias a la amplia contribución de las partes interesadas locales de cada país socio.

Queremos enfatizar que el manual es un instrumento para los profesionales que participan en el trabajo preventivo y los servicios de apoyo para los jóvenes y no debe reemplazar la intervención profesional de especialistas en diversos campos (psicólogos, psicoterapeutas, personal médico, agentes del orden, médicos, adictos, etc.).



Recibimos comentarios positivos constantes de profesionales que trabajan en estas áreas, comentarios que fueron una gran validación de nuestro trabajo. Sin embargo, se recomienda a los usuarios del manual que apliquen estos métodos en un equipo multidisciplinario, especialmente cuando pretenden ampliar la complejidad de la intervención.

Aprovechamos esta oportunidad para enviar nuestro mensaje de agradecimiento a quienes involucraron su tiempo, recursos, creatividad, ideas y experiencia en el diseño del contenido de este manual.

Nos gustaría reconocer el constante apoyo recibido de ONG locales, escuelas, organismos públicos y organizaciones privadas de todos los países socios. Contamos con el apoyo de estas organizaciones para probar el manual con el número y perfil adecuado de beneficiarios, y recibimos comentarios valiosos de ellos. Queremos expresar nuestra consideración a ANPCDEFP, la Agencia Nacional Rumana para el Programa Erasmus+, que apoyó esta hermosa iniciativa.

Equipo, explora tu potencial.



Parte I: Directrices para utilizar el manual

La primera parte de este manual es un conjunto de recomendaciones, consejos, trucos e ideas sobre cómo utilizar los métodos que se detallan en la segunda parte del manual. Recomendamos encarecidamente al lector que lea detenidamente este contenido antes de utilizar los métodos, ya que podría facilitar la comprensión general de nuestro enfoque.

Sección A:

Pautas para usar el manual.

Consideraciones generales Cómo leer el manual y qué objetivos se pueden lograr mediante su uso.
Del texto a la facilitación: cómo utilizar los métodos para el trabajo en grupo y para el trabajo individual.
Cómo leer los métodos.

Sección B:

Temas relevantes

Trauma y jóvenes infractores. La importancia de sensibilizar a través de procesos de reflexión.
Esté preparado para la resistencia Humor y juego Relaciones Saludables.
Educación preventiva: ¿Cómo abordamos el abuso de sustancias?
Educación en Derechos Humanos: consideraciones sobre la importancia subyacente de este concepto.

Sección C:

Nuestros enfoques

Aprendizaje y enseñanza a través del cuerpo.
Enfoque Gestalt
Modelo de buena vida.
Enfoque basado en fortalezas.
Refuerzo positivo.
Aprendizaje social.
Competencias profesionales para trabajar con individuos y grupos de jóvenes infractores



Terapia artística.
Métodos basados en el cuerpo.
Teatro e Improvisación.
Consciencia.

Sección A. Directrices para utilizar el manual

Consideraciones generales:

El proyecto es una iniciativa dedicada a profesionales y organizaciones que trabajan con jóvenes de forma permanente, principalmente jóvenes infractores y jóvenes en riesgo de delinquir o en riesgo de exclusión social. Por lo tanto recomendamos el uso del manual para programas entregados de forma continua. Por esta razón, la forma más efectiva de trabajar con los métodos es impartirlos a través de reuniones periódicas con los mismos beneficiarios, en grupos o sesiones individuales. Al estar inscrito en un programa intensivo de reintegración social, un individuo es más propenso a desarrollar actitudes saludables hacia los derechos humanos, mejores comportamientos y relaciones más saludables con la sociedad y, en última instancia, consigo mismo. El impacto se refuerza con cada nueva sesión, lo que podría reducir el riesgo de participar en actividades ilegales o nocivas para la salud. Esto es especialmente relevante para los jóvenes que están expuestos a tales peligros en su entorno de vida.

Definitivamente, los métodos también pueden entregarse como una intervención única para introducir o actualizar algunas consideraciones sobre el tema abordado. Sin embargo, en este contexto, es posible que los usuarios del manual no observen un impacto consistente o un riesgo reducido de delincuencia porque hay poco o ningún seguimiento para este tipo de intervención.

En cuanto a la trayectoria profesional y la preparación individual, el manual está dedicado a profesionales activos principalmente en el ámbito de la juventud. Si bien no existe un requisito académico oficial para quienes utilizarán el manual, una formación académica y profesional en trabajo juvenil, psicología, educación, ciencias sociales, derecho o campos relacionados facilitará el trabajo con el manual.

Además de esto, el uso del manual será más efectivo para quienes tengan un buen dominio de los principios de la ENF (Educación No Formal) antes de utilizar los métodos con sus beneficiarios. El nivel de dificultad de cada método es diferente, por lo que recomendamos a los usuarios que se familiaricen con estos principios. Existen múltiples recursos en línea que describen las particularidades de la ENF y invitamos a explorar lo más posible los materiales desarrollados por organizaciones con experiencia relevante en el campo. Recomendamos un material creado por el Consejo de Europa en colaboración con la Unión Europea a través de la Asociación Juvenil, disponible en línea.



Cómo leer el manual y qué objetivos se pueden lograr mediante su uso.

Como conjunto general de recomendaciones de trabajo, aconsejamos a cada usuario del manual leer y utilizar los métodos de acuerdo con su experiencia profesional y de acuerdo con el perfil de los beneficiarios. Dependiendo de este último punto, sólo algunos elementos de un método podrían ser adecuados, mientras que podrían ser necesarios elementos adicionales para obtener mejores resultados.

El objetivo principal de este manual es apoyar a los usuarios en la (re)integración de jóvenes infractores y jóvenes en riesgo de delinquir o en riesgo de exclusión social. Es una herramienta que complementa prácticas ya validadas para objetivos similares. Al trabajar con estos grupos objetivo, los usuarios pueden aspirar a lograr un amplio espectro de objetivos, abordando principalmente la aparición de tendencias nocivas y abusivas relacionadas con adicciones, violencia, violaciones de derechos humanos, EAI (Experiencias adversas en la infancia) y liminalidad en la exclusión social. .

Del texto a la facilitación: cómo utilizar los métodos para el trabajo grupal y para el trabajo individual. Tomamos en consideración la práctica de varias organizaciones y profesionales que probaron los métodos en múltiples talleres locales con los beneficiarios. Tras sus comentarios, llegamos a la conclusión de que el manual debe tener una doble aplicabilidad, tanto para el trabajo grupal como individual. Desde este punto de vista, cada método incluye dos versiones.

Trabajo en equipo

Al gestionar y mejorar activamente la dinámica de grupo, los grupos con jóvenes en riesgo de delinquir o exclusión social pueden convertirse en un espacio donde los participantes se sientan apoyados, motivados y empoderados para realizar cambios positivos en sus vidas. Recuerde que cada participante es un individuo con experiencias y necesidades únicas. La flexibilidad, la empatía y un compromiso genuino con su rehabilitación son componentes clave de un trabajo exitoso.

La dinámica de grupo en grupos de jóvenes en riesgo juega un papel crucial en el fomento de un ambiente positivo y de apoyo para ellos. A continuación se detallan aspectos clave de las dinámicas grupales y estrategias para potenciarlas en grupos.

Trabajo en equipo



1. Genere confianza y apoyo

- Cree una atmósfera de apoyo y sin prejuicios.
- Conozca a cada participante individualmente y trate de comprender sus necesidades y desafíos únicos.
- Utilice preguntas abiertas para animarles a compartir sus experiencias.

2. Establezca expectativas claras:

- Comunicar claramente las reglas y expectativas del programa desde el principio.
- Reforzar la importancia de la participación y el cumplimiento de las directrices.

3. Sesiones Estructuradas:

- Planifique sesiones estructuradas y atractivas.
- Formular objetivos claros.
- Incluya una combinación de actividades, debates, arte, tareas corporales y ejercicios de desarrollo de habilidades para mantener a los participantes involucrados.

4. Enfoques culturalmente sensibles:

- Sea consciente y sensible a las diferencias culturales entre los participantes.
- Adapte su enfoque para que sea inclusivo y respetuoso con los diversos orígenes.



5.Fomentar el apoyo de pares

- Fomentar un sentido de comunidad entre los participantes.
- Fomente el apoyo y la colaboración entre pares a través de actividades y debates grupales.

6.Participación y Compromiso:

- Fomente la participación activa: cree oportunidades para que todos los miembros participen activamente.
- Actividades variadas: incorpore una variedad de actividades para mantener el compromiso y el interés.

Grupo



Mantenga el tamaño de los grupos manejable para garantizar una supervisión e interacción efectivas. Un tamaño de grupo más pequeño permite una mejor participación y control. Un tamaño recomendado puede oscilar entre 4 y 12 participantes.

Ubicación:



- Elija un lugar seguro y neutral para las reuniones grupales, preferiblemente dentro de las instalaciones del servicio de libertad condicional o en un centro comunitario con la supervisión adecuada.
- Asegúrese de que el entorno sea propicio para debates y actividades productivas, libre de distracciones o posibles desencadenantes, un espacio donde se pueda garantizar la confidencialidad.
- Considere la accesibilidad al baño, al agua y al aire fresco.

Idioma:



- Utilice en todo momento un lenguaje fácil, claro y respetuoso, evitando jergas o jergas que puedan malinterpretarse o desencadenar reacciones negativas.
- Fomentar la comunicación abierta y la escucha activa entre los miembros del grupo, fomentando una cultura de respeto y comprensión mutuos.
- Brinde apoyo lingüístico si es necesario, especialmente para los participantes con dominio limitado del idioma principal utilizado durante las sesiones o para los participantes con problemas de salud mental.

Materiales



- Seleccione materiales y recursos apropiados para las actividades grupales, asegurándose de que sean seguros y relevantes para los participantes.
- Utilice materiales informativos con un lenguaje claro y sencillo, de fácil comprensión para jóvenes con problemas de salud mental.
- Evite artículos que puedan usarse como armas o que representen un riesgo de daño, como objetos punzantes o sustancias peligrosas.
- Proporcionar instrucciones claras sobre el uso seguro del espacio, materiales y herramientas, enfatizando la importancia del comportamiento responsable.

Procedimientos de emergencia



- Establecer procedimientos y protocolos de emergencia claros en caso de accidentes, conflictos u otros imprevistos.

Trabajo individual



Cuando sea posible, se podría complementar el trabajo individual y el trabajo en grupo de un mismo participante, generando un mayor impacto.

La dinámica del trabajo individual con jóvenes en riesgo implica un enfoque personalizado y colaborativo para abordar las necesidades y desafíos únicos de cada individuo. Al centrarse en las necesidades individualizadas, las fortalezas y el establecimiento colaborativo de objetivos, el facilitador puede crear un marco dinámico y eficaz para interactuar con jóvenes en riesgo o jóvenes delincuentes de forma individual. Este enfoque contribuye al éxito general de los esfuerzos de rehabilitación y reduce el riesgo de conductas problemáticas.

Algunos aspectos del trabajo individual:

1. Evaluación y establecimiento de objetivos:

- Lleve a cabo una evaluación integral para comprender los antecedentes, las fortalezas, los factores de riesgo y las necesidades específicas del individuo.
- Si es posible, antes de comenzar el trabajo, establezca objetivos de trabajo realistas y alcanzables a corto y largo plazo junto con los jóvenes.

2. Trabajo y Apoyo:

- Establecer una relación de confianza y apoyo.
- Brindar apoyo emocional y orientación para abordar desafíos e inquietudes personales.

Cómo leer los métodos:

Los métodos incluidos en el manual son el resultado del trabajo combinado de tres socios de Letonia, España y Rumanía que diseñaron, adaptaron y probaron una serie de 35 herramientas adecuadas para sus beneficiarios. Desarrollamos los métodos siguiendo un protocolo que garantiza la coherencia y relevancia de este manual.

- Diseño del método. Este paso inicial incluyó diseñar un método desde cero o adaptar métodos que los socios ya utilizaban con sus beneficiarios.
- Fase de prueba inicial. Organizamos dos cursos de formación internacionales con 36 trabajadores juveniles de Letonia, Rumania y España. Cada curso de capacitación incluyó seis días hábiles, un espacio donde los participantes experimentaron los métodos y planificaron las pruebas locales.
- Pruebas locales. Los participantes que asistieron a la fase de prueba inicial organizaron talleres locales en sus países y probaron los métodos. Proporcionaron comentarios consistentes sobre los métodos, incluidas observaciones y recomendaciones.
- Pruebas adicionales. Como comprendimos la necesidad de probar adicionalmente los métodos con un gran número de trabajadores juveniles y profesionales de la educación, el trabajo social y los servicios de libertad condicional, probamos los métodos en otras actividades locales e internacionales (Erasmus+).
- Integración de retroalimentación. Después de la fase de prueba, incluimos los comentarios recibidos de los trabajadores juveniles en la versión final de cada método.



Sección B. Temas relevantes

Esta sección proporciona un conjunto de ideas desde la perspectiva de los autores del manual, basadas en su práctica en el trabajo en libertad condicional, trabajo con jóvenes y terapia. Las recomendaciones podrán incorporarse en actividades realizadas tanto a grupos como a individuos.

Trauma y jóvenes en riesgo



Los jóvenes con antecedentes delictivos o en riesgo de delinquir o recaer a menudo tienen relaciones complejas con el trauma, ya que muchos han experimentado adversidades importantes y experiencias infantiles adversas.

El trauma, ya sea que se derive de abuso, negligencia, violencia u otras formas de trauma, puede afectar profundamente su bienestar psicológico, emocional y de conducta. Para algunos, el trauma puede ser la causa fundamental de su comportamiento delictivo, influyendo en sus mecanismos de afrontamiento, procesos de toma de decisiones y capacidad para regular las emociones.

Otros pueden haber desarrollado estrategias de afrontamiento desadaptativas, como el abuso de sustancias o la actividad delictiva, como una forma de adormecer o escapar del dolor de su trauma. El estigma y la discriminación asociados con su participación en el sistema de justicia penal pueden exacerbar los sentimientos de vergüenza, culpa y aislamiento, agravando el trauma que han experimentado. Comprender la compleja interacción entre el trauma y el comportamiento delictivo es esencial para diseñar intervenciones y sistemas de apoyo eficaces que aborden las causas subyacentes de su comportamiento.

Para los jóvenes delincuentes que se recuperan de un trauma, el proceso de curación a menudo implica dejar atrás las cargas del pasado y limpiar el presente para allanar el camino hacia un futuro diferente. Este viaje comienza reconociendo y confrontando las experiencias dolorosas que han dado forma a sus vidas, permitiéndoles liberar emociones reprimidas y confrontar sentimientos no resueltos. A través de intervenciones de apoyo, aprenden a ponerse en contacto con sus sentimientos y a cultivar el perdón, tanto para ellos mismos como para aquellos que pueden haberles causado daño.

A través de experiencias encarnadas, se conectan con sus cuerpos y toman conciencia del momento presente, gradualmente se desenredan de las garras de traumas pasados y aprenden a vivir plenamente en el presente sin ser perseguidos por eventos pasados. Este proceso de dejar ir y limpiar el presente no es fácil; requiere coraje, resiliencia y apoyo de personas solidarias y comunidades de apoyo. Sin embargo, a medida que los jóvenes delincuentes se deshacen gradualmente del peso de sus traumas pasados, descubren una nueva libertad, resiliencia y esperanza de un mañana mejor.



La importancia de generar conciencia a través de procesos de reflexión.



Sin los procesos de concientización y reflexión, fomentar el cambio positivo y la rehabilitación entre los jóvenes delincuentes se vuelve significativamente más difícil.

Estos son algunos de los resultados esperados:

- **Comprender las causas fundamentales:** la conciencia y la reflexión permiten a los jóvenes infractores profundizar en las causas fundamentales de sus acciones y comportamientos. Muchos de estos jóvenes delincuentes han experimentado traumas, abusos o circunstancias adversas que han moldeado sus vidas e identidad hacia la delincuencia. Al tomar conciencia de sus experiencias pasadas y fomentar la reflexión sobre cómo estas experiencias han influido en sus elecciones en la vida, el facilitador puede ayudar a los jóvenes delincuentes a dejar de lado las emociones reprimidas y la baja autoestima que dificultan la posibilidad de cambio.
- **Promoción de la responsabilidad:** a través de la reflexión, los jóvenes infractores pueden apropiarse de sus acciones y sus consecuencias. A través del proceso de introspección y reflexión sobre sus comportamientos pasados, pueden desarrollar un sentido de responsabilidad por sus acciones que es esencial para el cambio, ya que les permite reconocer el impacto de sus elecciones y dar pasos hacia un cambio positivo.
- **Desarrollar la autoconciencia:** al alentarlos a reflexionar sobre sus experiencias y explorar su yo interior, los jóvenes delincuentes pueden desarrollar una comprensión más profunda de sí mismos y de sus motivaciones más profundas que normalmente se basan en necesidades descubiertas desde la primera infancia. Esta autoconciencia es crucial para liberarse del pasado y tener la oportunidad de verse a sí mismos con ojos más amables a partir de los cuales construir un futuro más luminoso.
- **Desarrollar habilidades de regulación emocional:** muchos delincuentes jóvenes luchan con la regulación emocional y a menudo experimentan emociones intensas como ira, frustración o ansiedad. A través de métodos y enfoques de ENF (educación no formal), los ayudamos a aprender a reconocer y gestionar sus emociones de manera saludable, animándolos a reflexionar sobre sus respuestas emocionales e identificar sus desencadenantes, y a aprender a desarrollar estrategias de afrontamiento efectivas para desarrollar resiliencia emocional.
- **Facilitar la curación del trauma:** al explorar sus sentimientos, pueden procesar sus traumas pasados y comenzar este proceso de curación de experiencias pasadas. Este viaje de curación es esencial para la rehabilitación, ya que permite a los jóvenes delincuentes abordar los problemas subyacentes que pueden haber contribuido a su comportamiento delictivo y comenzar a perdonarse a sí mismos.
- **Fomentar el establecimiento de objetivos y la planificación para el futuro:** al ayudarlos a reflexionar sobre sus experiencias pasadas y a imaginar un futuro positivo para ellos mismos, podemos empoderar a los jóvenes delincuentes para que tomen el control de sus vidas y trabajen para alcanzar sus objetivos. Este enfoque con visión de futuro es crucial para la rehabilitación, ya que les permite centrarse en su futuro y superar sus errores pasados.



Prepárate para las resistencias



Como facilitador que trabaja con jóvenes infractores o jóvenes en riesgo de delinquir o recaer, es importante estar preparado para diversas formas de resistencia que puedan surgir durante las sesiones. A continuación se explica cómo abordar los diferentes tipos de resistencia:

- **Desafío u oposición:** cuando los participantes desafían abiertamente las actividades o al facilitador, es esencial responder con empatía y comprensión. Reconozca sus sentimientos de ira o frustración y valide sus experiencias. Trate de descubrir las razones subyacentes de su resistencia a través del diálogo abierto y la escucha activa. Anímelos a expresar sus preocupaciones y perspectivas, y a trabajar juntos para encontrar puntos en común.
- **Desconexión o Retiro:** Si los participantes se desvinculan o se retiran de las actividades, acérquese a ellos con paciencia y compasión. Cree un entorno de apoyo y sin prejuicios donde se sientan seguros para expresarse. Ofrezca oportunidades para una participación individualizada, como debates individuales o actividades alternativas adaptadas a sus intereses. Bríndeles refuerzo positivo y estímulo para ayudarlos a volver a involucrarlos en el proceso grupal.
- **Miedo a la vulnerabilidad:** algunos participantes pueden resistirse a participar plenamente en las actividades debido al miedo a la vulnerabilidad o a exponer sus emociones. Fomente una atmósfera de confianza y seguridad dentro del grupo estableciendo reglas básicas claras que enfatizan la confidencialidad y el respeto. Modele la vulnerabilidad y la apertura como facilitador, compartiendo sus propias experiencias cuando sea apropiado. Fomente la exposición gradual a temas o actividades desafiantes, permitiendo a los participantes generar confianza a su propio ritmo. Ofrezca apoyo y tranquilidad para ayudarles a sentirse más cómodos al expresarse.
- **Autopercepción negativa:** los participantes que luchan con baja autoestima o autopercepciones negativas pueden resistirse a participar en actividades. Proporcionar refuerzo positivo y validación para contrarrestar estas creencias negativas. Anime a los participantes a reconocer sus fortalezas y logros, sin importar cuán pequeños sean. Utilice enfoques basados en las fortalezas para resaltar sus cualidades y contribuciones únicas al grupo. Ofrezca oportunidades para la reflexión personal y el establecimiento de objetivos para ayudar a desarrollar la confianza y la autoconciencia.
- **Presión o influencia de los compañeros:** los participantes pueden resistirse a participar en actividades debido a la presión de los compañeros o la influencia de otros miembros del grupo. Cree una dinámica de grupo de apoyo que fomente la colaboración y el respeto mutuo. Aborde los casos de presión de grupo o influencia negativa con prontitud y asertividad, recordando a los participantes las reglas básicas y las expectativas de un comportamiento respetuoso. Fomente las interacciones positivas entre pares y el trabajo en equipo para contrarrestar las influencias negativas.

Al abordar la resistencia con empatía, paciencia y flexibilidad, los facilitadores pueden crear un entorno de apoyo y empoderamiento que fomente la participación y el crecimiento de todos los participantes.



Humor y juego

Cuando se trabaja con jóvenes delincuentes, integrar el humor y el juego es fundamental. A pesar de la gravedad de sus situaciones, infundir algo de diversión y alegría puede tener un impacto significativo. El humor ayuda a crear una conexión entre los facilitadores y los participantes aligerando el estado de ánimo y fomentando el vínculo. El juego permite a todos explorar, ser creativos, expresarse libremente y conectarse entre sí. Incorporar humor y juego tiene varios beneficios:



1. **Compromiso y motivación:** el humor y el juego hacen que el aprendizaje sea más agradable y atractivo, especialmente para los jóvenes delincuentes que pueden tener asociaciones negativas con los entornos educativos tradicionales. Al integrar estos elementos en las actividades, los facilitadores pueden captar el interés de los participantes y motivarlos a participar activamente.



2. **Reducción del estrés:** Muchos jóvenes delincuentes experimentan altos niveles de estrés y ansiedad, ya sea debido a su participación en el sistema de justicia penal o a circunstancias personales. El humor y el juego sirven como herramientas poderosas para reducir el estrés y crear un ambiente de aprendizaje relajado. La risa desencadena la liberación de endorfinas, lo que ayuda a los participantes a sentirse más relajados y tranquilos.



3. **Conexión y comunicación social:** La risa compartida y las interacciones lúdicas ayudan a establecer conexiones con los demás y fortalecer las relaciones dentro del grupo. Para los delincuentes jóvenes que pueden tener dificultades con las habilidades sociales, participar en actividades lúdicas brinda oportunidades para interacciones sociales positivas y colaboración.



4. **Creatividad e innovación:** las actividades lúdicas alientan a los participantes a pensar creativamente y explorar nuevas ideas. Al aprovechar su imaginación y su sentido del juego, los jóvenes delincuentes pueden abordar los desafíos con una nueva perspectiva y encontrar soluciones innovadoras. El juego también fomenta la curiosidad y la exploración, permitiendo a los participantes descubrir nuevos intereses y talentos.



5. **Expresión y regulación emocional:** el juego proporciona una salida segura para la expresión y regulación emocional. A través de actividades lúdicas, los jóvenes infractores pueden expresar sus emociones de una manera no amenazante y aprender mecanismos saludables para afrontar el estrés y la frustración. Las interacciones lúdicas también promueven la inteligencia emocional al ayudar a los participantes a reconocer y comprender sus propias emociones y las de los demás.



6. **Relaciones Saludables:** El término “relaciones” se utiliza para describir un amplio espectro de interacciones humanas que forman parte de nuestra vida diaria de diversas maneras. La complejidad de nuestras relaciones nos brinda el sentido de propósito y la inspiración para seguir adelante. O podría traernos la necesidad de escapar de un lugar, cerrar una etapa de nuestra vida e incluso cambiar a un camino profesional diferente. La gran variedad de escenarios de vida se genera principalmente por el espectro de relaciones que construimos a nuestro alrededor. Las relaciones dan forma a las decisiones, los objetivos, el contexto de vida, el bienestar y, en general, la calidad de nuestra vida de cada persona. Seamos capaces de controlar este aspecto o no, nos esforzamos por asegurarnos de que las personas que nos rodean puedan satisfacer nuestras necesidades y mejorar la forma en que llenamos nuestro entorno.



Al hablar de este tema, te invitamos a considerar seis ingredientes principales de las relaciones saludables que son válidos para cualquier tipo de categoría de relaciones (modelo inspirado en aaci.org).

- comunicación funcional
- Apoyo mutuo
- Respeto e igualdad
- Libertad personal
- Consentimiento y límites
- Seguridad y confianza

Cuando promovemos estos ingredientes en nuestro trabajo con los jóvenes, los estimulamos a desarrollar asertividad, comunicación no conflictiva, autoestima, alfabetización emocional, resiliencia y crecimiento personal. Una vez que se comprenden y analizan estos factores, los jóvenes están preparados para abordar y afrontar las relaciones que son disfuncionales o tóxicas. Para los adolescentes y adultos jóvenes, la resiliencia es un ingrediente clave para abordar la presión social y las deficiencias ambientales. Los mayores niveles de autoestima, resiliencia y autonomía para tomar decisiones conducen a un proceso de pensamiento crítico más funcional y, en consecuencia, a un riesgo reducido de participar en actividades poco saludables y de riesgo.

Algunas consideraciones sobre la educación preventiva



"Relaciones saludables" es un tema recurrente en este manual, ya que su relevancia se hizo obvia para nosotros mientras trabajábamos con adolescentes cuya capacidad para examinar críticamente sus interacciones sociales era limitada o inexistente. El desarrollo y refuerzo de los patrones de comportamiento abusivo, incluyendo las adicciones ocurren principalmente entre aquellos adolescentes que carecen de una perspectiva crítica con respecto a las sustancias o hábitos en cuestión, o que tienen una asertividad reducida cuando se enfrentan a la presión de sus pares.

Consideramos que existen dos grandes vías para el desarrollo de una adicción en un adolescente: espontánea y gradual. Estos dos pueden combinarse o separarse, pero también pueden crear consecuencias de forma independiente.

El primero es consecuencia de un acontecimiento inesperado que incorpora una fuerte carga emocional, siendo en la mayoría de las veces una experiencia traumática. Cuando se habla de infancia, estos momentos se denominan ACE (Experiencias Adversas de la Infancia) y son algunas de las raíces más frecuentes de patrones de conducta poco saludables. Estos momentos pueden ocurrir también más tarde, cuando el adolescente o el adulto joven enfrenta una fuerte presión emocional para tomar una decisión o cuando es víctima de un acto de violencia (con énfasis en la violencia emocional). En ausencia de un apoyo saludable de los demás (como se indica en los ingredientes de las relaciones saludables), la víctima de la violencia podría recurrir a formas más fáciles de aliviar el dolor, y las sustancias adictivas tienen este poder. Para algunos jóvenes, una sola dosis es suficiente para "contener" el cuerpo hacia ese analgésico fuerte, es decir, la sustancia adictiva, sea cual sea.

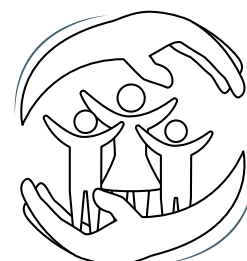
El segundo, el desarrollo gradual de la adicción, puede originarse también de la forma anterior (espontánea), pero suele ser una forma ritual de satisfacer el malestar y la angustia emocional con pequeños (normalmente no visibles) gestos de aceptación y validación del papel de una persona. Sustancia adictiva como parte de la rutina diaria. Además, la presencia permanente de la sustancia en el entorno de la persona juega un papel muy importante.

El objetivo de la educación preventiva no es la abstinencia, sino el equilibrio. Este manual promueve un enfoque que ayuda a los jóvenes a comprender por qué eligen una alternativa u otra respecto a las sustancias adictivas, cuál es el impacto sobre ellos mismos y sobre los demás, y sobre la sociedad.



El trabajador juvenil tiene las herramientas y el conocimiento para ayudar a los jóvenes a comprender las razones que están detrás de sus acciones relacionadas con el comportamiento adictivo, para analizar con mayor precisión su propio entorno de vida para que puedan reconocer y abordar aquellos factores que alimentan sus rutinas poco saludables. Para los clientes diagnosticados como adictos graves, los métodos diseñados en este manual podrían funcionar, sin embargo no avanzamos en esta hipótesis, considerando que probamos los métodos principalmente con jóvenes que no enfrentaron tales situaciones.

Cuando planifiquen trabajar con adictos potenciales o ex adictos, recomendamos a los trabajadores juveniles que inicien una preparación conjunta con profesionales de otros campos relacionados, como psicólogos, terapeutas, trabajadores sociales, personal médico o personal encargado de hacer cumplir la ley. Según los comentarios recibidos de psicólogos y terapeutas, los métodos podrían utilizarse en sesiones de trabajo con adictos o ex adictos. Aparte de esto, animamos a los trabajadores juveniles a probar los métodos con grupos e individuos que ya conocen o sobre los que tienen información general consistente.



Además de estas consideraciones, recomendamos algunos recursos valiosos que aumentarán la calidad del trabajo entregado, junto con una mejor preparación profesional de cada individuo.



Uno de esos recursos es el Marco de Competencias ETS para Trabajadores Juveniles desarrollado por SALTO, un modelo que se expandió en los últimos años y pasó a formar parte del modelo de competencias Youthpass para profesionales en el campo de la juventud. Puede encontrar una versión completa del recurso en el sitio web de SALTO, con la advertencia de que es posible que se publiquen versiones actualizadas en una dirección web diferente después de la publicación de este manual.

Otro recurso relevante es la colección de herramientas incluidas en el repositorio del OEDT, un conjunto completo de materiales educativos que podrían complementar su esfuerzo por trabajar con la educación preventiva sobre las adicciones. Las herramientas que aquí se incluyen están validadas por profesionales con amplia experiencia en adictología, educación, metodologías no formales, campañas públicas y muchas otras direcciones.

Por último, pero no menos importante, les invitamos a consultar un recurso creado por IPTA Rumania, coordinadora de este proyecto, a saber, un manual de educación preventiva sobre las adicciones basado en los principios de la educación no formal. El manual es el resultado principal del proyecto Erasmus+ "Prevención++" e incluye una serie de 40 métodos y directrices para impartir sesiones eficaces para adolescentes sobre temas relacionados con la educación preventiva sobre adicciones a sustancias. Le recomendamos ampliamente acceder a este recurso, ya que el objetivo y el estilo son compatibles y similares a este manual.



Educación en derechos humanos: algunas consideraciones



El espectro de actividades educativas relacionadas con el tema de la EDH (Educación en Derechos Humanos) es amplio y explorado por una amplia variedad de organizaciones, profesiones y expertos. Con el tiempo, la EDH se convirtió en un interés central también para las organizaciones y países internacionales, con estrategias nacionales creadas en torno a la importancia de promover y preservar los derechos humanos para todos los grupos sociales de una comunidad y un país. Desde este punto de vista, las consideraciones que aquí se mencionan son breves y principalmente adaptadas al concepto de este manual. Considerando las múltiples investigaciones y artículos creados en torno a la definición de qué es la EDH, queremos indicar algunas notas y las referencias que respaldan nuestro trabajo en este manual.

La principal referencia son las explicaciones creadas por el CoE (Consejo de Europa) e incorporadas en el 'Compass – Manual for Human Rights Education with Young People'. De todas las múltiples definiciones sobre lo que es la EDH, trabajamos con la descrita en la Carta del Consejo de Europa sobre Educación para la Ciudadanía Democrática y la Educación en Derechos Humanos, que define la EDH como "educación, formación, sensibilización, información, prácticas y actividades". que tienen como objetivo, dotando a los alumnos de conocimientos, habilidades y comprensión y desarrollando sus actitudes y comportamientos, empoderarlos para que contribuyan a la construcción y defensa de una cultura universal de los derechos humanos en la sociedad, con miras a la promoción y protección de los derechos humanos. y libertades fundamentales".

De acuerdo con la definición, el manual sigue el enfoque tridimensional de la EDH en todos los métodos, de la siguiente manera:

- Aprender sobre los derechos humanos a través de actividades educativas que generen conocimiento y conciencia sobre la diversidad de este concepto.
- Aprender a través de los derechos humanos experimentando lo que significa beneficiarse de estos derechos y cómo se desarrolla la vida cuando se violan los derechos humanos.
- Aprender para los derechos humanos a través del desarrollo de actitudes y valores que cambien la perspectiva de las personas sobre sus acciones hacia otros individuos y grupos sociales. Además, esta dimensión debería empoderar a los estudiantes para promover la EDH en sus comunidades como agentes de cambio y estabilidad, salvaguardando los derechos de quienes no pueden o no saben cómo actuar.

Al realizar las actividades incluidas en el manual, aconsejamos a los usuarios verificar permanentemente con sus clientes y beneficiarios cuál es su perspectiva y comprensión de los derechos humanos. Un amplio espectro de crímenes son resultado directo de la violación de los derechos humanos, cuando se analizan desde esta perspectiva. En este sentido, la promoción constante de la EDH puede crear una mayor conciencia entre los jóvenes que corren el riesgo de delinquir, especialmente cuando se imparte en conjunto con educación preventiva sobre adicciones y violencia y se integra con la importancia de las relaciones saludables.



Sección C. Nuestros enfoques

Nuestros enfoques y formas de trabajar con jóvenes en riesgo y jóvenes infractores.

Enfoque de enseñanza y aprendizaje incorporado arraigado en los principios de la Gestalt.



Este enfoque representa un cambio de paradigma en la educación que es particularmente significativo para jóvenes delincuentes o personas en riesgo de delinquir o recaer, ya que reconoce la profunda conexión entre la mente, el cuerpo y el proceso de aprendizaje, entendiendo que las experiencias no son sólo intelectuales sino que están profundamente arraigadas en sensaciones físicas y en respuestas emocionales.

Para estas personas, que han enfrentado adversidades y traumas, los métodos educativos tradicionales a menudo no logran abordar sus necesidades holísticas e incluso pueden exacerbar los desafíos ya existentes. El aprendizaje corporal ofrece una nueva apertura respecto de los enfoques convencionales al reconocer el cuerpo como un participante activo en el viaje educativo. Valora el movimiento, la participación física y las experiencias sensoriales como componentes esenciales del aprendizaje, lo que permite a los jóvenes participantes involucrarse con el conocimiento a nivel corporal. Al sumergirse en actividades experienciales, no sólo pueden comprender la información intelectualmente sino también internalizarla emocional y físicamente.

Este enfoque transforma los entornos de aprendizaje en espacios dinámicos donde florece la creatividad y se adoptan diversas perspectivas. Fomenta la exploración, una experiencia que brinda oportunidades de autoconciencia y autodescubrimiento de nuevas maneras para los jóvenes infractores, brindándoles la oportunidad de descubrirse a sí mismos con nuevos ojos, recreando nuevas posibilidades para navegar sus viajes educativos y de desarrollo personal desde espacios de confianza y construcción. Recursos internos de resiliencia. En esencia, el aprendizaje y la enseñanza incorporados significan un cambio hacia un paradigma educativo más holístico, inclusivo y empoderador, uno que honre la interconexión de la mente, el cuerpo y el espíritu, y reconozca el potencial transformador del aprendizaje experiencial para los jóvenes en situaciones vulnerables.

Este enfoque incluye los siguientes aspectos:

Enfoque holístico



Enfoque holístico del aprendizaje: el aprendizaje incorporado reconoce que la educación no se trata solo de adquirir conocimientos sino también de crecimiento y desarrollo personal. Para los jóvenes delincuentes o personas en riesgo, este enfoque holístico es crucial ya que aborda sus necesidades complejas más allá del rendimiento académico, incluida la regulación emocional, la autoconciencia y el desarrollo de habilidades sociales.





Integración de mente, cuerpo y emociones: los jóvenes delincuentes o personas en riesgo a menudo experimentan desafíos relacionados con la regulación emocional y la autoexpresión debido a traumas pasados o experiencias adversas. El aprendizaje corporal reconoce la interconexión de la mente, el cuerpo y las emociones, proporcionando una plataforma para que los jóvenes participantes exploren y comprendan estas conexiones. Esta integración fomenta un nivel más profundo de autoconciencia e inteligencia emocional, que son esenciales para la rehabilitación y la reintegración a la sociedad.



Alternativa a los métodos tradicionales: Los entornos de aula y las materias académicas tradicionales pueden no involucrar de manera efectiva a los jóvenes delincuentes o a los jóvenes en riesgo que luchan con los enfoques de aprendizaje convencionales. El aprendizaje incorporado proporciona un método alternativo que valora el movimiento, la participación física y las experiencias sensoriales, atendiendo a diversos estilos y preferencias de aprendizaje. Al ofrecer oportunidades de aprendizaje práctico y experiencial, el aprendizaje incorporado permite a los participantes interactuar activamente con el material, fomentando una comprensión y retención más profundas.



Integración Holística: enfatiza la interconexión de la mente, el cuerpo y las emociones, reconociendo que no pueden separarse en el proceso de aprendizaje y crecimiento personal. Las actividades de enseñanza y aprendizaje incorporadas alientan a los jóvenes delincuentes a integrar sus sensaciones físicas, emociones y conocimientos cognitivos en un todo cohesivo. Los facilitadores guían a los participantes en la exploración de las conexiones entre sus experiencias corporales, respuestas emocionales y patrones cognitivos, promoviendo la integración holística y el autodescubrimiento.

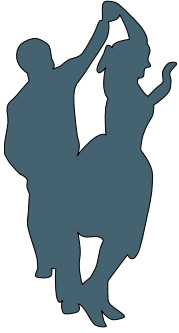


Práctica informada sobre el trauma: muchos jóvenes delincuentes han experimentado un trauma significativo, que puede afectar su capacidad para participar en entornos de aprendizaje tradicionales. El aprendizaje incorporado reconoce el impacto del trauma en el aprendizaje y el comportamiento, ofreciendo un enfoque basado en el trauma que prioriza la seguridad, el empoderamiento y la elección. Al brindar oportunidades para la integración sensorial y la experiencia somática, ayuda a las personas a procesar el trauma y desarrollar resiliencia.



Expresión y exploración creativas: fomenta la expresión y la exploración creativas como caminos hacia el autodescubrimiento y el crecimiento personal. En entornos educativos para jóvenes delincuentes o personas en riesgo, las actividades de enseñanza y aprendizaje incorporadas incorporan artes expresivas, improvisación y ejercicios creativos de resolución de problemas. Se invita a los participantes a expresarse a través del movimiento, el arte, la música y el teatro, aprovechando su creatividad e imaginación innatas para explorar nuevas perspectivas, emociones y posibilidades.





Expresión física y emocional: muchos jóvenes delincuentes o personas en riesgo enfrentan dificultades para expresar sus emociones o afrontar el estrés de manera saludable. El aprendizaje incorporado fomenta la expresión física y emocional a través del movimiento, actividades creativas y experiencias sensoriales. Al proporcionar un entorno seguro y de apoyo para la expresión, el aprendizaje incorporado ayuda a los participantes a liberar emociones reprimidas, reducir el estrés y desarrollar estrategias de afrontamiento, promoviendo el bienestar emocional y la resiliencia.



Regulación emocional y habilidades de afrontamiento: el enfoque Gestalt ofrece herramientas y técnicas prácticas para gestionar las emociones, afrontar el estrés y desarrollar la resiliencia. Las actividades de enseñanza y aprendizaje incorporados incorporan intervenciones basadas en Gestalt, como ejercicios de respiración, escaneos corporales e imágenes guiadas para promover la relajación, la regulación emocional y el autocalmante. Los participantes aprenden a identificar y expresar sus sentimientos de manera constructiva, desarrollando habilidades de afrontamiento saludables y resiliencia ante la adversidad.



Relación y Dinámica de Grupo: pone un fuerte énfasis en la relación terapéutica y la dinámica de grupo como catalizadores del cambio. En entornos educativos, las actividades de enseñanza y aprendizaje incorporadas se centran en generar confianza, fomentar la colaboración y promover relaciones interpersonales saludables. Los facilitadores crean un ambiente seguro y de apoyo donde los participantes pueden explorar patrones relacionales, practicar habilidades de comunicación efectiva y desarrollar empatía y compasión hacia ellos mismos y hacia los demás.



Integración de Teoría y Práctica: enfatiza la integración de teoría y práctica, reconociendo que el verdadero aprendizaje ocurre a través de la experiencia directa y la reflexión. Las actividades de enseñanza y aprendizaje incorporadas unen la teoría y la práctica al brindar oportunidades para que los participantes apliquen conceptos teóricos a situaciones de la vida real y ejercicios experienciales. Los facilitadores guían a los participantes para que reflexionen sobre sus experiencias, identifiquen ideas y puntos de aprendizaje e integrenlos en sus vidas e interacciones diarias.



Enfoque Gestalt

Estos son los principales principios Gestalt en los que se sustenta nuestro trabajo con jóvenes infractores:



- **Aquí y Ahora:** la importancia de estar presente en el momento y explorar sus pensamientos, emociones, sensaciones y acciones actuales, relacionadas con sus formas de relacionarse, también relacionadas con el abuso de sustancias y sus relaciones con el conflicto y la violencia. A través de actividades creativas y experienciales y ejercicios de atención plena, pueden ponerse en contacto con “lo que está en el momento” y soltar mecanismos dolorosos y recuerdos que están impresos en el cuerpo y que mantienen el conflicto y el sufrimiento.
- **Brindar conciencia:** para ayudarles a tomar plena conciencia de sus procesos internos, incluidos sentimientos, sensaciones y patrones de comportamiento. Este principio implica facilitar la autoexploración y la generación de conocimientos sobre las causas subyacentes del abuso de sustancias y el comportamiento violento. Al crear conciencia sobre sus motivaciones, traumas y necesidades insatisfechas, los jóvenes pueden comenzar a comprender las causas fundamentales de sus acciones y comenzar a tomar nuevas decisiones en su vida, basadas en decisiones conscientes en lugar de ser impulsadas por mecanismos reactivos inconscientes.
- **Asumir la responsabilidad:** les ayuda a darse cuenta de qué acciones o hábitos específicos los mantienen atrapados en el ciclo de la adicción o el conflicto. Pueden empezar a preguntarse "¿Qué hago que me mantiene en esta situación?" Esta introspección los alienta a examinar sus patrones de pensamiento, desencadenantes y estrategias de evitación que contribuyen a mantener conductas y reacciones problemáticas. También les empodera, ya que reconocen las necesidades subyacentes y pueden tomar medidas proactivas para cubrirlas y tomar decisiones más saludables.
- **Exploración de polaridades:** la conciencia de polaridades conflictivas dentro de ellos mismos, como agresión versus ternura, control versus impulsividad, o miedo versus confianza. Al explorar estas polaridades internas, se dan cuenta y comprenden las tensiones internas que contribuyen a sus comportamientos incómodos y de riesgo. Al permitir, aceptar y acoger estas polaridades, los jóvenes pueden desarrollar una mayor aceptación y compasión hacia sí mismos y hacia los demás, y comenzar a aprender a perdonarse a sí mismos y a sus dolorosas experiencias pasadas.
- **Integrar la Sombra:** son aspectos de nosotros mismos repudiados u ocultos. Ponerse en contacto con emociones reprimidas, traumas y autopercepciones negativas que alimentan el uso de sustancias y el comportamiento violento, ya es el primer paso de la autotransformación. Al tomar conciencia de estos aspectos oscuros, sin juzgar y con plena aceptación, los jóvenes pueden comenzar a sanar heridas profundas, mirándose a sí mismos con compasión y bondad, creando un espacio interior para recuperarse y sanar. Al darnos cuenta de que detrás de la sombra hay una herida y una vulnerabilidad que se intenta proteger para sobrevivir, vayamos a una identidad falsa para encontrarnos con una parte más verdadera de nosotros mismos.
- **Ciclo Gestalt y cierre de la Gestalt:** los problemas no resueltos pueden servir como desencadenantes y provocar una recaída o una regresión a viejos patrones de comportamiento. Al ayudar a los jóvenes a cerrar ciclos inconclusos que aún están activos internamente, pueden enfrentar y lidiar con emociones y creencias subyacentes que contribuyen a sus hábitos poco saludables y comportamientos reactivos. Estos cierres reducirán el riesgo de recaída y los empoderarán para tomar acciones positivas y cambios más arraigados, apoyándolos a desarrollar resiliencia y preparándolos y disponibles para comenzar de nuevo.



Modelo de buena vida



El Modelo Buena Vida (GLM) es un marco terapéutico que se centra en ayudar a las personas, incluidos los jóvenes en riesgo y los jóvenes delincuentes, a buscar una vida que sea personalmente significativa y satisfactoria. Desarrollado por Tony Ward y sus colegas, el Modelo Good Lives integra principios de la psicología positiva, los derechos humanos y la rehabilitación de delincuentes. Enfatiza la importancia de abordar no sólo los factores de riesgo de vida y de comportamiento, sino también promover el desarrollo de habilidades y valores positivos para la vida. La aplicación del Modelo Buenas Vidas implica un enfoque holístico y centrado en la persona que reconoce la importancia de las metas de vida positivas, las fortalezas individuales y la búsqueda de una vida plena y significativa. Al enfatizar la agencia personal y los bienes humanos positivos, el Modelo Buena Vida contribuye a la rehabilitación y reintegración a la sociedad de jóvenes con conductas de riesgo y jóvenes infractores.

A continuación se presentan elementos y consideraciones clave para aplicar el Modelo Buena Vida al trabajar con jóvenes en riesgo de exclusión social y jóvenes infractores:

1. Derechos Humanos y Dignidad:

- Principio fundamental: El GLM se basa en la creencia en la dignidad inherente y los derechos humanos de las personas, incluidos los jóvenes con conductas de riesgo.
- Aplicación: Reconocer y respetar los derechos de los jóvenes, fomentando un ambiente que promueva su dignidad y valor.

2. Bienes Humanos Positivos:

- Centrarse en objetivos positivos: alentar a los jóvenes con comportamientos de riesgo a identificar y buscar bienes humanos positivos, como relaciones significativas, educación, empleo y crecimiento personal.
- Personalización: Adaptar las intervenciones para alinearlas con las aspiraciones y valores únicos del individuo.

3. Evaluación de Necesidades y Valores:

- Evaluación holística: Realizar una evaluación integral que vaya más allá del comportamiento ofensivo, violento y de riesgo para incluir la identificación de necesidades y valores positivos.
- Evaluación Colaborativa: Involucrar a jóvenes con conductas de riesgo en el proceso de evaluación, permitiéndoles contribuir a la identificación de sus propias necesidades y valores.

4. Enfoque basado en fortalezas:

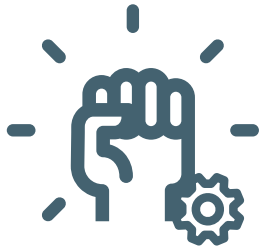
- Aprovechamiento de Fortalezas: Identificar y aprovechar las fortalezas y capacidades de jóvenes con conductas de riesgo en el desarrollo de sus Planes del Buen Vivir (ver pág. 88).
- Refuerzo Positivo: Reforzar y celebrar sus logros y conductas positivas.

5. Desarrollo de Metas Personales:

- Establecimiento colaborativo de objetivos: involucrar a jóvenes con comportamientos de riesgo en procesos colaborativos de establecimiento de objetivos que se alineen con sus aspiraciones y contribuyan a una vida positiva y plena.
- Metas a corto y largo plazo: Establezca metas tanto a corto como a largo plazo, reconociendo la importancia del progreso incremental.



Enfoque basado en fortalezas



Un enfoque basado en fortalezas es un marco positivo y empoderador que se enfoca en identificar y aprovechar las fortalezas, recursos y capacidades de un individuo. Cuando se aplica al trabajo con jóvenes con conductas de riesgo y jóvenes delincuentes, este enfoque enfatiza su potencial para lograr cambios positivos y resiliencia. Un enfoque basado en las fortalezas en el trabajo con jóvenes en riesgo no sólo se centra en la rehabilitación sino que también contribuye al bienestar general y al desarrollo positivo. Reconoce que los individuos poseen fortalezas y resiliencia inherentes y, al aprovechar estas fortalezas, se mejora el potencial para lograr un cambio positivo y vivir en sociedad sin dañar a los demás.

A continuación se presentan elementos y consideraciones clave para implementar un enfoque basado en fortalezas:

1. Construcción de relaciones positivas:

- Énfasis en la confianza: Establecer una relación de confianza y apoyo con los jóvenes, enfatizando sus fortalezas y potencial.
- Reconocimiento de esfuerzos: Reconozca y refuerce periódicamente sus esfuerzos, avances y comportamientos positivos.

2. Evaluación de Fortalezas:

- Evaluación integral: realice una evaluación de fortalezas a través del diálogo y preguntas para identificar las fortalezas, habilidades, intereses y atributos positivos únicos de cada joven.

3. Empoderamiento y Autonomía:

- Empoderar la toma de decisiones: Empoderar a los jóvenes involucrándolos en procesos de toma de decisiones relacionados con sus vidas, comportamientos y consecuencias lógicas de los comportamientos.
- Fomento de la autonomía: Fomentar la autonomía y la autoeficacia, permitiéndoles apropiarse del viaje de su vida.

4. Cultivar la resiliencia:

- Fortalezas en la adversidad: enfatice y explore cómo los jóvenes han demostrado resiliencia frente a los desafíos.
- Intervenciones para el fomento de la resiliencia: implementar intervenciones que tengan como objetivo específico desarrollar la resiliencia y las habilidades de afrontamiento.

5. Comunicación basada en fortalezas:

- Encuadre positivo: comuníquese de manera positiva y basada en sus fortalezas, enfocándose en lo que los jóvenes pueden lograr en lugar de centrarse únicamente en sus desafíos.
- Escucha activa: practique la escucha activa para comprender sus perspectivas, experiencias y aspiraciones.

6. Competencia Cultural:

- Sensibilidad cultural: Sea culturalmente sensible al identificar y aprovechar las fortalezas, reconociendo las fortalezas y los activos culturales únicos de cada joven.

7. Lenguaje basado en fortalezas:

- Uso positivo del lenguaje: utilice un lenguaje positivo y basado en fortalezas en las interacciones con los jóvenes, enfatizando sus capacidades y potencial de cambio.



Refuerzo positivo



El refuerzo positivo es un concepto conductual que implica la presentación de un estímulo gratificante después de una conducta deseada, con la intención de aumentar la probabilidad de que esa conducta ocurra en el futuro (Nelson-Jones, 2016). En el contexto del trabajo con jóvenes, el refuerzo positivo puede ser una herramienta valiosa para promover una conducta positiva, enseñar, sostener y ampliar la conducta positiva. Aplicar refuerzo positivo en entornos para jóvenes implica adaptar estrategias a las necesidades y preferencias individuales de cada persona. Es esencial crear un entorno de apoyo y empoderamiento que fomente el cambio positivo y fomente el compromiso con el aprendizaje.

A continuación se presentan consideraciones clave para aplicar el concepto de refuerzo positivo:

1. Identificar conductas objetivo



- **Defina comportamientos positivos:** identifique y defina claramente los comportamientos positivos que desea fomentar entre los jóvenes. Estos pueden incluir asistencia a sesiones, finalización de programas educativos o vocacionales, participación en actividades comunitarias, o simplemente tratar de ser y actuar amable con los demás.

2. Selección de reforzadores:



- **Enfoque individualizado:** comprender las preferencias y motivaciones únicas de cada joven. Elija reforzadores que sean significativos para ellos, reconociendo que lo que es reforzador para un individuo puede no ser tan efectivo para otro.

3. Tipos de Reforzadores:



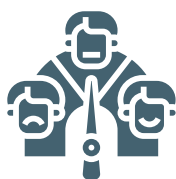
- **Reforzadores tangibles:** artículos o privilegios concretos (por ejemplo, tarjetas de regalo, algunos dulces, pegatinas, música, libros, etc.).
- **Reforzadores sociales:** Atención positiva, elogios o reconocimiento del facilitador o compañeros.
- **Reforzadores de actividades:** oportunidades para participar en actividades o eventos preferidos (p. ej., actividades recreativas, salidas grupales, descansos más prolongados).

4. Coherencia y oportunidad:



- **Entrega consistente:** Refuerce los comportamientos positivos de manera consistente y rápida para establecer una conexión clara entre el comportamiento y el refuerzo.
- **Refuerzo inmediato:** Siempre que sea posible, proporcione refuerzo inmediatamente después de que ocurra el comportamiento deseado para fortalecer la asociación.

5. Configuración gradual del comportamiento:



- **Refuerzo gradual:** inicialmente reforzar pequeños pasos o mejoras hacia la conducta objetivo, aumentando gradualmente los criterios de refuerzo a medida que se avanza.



6. Comunicación:



- **Comunicación clara:** comunique claramente las conductas específicas que se están reforzando y los criterios para obtener el refuerzo (como llegar a tiempo a una sesión).
- **Retroalimentación positiva:** Brindar retroalimentación positiva y constructiva a los jóvenes infractores, enfatizando la conexión entre sus acciones positivas y el refuerzo recibido.

7. Refuerzo grupal:



- **Reconocimiento grupal:** implementar estrategias de refuerzo grupal, como reconocer y recompensar comportamientos positivos colectivamente dentro del grupo de jóvenes.
- **Apoyo de pares:** Fomentar el apoyo de pares y el refuerzo positivo entre los jóvenes.

8. Incorporar Sistemas de Incentivos:



- **Sistemas de puntos:** implementar sistemas de puntos donde los jóvenes puedan ganar puntos por comportamientos positivos, que pueden canjearse por recompensas.
- **Sistemas de niveles:** niveles graduados de privilegios o responsabilidades que dependen de un comportamiento positivo.

9. Desarrollo de habilidades:



- **Adquisición de Habilidades Positivas:** Reforzar la adquisición de nuevas habilidades, ya sean relacionadas con la educación, el empleo o las relaciones interpersonales.
- **Celebraciones de éxito:** celebre y refuerce la finalización exitosa de tareas de desarrollo de habilidades.

10. Equilibrar el refuerzo y la rendición de cuentas:



- **Mantenga la responsabilidad:** mientras refuerza los comportamientos positivos, mantenga expectativas y consecuencias claras en caso de incumplimiento. Esforzarse por lograr un enfoque equilibrado que incluya tanto el refuerzo como la rendición de cuentas.

11. Flexibilidad:



- **Adaptar el refuerzo:** Sea flexible al ajustar el plan de refuerzo en función de las necesidades cambiantes y el progreso de los jóvenes individuales.

12. Sensibilidad Cultural:

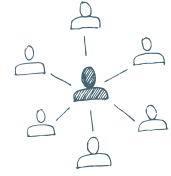


- **Reforzadores culturalmente relevantes:** considere los factores culturales al seleccionar reforzadores para garantizar que sean culturalmente relevantes y significativos para los jóvenes.



Aprendizaje social

El concepto de aprendizaje social juega un papel importante en el trabajo con jóvenes con comportamientos de riesgo. La teoría del aprendizaje social, desarrollada por Albert Bandura (Bandura, 1977), enfatiza el impacto del aprendizaje por observación, el modelado y el refuerzo en la configuración de la conducta. Cuando se aplica al contexto de trabajo con jóvenes, el concepto de aprendizaje social puede informar las estrategias y la programación de intervención. Estas son las consideraciones clave:



1. Modelar un comportamiento positivo:

- Concepto: Los individuos aprenden observando a los demás, particularmente a aquellos que ven como modelos a seguir.
- Aplicación: los facilitadores y las intervenciones pueden modelar comportamientos, actitudes y estrategias de afrontamiento positivos para brindar a los jóvenes formas alternativas de manejar los desafíos.



2. Refuerzo Social:

- Concepto: El comportamiento está influenciado por las consecuencias, ya sean positivas o negativas, que le siguen.
- Aplicación: Reforzar conductas prosociales mediante refuerzo positivo, reconocimiento y recompensas. Por el contrario, abordar y redirigir los problemas de conducta con las consecuencias adecuadas.



3. Aprendizaje observacional:

- Concepto: Las personas aprenden observando los comportamientos y resultados experimentados por los demás.
- Aplicación: utilice estudios de casos, testimonios y ejemplos de la vida real para ilustrar las consecuencias del comportamiento agresivo y los beneficios de las decisiones positivas. Esto se puede incorporar en las sesiones de formación.



4. Procesos Cognitivos:

- Concepto: Los factores cognitivos, como la atención, la memoria y la motivación, median en el proceso de aprendizaje.
- Aplicación: Incorporar intervenciones cognitivo-conductuales que aborden patrones de pensamiento distorsionados, fomenten la autorreflexión y promuevan la reestructuración cognitiva. Ayudar a los jóvenes a desarrollar habilidades cognitivas positivas para la toma de decisiones.



5. Influencia prosocial de los pares:

- Concepto: Los compañeros tienen una influencia significativa en el comportamiento y las relaciones positivas entre pares pueden promover comportamientos prosociales.
- Aplicación: Facilitar intervenciones grupales que fomenten interacciones positivas entre pares, la cooperación y el desarrollo de una red social de apoyo.



6. Modelos positivos a seguir:

- **Concepto:** Los modelos positivos pueden inspirar y guiar a las personas hacia un comportamiento prosocial.
- **Aplicación:** Presentar a los jóvenes modelos positivos, ya sea dentro de la comunidad o a través de sesiones y tareas. Muestre a personas que han abordado con éxito los problemas de sus vidas y se han reintegrado a la sociedad.

En resumen, incorporar el concepto de aprendizaje social en actividades para jóvenes implica crear un entorno que promueva un modelo de conducta positivo, refuerce el comportamiento prosocial y aborde los factores cognitivos y ambientales que contribuyen al comportamiento de riesgo. Las intervenciones deben ser holísticas y centrarse no sólo en cambiar comportamientos sino también en fomentar la socialización positiva y brindar oportunidades para el crecimiento y desarrollo personal.

Competencias profesionales para trabajar con individuos y grupos de jóvenes infractores



Trabajar con jóvenes, tanto individualmente como en grupo, requiere un conjunto diverso de habilidades y competencias específicas:

Una de las principales competencias es la comprensión de las cuestiones de desarrollo juvenil:



Una comprensión integral del desarrollo adolescente, incluidos los aspectos físicos, cognitivos, emocionales y sociales, es crucial para adaptar las intervenciones y el apoyo para satisfacer las necesidades únicas de los jóvenes.



Habilidades de comunicación e inteligencia emocional: las habilidades de comunicación efectiva, incluida la escucha activa, la empatía y la capacidad de transmitir información de manera clara y respetuosa, son esenciales para generar confianza, fomentar la simpatía y facilitar interacciones significativas con los jóvenes.



Competencia de los profesionales para identificar fortalezas (pensamiento analítico), desafíos y factores subyacentes que influyen en los comportamientos y circunstancias de los jóvenes.



Competencia cultural y conciencia sobre la diversidad: La competencia cultural y la sensibilidad a la diversidad son fundamentales para reconocer y respetar los diversos orígenes, identidades y experiencias de los jóvenes de diversos orígenes culturales, étnicos y socioeconómicos. Los profesionales deberían poder adaptar sus enfoques e intervenciones en consecuencia para garantizar la inclusión y la equidad.



Habilidades para utilizar estrategias positivas de desarrollo juvenil: esto incluye fomentar relaciones saludables, fomentar talentos e intereses y brindar oportunidades para el desarrollo de habilidades y el crecimiento personal.



Habilidades de facilitación de grupos: como crear un entorno de apoyo, gestionar la dinámica del grupo y promover la participación y la colaboración, son esenciales para liderar sesiones de grupo eficaces y promover la interacción y el aprendizaje entre pares.





Habilidades de mediación y resolución de conflictos: el dominio de las estrategias de resolución de conflictos y las habilidades de mediación permite a los profesionales abordar los conflictos y desacuerdos que puedan surgir entre individuos jóvenes o dentro de entornos grupales, promoviendo resoluciones pacíficas y comunicación constructiva.



Habilidades informadas sobre el trauma: comprender el impacto del trauma en la vida y el comportamiento de los jóvenes.

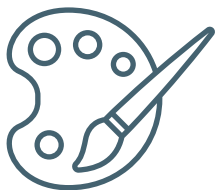


Práctica ética y límites en la comunicación: el cumplimiento de pautas éticas y límites profesionales es esencial para mantener la confianza, la confidencialidad y la integridad en las interacciones con los jóvenes.

Sección D. Enfoque práctico

Nuestra Metodología: una breve introducción sobre los enfoques:

Terapia artística



La arteterapia puede ser una herramienta valiosa durante todo el proceso de rehabilitación de jóvenes con conductas de riesgo:

- los problemas intelectuales, especialmente el bajo intelecto verbal entre los jóvenes en riesgo, afectan la efectividad del trabajo con ellos;
- los jóvenes se encuentran en una etapa de desarrollo que incluye el deseo de expresarse y el arte puede brindarles una forma segura y creativa de hacerlo;
- el arte puede brindar un espacio seguro, individual y colectivamente, para abrirse y hablar sobre acontecimientos desafiantes de la vida y diferentes luchas;
- El arte proporciona un medio de expresión no verbal que permite a los jóvenes comunicar sentimientos que pueden ser difíciles de expresar verbalmente.

Se puede incorporar en varias etapas, incluyendo:

Evaluación: utilice la arteterapia durante la fase de evaluación inicial para recopilar información sobre las emociones, pensamientos y experiencias del individuo.

Desarrollo de habilidades: integrar la arteterapia como un componente de las actividades de desarrollo de habilidades, ayudando a las personas a desarrollar habilidades de comunicación y regulación emocional.

Intervención en crisis: utilice arteterapia en momentos de crisis o de mayor angustia emocional para proporcionar una salida no verbal para la expresión.

Autorreflexión: Fomente la autorreflexión a través de la creación de arte, permitiendo a las personas explorar su identidad, valores y narrativas personales.

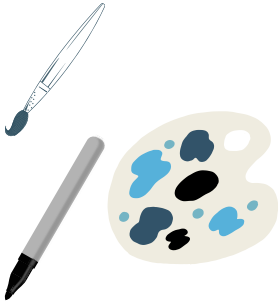
Establecimiento de objetivos: utilice la arteterapia para representar y reforzar visualmente los objetivos personales, fomentando una sensación de motivación y logro.



Cómo implementar la arteterapia

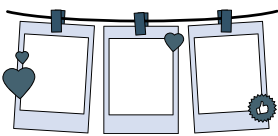
La arteterapia implica diversas modalidades y técnicas creativas. Así es como se puede implementar:

Actividades basadas en el arte:



- Ofrezca una variedad de materiales artísticos, como pinturas, marcadores, arcilla o materiales para collage.
- Proporcione actividades artísticas estructuradas o permita la libre expresión, según los objetivos.

Imágenes guiadas:



Combine imágenes guiadas con creación artística, lo que incita a las personas a crear representaciones visuales de sus pensamientos y sentimientos inspiradas en un escenario o narrativa específica.

Metáforas terapéuticas:



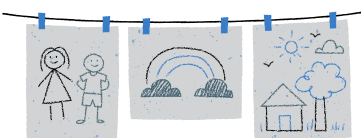
- Utilice el arte como herramienta metafórica para explorar problemas y desafíos.
- Discutir e interpretar el significado simbólico del arte creado con el individuo.

Proyectos de arte colaborativos:



- Facilitar proyectos de arte colaborativos dentro del entorno grupal para promover el trabajo en equipo y las habilidades sociales.
- Fomentar el debate sobre el proceso y los resultados de la creación colaborativa.

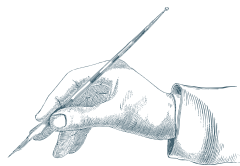
• Técnicas de relajación basadas en el arte:



- Integre el arte en técnicas de relajación, como colorear patrones o patrones repetitivos, para promover la reducción del estrés.



Arte narrativo:



- Apoyar la creación de arte narrativo que permita a las personas contar visualmente sus historias y explorar narrativas personales.

Métodos basados en el cuerpo.



Los métodos basados en el cuerpo tienen una variedad de modalidades y técnicas que se centran en el movimiento y la expresión corporal mejorando la autoconciencia y el bienestar.

A continuación se muestran algunas formas en que se pueden implementar los métodos basados en el cuerpo:

Movimiento corporal: se refiere a las acciones y gestos físicos que utilizan diferentes partes del cuerpo, como brazos, manos, piernas, cabeza y torso. Estos movimientos pueden transmitir una amplia gama de mensajes, emociones, intenciones y significados.

Ejemplos de movimientos corporales:

- Gestos: gestos con las manos como señalar, agitar o levantar el pulgar.
- Postura: De pie, erguido, encorvado, inclinado hacia adelante o hacia atrás.
- Expresiones faciales: sonreír, fruncir el ceño, levantar las cejas, entrecerrar los ojos.



Expresión corporal: utilizar el cuerpo para expresar emociones, pensamientos, ideas y experiencias. Va más allá de los movimientos básicos e implica el uso intencional del lenguaje corporal para expresar mensajes o crear expresiones artísticas y significativas.

Ejemplos de expresión corporal:

- Actuación: retratar emociones, personajes y narrativas a través del lenguaje corporal en teatro, cine o narración de cuentos.
- Danza y Coreografía: Creación de movimientos y secuencias que expresen temas, conceptos o emociones en presentaciones de danza.
- Mimo: usar gestos, expresiones faciales y movimientos corporales para transmitir historias o conceptos sin palabras.
- Arte Corporal: Utilizar el cuerpo como lienzo para la expresión artística a través de pintura corporal, tatuajes y artes escénicas.
- Expresión emocional: Abrazar para mostrar afecto, cruzar los brazos para indicar una actitud defensiva, ponerse de pie con confianza para expresar asertividad.





Técnicas de respiración: se pueden utilizar varias prácticas de respiración para calmar la mente, aumentar la oxigenación y conectarse con los ritmos naturales del cuerpo.



Masaje y Trabajo Corporal: puede ayudar a liberar tensiones físicas, mejorar el contacto en las relaciones y promover la relajación, conduciendo a una mayor sensación de conciencia corporal y bienestar.

Teatro e improvisación

El teatro y la improvisación pueden ser una poderosa herramienta para el desarrollo personal y social, fomentando la creatividad, las habilidades comunicativas, la empatía y el pensamiento crítico.

A continuación se muestran varios tipos de teatro que utilizamos habitualmente en la educación no formal:

1. Improvisación en teatro Gestalt: (enlace a la página 16 de este manual, principios gestalt) El teatro Gestalt a menudo incorpora técnicas de improvisación que promueven la espontaneidad, la creatividad y la autenticidad. Los participantes participan en escenas, diálogos y situaciones improvisadas que fomentan la conciencia en el momento aquí y ahora, permiten la expresión emocional, invitan a la exploración de dinámicas interpersonales, la exploración de polaridades y la integración de aspectos de sombra.

2. Teatro del Oprimido: Desarrollado por el teatro brasileño Augusto Boal, es una forma de teatro participativa e interactiva que aborda cuestiones sociales y políticas. A menudo implica técnicas como el Teatro Foro, donde los participantes participan en escenas relacionadas con la opresión y exploran formas de superar las dificultades y representar un cambio positivo.

3. Teatro Foro: implica la participación y el compromiso del público, explorando cuestiones, conflictos y soluciones sociales. Estas formas de teatro invitan al diálogo, el pensamiento crítico y la ciudadanía activa en relación con la educación en derechos humanos para promover la justicia social, la diversidad y el compromiso comunitario.





4. Narrar historias: es una poderosa herramienta para compartir experiencias, patrimonio cultural y lecciones de vida. Las presentaciones de narraciones, los talleres y los círculos de historias brindan oportunidades para que los participantes se expresen, se conecten con otros y aprendan de diversas narrativas.



Consciencia.

Mindfulness es una práctica que implica estar plenamente presente en el momento, consciente de nuestros pensamientos, sentimientos, sensaciones corporales y entorno sin juzgar, observando y manteniendo una actitud amable durante el proceso.

A continuación se muestran algunas formas en que se puede implementar la atención plena:

1. Respiración consciente: Concéntrese en la respiración mientras fluye dentro y fuera de su cuerpo, notando las sensaciones de cada inhalación y exhalación.

2. Exploración Corporal: Prestar atención a las diferentes partes del cuerpo desde la cabeza hasta los pies, notando cualquier tensión, malestar o sensación sin intentar cambiar nada. Esto ayuda a desarrollar la conciencia corporal y la relajación.

3. Técnica de visualización: imaginar escenas pacíficas, resultados positivos o experiencias deseadas. Las sesiones de imágenes guiadas pueden guiarle a través de visualizaciones que cambian su realidad interior, aportando nuevas formas de sentir y pensar.

4. Caminar: Prestar atención a las diferentes partes del cuerpo desde la cabeza hasta los pies, notando cualquier tensión, malestar o sensación sin intentar cambiar nada, está ayudando a desarrollar la conciencia corporal y la relajación.

5. Sensación consciente: oler, saborear, ver, oír, tocar con experiencias diferentes y ricas.

6. Meditación: Reserve tiempo para la meditación formal, donde se sienta cómodamente y se concentra en su respiración, un mantra o una sensación específica.

7. Escuchar: reservar para la meditación formal implica sentarse cómodamente y concentrarse en la respiración, un mantra o una sensación específica.

8. Actividades: Participar en actividades cotidianas con plena consciencia implica notar las sensaciones, movimientos y acciones involucradas.

Implementar la atención plena implica una práctica constante de observar, permitir, aceptar y no juzgar lo que es. La transformación ocurre desde este espacio y se cuida sola.



Perspectiva de los socios (libertad condicional, trabajo juvenil, terapia), cuál es la experiencia/antecedentes de cada socio.



Servicio Estatal de Libertad Condicional, Letonia

El Servicio Estatal de Libertad Condicional de Letonia (SPS) es una organización pública dependiente del Ministerio de Justicia. El SPS comenzó su trabajo en 2003. El sistema de libertad condicional está desarrollado para negar el uso de instrumentos punitivos como instrumentos básicos para lograr los objetivos de la justicia penal: se presta más atención a aclarar las razones del delito y las necesidades de los delincuentes, este sistema apoya a los delincuentes. de una manera que les ayude a integrarse en la sociedad y a vivir sin infringir la ley.

Misión: Alentar a los clientes en libertad condicional a abstenerse de cometer delitos.

Visión: El Servicio Estatal de Libertad Condicional implementa y utiliza métodos de trabajo con base científica que satisfacen las necesidades de la seguridad pública moderna, teniendo en cuenta los intereses de las víctimas, que promueven la inclusión social de los clientes de la libertad condicional y se abstienen de cometer delitos.

Objetivo principal: Los clientes en libertad condicional participan activamente en la vida social, estudian, trabajan y pagan impuestos, cuidan de sus familiares y contribuyen al crecimiento socioeconómico del país.



Youth Matters NOW, España

Somos un equipo especializado en movimiento corporal, teatro Gestalt y mindfulness, utilizando metodologías corporales para forjar conexiones entre cuerpo y mente. A través de este enfoque, mejoramos la autoconciencia y la autorreflexión para dismantelar patrones inconscientes automáticos y allanar el camino para el surgimiento de formas de ser más saludables y la apertura de oportunidades que fomenten el bienestar.

Nuestra experiencia en psicoterapia abarca una variedad de enfoques humanistas, con un enfoque particular en la terapia Gestalt. Al integrar artes, teatro, movimiento y expresión corporal, y técnicas de atención plena, brindamos caminos para que los jóvenes aprovechen sus recursos innatos y valores fundamentales. Al explorar, permitir, aceptar y acoger experiencias emocionales, los jóvenes se vuelven más resilientes. Esto les permite afrontar los desafíos de la vida, transformar los traumas en oportunidades de crecimiento y cultivar la resiliencia interna. Al reconocer sus fortalezas, replantear las circunstancias de la vida y abordar las necesidades subyacentes, se embarcan en un viaje hacia un mayor bienestar, propósito y nuevas oportunidades de vida.

IPTA, Rumania



“Idei si Proiecte pentru Tineri Activi” (IPTA) es una organización juvenil centrada en programas dedicados a adolescentes, principalmente relacionados con la educación preventiva sobre adicciones y conductas no saludables. Los temas cubiertos por IPTA incluyen empoderamiento juvenil, relaciones saludables, alfabetización emocional, comunicación efectiva y no conflictiva, patrones de comportamiento adictivos, presión de grupo, autoestima, inclusión y autoaceptación, autonomía para tomar decisiones y sensación de bienestar.

Los métodos utilizados se basan en la facilitación holística, con un énfasis equilibrado en la introspección emocional, procesos cognitivos y exploración cinestésica, herramientas basadas en el arte, expresión y movimientos corporales, métodos de introspección emocional, técnicas de atención plena y procesos reflexivos, estudios de casos, escritura creativa, simulaciones de toma de decisiones, métodos inspirados en el teatro experiencial.





¡Aquí estamos! ¿Listos para explorar los métodos desarrollados para ti y tus beneficiarios?

¡35 métodos dedicados a grupos e individuos están listos para ser utilizados en tu trabajo diario! Los métodos se dividen en tres categorías principales, sin embargo te recomendamos que compruebe su alto nivel de transferibilidad a otros temas.

Te deseamos un maravilloso viaje en el universo de la educación preventiva sobre las adicciones, la violencia y la educación en derechos humanos.

¡A disfrutar!



II. Métodos de Educación Preventiva en Adicciones:

<i><u>Caminar en el espacio</u></i>	36
<i><u>(Calentamiento).</u></i>	
<i><u>Cambiar el curso de acción</u></i>	
<i><u>Coordenadas cartesianas</u></i>	44
<i><u>Tres sillas</u></i>	50
<i><u>Baila por la libertad</u></i>	60
<i><u>De mi a la sociedad</u></i>	66
<i><u>Viaje sensorial</u></i>	72
<i><u>Cambiando la percepción sobre las</u></i>	75
<i><u>creencias.</u></i>	79
<i><u>Cumpliendo con los efectos</u></i>	86
<i><u>Carrusel de valores</u></i>	92
<i><u>La línea de tiempo de mi tiempo.</u></i>	103
<i><u>Lobo bueno, lobo malo.</u></i>	109
<i><u>La dosis diaria de bienestar</u></i>	118
<i><u>Visualización para una vida sana</u></i>	125
<i><u>Galaxia o Relaciones</u></i>	131

**Métodos de Educación preventiva sobre
violencia y resolución de conflictos:**

<i>¿Negociaremos?</i>	140
<i>Mis límites</i>	146
<i>De vuelta a mi infancia</i>	153
<i>Aumentar mi autoestima</i>	159
<i>Héroes</i>	164
<i>Empecemos por las fortalezas.</i>	170
<i>Completa la imagen</i>	177
<i>Reacciones emocionales</i>	182
<i>Manos en acción</i>	186
<i>El significado invisible</i>	193
<i>Camina hacia el otro como si</i>	200

Métodos de educación en derechos humanos

<i>camina en mis zapatos</i>	205
<i>malabares</i>	214
<i>Huellas y manos</i>	220
<i>¿Existe alguna escala de empatía?</i>	228
<i>Diagrama de mi mundo.</i>	238
<i>Dominó de mis decisiones</i>	244
<i>El escultor de los derechos humanos</i>	251
<i>mi buena vida</i>	259
<i>La voz detrás de la fotografía.</i>	267

Camina en el espacio



Iniciador:
YOMN, España

Etiquetas: Actividad de calentamiento



Descripción general:

Este método se basa en la improvisación y es un gran calentamiento para iniciar cualquier actividad. Ayuda a conectar a los participantes con sus cuerpos y con el momento presente, conecta al grupo, despierta el cuerpo y aumenta la motivación. Se basa en explorar diferentes maneras de caminar y relacionarse entre sí.



Objetivos:

- Aporta relajación, activación y compromiso a la actividad principal.
- Impulsar la interactividad con otros participantes.
- Desarrollo de la creatividad y la espontaneidad.
- Impulsa la autoexpresión y desarrolla habilidades de comunicación no verbal.
- Estimulante la conexión con el cuerpo.

Versión de trabajo en grupo



Duración: 30 minutos

PASO 1: (5 MINS) Introducción al Teatro Gestalt. Comience la actividad explicando los beneficios de la improvisación.

Principios que seguimos en nuestro enfoque:

- Un enfoque humanista que cree que tenemos los recursos internos para prosperar.
- Explora y experimenta sin juzgar.
- El autodescubrimiento es un viaje interior para conocernos más profundamente.
- Trabajamos lo que está “aquí y ahora”, tomando consciencia de nuestro cuerpo, emociones y creencias.
- Asumimos la responsabilidad de nosotros mismos. Darme cuenta de lo que siento, pienso y hago. Es mi responsabilidad lo que haga con estos hallazgos.

Notas para el facilitador:



Proponemos aquí diferentes formas de explorar el espacio con el grupo. Puedes seleccionar solo algunas de ellas y decidir cuánto tiempo quieres dedicar a este calentamiento, dependiendo de las actividades que vayas a implementar después.

Al menos 15 minutos de calentamiento, exploración del espacio, sensación del cuerpo y relación lúdica con el grupo serán útiles y recomendados para preparar a los participantes para las actividades siguientes. Este calentamiento es especialmente importante si las actividades que planeas realizar son de carácter corporal o teatral.



PASO 2: (10 MINUTOS)

Explora caminar en el espacio. Invite a los participantes a caminar por la sala.



A

Conciencia corporal: conecta con tu cuerpo aquí y ahora.

La primera intención de esta actividad es aumentar la conciencia de las sensaciones de tu cuerpo. Comienza centrándote en tus pies, prestando atención a cómo caminas, observando cada paso y notando si pisas más de un lado que del otro.

Amplíe gradualmente su conciencia al resto de su cuerpo, incluido el estiramiento de diferentes partes según sea necesario, como piernas, manos, hombros, cabeza y cintura. Nombra cada parte y anima a los participantes a estirarlas mientras caminan. Esta práctica ayuda a los participantes a conectarse con sus cuerpos y promueve un enfoque consciente del movimiento.

Despertar el cuerpo.

Invite al grupo a activar diferentes partes de su cuerpo presentando situaciones específicas:

B

1. Intenta alcanzar el cielo con las manos mientras caminas.
2. Imagina que estás en una jungla y necesitas quitar las plantas que tienes delante con las manos a medida que avanzas.
3. Camina como si tuvieras una valla alrededor de tu cintura que debes evitar que se caiga.
4. Encuentra una situación para mover cada parte del cuerpo: pies, piernas, cintura, pecho, manos, cabeza.

PASO 3: (5 MINS) Jugando con las velocidades en diferentes situaciones.

Camina a tu velocidad normal como si estuvieras dando un paseo por el parque. Luego, juega a diferentes velocidades, de más rápida a más lenta. Por ejemplo:

1. Imagina que eres una persona muy mayor y caminas muy despacio.
2. Imagínese como una tortuga lenta, moviéndose a un ritmo pausado.
3. Ahora, imagina que llegas tarde para tomar el autobús al trabajo y camina más rápido de lo habitual.
4. Por último, imagina que estás emocionado por asistir a un concierto que realmente te gusta y caminas a paso ligero.

Notas para el facilitador:



1. Pida a los participantes que caminen en varias direcciones, no sólo en círculos o patrones automáticos.
2. Vuelva a la velocidad normal periódicamente o pase de una situación a otra mientras cambia de velocidad.
3. Concientizar sobre sus sensaciones físicas haciendo preguntas.
4. Pregúntales sobre su respiración en determinados momentos.
5. Detenerlos repentinamente y dirigir su atención a sus sensaciones corporales. Pídales que compartan una palabra que describa lo que sienten en su cuerpo en ese momento, como activo, pulsante, cálido, etc. Pueden responder en voz alta con una palabra que resuene con su experiencia actual.



PASO 4: (5 MIN) Texturas molidas. También puedes introducir diferentes texturas en el suelo para potenciar la experiencia sensorial y profundizar la conexión con el entorno. Por ejemplo:

- Caminando sobre la luna: anime a los participantes a imaginar que son astronautas caminando sobre la luna. Enfatiza la suavidad y ligereza de cada paso, como si desafiaran la gravedad.
- Descalzo sobre hierba mojada: Siente la sensación de caminar descalzo sobre hierba mojada y fresca. Anímalos a conectarse con la tierra bajo sus pies, sintiendo el frescor y la humedad de la hierba.
- Caminando sobre barro espeso: Crea un escenario de caminar sobre barro espeso, simulando la resistencia y pesadez de cada paso. Encarna el esfuerzo necesario para moverse por el barro.
- Caminar sobre hielo: Pida a los participantes que imaginen que están caminando sobre una superficie helada y resbaladiza. Pídales que ajusten su estilo de caminar para imitar los pasos cautelosos necesarios para mantener el equilibrio sobre el hielo.
- Caminando en el mar: transporte a los participantes a una escena de playa donde caminan por la costa o caminan por aguas poco profundas. Anímelos a sentir el flujo y reflujo de las olas y la flotabilidad de sus movimientos.



PASO 5: (10 minutos) Convertirse en: 4 elementos.

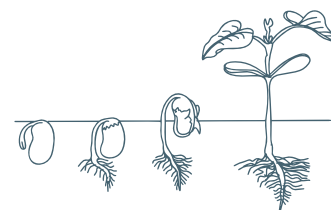
Ahora, vaya un paso más allá e invite a los participantes a encarnar diversos elementos y entidades de la naturaleza y la vida cotidiana. Anímales a explorar la esencia y características de estos elementos a través del movimiento y la imaginación.

1. Elementos de la Naturaleza:

- Agua: Anima a los participantes a fluir suavemente como el agua, adoptando movimientos fluidos.
- Fuego: Invítalos a encarnar la intensidad y energía del fuego.
- Viento: Haz que expresen a través de sus gestos la suave brisa o las potentes ráfagas de viento.
- Piedra: Anima a los participantes a encarnar la quietud y la solidez, como si fueran rocas sólidas.

2. Escenas de la naturaleza:

- Árbol en un día ventoso: los participantes pueden balancear sus cuerpos como árboles con el viento.
- Limón Exprimido: Invítalos a encarnar la sensación de ser exprimido.
- Conejo: Fomenta movimientos rápidos y ágiles.
- Gusano: Explora movimientos lentos y ondulantes.



3. Objetos y Conceptos:

- Lavadora: Fomentar movimientos de rotación y vibraciones.
- Órgano del Cuerpo: Invítelos a explorar los movimientos internos.
- Sustancia: anime a los participantes a incorporar cualidades de diferentes sustancias, como fluir como agua, solidificarse como hielo o evaporarse como vapor.



Adapte los objetos y conceptos según los intereses o temas del grupo que desee explorar. Este enfoque lúdico permite a los participantes aprovechar su creatividad, imaginación y expresión física mientras incorporan una amplia gama de elementos y entidades.



PASO 6: (10 MINS) Imitación de roles:

Invite a los participantes a expresar corporalmente diversos rasgos de personalidad y emociones, animándoles a exagerar estas cualidades para explorar toda su gama.

Rasgos de personalidad: "Ahora somos, la persona..."

- Más Elegante: mantener posturas y gestos que reflejen elegancia y refinamiento.
- Los más inteligentes: pasos seguros y decididos, como si supieran la respuesta a cada pregunta.
- Más fuerte: con poder y asertividad, expresando fuerza física y confianza.
- Más poderoso: encarnar la autoridad y el control, con movimientos y gestos de mando.
- Perfeccionista: Reflejar la perfección, ser perfecto.
- Más sexy: movimientos seductores, que expresan encanto y carisma.
- Más pacífico: irradia paz interior y tranquilidad.
- Los más codiciosos: Fomente gestos exagerados que representen egoísmo y deseo de posesión.

Emociones: "Ahora somos, la persona..."

- Más insegura: invítalos a reflejar sentimientos de duda y vulnerabilidad.
- Más enfadada: conectan con la frustración y la agresión.
- Emociones exageradas: explore una variedad de emociones como alegría, tristeza, miedo y sorpresa, animando a los participantes a exagerar las expresiones faciales y el lenguaje corporal.

Juego de roles y estereotipos:

- Explora diversos roles y estereotipos relacionados con estos rasgos, como el líder mandón, el introvertido tímido, el artista despreocupado o el profesor estricto.
- Anima a los participantes a encontrar una frase que exprese corporalmente la esencia de cada rasgo o rol, como "exijo respeto" para el rol autoritario o "siempre estoy inseguro" para el rasgo inseguro.



PASO 7: (10 MINS) Reunión en grupos pequeños: nombre e instrucción.

Esta es una buena dinámica para aprender nombres en un grupo nuevo. Trabajar en grupos pequeños, en parejas, en grupos de 3 o 4 personas, y darles instrucciones diferentes cada vez. Por ejemplo:

- Encuentra un grupo de 3 personas, presenta tu nombre y describe algo que realmente te guste.
- Forma un grupo de 5 personas, di tu nombre y algo que te gusta. Demos un paseo juntos.
- Forme un grupo de 5 personas, compartan sus nombres y hablen sobre un sueño que tengan para el futuro.
- Comparte algo interesante o inusual sobre tu vida.
- ¿Qué es lo que más me gusta de mí?
- ¿Qué valoro en mis amigos?
- Habla sobre un viaje o aventura reciente que hayas tenido.



PASO 8: (5 MIN) Equidistantes entre sí, jugando con el espacio. Invita al grupo a mantener una distancia de 1 metro con los demás en el espacio, jugando con la distancia. Esta actividad ayuda a crear conciencia sobre los límites del espacio personal y puede ser particularmente relevante en ciertos contextos. También puedes emparejarlos y hacer que se muevan por la habitación sin perder el contacto visual entre ellos. Esta actividad mejora las habilidades de comunicación no verbal y fomenta un sentido de conexión.



PASO 9: (10 MINS) Pasar Cojines con nombres y recibirlos. Esta es una buena dinámica para ayudar a un grupo nuevo a aprender los nombres de los demás cuando no se conocen.

Proporcione de 4 a 6 cojines al grupo e invítelos a pasarlos a los demás mientras dicen el nombre de la persona a la que se los van a tirar. Con múltiples cojines alrededor de la sala, los participantes recibirán y enviarán cojines mientras recuerdan los nombres de otros miembros del grupo.

Cuando recibes un cojín, dices el nombre de la persona y se lo pasas al siguiente. Cuando te llaman por tu nombre, tomas el cojín y luego nombras a otra persona para pasárselo. Este juego interactivo ayuda a reforzar los nombres de todos mientras agrega movimiento y diversión a la actividad.

Puedes introducir un cronómetro con un desafío. Esto añade una sensación de urgencia y hace que la actividad sea más dinámica. Además, puedes asignar reglas específicas, como pasar el cojín solo a alguien que aún no lo haya recibido o pasarlo en un orden específico (en el sentido de las agujas del reloj o en el sentido contrario a las agujas del reloj).

Nota para el facilitador:



Algunos consejos para apoyar el proceso de reflexión grupal:

- Invítelos a hablar sobre ellos mismos, usando “yo” en lugar de “tú” o “nosotros”.
- Invítelos a evitar generalizaciones.
- Haga preguntas para ayudarlos a autoindagar y evitar juzgar lo que está bien o lo que está mal.
- Estimular al máximo la autoexploración.
- Valorar su compromiso y participación.

**Reflexión
(10')**



Únase al grupo y haga algunas preguntas significativas sobre lo que aprendieron de la actividad:

- ¿Cuáles fueron los momentos más significativos para ti?
- ¿Qué emociones sentiste?
- ¿Qué descubriste sobre ti mismo durante la actividad?
- ¿Qué dificultades enfrentaste?
- ¿Qué fue fácil para ti? ¿Cuáles fueron tus puntos fuertes?
- ¿Qué te conmovió más?
- ¿Observaste algún patrón automático?
- ¿Te diste cuenta de alguna creencia oculta mientras improvisabas?
- ¿Surgieron algún estereotipo?
- ¿Qué es útil para ti? ¿De qué maneras? (puedes hablar de las preguntas orientadoras durante la improvisación).

Versión de trabajo individual



Duración: 20 minutos

PASO 1 (5 minutos)

Reproduzca este paso del trabajo en grupo.



PASO 2: (15 MINUTOS)

Explora caminar en el espacio.

El facilitador invita al participante a caminar por la sala. Podría ser muy útil si el facilitador se une al participante.

Conciencia corporal: Conéctate con tu cuerpo aquí y ahora.

La primera intención es tomar conciencia de las sensaciones de tu cuerpo. Puedes empezar prestando atención a tus pies, a tu forma de caminar, observando tu paso, si pisas un pie de un lado y luego del otro. Empiece a sentir el resto de su cuerpo, estirando las partes de su cuerpo que necesite, como piernas, manos, hombros, cabeza y cintura. Simplemente nombre cada parte e invite al participante a estirarlas mientras camina.

Despertar el cuerpo. Invite al participante a activar diferentes partes del cuerpo presentando situaciones. Por ejemplo, intenta alcanzar el cielo con las manos. O imagina que estás en la jungla y necesitas quitar las plantas que tienes delante con las manos.

Ahora camina como si tuvieras una valla alrededor de tu cintura que no quieres caer.

Encuentra situaciones para mover cada parte del cuerpo: pies, piernas, cintura, pecho, manos, cabeza.

Juega con velocidades en diferentes situaciones.

Camina a tu velocidad normal como si estuvieras dando un paseo por el parque. Ahora juega a diferentes velocidades, de más rápida a más lenta. Imagina que eres una persona muy mayor y caminas muy despacio. Ahora imagina que eres una tortuga muy lenta. Imagina que llegas tarde a coger el autobús para ir al trabajo. Camina más rápido de lo normal porque vas a un concierto que te gusta mucho.

Nota para el facilitador:



- Invite al participante a caminar en varias direcciones y no sólo en círculos o patrones automáticos. De vez en cuando, llévalo de vuelta a la velocidad normal o haz la transición de una situación a otra, cambiando la velocidad en consecuencia.
- Durante estos movimientos, haga preguntas de conciencia para evaluar cómo se siente en determinados momentos. Por ejemplo, pregúntale sobre su respiración en ese momento.
- Periódicamente, deténlo repentinamente y toma conciencia de sus sensaciones corporales. Pregúntale qué siente en su cuerpo en ese momento. Anímelo a compartir una palabra o frase en voz alta que describa sus sensaciones, como activo, pulsante, cálido, etc. Este ejercicio puede ayudarlo a conectarse más profundamente con sus experiencias corporales y mejorar la atención plena durante la actividad.

Otras prácticas que se pueden adaptar de la versión de trabajo en grupo:

También puedes incorporar jugar con diferentes texturas en el suelo durante la actividad. Por ejemplo, imagine escenarios como caminar sobre la superficie de la luna, caminar sobre hierba fresca y mojada con los pies descalzos o caminar sobre barro muy espeso. Dele tiempo al participante para explorar estas sensaciones y anímelo a expresarlas a través de sus movimientos corporales.

Además, puedes introducir escenarios como caminar sobre hielo o caminar en el mar. Cada escenario puede evocar distintas sensaciones y movimientos, enriqueciendo la experiencia general y mejorando la conexión del participante con el cuerpo y el entorno.



Devenir: 4 elementos.

Ahora puedes invitarlo a encarnar agua, fuego, viento o una piedra. Juega con los elementos y la naturaleza en diversas situaciones. Por ejemplo, puede imaginarse ser un árbol en un día ventoso, un limón exprimido, un conejo, un gusano o un perro. También puedes experimentar con objetos como convertirse en una lavadora, un órgano del cuerpo o incluso representar una sustancia. Si el participante está interesado en explorar un tema específico, puede sugerirle objetos relacionados con ese tema.

PASO 4: (5 MINS) Imitación de roles.

Invítelo a explorar los rasgos de personalidad. Camina como si fueras la persona más elegante de la habitación, o la más inteligente, la más fuerte, la más poderosa. La persona más perfeccionista, la más sexy y la más pacífica de la sala. La persona más codiciosa de la sala. (obtén más ideas de la versión grupal)



Invítalo a encarnar estas cualidades y a exagerarlas, llevándolas al extremo en algunos momentos. El que sabe mejor que el resto.

Juega con ambas polaridades, explorando rasgos tanto "positivos" como "negativos". Imagínese ser la persona más insegura de la sala o la persona más enojada. Además, juega con la representación de emociones, animándole a exagerarlas.



Puedes jugar con roles, estereotipos, explorar esos personajes o cualidades y encontrar recursos internos que surjan de ello.

Invítelo a encontrar una oración que pueda definir ese rasgo. Por ejemplo, para el perfeccionista, podría ser algo como "Siempre tengo razón", pídele que lo diga en voz alta.

Puedes darle estas instrucciones:

- ¿Qué es lo que más me gusta de mí?
- ¿Qué valoro en mis amigos?
- ¿Tengo algún animal?
- Compartir algo interesante sobre mi vida.



Luego, invítalo a encarnar ese rasgo o característica. Pídele que considere cómo caminaría o se comportaría desde la perspectiva de ese rasgo.

Reflexión (10')



Le recomendamos que utilice las mismas preguntas que para la versión grupal:

- ¿Qué descubriste sobre ti mismo al hacerlo?
- ¿Qué fue fácil para ti? ¿Cuáles fueron tus puntos fuertes?
- ¿Te diste cuenta de alguna creencia oculta mientras improvisabas?
- ¿Qué es útil para ti? ¿De qué maneras? (puedes hablar de las preguntas orientadoras durante la improvisación).
- ¿Cuáles fueron los momentos más significativos para ti?
- ¿Qué emociones sentiste?
- ¿Qué descubriste sobre ti mismo durante la actividad?
- ¿Qué dificultades enfrentaste?



Preparación

Prepare los temas que desea explorar.

Prepara una lista de reproducción de música instrumental que apoye el proceso.



Lista de materiales:

- Wifi
- Altavoces
- Música por si quieres utilizar la música como soporte de la dinámica.



Cambiar el curso de acción



Iniciador:
IPTA, Rumania

Etiquetas: Educación
preventiva sobre adicciones



Descripción general:

El método tiene como objetivo desarrollar competencias para abordar situaciones conflictivas que podrían ser parte de la vida real. La actividad se basa en la improvisación y pone a los participantes en la piel de personajes que se enfrentan a situaciones difíciles relacionadas con los trastornos por abuso de sustancias.



Objetivos:

- Mayor conciencia sobre el impacto del abuso de sustancias en la calidad de vida.
- Mayor conciencia sobre la importancia del bienestar y las relaciones saludables.
- Sensibilizarse sobre roles, limitaciones y creencias ocultas.
- Explorar y activar recursos internos desconocidos.
- Empatía consolidada hacia los demás.

Versión de trabajo en grupo



Duración: 70 minutos

PASO 1: (10 MINUTOS)

La actividad comienza con los participantes sentados en círculo. El facilitador describe que la actividad se basa en la improvisación y escenarios. Los participantes formarán parte de algunas situaciones simuladas que podrían conducir a un desarrollo conflictivo.

Notas para el facilitador:



Antes de iniciar las improvisaciones, da explicaciones claras sobre:

1) Pautas sobre cómo improvisar:

- **Conflicto:** Mantener el conflicto aceptando lo propuesto por alguien en la improvisación. Por ejemplo: “me robaste el reloj” NO debe ir seguido de: “No lo hice, fue mi hermana”, pero sí se debe aceptar, como por ejemplo: “¿Tienes alguna prueba? ¡Ese reloj ya no es asunto tuyo!”. Los participantes deben aceptar esta situación como cierta e improvisar a partir de ella, encontrando temas reales que justifiquen por qué tuvieron que hacerlo.
- **Autenticidad:** Intenta actuar desde un lugar de verdad y no desde un personaje, esto significa mantenerte conectado contigo mismo mientras improvisas. Puedes actuar de maneras que nunca te atreverías a hacer en la vida real. Es importante que te des permiso para explorar lo que normalmente no te permites hacer o decir.



2. Las reglas en el teatro Gestalt/Forum:

- No puede haber ningún daño físico de ningún tipo a la persona con la que están trabajando. Esto también incluye que no pueden utilizar argumentos de la vida real en las escenas que puedan perjudicar a su pareja (por ejemplo, si uno de los personajes, en la vida real, tiene una discapacidad física, estaría totalmente prohibido utilizar esa discapacidad como argumento en las escenas).
- Tampoco pueden hacerse daño.
- No pueden romper ni destruir nada del espacio (cortinas, ventanas...). Se aplica la regla 'quien lo rompe, paga'.

El facilitador divide el grupo en formaciones de 4 personas, ya que cada grupo pequeño trabajará en un caso diferente. Los escenarios se basan en situaciones de conflicto relacionadas con el abuso de sustancias.

El facilitador describe que los escenarios incluyen:

1. Los cuatro roles.
2. La situación de conflicto que se está dando aquí y ahora, una situación que necesita una solución urgente.
3. La relación entre las personas involucradas en la escena. Por ejemplo; hermanos, padres, narcotraficantes, socios, etc.

PASO 2: (10 MINUTOS)

El facilitador describe el flujo de la improvisación:

A

Cada grupo interpreta en un momento determinado la situación conflictiva, no simultáneamente.

Mientras el primer grupo actúa, el resto de participantes observarán cómo se desarrolla la escena (asegúrate de reintroducir brevemente las reglas).

B

El grupo en el escenario recibe un escenario del Apéndice 1. En su grupo, los participantes deciden la distribución de los roles. La escena se jugará improvisando y manteniendo el conflicto. Cada grupo tiene máx. 5 minutos para desarrollar la situación.

C

Justo antes de la improvisación, el facilitador avisa a los participantes que en un momento determinado se tocará una campana (sonido) que se detendrá y congelará la escena. En ese momento, el facilitador hará algunas preguntas que ayuden a los participantes a explorar sentimientos y pensamientos, decisiones y reacciones.

D

No se destina ninguna preparación previa, sólo 10 segundos antes de que comience la improvisación. Pídale al público que sea un observador respetuoso y que contenga sus reacciones, invite a los "actores" a prepararse para actuar, toque música que sugiera suspenso y acción. ¡La obra se está desarrollando!

PASO 3 (40 MINUTOS)

Después de presentar el flujo de la actividad, el facilitador invita a uno de los grupos a prepararse para la actuación. Reciben el escenario y los roles, y tienen 10 segundos para entrar en la situación. Una vez que se acabe el tiempo, el facilitador dice "¡ACCIÓN!" y comienza la obra.





Notas para el facilitador:

No olvide detener la actuación cuando la intensidad del conflicto esté aumentando. Haga algunas preguntas de introspección:

- ¿Cómo te sientes ahora?
- ¿Qué necesitarías?
- ¿Cuál es tu dificultad?

Después de este momento de congelación para generar conciencia, el facilitador le dice al grupo que actúa que continúe la escena desde donde estaban.



El facilitador también puede susurrar al oído de uno o más actores y guiarlos para que actúen de cierta manera que los saque de su zona de confort, abriéndoles a explorar y experimentar nuevas formas de actuar y ser.

Por ejemplo, si una persona es demasiado emocional, el facilitador puede llevarla a explorar cómo ser más indiferente.

El facilitador toca el timbre una vez más y pide a los actores que congelen la escena, especialmente en un momento en el que la situación parece “hervir”. La última indicación: “Ahora, traten de encontrar una solución al conflicto”.

Se destinará como máximo un minuto más para una resolución final de la obra. Cada improvisación podría tomar entre 5 y 10 minutos.

Una vez que el grupo termina la improvisación, el facilitador invita al grupo a sentarse. El facilitador hace algunas preguntas informativas:

- ¿Cuál fue su manera de resolver el conflicto?
- ¿Cómo te sentiste al estar en la piel de los personajes presentados?
- ¿Qué tan bien crees que resolviste el problema dado?
- ¿Qué tan nuevas son estas situaciones para usted?



Se invita a los demás participantes, que eran observadores, a hacer preguntas.

El facilitador también hace algunas preguntas a los observadores, con el objetivo de observar qué tan bien se entendió la obra y qué tan satisfechos están con la forma en que se resolvió la tarea.

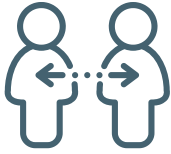
Una vez finalizada la discusión, el facilitador invita al grupo a quitarse el rol de sus personajes caminando lentamente durante unos segundos, estrechando manos y pies, 'limpiando' el cuerpo de las palabras y actitudes, regresando con un abrazo para los demás y reconectarnos como colegas.

El flujo de la actuación se repite para otros grupos, a los que se invita a prepararse para la actuación.

Si el tiempo no es suficiente para recorrer todos los grupos, la actuación se puede realizar basándose en solo 2-3 escenarios y siguiendo la intención voluntaria de quienes quieran explorar esta herramienta.



Reflexión (10')



Después de completar todas las presentaciones, se pide a todos los participantes que se sienten en círculo para tener un momento general de reflexión sobre la actividad. El facilitador puede abrir este espacio solicitando ideas principales, momentos importantes durante la actividad:

- ¿Qué sentiste antes, durante y después de la improvisación?
- ¿Cómo se sintió al cambiar el curso de acción inicial?
- ¿Alguna vez has experimentado una situación así?
- ¿Qué emociones estuvieron presentes durante la obra?
- ¿Cuáles fueron los principales momentos significativos durante la actividad?
- ¿Cómo te sentiste cuando intentaste resolver el conflicto?
- ¿Está satisfecho con el resultado obtenido?

Versión de trabajo individual



Duración: 40 minutos

PASO 1: (5 MINUTOS)

El facilitador presenta el tema de la sesión, es decir, el abuso de sustancias y los conflictos.

El facilitador inicia una breve discusión con una pregunta inicial: “Si digo abuso de sustancias, ¿cuáles son las sustancias que le vienen a la mente?”

El facilitador describe el formato de la sesión, que se basa en escenarios. El participante recibe un escenario que indica una situación en la que una persona abusa de una determinada sustancia, estando esa persona en un momento crítico de su vida. Se invita al participante a resolver el caso encontrando una solución para las personas que forman parte del escenario.

Como se indica en el Apéndice 1, hay cinco escenarios, pero el facilitador puede ser flexible con el número. Se deben discutir al menos 3 escenarios.

PASO 2: (10 MINUTOS)

El facilitador lee en voz alta un escenario y, si es necesario, se lo entrega al participante.

El facilitador explora la perspectiva del participante sobre el escenario:

- Imagina esta situación siendo tú el personaje principal: tal vez hayas vivido algo similar en tu vida.
- Encuentra/piensa la mejor solución para el personaje principal. ¿Qué necesitan realmente? (física, emocional, práctica, socialmente)
- Encuentra/piensa en la mejor solución para otras personas en el escenario. ¿Qué pueden hacer? ¿Qué deberían y no deberían hacer para sacar lo mejor de esta situación?
- Si fueras el personaje principal, ¿Qué querrías o necesitarías para lograr la mejor solución? ¿Qué apoyo necesitarías?

El facilitador intenta no juzgar, brindar apoyo y ayudar con preguntas adicionales.



PASO 3: (20 MINUTOS)

El facilitador repite el paso anterior con los siguientes escenarios. El facilitador puede elegir escenarios que coincidan con la experiencia de vida del participante.

Cuando se han discutido todos los escenarios, el facilitador explora algunos aspectos adicionales:

- ¿Qué tan difícil fue encontrar una solución para los escenarios?
- ¿Cómo te sentiste al estar en la piel de los personajes presentados?
- ¿Qué tan bien crees que resolviste los escenarios dados?

Reflexión (5')



El facilitador puede abrir este espacio preguntando las principales ideas, momentos importantes durante la actividad:

- ¿Te resultó fácil imaginar estos escenarios?
- ¿Cómo se sintió cuando encontró una solución para el escenario propuesto?
- ¿Qué emociones estuvieron presentes durante las discusiones?
- ¿Cuáles fueron los principales momentos significativos durante la actividad?
- ¿Encontraste alguna conexión entre el caso de estudio y tus acciones actuales, tu vida?

Preparación

Tener un conocimiento mínimo sobre cómo organizar actividades basadas en la improvisación y captar las reacciones de la audiencia. Es importante que el facilitador haya experimentado múltiples talleres como participante con herramientas basadas en la improvisación antes de realizar esta actividad.



Es muy importante tener un buen dominio del proceso de reflexión, ya que algunos participantes podrían revelar experiencias de vida que son traumáticas. Es deseable preparación teórica en Teatro Gestalt.

Lista de materiales:

Papeles, bolígrafos y cualquier otro objeto que pueda ayudar a los participantes en su juego, si los solicitan.

Un espacio abierto con sillas, bancos, cojines o cualquier superficie que pueda servir para sentarse.

Evaluación de la actividad

La actividad puede evaluarse por el nivel de implicación en la improvisación, y principalmente por la capacidad de mantener el conflicto. Además, es importante observar la capacidad de los participantes para cambiar el escenario desde una perspectiva conflictiva hacia una resolución que traiga algunos beneficios a todas las partes.

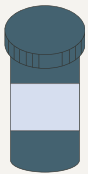


Apéndice 1 - Casos de estudio



CIGARRILLOS / NICOTINA

El hermano de Paul, de diecisiete años, acaba de descubrir el vapeo en una reunión de amigos. Dos semanas después, todavía usa su cigarrillo eléctrico casi a diario. Al conocer el historial de enfermedades pulmonares de su familia, Paul se debate si contárselo a sus padres.



OPIOIDES/ANALGÉSICOS

Mariah sufre de dolor crónico y ha estado guardando sus analgésicos en el botiquín de su casa durante varios años. Recientemente, ha notado que algunas pastillas han ido desapareciendo del frasco. Mariah tiene dos adolescentes viviendo en su casa.



ALCOHOL / PRESIÓN DE PARES

Gigi y sus amigos van a una fiesta. Cuando llegan, Gigi ve a la gente "popular" "tomando tragos" de licor fuerte. Le piden a él y a sus amigos que se unan a ellos. Los amigos de Gigi se unen inmediatamente. Él duda en participar. Gigi escucha a alguien decir: "¡Todos lo están haciendo! ¡Es divertido! ¡No seas cobarde!".



MEDICAMENTOS CON RECETA

Manuel le pregunta a Laura acerca de cómo conseguirle una receta para un estimulante que puede ayudarlo a tener un mejor desempeño en la escuela. Dice que probó la medicación para el TDAH de su hermano varias veces y que realmente marcó la diferencia en lo que pudo lograr. Según el historial médico de Manuel, Laura sabe que él no tiene TDAH ni ninguna otra afección que haga que este medicamento sea médicamente necesario.



NARCÓTICOS

Debido a su depresión, a Andy le resulta muy difícil mantenerse al día con sus compañeros y con las tareas escolares. Debido a esto, Andy ha tenido cambios de humor cada vez peores y parece retirarse de sus actividades anteriores. Durante la semana, sus amigos notan que Andy investiga sobre heroína e incluso habla con el proveedor de drogas de la escuela.



Coordenadas cartesianas



Iniciador: Servicio Estatal de Libertad Condicional, Letonia

Etiquetas: Educación preventiva sobre adicciones



Descripción general:

Este método está dedicado a trabajadores juveniles que imparten programas educativos sobre educación preventiva contra las adicciones a sus beneficiarios. A través de este método, los participantes pueden reconocer experiencias, pensamientos y emociones pasadas que están asociadas con una conducta de riesgo relacionada con el abuso de sustancias.

El método estimula el trabajo en grupo, pero también procesos de introspección individual destinados a observar lo que sucede a nivel personal cuando se consumen sustancias adictivas. La actividad también estimula a los individuos a expresar su percepción sobre cómo podrían gestionar los riesgos del consumo de diferentes sustancias adictivas (como alcohol, tabaco, narcóticos, alucinógenos, estimulantes, etc.). Este método aumenta la autocompasión para que los participantes puedan ser más compasivos consigo mismos y en relación con sus necesidades actuales y futuras.



Objetivos:

- Sensibilizar sobre la complejidad de los trastornos por abuso de sustancias.
- Reconocer los riesgos asociados con el abuso de sustancias.
- Desarrollar la empatía y la compasión hacia uno mismo.
- Desarrollar la confianza en uno mismo al expresar pensamientos, ideas y opiniones personales.
- Comprender cuáles son las fortalezas internas que podrían ayudar a construir una vida saludable.

Versión de trabajo en grupo



Duración: 90 minutos

PASO 1: (15 MINUTOS)

Los participantes se sientan en círculo. En el centro de la sala se colocan cuatro cajas/cuencos y se etiquetan con las cuatro coordenadas cartesianas (Apéndice 3).

El tema de la actividad puede ser introducido por el facilitador con una discusión sobre los mitos y verdades sobre el uso de sustancias y las adicciones incluidos en el Apéndice 1. En la plenaria se discuten al menos 3 mitos/verdades sobre las adicciones.

La discusión se puede extender hasta 7-8 mitos sobre el uso de sustancias y adicciones, depende de la dinámica del grupo. Después de cada mito, el facilitador indica los hechos. También se puede pedir a los participantes que proporcionen sus propios ejemplos de mitos sobre el uso de sustancias y las adicciones.



PASO 2: (15 MINUTOS)

El facilitador divide a los participantes en grupos de 4. La primera tarea grupal consiste en redactar una definición de adicción durante un máximo de 15 minutos.

Después de completar la tarea, el facilitador entrega a los participantes un folleto con 4 definiciones oficiales de adicciones, publicadas por algunas de las organizaciones más grandes activas en la investigación de adicciones (Apéndice 2). Trabajando en los mismos grupos, se pide a los participantes que lean las definiciones y las discutan, comparándolas con su propia definición.

PASO 3: (10 MINUTOS)

Después de este paso, se invita a los participantes a regresar al círculo plenario. El facilitador guía una reflexión rápida sobre las definiciones de adicciones con 4-5 preguntas:

- ¿Tenías una comprensión clara de la definición de adicciones antes de esta tarea?
- ¿Cuáles son las principales palabras clave de estas definiciones?
- ¿Cuáles podrían considerarse signos de una adicción?
- ¿Qué tan fácil es identificar las diferencias entre un vicio y una adicción?
- ¿Cuál es el mecanismo de recompensa cerebral?



Si el tiempo es suficiente, se puede introducir un momento de preguntas y respuestas de 5 minutos. El facilitador debe estar preparado para responder todas las preguntas de los participantes.

PASO 4: (20 MINUTOS)

Después de esta sesión plenaria, el facilitador invita a los participantes a imaginar cómo su vida podría verse afectada si abusaran de una sustancia adictiva. Se invita a los participantes a pensar en alguna sustancia adictiva que esté presente en su vida o, si esa no es la realidad, a imaginar que una sustancia adictiva forma parte de su vida diaria. El facilitador guía este momento de reflexión con preguntas y ejemplos sencillos. Al final, el facilitador presenta y describe las cuatro cajas colocadas en el medio de la sala.

1. ¿Qué PASARÁ en mi vida si continúo... (consumiendo alcohol, drogas, etc.)?



2. ¿Qué PASARÁ en mi vida si dejo de... (consumir alcohol, drogas, etc.)?



3. ¿Qué NO pasará en mi vida si continúo (consumiendo alcohol, drogas, etc.)?



4. ¿Qué NO pasará en mi vida si dejo de (consumir alcohol, drogas, etc.)?



Se proporcionan a todos los participantes cuatro pequeños papeles (o notas adhesivas) y bolígrafos. Se les invita a reflexionar sobre un impacto específico relacionado con esa sustancia en sus vidas y a escribir un ejemplo para cada uno de los cuatro recuadros.

Los participantes disponen de 10 minutos para trabajar individualmente. Una vez que hayan terminado, deberán colocar los papeles en cada una de las cuatro cajas en consecuencia.

PASO 4: (20 MINUTOS)

Una vez que todos los participantes agregaron sus papeles en los cuadros, el facilitador inicia una discusión invitando a los participantes a leer en voz alta las notas del primer cuadro. Para cada caja/tazón, el facilitador invita a un participante a leer las notas. En caso de un gran número de respuestas, el participante podrá leer entre 4 y 6 artículos.

Al momento le sigue una discusión guiada por el facilitador:



- ¿Te diste cuenta de algo relacionado contigo mismo en los últimos 10 minutos?
- ¿Hay algún riesgo o recurso para usted en este cuadro?
- ¿Qué piensas de este recuadro cuando lees en voz alta todos tus pensamientos?
- El facilitador pide a los participantes que califiquen en qué medida creen que el uso de la sustancia es un problema en su vida. Intente utilizar una escala de 0 a 10 (0: no es ningún problema; 10: problema crítico).
- ¿Qué le dirías a una persona de 15 años si tuviera la oportunidad de ofrecerle algún consejo?

Reflexión (10')



La actividad se cierra con una serie de preguntas de reflexión:

- ¿Cómo te sientes?
- ¿Qué nueva información descubriste en esta actividad?
- ¿Qué descubriste sobre ti en esta actividad?
- ¿Cuáles fueron las principales ideas y los principales momentos significativos?
- ¿Qué opinas sobre el abuso de sustancias y su impacto en tu vida?
¿Pros y contras de su presencia en tu vida?
- Responde con puntuación: ¿hasta qué punto estás dispuesto a cambiar algo? (0 - nada listo, 10 - completamente listo).

Versión de trabajo individual



Duración: 45 minutos

PASO 1: (10 MINUTOS)

El tema de la actividad se introduce con una breve discusión sobre mitos y verdades relacionados con el abuso de sustancias y las adicciones. El facilitador debe introducir al menos 3 mitos como introducción de la actividad.

El facilitador puede decir en voz alta el mito y luego preguntar al participante qué piensa sobre esta afirmación, ¿es cierta o es un mito? Después de cada respuesta, el facilitador puede indicar los hechos. Utilice el Apéndice 1 para este momento.



En conclusión, el facilitador podría describir que no es fácil tener información objetiva sobre el abuso de sustancias, más aún porque este es un tema difícil y doloroso.

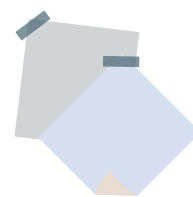
El facilitador invita al participante a pensar más sobre su propia vida y las diferentes sustancias en su vida (drogas, alcohol, nicotina, etc.). El facilitador pide calificar, utilizando una escala de 0 a 10, ¿en qué medida el abuso de sustancias y la adicción son un problema en su vida? (0 - no es ningún problema; 10 - problema crítico). El facilitador registra la respuesta en un papel para recordarla.

PASO 2: (10 MINUTOS)

El facilitador invita al participante a imaginar su vida afectada por el abuso de una sustancia adictiva. Se invita al participante a pensar en una sustancia adictiva que esté presente en su vida o, si esa no es la realidad, a imaginar que una sustancia adictiva forma parte de su vida diaria. El facilitador podría proporcionar preguntas orientadoras y ejemplos, para que el participante se sumerja en esta proyección. Después de unos minutos, el facilitador presenta y describe las cuatro coordenadas cartesianas colocadas en el medio del salón o sobre la mesa (use el Apéndice 3 para elaborar las etiquetas de las cajas).

Verifique la versión grupal del método, las etiquetas son idénticas.

El facilitador proporciona al participante un bolígrafo y al menos 16 papeles pequeños o notas adhesivas que utilizará para escribir las respuestas de cada cuadro.



Se invita al participante a escribir tantos pensamientos como para responder a la pregunta indicada en el primer cuadro y a colocar todas las respuestas en el cuadro. El proceso continúa para cada pregunta y después de que el participante agrega respuestas en los cuatro cuadros, la sesión continúa con una discusión guiada.

PASO 3: (10 MINUTOS)

El facilitador continúa con la discusión pidiendo al participante que lea en voz alta las notas del primer recuadro.

El facilitador guía el proceso con varias preguntas:

1. ¿Hay algunos riesgos o recursos para usted en este cuadro?
2. ¿Qué piensas de este recuadro cuando lees en voz alta todos tus pensamientos?

Este proceso se repite con las otras tres casillas.

Después de que el participante termine de leer todas las notas de los 4 recuadros, el facilitador le pide nuevamente que califique en qué medida cree el participante que el abuso de sustancias es un problema en su vida, utilizando la misma escala (0 - no es ningún problema, 10 - problema crítico). Discuta las diferencias entre la primera puntuación (al inicio de la actividad) y ésta.



Al final de la discusión, el facilitador podría hacer algunas preguntas adicionales:

- ¿Qué te dirías a ti mismo a los 15 años, si tuvieras la oportunidad de dar un consejo?
- ¿Qué recursos necesita un joven para desarrollar la fuerza interior necesaria para resistir el abuso de sustancias?



PASO 4: (5 MINUTOS)

Después de la discusión, el facilitador ofrece al participante una hoja blanca A4 y un bolígrafo.

El facilitador invita al participante a escribir en el papel tres fortalezas y tres riesgos que están presentes en su vida y que están relacionados con el abuso de sustancias.

Esto puede servir como recordatorio para comprender que la autocompasión es importante. En cada fracaso o sufrimiento, recuerda tus fortalezas. Esto no significa que nunca volverás a cometer errores, pero sí que los errores que cometes no borran tus fortalezas.

Forma alternativa de implementar la actividad:



En caso de que no tenga recuadros o tenga recursos limitados, utilice la hoja de trabajo del Apéndice 4. Invite al participante a escribir sus pensamientos y luego facilite una discusión basada en las preguntas descritas anteriormente.

Reflexión (10')



La sesión finaliza con una serie de preguntas de reflexión:

- ¿Cómo te sientes? ¿Qué emociones experimentaste durante la actividad?
- ¿Cuáles fueron las principales ideas y los principales momentos significativos?
- ¿Cómo fue esta actividad para ti?
- ¿Qué descubriste sobre ti durante la actividad? ¿Tus riesgos y fortalezas?
- ¿Qué opinas sobre el abuso de sustancias y su impacto en tu vida? ¿Pros y contras de su presencia en tu vida?
- Responde con puntuación: ¿hasta qué punto estás dispuesto a cambiar algo? (0 - nada listo, 10 - completamente listo).

Preparación

Es deseable un conocimiento detallado sobre las raíces de las adicciones y la codependencia. También se requiere conocimiento de los efectos de diferentes sustancias en el organismo: alcohol, cannabis, anfetaminas, heroína, éxtasis, etc.



Lista de materiales:

Bolígrafos, cuatro cajitas o cuencos, pequeñas notas adhesivas/papelitos y los Apéndices.

Evaluación de la actividad

La efectividad de la actividad se puede evaluar por el número de respuestas proporcionadas para cada una de las cuatro coordenadas. La más difícil es la cuarta y podría reducir la atención de los participantes, por lo que podría ser necesario apoyo adicional para responder a esta.



Recursos adicionales

Materiales disponibles online, útiles para comprender mejor el concepto de adicciones:

¿Qué es una adicción?:

<https://www.asam.org/quality-care/definition-of-addiction>

<https://psychiatry.org/patients-families/addiction-substance-use-disorders/what-is-a-substance-use-disorder>

<https://www.nhs.uk/live-well/addiction-support/addiction-what-is-it/>

Trastorno por abuso de sustancias:

<https://psychiatry.org/patients-families/addiction-substance-use-disorders>

<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/substance-use-and-mental-health>



Apéndice 1 - Coordenadas cartesianas - Mitos sobre las sustancias

1. Mito: "¡No soy adicto, puedo dejarlo cuando quiera!"

Las personas que consumen drogas "rara vez" tienden a creer que pueden dejar de consumirlas en cualquier momento. Este punto de vista está relacionado con el mito de que las drogas en pequeñas dosis no pueden dañar a una persona ni causar adicción.

En realidad: muchas sustancias narcóticas provocan rápidamente dependencia psicológica. La formación de tal adicción es difícil de notar y la persona cree que puede dejarla en cualquier momento. En realidad, dejar las drogas es mucho más difícil que dejar de fumar, por ejemplo.



2. Mito: "¡La marihuana no es dañina!"

Mucha gente piensa que la marihuana es mucho más segura que el tabaco y que incluso debería legalizarse su uso.

En realidad: la marihuana es tan peligrosa como otras drogas. Se ha demostrado que es psicológicamente adictivo. Si el tabaco daña la salud física de una persona, la marihuana provoca deterioro de la memoria y cambios de personalidad. Además, dado que la marihuana se consume con mayor frecuencia junto con el tabaco, el daño causado es aún mayor. Los fumadores crónicos de marihuana suelen ser apáticos e indiferentes.



3. Mito: "Sobre las drogas se sabe todo, muchos las han probado".

Muchos jóvenes creen que sus amigos saben todo sobre las drogas, las han probado todas, conocen sus efectos y pueden confiar en lo que dicen.

En realidad: hay mucha información inexacta o falsa sobre las drogas, incluso entre personas que las han consumido. Sorprendentemente, incluso aquellos que han consumido drogas durante mucho tiempo están muy poco informados sobre estas sustancias y sus efectos.



4. Mito: "La fuerza de voluntad es todo lo que uno necesita para vencer la adicción".

Una creencia popular es que un joven sólo necesita decidir dejarlo y esto será suficiente.

En realidad: la adicción se considera una enfermedad cerebral, ya que el uso de sustancias altera la forma en que funciona el cerebro.



Apéndice 2 - Coordenadas cartesianas - Definiciones de adicciones

Sociedad Americana de Medicina de Adicciones



ASAM American Society of
Addiction Medicine

La adicción es una enfermedad médica crónica tratable que involucra interacciones complejas entre los circuitos cerebrales, la genética, el medio ambiente y las experiencias de vida de un individuo. Las personas con adicción consumen sustancias o adoptan conductas que se vuelven compulsivas y, a menudo, continúan a pesar de las consecuencias nocivas.

Asociación Americana de Psiquiatría



El trastorno por uso de sustancias (TUS) es una afección compleja en la que se produce un uso incontrolado de una sustancia a pesar de sus consecuencias nocivas. Las personas con TUS se concentran intensamente en el uso de determinadas sustancias, como alcohol, tabaco o drogas ilícitas, hasta el punto en que la capacidad de la persona para funcionar en la vida cotidiana se ve afectada. Las personas siguen consumiendo la sustancia incluso cuando saben que está causando o causará problemas. Los TUS más graves a veces se denominan adicciones.

Instituto Nacional de Salud Mental de EE. UU.



Un trastorno por uso de sustancias (TUS) es un trastorno mental que afecta el cerebro y el comportamiento de una persona, lo que lleva a la incapacidad de la persona para controlar el uso de sustancias como drogas legales o ilegales, alcohol o medicamentos. Los síntomas pueden variar de moderados a graves, siendo la adicción la forma más grave de TUS.

Las personas que experimentan un trastorno por uso de sustancias (TUS) durante su vida también pueden experimentar un trastorno mental concurrente y viceversa. Los trastornos concurrentes pueden incluir trastornos de ansiedad, depresión, trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), trastorno bipolar, trastornos de la personalidad y esquizofrenia.



1. ¿Qué PASARÁ en mi vida si continúo... (consumiendo alcohol, drogas, etc.)?

2. ¿Qué PASARÁ en mi vida si dejo de... (consumir alcohol, drogas, etc.)?

3. ¿Qué NO pasará en mi vida si continúo (consumiendo alcohol, drogas, etc.)?

4. ¿Qué NO pasará en mi vida si dejo de (consumir alcohol, drogas, etc.)?



Apéndice 4 - Coordenadas cartesianas - Hoja de trabajo individual

1. ¿Qué PASARÁ en mi vida si continúo...
(consumiendo alcohol, drogas, etc.)?

2. ¿Qué PASARÁ en mi vida si dejo de...
(consumir alcohol, drogas, etc.)?

3. ¿Qué NO pasará en mi vida si continúo...
(consumiendo alcohol, drogas, etc.)?

4. ¿Qué NO pasará en mi vida si dejo de...
(consumir alcohol, drogas, etc.)?



Tres sillas



Iniciador: Servicio Estatal de Libertad Condicional, Letonia

Etiquetas: Educación preventiva sobre las adicciones



Descripción general:

Este método ayuda a los participantes a reconocer experiencias, pensamientos y emociones que están presentes al interactuar con sustancias adictivas.

El método estimula procesos de introspección individual con el objetivo de observar lo que sucede en situaciones interpersonales, cuando diferentes sustancias están presentes. La actividad puede estimular a los participantes a expresar su percepción sobre cómo podrían gestionar los riesgos del uso de diferentes sustancias adictivas y cuál es su poder interior para resistir el abuso de sustancias.

Este método ayuda a desarrollar la autocompasión para que el participante pueda ser más compasivo consigo mismo, con su futuro y sus necesidades.

Este método estimula los procesos internos de toma de decisiones. Existe la oportunidad de considerar versátil la sustancia adictiva, pero también el enfoque preventivo hacia ella.



Objetivos:

- Crear conciencia sobre la complejidad de los problemas de abuso de sustancias;
- Desarrollar la capacidad de identificar y categorizar diferentes riesgos y fortalezas internas frente al abuso de sustancias de riesgo.
- Desarrollar el pensamiento crítico;
- Detectar particularidades ocultas de determinadas situaciones o acciones cuando diferentes sustancias están presentes;
- Desarrollar empatía y compasión hacia sí mismo;
- Desarrollar la confianza en uno mismo al expresar pensamientos, ideas y opiniones personales;
- Incrementar la autoconciencia del propio papel en la vida sana.

Versión de trabajo en grupo



Duración: 65 minutos

PASO 1: (5 MINUTOS)

El facilitador presenta a los participantes el tema de las adicciones, el abuso de sustancias y la realidad del abuso de sustancias en la edad adulta joven a través de una discusión para romper el hielo:

- ¿Qué es una sustancia que conduce al desarrollo de una adicción? (reúna todas las respuestas de los participantes y haga una lista);
- ¿Qué es la adicción? (reúna todas las respuestas de los participantes y haga una lista).



PASO 2: (5 MINUTOS)

El facilitador pide calificar: ¿En qué medida esto es un problema en la vida de cada participante, el abuso de sustancias y la adicción? La escala 0-10 (0 - no es ningún problema; 10 - gran problema) podría utilizarse como una herramienta de medición sencilla. Los participantes escriben esto individualmente en papel o en sus cuadernos.

PASO 3: (5 MINUTOS)

El facilitador pide a los participantes que piensen en situaciones críticas que enfrentaron en su vida diaria en las que amigos o conocidos con conductas adictivas necesitan apoyo:

- intoxicación
- sobredosis
- comportamiento agresivo en estado de ebriedad
- capacidad de toma de decisiones deteriorada
- etc.

Si los participantes lo desean y están de acuerdo, la discusión puede explorar situaciones personales críticas que enfrentaron en su vida en las que abusaron de sustancias adictivas.



Anota estas situaciones mediante una breve descripción en el rotafolio.

PASO 4: (5 MINUTOS)

El facilitador invita a los participantes a formar parejas para la siguiente actividad. Por parejas, deciden quién es la persona A y B. Cada pareja tiene 3 cojines o asientos para explorar tres roles diferentes durante la actividad. La persona A comienza y la persona B observa desde afuera.

Se invita a la persona A a sumergirse en una de las situaciones críticas indicadas anteriormente (intoxicación, sobredosis, comportamiento agresivo, alteración de la toma de decisiones). Podrían identificarse con su propia experiencia pasada o imaginar la experiencia de un amigo en esa situación. Se invita a las personas A a tomarse un tiempo para asimilar las sensaciones, sentimientos y pensamientos de la situación elegida.

Si los participantes se sienten cómodos, entonces podrían cerrar los ojos, mientras el facilitador los guía con algunas preguntas para explorar la situación:

- siéntete en este papel;
- qué opinas;
- qué sientes;
- cómo es tu vida, tus fortalezas y recursos;
- lo que deseas.

PASO 5: (15 MINUTOS)

La actividad se realiza utilizando "sillas de rol". La persona A recorre los tres pasos de la actividad, mientras que la persona B observa las reacciones, sin compartir las observaciones entre las rondas:

1

Primer Cojín y rol. Sentado en la primera silla/cojín, el participante abraza la sensación de una persona adicta e intenta explorar cuáles son las emociones, pensamientos, sensaciones, creencias en ese momento. Se les invita a ajustar su posición corporal de acuerdo con este primer rol;



2

Segundo Cojín y rol. Se invita a los participantes a pasar a la segunda silla/cojín y sumergirse en el papel de una persona que ya no continúa con el estilo de vida dependiente. Se les invita a realizar la misma observación que en la ronda anterior, así como a ajustar la posición de su cuerpo a aquella que refleje su experiencia actual;

3

Tercer Cojín y rol. Pasando a la tercera silla/cojín, se invita a los participantes a escuchar su sabia voz interior, la parte más profunda y benévola de ellos mismos. El facilitador lleva a los participantes a este escenario, a un estado de escucha de los consejos de los sabios (él mismo), los consejos para la vida futura. ¿Cómo puede continuar la vida sin la sustancia adictiva? Esta tercera silla puede entenderse como un recurso para desarrollar la autocompasión y alimentar las fortalezas internas.

Como paso opcional, el facilitador puede invitar a los participantes a expresar sus puntos fuertes en un papel con una declaración asertiva. La tarjeta puede ser un recordatorio en situaciones de la vida cotidiana desde la parte más sabia de ellos mismos.



PASO 6: (5 MINUTOS)

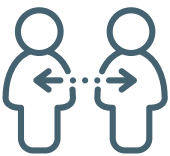
Reflexión en parejas.

Al final de la tarea, la persona B comparte con la persona A lo que observó durante cada una de las tres sillas.

PASO 7: (15 MINUTOS)

Una vez que la persona A ha terminado, la persona B continúa con el mismo proceso. Al final del proceso, la persona A comparte lo que ha visto desde fuera mientras observa todo el proceso.

Reflexión (10')



Reflexión de toda la sesión. El facilitador puede utilizar las siguientes preguntas de apoyo:

En parejas

- ¿Cómo te sientes? ¿Qué emociones aparecieron durante la actividad?
- ¿Cuáles fueron las principales ideas y los principales momentos significativos?

En todo el grupo juntos

- ¿Cómo fue esta actividad para ti?
- ¿Qué descubriste sobre ti durante la actividad? ¿Tus riesgos y fortalezas?
- ¿Qué opinas sobre las diferentes sustancias y su impacto en tu vida? ¿Pros y contras de su presencia en tu vida?
- Escala: ¿Hasta qué punto estás dispuesto a cambiar algo? 0-no estoy listo en absoluto; 10-completamente listo. Cada participante lo escribe en un papel o en su cuaderno.
- ¿Cómo describirías esta actividad en algunas palabras clave?

Una vez que todos terminen de tomar la palabra, el facilitador cerrará la sesión.



**PASO 1: (5 MINUTOS)**

El facilitador presenta al participante el tema de las adicciones, el abuso de sustancias y la realidad del abuso de sustancias en la edad adulta joven a través de una discusión para romper el hielo:

- ¿Qué es una sustancia que conduce al desarrollo de una adicción? (recoja todas las respuestas del participante y haga una lista);
- ¿Qué es la adicción? (recoja todas las respuestas del participante y haga una lista).

PASO 2: (5 MINUTOS)

El facilitador pide calificar: ¿En qué medida esto es un problema en la vida de los participantes, el abuso de sustancias y la adicción? 0-10 (0-no es ningún problema; 10-un gran problema). El facilitador anota la respuesta del participante.

PASO 3: (5 MINUTOS)

El facilitador pide al participante que piense en situaciones críticas* que enfrenta en su vida diaria donde los jóvenes (amigos o conocidos) con conductas adictivas necesitan apoyo:

- intoxicación
- sobredosis
- comportamiento agresivo en estado de ebriedad
- capacidad de toma de decisiones deteriorada
- etc.

Si el participante lo desea y está de acuerdo, puede pensar en situaciones críticas que enfrenta en su vida cotidiana en las que se encuentra en un abuso de sustancias de riesgo.

¡El facilitador escribe estas situaciones (descripciones breves)!

PASO 4: (5 MINUTOS)

El Facilitador guiará al participante para que se sienta en tres roles asumiendo una de las situaciones críticas mencionadas anteriormente*.

Se invita al participante a sumergirse en una de las situaciones críticas indicadas anteriormente (intoxicación, sobredosis, comportamiento agresivo, alteración de la toma de decisiones). Podría identificarse con su propia experiencia pasada o imaginar la experiencia de un amigo en esa situación. Se invita al participante a tomarse un tiempo para asimilar las sensaciones, sentimientos y pensamientos de la situación elegida.

El facilitador guiará a los participantes con preguntas/textos en cada silla y rol. Si el participante se siente cómodo, entonces podría cerrar los ojos, mientras el facilitador lo guía con algunas preguntas para explorar la situación:

- siéntete en este papel;
- qué opinas;
- Qué sientes;
- cómo es tu vida, tus fortalezas y recursos;
- lo que deseas.

PASO 5: (15 MINUTOS)

La actividad se realiza utilizando "sillas de rol":



1

Primera silla y rol. Sentado en la primera silla, el participante asume la imagen de un adicto en esta situación crítica*. El facilitador hace las preguntas escritas arriba;

Una vez respondidas todas las preguntas, el participante abre los ojos y se mueve hacia otra silla/cojín.

2

Segunda silla y rol. Mientras está sentado en la segunda silla, el participante asume la imagen de una persona que ya no continúa con el modo de vida dependiente y el facilitador vuelve a hacer las mismas preguntas;

Una vez respondidas todas las preguntas, el participante abre los ojos y se mueve hacia otra silla/cojín.

3

Tercera silla y rol. Puede usarse cuando el participante se sienta y habla desde la posición del "inteligente" interno (yo benévolo). El facilitador lleva al participante en esta etapa a un proceso profundo donde recurre a la parte más profunda, más sabia y más benévola de sí mismo. El cliente intenta escuchar los consejos de la parte inteligente de los sabios (él mismo). El facilitador hace preguntas además de las escritas anteriormente: ¿Cuál sería el consejo de los Reyes Magos para tu vida futura? ¿Cómo seguir viviendo, qué hacer?

La tercera silla puede servir como recordatorio de que la autocompasión es importante. En cada fracaso o sufrimiento, recuerda tus fortalezas y tus sabios más profundos.



El facilitador intenta escuchar las respuestas más importantes del tercer presidente y registrarlas. Esto es necesario recordárselo al participante después para que pueda crear su propia tarjeta de fortalezas.

PASO 6: (5 MINUTOS)

El facilitador puede ayudar al participante a dibujar y escribir su tarjeta de fortalezas con una declaración asertiva. Pero es importante que el participante lo haga solo.

La tarjeta puede ser un recordatorio en situaciones cotidianas sobre la parte más sabia de los participantes. La tarjeta debe caber en los bolsillos de los participantes.

Reflexión (10')



Sesión de información y reflexión: el facilitador puede utilizar las siguientes preguntas de apoyo:

- ¿Cómo te sientes? ¿Qué emociones aparecieron durante la actividad?
- ¿Cuáles fueron las principales ideas y los principales momentos significativos?
- ¿Cómo fue esta actividad para ti?
- ¿Qué descubriste sobre ti durante la actividad? ¿Tus riesgos y fortalezas?
- ¿Qué opinas sobre las diferentes sustancias y su impacto en tu vida? ¿Pros y contras de su presencia en tu vida?
- Escala: ¿Hasta qué punto estás dispuesto a cambiar algo? 0-no estoy listo en absoluto; 10-completamente listo.

Después de la discusión, el facilitador cerrará la sesión agradeciendo por compartir sus pensamientos.



Preparación

Es muy deseable que el facilitador tenga un conocimiento mínimo de los tipos de sustancias adictivas y su efecto en el cuerpo humano, al menos las categorías principales: alcohólicas, nicotina, opioides, estimulantes, alucinógenos.



Se recomienda preparar un espacio donde se puedan colocar fácilmente los tres cojines o sillas para que los participantes no interfieran durante la actividad.

Lista de materiales:

Bolígrafo, lápices, papeles A4 y rotafolios, sillas o cojines, música ambiental.

Evaluación de la actividad

La eficacia de la actividad se puede evaluar durante la transición entre las tres cátedras. El facilitador puede observar cuáles son los principales cambios en cuanto a la postura corporal y qué tan auténtica es la transición.

También se evalúa la actividad a través del compromiso del participante en el cumplimiento de las tareas, especialmente la parte que requiere trabajar en parejas.

El momento de reflexión final es de gran relevancia, ya que el facilitador puede canalizar la discusión hacia actividades específicas no saludables, con énfasis en patrones de conducta adictivos, tema que es relevante para el grupo objetivo de esta actividad.

Recursos adicionales

Parte teórica:

<https://www.albertahealthservices.ca/info/Page8795.aspx>

<https://nida.nih.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/drug-misuse-addiction> [https://www.psychologytoday.com/us/conceptos básicos/asertividad](https://www.psychologytoday.com/us/conceptos-básicos/asertividad)

Letón: <http://esibrivs.lv/lv/atrkariba>



Baila tu libertad



Iniciador:
YOMN, España

Etiquetas: Educación
preventiva sobre adicciones



Descripción general:

Esta actividad es una “danza” improvisada y espontánea basada en la expresión y el movimiento corporal. La intención es explorar los recursos internos provenientes del cuerpo y encontrar un camino hacia la libertad. Esta libertad puede fijarse de manera general, o con un enfoque más específico; en mi libertad del abuso de sustancias, de cualquier dependencia, de mis aspectos internos. La activación de recursos y capacidades vendrá de ambos, la realización y la observación de la danza ajena.



Objetivos:

- Aumentar la autoconciencia
- Desarrollar la creatividad y la espontaneidad.
- Autoexpresión
- Escucha activa
- Desarrollar empatía
- Desarrollar habilidades de comunicación no verbal.
- Fomentar la conexión con el cuerpo y la presencia.
- Desarrollar la confianza en uno mismo y descubrir fortalezas ocultas.

Versión de trabajo en grupo



Duración: 90 minutos



Recomendaciones:

Recomendamos realizar este método cuando el grupo ya haya establecido la confianza y se sienta seguro en el espacio juntos. Es una actividad de exploración corporal profunda que requiere confianza dentro del grupo. Sugerimos realizar actividades previas de movimiento corporal antes de implementar este método para que los participantes puedan profundizar progresivamente en el trabajo de conciencia corporal".

PASO 1: (10 MIN) Hacer grupos y orden de actuación.

Los participantes expresarán su viaje hacia la libertad a través de una danza usando su cuerpo y moviéndose en el espacio, acompañada de música. Llevarán una máscara con los ojos vendados durante este baile. El resto del grupo observará en silencio, manteniendo el espacio con su atención centrada en la persona que actúa. La intención es permitir que el cuerpo exprese e improvise movimientos que simbolizan el viaje hacia la libertad desde un lugar de sabiduría corporal.



Invite a los participantes a explorar y escuchar sus necesidades. Las pautas que estás dando no son fijas. Por ejemplo, si alguien necesita tener los ojos abiertos durante la actuación, invítalo a hacerlo. (Empujar un poco sus límites para sacarlos de la zona de confort y permitirles aprender, pero sin llevarlos a una zona de pánico.



Pida a los participantes que formen grupos de tres personas y asigne números del 1 al 3. Comenzarán su baile los participantes con el número 1, seguidos por los del número 2 y luego el 3, turnándose uno a la vez.



Reglas de TG:

- 1) No podrá producirse daño físico de ningún tipo a la persona con la que se trabaja. Esto también incluye que no pueden utilizar argumentos de la vida real en las escenas que puedan perjudicar a su pareja (por ejemplo, si uno de los personajes, en la vida real, tiene una discapacidad física, estaría totalmente prohibido utilizar esa discapacidad como argumento en las escenas).
- 2) Tampoco pueden hacerse daño;
- 3) No pueden romper ni destruir nada del espacio (cortinas, ventanas...). Se aplica la regla de quien infringe, paga.

PASO 2: (10 MINS) Lista de situaciones, personas o características bloqueantes en mi vida.

Dígalas a los participantes que escriban una lista de oraciones que representen personas, situaciones, rasgos personales o cualquier cosa que consideren limitante en sus vidas.

PASO 3: (10 MINUTOS) Escultura corporal de limitaciones

Invite a los participantes a usar su expresión corporal para crear una escultura que represente aquellas situaciones, personas o características por las que se sienten limitados. Anímelos a tomarse un tiempo para crear su escultura de forma independiente hasta que tengan la representación final. Dale un momento para plasmarlo y recordarlo bien, ya que necesitarán recrearlo durante la actividad.

El facilitador proporcionará instrucciones para cada paso según sea necesario, para garantizar que el proceso se siga correctamente.



Indique a cada grupo que mantenga la distancia entre sí mientras actúa para evitar interferencias entre actuaciones.

PASO 3: (10 MIN) Baila por la libertad

Explica los pasos del baile por la libertad:

- R. Se acostarán en posición fetal en el suelo.
 - El grupo les dará un baño de frases curativas.
- B. Pasarán a representar la escultura corporal de sus limitaciones.
 - El grupo le preguntará cómo quiere que le aten con una cuerda suave como acto simbólico.
 - Realizarán con los ojos vendados su danza por la libertad.
 - Terminarán en una nueva escultura corporal.
- C. Compartir en pequeños grupos.

La primera persona que actúe se acostará en posición fetal en el suelo.



Voces curativas del grupo; En silencio y con poca iluminación en el ambiente, el grupo comenzará a gritar el nombre de la persona en diferentes tonos, volúmenes y formas mientras toca suavemente su cuerpo. Ayudarán a abrir el cuerpo desde una posición fetal a una posición abierta en el suelo, mirando hacia arriba.



El resto de las personas de su grupo se acercarán y comenzarán a tocar partes de su cuerpo mientras dicen frases curativas una a la vez. Por ejemplo, una persona puede poner su mano sobre el pecho y decir: "Tú puedes hacerlo", "Eres perfecto", "Eres amable". En la segunda ronda, repetirán las frases una vez más sin tocar a la persona, pero manteniéndose cerca, y las dirán al azar una tras otra.

B

Después del baño de voces curativas, la persona 1 comenzará representando la escultura de su cuerpo de sus limitaciones con los ojos vendados. El resto del grupo les pondrá una cuerda que representará la trampa de estas limitaciones.

Una vez que estén representando su escultura corporal de limitaciones con la cuerda simbólica a su alrededor, el grupo se alejará y se preparará para observar su danza por la libertad. Empezará a sonar la música y comenzará la danza, entendida como movimiento corporal y expresión corporal.

Luego, la persona se quitará la máscara y comenzará a compartir sus principales ideas con el grupo.

Reflexión (10')



- ¿Cuáles fueron los momentos más significativos?
- ¿Cómo fue tu escultura final? ¿Qué representó?
- ¿Cuáles fueron las principales emociones involucradas en el proceso?
- ¿Qué te ayudó más?
- ¿Dónde puedes ver o encontrar tus puntos fuertes?
- ¿Cómo te sentiste en los diferentes momentos del proceso?

Desde la escultura bloqueadora, bailando tu libertad, nueva escultura, hasta escuchar las voces curativas.

El resto del grupo puede compartir lo que observaron, incluido cualquier momento significativo que les llamó la atención o cómo se sintieron mientras miraban.

Anímelos a ser objetivos al compartir, utilizando frases como "Vi cuando estabas haciendo esto..." o "Sentí cuando estabas haciendo esto..." para brindar comentarios específicos.

PASO 5: (30 MIN) Cambio de roles: La persona 2 y después la persona 3 realizarán su baile.

En un mismo grupo pequeño repetiremos los mismos pasos y el mismo proceso hasta que todos los participantes realicen su baile por la libertad.

Reflexión (10')



Compartir algunas ideas principales con todo el grupo, impresiones, etc.

- ¿Cómo te sientes en este momento?
- ¿Cuáles fueron los momentos más significativos? ¿De qué te diste cuenta?
- ¿Qué te sorprendió o impactó más?
- ¿Qué conciencia principal te llevas de la actividad?
- ¿Cómo te sentiste con las voces curativas? ¿Podrías acogerlos?





Reglas TTG:

- 1) No podrá producirse daño físico de ningún tipo a la persona con la que se trabaja. Esto también incluye que no pueden utilizar argumentos de la vida real en las escenas que puedan perjudicar a su pareja (por ejemplo, si uno de los personajes, en la vida real, tiene una discapacidad física, estaría totalmente prohibido utilizar esa discapacidad como argumento en las escenas).
- 2) Tampoco pueden hacerse daño;
- 3) No pueden romper ni destruir nada del espacio (cortinas, ventanas...). Se aplica la regla de quien infringe, paga.

PASO 1: (10 MINUTOS)

El participante expresará su viaje hacia la libertad a través de movimientos corporales en el espacio, acompañado de música. Estarán con los ojos vendados y una máscara durante este baile. El facilitador observará en silencio, manteniendo el foco y la atención en la actuación del participante para apoyar el espacio. El objetivo es utilizar la sabiduría corporal para transmitir un viaje hacia la libertad, permitiendo movimientos y expresiones improvisadas.

PASO 2: (10 MINUTOS)

Aquí están las instrucciones para el participante:

"Tómame un momento para escribir una lista de oraciones que representen personas, situaciones, rasgos personales o cualquier otra cosa que sientas que te limita en tu vida".

PASO 3: (10 MIN) Escultura corporal de limitaciones.

"Por favor tómate un momento para encontrar con tu expresión corporal una escultura corporal que represente aquellas situaciones, personas o características por las que te sientes limitado. Tómate un tiempo para representarla por tu cuenta hasta que tengas la escultura final. Siéntete libre de encarnarla. plenamente y recuerda cómo se siente, ya que tendrás que representarlo nuevamente durante la actividad".

PASO 4: (10 MIN) Baila por la libertad

Explica los pasos del baile por la libertad:

R. Se acostarán en posición fetal en el suelo.

- El facilitador dará un baño de frases curativas.

B. Representar la escultura corporal de sus limitaciones.

- El facilitador los atará con una cuerda suave como acto simbólico.
- Realizarán con los ojos vendados su baile por la libertad
- Al final encarnarán una escultura de la libertad.



A

El participante comenzará acostado en posición fetal en el suelo.

- Las voces curativas del facilitador:

En silencio y con poca iluminación en el ambiente, el facilitador comenzará a decir en voz alta el nombre de la persona en diferentes tonos, volúmenes y formas mientras toca suavemente el cuerpo de la persona. Ayudarán a abrir el cuerpo desde una posición fetal a una posición abierta en el suelo, mirando hacia arriba.

El facilitador continuará tocando partes de su cuerpo mientras dice frases curativas una a la vez. Por ejemplo, poner su mano sobre el pecho y decir: "Tú puedes hacerlo", "Eres perfecto", "Eres amable". En la segunda ronda, el facilitador repetirá las frases una vez más sin tocar a la persona, pero manteniéndose cerca.

B

"El participante comenzará a representar la escultura corporal sobre las limitaciones, con los ojos vendados y una máscara (solo si se siente cómodo, si no puede hacerlo con los ojos abiertos) El facilitador lo envolverá suavemente con una cuerda suave que representa estas limitaciones. Puede preguntar en qué parte del cuerpo siente estas limitaciones y separarlas juntas.

Una vez que el participante sostenga esta escultura corporal, el facilitador tocará la música y dará un paso atrás para observar su baile por la libertad. Cuando la música comience a sonar, el participante se expresará a través del movimiento y la expresión corporal, simbolizando su viaje hacia la libertad".

Reflexión (10')



El participante se quitará la máscara y comenzará a compartir sus principales ideas con el facilitador:

- ¿Cuáles fueron los momentos más significativos?
- ¿Cómo fue tu escultura final? ¿Qué representó?
- ¿Cuáles fueron las principales emociones involucradas en el proceso?
- ¿Qué te ayudó más?
- ¿Dónde puedes ver o encontrar tus puntos fuertes?
- ¿Cómo te sentiste en los diferentes momentos del proceso? Desde posición fetal escuchando tu nombre, bailando tu libertad, hasta escuchar las voces curativas.

"El facilitador puede compartir lo que observó, momentos significativos que llamaron su atención o cómo se sintió mientras observaba el baile del participante. Es importante que el facilitador sea objetivo en lo que comparte, como por ejemplo: 'Vi cuando hacías esto'. ..' o 'Sentí cuando estabas haciendo esto...' Este enfoque garantiza una retroalimentación clara y constructiva por parte del facilitador".

PASO 5:

Cierre.

"Es importante compartir los principales conocimientos con el participante, como impresiones y observaciones. Además, discutir juntos la transferibilidad y adaptaciones de la experiencia a su vida cotidiana puede ser muy beneficioso. Este intercambio nos permite reflexionar sobre cómo las lecciones y experiencias del participante impactan en su vida y le ayuda a ser consciente de ello pudiendo hacer algo al respecto.

. Esta actividad puede aplicarse de manera práctica y efectiva en diferentes contextos."



Preparación

Algunas nociones básicas sobre facilitación de grupos, sobre trabajo corporal y movimiento expresivo.



Sugerencia de música:

Orquestal épico:

- "Luchadores por la libertad" de A dos pasos del infierno
- "Victoria" de Really Slow Motion y Giant Apes
- "Corazón de coraje" de A dos pasos del infierno

Instrumentales cinematográficos/emocionales:

- "Time" de Hans Zimmer (de la banda sonora de Inception)
- "Renacimiento" de Tony Anderson
- "La última frontera" de Thomas Bergersen

Piano/Clásico:

- "Nubes blancas" de Ludovico Einaudi
- "Claro de luna" de Claude Debussy
- "El río fluye en ti" de Yiruma

Instrumentales electrónicos/modernos:

- "Odisea" de Hi-Finesse
- "Llegada a la Tierra" de Steve Jablonsky (de la banda sonora de Transformers)
- "Elevate" de Epic North

Instrumentales mundiales/globales:

- "La conquista del paraíso" de Vangelis
- "Mombasa" de Hans Zimmer (de la banda sonora de Inception)
- "Espíritu de los antepasados" de Future World Music

Lista de

materiales:

- Altavoces y WIFI para reproducir música.
- música de lista de reproducción
- Máscaras con los ojos vendados
- Sala de trabajo con suficiente espacio.
- Lo ideal es una pista cómoda para bailar y estar sin zapatos.
- cuerda elástica suave para representar las limitaciones



Evaluación de la actividad

Trabajo en grupo Se explorará a lo largo de todo el proceso, especialmente durante los momentos de compartir en grupos pequeños y en la sesión plenaria. Recopilaremos comentarios de los participantes sobre su experiencia durante la actividad, sus principales ideas y cómo pueden aplicar estas ideas a su vida diaria.

Trabajo individual

Esto será explorado durante todo el proceso, y especialmente en los momentos de compartir. Recopilaremos comentarios del participante sobre su experiencia durante la actividad y sus principales ideas; discutir juntos la transferibilidad de la experiencia a su vida cotidiana puede ser muy beneficioso.



De mi a la sociedad



Iniciador:
IPTA, Rumania

Etiquetas: educación en
derechos humanos



Descripción general:

Esta actividad se basa en el dibujo y tiene como objetivo aumentar la conciencia sobre el impacto que un individuo puede tener en la sociedad, pero también sobre el impacto que la sociedad puede tener en el individuo. Al explorar más los detalles de esta relación (mi sociedad y yo), uno puede reflexionar creativamente sobre su lugar en la sociedad y cómo se puede mejorar esta relación para desarrollar un beneficio común.



Objetivos:

- Sensibilizar sobre el papel de cada persona en la sociedad en función de sus necesidades.
- Mayor capacidad de reconocer los vínculos y relaciones entre un individuo y la sociedad.
- Construir la autoaceptación de la propia capacidad de influir en la comunidad.
- Mayor capacidad para reconocer y clasificar los problemas sociales ubicándolos en un contexto más amplio.

Versión de trabajo en grupo



Duración: 45 minutos

PASO 1: (5 MINUTOS)

El facilitador introduce la actividad describiendo los objetivos de la misma y haciendo una breve introducción sobre la importancia de cada individuo en la sociedad.

El facilitador proporciona una hoja A4 y un lápiz a cada participante y los invitará a doblarlo en 3 partes. Los participantes trabajarán en el lado exterior del papel.



PASO 2: (20 MINUTOS)

El facilitador presenta el flujo de la actividad:

1

Utilizando la parte superior del papel, se invita a los participantes a responder esta pregunta, pero dibujando su respuesta: “¿Qué le doy ahora a la sociedad?”. Los participantes tienen 5-6 minutos para sacar la respuesta. Se puede reproducir música introspectiva de fondo.



2

Una vez terminado, se pide al participante que conecte el dibujo con la segunda parte del papel, la del medio, arrastrando dos líneas.

La segunda pregunta es: “¿Qué necesita la sociedad de mí?” Como antes, durante 5 o 6 minutos, los participantes obtienen la respuesta a la pregunta.

3

Finalmente, en la última parte de la hoja, se pide a los participantes que respondan a esta pregunta: “¿Qué puedo hacer para darle a la sociedad lo que necesita de mí?”. Se asigna el mismo tiempo para terminar el dibujo.

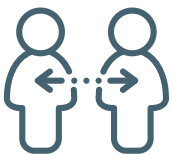
PASO 3: (10 MINUTOS)

Después de que todos terminen sus dibujos, el facilitador invita a los participantes a formar parejas y compartir sus conclusiones.

Antes del cierre de la actividad, se invita a los participantes a escribir dentro del papel doblado un mensaje para ellos mismos, describiendo cómo se ven dentro de un año en adelante en su comunidad. Este momento puede ser guiado por el facilitador con varias preguntas:

- ¿Quiénes son las personas que te rodean?
- ¿Cuál es tu ocupación principal?
- ¿Qué necesita la comunidad de usted?
- ¿Cuáles son sus principales aportes a la sociedad?

Reflexión (10')



La actividad finaliza en la plenaria, con un conjunto de preguntas de reflexión:

- Describamos la actividad con una palabra clave.
- ¿Qué tan desafiante fue responder cada pregunta?
- ¿Qué fue lo que más te llamó la atención de la actividad?
- ¿Cómo te ves ahora en tu sociedad?
- ¿Cuáles son las diferencias entre el primer y el último dibujo?
- ¿Identificó un principio coexistente entre usted y la comunidad que lo rodea?
- ¿Qué te diste cuenta de ti mismo?
- ¿Con qué frecuencia piensas en la complejidad de una situación?
- ¿Qué has aprendido de esta actividad?

El facilitador hará más preguntas si es necesario. El facilitador puede priorizar las preguntas que más se ajusten al perfil de los participantes y también en función de la disponibilidad de tiempo. Al mismo tiempo, podrían abordarse otras cuestiones.

Versión de trabajo individual



Duración: 40 minutos



La actividad sigue los mismos pasos que para la versión de trabajo en grupo. La única diferencia es que el proceso de reflexión se lleva a cabo junto con el facilitador.



Preparación



El facilitador debe tener un conocimiento básico de las condiciones locales de los participantes, especialmente si todos residen en la misma zona. El facilitador debe investigar los principios fundamentales del desarrollo comunitario regional, pero también la forma en que se organizan las comunidades, las principales instituciones, la arquitectura social y las partes interesadas en una comunidad, y la dinámica comunitaria.

También se necesitan: la capacidad de mantener el espacio, comprender la dinámica del grupo de los beneficiarios, permitir la expresión emocional y fomentar una mentalidad de curiosidad y descubrimiento como medio para generar conciencia y aprendizaje son todas habilidades básicas en la facilitación de grupos de reflexión.

Lista de materiales:

Hojas de papel A4, lápices. Es muy recomendable facilitar la actividad en un espacio abierto con sillas, bancos, cojines o cualquier superficie que sirva para sentarse.



Evaluación de la actividad

El facilitador nota la forma en que se lleva a cabo la actividad desde el principio hasta el final, enfocándose en la participación de los participantes, la relevancia de sus respuestas en relación con los objetivos de la actividad, etc. El facilitador también puede evaluar la sesión en función de la complejidad de la tercera imagen.

Recursos adicionales

Materiales disponibles online, útiles para trabajar la asertividad y la autoestima:

Enciclopedia del Nuevo Mundo:
<https://www.newworldencyclopedia.org/entry/Society>



Viaje sensorial



Iniciador: La juventud importa ahora, España

Etiquetas: Educación preventiva sobre adicciones



Descripción general:

Esta actividad es un viaje interior a través de los sentidos con los ojos vendados y guiado por otra persona. Una experiencia de hacerse presente mediante el sentimiento; oler, tocar diferentes formas y superficies, escuchar diferentes sonidos. Experimentar la vida no a través del pensamiento o la comprensión, sino abriendo nuestro cuerpo para percibir la realidad que nos rodea, haciéndonos plenamente presentes por un corto espacio de tiempo.

La actividad crea conciencia sobre la forma en que nos relacionamos con los demás mientras guiamos o somos guiados; cómo nos sentimos cuando nos hacemos responsables de los demás, cómo nos sentimos cuando soltamos el control y confiamos en los demás. Además, estar presente nos ayuda a estar más conectados con nuestro cuerpo y nuestras necesidades y a autorregularnos. Estar presente y consciente nos ayuda a aprender a afrontar la realidad tal como es, no como la percibimos.



Objetivos:

- Desarrollar habilidades de escucha activa y comunicación no verbal.
- Estar presente y en contacto con la realidad.
- Estar conectado corporalmente.
- Surgiendo la autoconciencia.
- Ser creativo al explorar.
- Construyendo relaciones de confianza.

Versión de trabajo en grupo



Duración: 70 minutos

PASO 1: (10 MIN) Introducción al Mindfulness.

¿Qué es? ¿Por qué es importante? ¿Sus beneficios? Estas preguntas son abordadas por el facilitador en plenaria, con los participantes formando un círculo.

La capacidad de estar presente y conectado con los sentidos aquí y ahora es importante para la salud mental y esto nos ayuda a mantenernos alejados de hábitos poco saludables, como las adicciones.

Después de presentar el tema de la atención plena, el facilitador proporciona algo de espacio en el grupo para compartir más a nivel personal en parejas. Algunas preguntas para abrir la discusión podrían ser:

- ¿Tienes dudas sobre los beneficios del mindfulness?
- ¿Qué tan consciente eres en tu vida diaria?
- ¿Qué te hace estar fuera del momento presente?





Notas para el facilitador:

Introduzca algunas reglas que mantendrán un espacio seguro para todos:

- 1) No podrá producirse daño físico de ningún tipo a la persona con la que se trabaja.
- 2) Tampoco pueden hacerse daño;
- 3) No pueden romper ni destruir nada del espacio (cortinas, ventanas...). Se aplica la regla "quien incumple, paga".

PASO 2: (15 MINUTOS)

Explorando con los sentidos.

El facilitador presenta el concepto y el flujo de la sesión.

- Esta actividad se realizará en parejas y en SILENCIO. Se invita a los participantes a formar parejas.
- Uno de los participantes inicia el viaje con los ojos vendados y el otro va guiando.

Los guías están invitados a brindarle a la persona con los ojos vendados de la pareja una experiencia sensorial en sus cuatro sentidos, ya que no se utilizará la vista. De esta forma, la actividad debería potenciar la percepción de otros sentidos que normalmente no utilizamos tanto. Ante esta intención, quienes guían están invitados a brindar a los demás una experiencia de olores, sabores, sonidos y toques de diferentes formas y superficies disponibles en el espacio.



Antes de la actividad, díales a los participantes que habrá un momento durante la misma en el que aplaudirá (o tocará una campana tingsha) y pídeles que se congelen y cierren los ojos durante un par de segundos. Hágalos un par de preguntas para ayudarles a autoindagar.

No haga demasiadas preguntas a la vez, más bien dé tiempo a los participantes para sentir y encontrar la respuesta internamente. Intenta guiarles en este proceso de toma de conciencia de sí mismos durante el proceso de lo que les está sucediendo.

En el momento de esta pausa, el facilitador puede abordar algunas preguntas de autoindagación:

- ¿Qué sientes en este momento?
- ¿Dónde lo sientes en tu cuerpo? Siéntelo plenamente.
- ¿Qué emociones tienes? Intenta nombrarlos mentalmente o en voz alta.
- ¿Qué dificultades estás enfrentando?
- ¿Cómo es tu nivel de confianza o miedo en este momento?
- ¿Te sientes conectado con la otra persona?
- ¿Te sientes conectado contigo mismo?
- ¿Tiene alguna necesidad en este momento? ¿Cuáles son tus necesidades?



Forma alternativa de implementar la actividad:

El facilitador puede tocar música en diferentes momentos y explorar cómo esto afecta a los participantes. La música puede ser variada en cuanto a géneros, instrumentos (batería, violín, arpa, flauta, piano, violonchelo, guitarra) o música que estimule la introspección.

Invita a los participantes a continuar la exploración y abarcar tantas sensaciones como sea posible. La actividad se puede facilitar también al aire libre. Invite lentamente a las parejas a encontrar un lugar donde se detendrán e invite a los participantes guiados a abrir los ojos una vez que se hayan detenido.



PASO 3: (10 MINUTOS)

Antes de cambiar los roles, las parejas tienen entre 5 y 10 minutos para compartir la experiencia. Algunas preguntas para la reflexión podrían ser:

- ¿Cómo te sentiste al guiar? Nombra algunas emociones.
- ¿Cómo te sentiste al ser guiado? Nombra algunas emociones.
- ¿Tuviste dificultades o miedos? ¿En qué momentos? ¿Qué pasó? ¿Cómo reaccionaste?
- ¿Cuál era tu nivel de confianza en el otro y en ti mismo?

PASO 4: (15 MINS) Cambie los roles en la misma pareja.

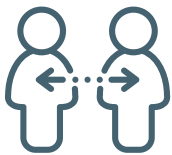
Los roles se intercambian en el mismo par y el par sigue la misma acción que en el PASO 2.

PASO 5: (10 MINUTOS)

Después de cambiar los roles, las parejas tienen entre 5 y 10 minutos para compartir la experiencia. Algunas preguntas para la reflexión podrían ser:

- ¿Cómo te sentiste al guiar? Nombra algunas emociones.
- ¿Cómo te sentiste al ser guiado? Nombra algunas emociones.
- ¿Tuviste dificultades o miedos? ¿En qué momentos? ¿Qué pasó? ¿Cómo reaccionaste?
- ¿Cuál era tu nivel de confianza en el otro y en ti mismo?

Reflexión (10')



La actividad se cierra con una serie de preguntas:

- ¿Algo significativo que te gustaría compartir?
- ¿Qué recursos viste en ti mismo?
- ¿Qué aprendiste sobre ti mismo?
- ¿Cómo puedes llevar esta experiencia a tu vida cotidiana?
- ¿Cómo puede ayudarte con tu adicción?

Versión de trabajo individual



Duración: 20 minutos

La versión individual es idéntica al trabajo en grupo. La única adaptación es que el participante es guiado por el facilitador en la primera ronda y cambia de rol.

Reflexión (10')



Una vez realizadas las tareas, el facilitador puede preguntarle al participante las principales ideas y momentos importantes del ejercicio:

- ¿Cómo te sientes?
- ¿Cuáles fueron los principales momentos significativos durante la actividad?
- ¿Cómo te sentiste al guiar? Nombra algunas emociones.
- ¿Cómo te sentiste al ser guiado? Nombra algunas emociones.
- ¿Tuviste dificultades o miedos? ¿En qué momentos? ¿Qué pasó? ¿Cómo reaccionaste?
- ¿Cuál fue su nivel de confianza en el facilitador y en usted mismo? ¿Su papel como facilitador le afectó de alguna manera?
- ¿De qué te das cuenta de ti mismo al reconocer esto?



Preparación

Esta actividad se puede realizar en la naturaleza. En caso de que se haga en una sala de trabajo, proporcionar diferentes materiales con diferentes texturas, sonidos, olores (aceites), incluso sabores, jugar con el sabor, si es posible (pasas, nueces, chocolate, etc.).



Es muy necesario un conocimiento básico de las actividades sensoriales.

Lista de materiales: Máscaras para vendar los ojos de los participantes.
Diferentes materiales para estimular el viaje sensorial.
Música de varios géneros e instrumentos, locutor.

Evaluación de la actividad

Trabajo en equipo:

Al finalizar la actividad, podrás evaluar en el círculo plenario el impacto y determinar si se han logrado los principales objetivos del método.

Trabajo individual:

La principal forma de evaluación de la actividad es mediante la observación. El facilitador nota la forma en que se desarrolla la actividad desde el principio hasta el final, centrándose en la implicación del participante, la relevancia de las respuestas durante la reflexión.

Es muy importante el momento de reflexión, donde el facilitador presta atención y analiza las respuestas proporcionadas por el participante, tomando notas de la información relevante que apareció relacionada con aspectos como confianza, responsabilidad, control, etc.

Recursos

adicionales

Mindfulness y adicciones:

<https://www.hazeldenbettyford.org/articles/5-mindfulness-practices-to-step-up-your-recovery>

<https://www.cambridge.org/core/journals/bjpsych-advances/article/mindfulness-in-addictions/40A1A7E8A761A48F74172A24A113D50A>

<https://www.silverliningsrecoverycenter.com/mindfulness-in-recovery/>



Cambiando la percepción sobre las creencias.



Iniciador:
YOMN, España

Etiquetas: Educación
preventiva sobre adicciones



Descripción general:

Este método es eficaz para crear conciencia sobre las creencias inconscientes y negativas que influyen en nuestras vidas y conducen a emociones estresantes y comportamientos destructivos. A través de la autoindagación, podemos descubrir cómo nuestros pensamientos contribuyen significativamente al sufrimiento que experimentamos. Al practicar este método y darnos cuenta de la falsedad de muchos de nuestros pensamientos estresantes, podemos liberarnos de ellos y comenzar a experimentar una nueva realidad.

La autora de este método es Byron Katie y trabajaremos en él para la prevención de adicciones.



Objetivos:

- Aumentar la autoconciencia sobre creencias, emociones y comportamiento.
- Reducir los niveles de sufrimiento.
- Empoderamiento personal a través de la autoindagación.
- Conexión con un yo más profundo.
- Cambiar las percepciones estresantes
- Asumir la responsabilidad

Versión de trabajo en grupo



Duración: 70 minutos

PASO 1: (10 MINUTOS) Introducción

Este “trabajo” es una especie de meditación para cuestionar la verdad de nuestros pensamientos. Se trata de autoconciencia, no de intentar cambiar de opinión. Hacemos las preguntas y luego contemplamos, nos tomamos el tiempo, entramos en nuestro interior y esperamos que surjan las respuestas más profundas.

Antes de facilitar, utilice y practique este trabajo meditativo para cuestionar sus pensamientos. Sólo podrás guiar al otro en este proceso si tú mismo te has realizado.



La mayor parte de nuestro sufrimiento proviene de creer en nuestros pensamientos y vivirlos como verdades. Este “trabajo” nos ayuda a cuestionar la verdad de nuestros pensamientos, a darnos cuenta de que “es lo que pensamos lo que más nos hace sufrir”, y que podemos darnos cuenta de la trampa y elegir salir de ella. La obra nos devuelve a lo real en este momento, dejando de lado una gran cantidad de sufrimiento innecesario sostenido por pensamientos incuestionables.



Éstas son las guías que el facilitador puede utilizar para introducir a los participantes en el trabajo de autoindagación.

- Disponga el grupo en parejas.

La persona A de la pareja puede comenzar a investigar un pensamiento y B puede hacer las preguntas.

- Una vez que hayan formulado las 4 preguntas, pueden cambiar de rol en la misma pareja y seguir los mismos pasos y proceso.

PASO 2: (10 MINS) Buscando pensamientos para indagar.

A

¿Quién o qué te molesta? ¿Por qué? Recuerda una situación específica.

Para comenzar, se indica a todos los participantes que se relajen y permanezcan quietos. Pídeles que viajen mentalmente a una situación específica en la que estuvieron enojados, heridos, tristes o decepcionados con alguien. El facilitador los guía para que sean testigos de la situación, pidiéndoles que estén presentes en ese momento. Se les anima a notar, nombrar y sentir la emoción que estaban experimentando en ese momento. Se invita a los participantes a encontrar el motivo por el que estaban molestos.

B

Capture sus pensamientos estresantes en la Hoja de trabajo usando oraciones cortas y simples.

Manteniéndose anclado en la situación, en un momento específico, pida a los participantes que escriban sus respuestas en las preguntas de la Hoja de trabajo, utilizando oraciones cortas y sencillas. Y escribir sin censurarse. Invítelos a ser tan críticos, infantiles y mezquinos como lo fueron en ese momento. Esta es una oportunidad para descubrir la causa de su estrés y emociones en ese momento.

C

Aísle un pensamiento y formule las cuatro preguntas, permitiendo que surjan las respuestas genuinas.

Para comenzar, aísle una afirmación para la autoindagación y aplique las cuatro preguntas. Dígales que comiencen repitiendo la afirmación original y luego que hagan cada pregunta. Este Trabajo es una práctica de meditación. Es como sumergirse en uno mismo. Invítelos a contemplar las preguntas, una a la vez, a sumergirse en lo más profundo de sí mismos, escuchar y esperar. La respuesta satisfará la pregunta.

Comienzan a trabajar en parejas, “A” preguntará sobre el pensamiento estresante y “B” hará las preguntas y las instrucciones que siguen para ayudar a “A” a entrar en la situación.

PASO 3: (20 MINS) Las Cuatro Preguntas para indagar.

Q1

¿Es verdad?

La respuesta a las dos primeras preguntas es de una sola sílaba: sí o no.

“Quédate quieto y encuentra tu sí o no honesto según surja para responder a la pregunta. Si su respuesta es “sí”, pase a la pregunta dos. Si es “no”, experimente ese no por un momento y luego pase a la pregunta tres”.



Q2

¿Puedes saber absolutamente que es verdad?

Si su respuesta a la primera pregunta es Sí, pregúntese: "¿Puedo saber absolutamente que es verdad?" Aprovecha esta oportunidad para mirar de nuevo. Vuelve a iluminar ese momento en el tiempo y observa lo que se te revela.

Q3

¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees en ese pensamiento?

Cierra los ojos y sé testigo de los sentimientos, sensaciones corporales y comportamientos que surgen cuando crees en ese pensamiento. Observe e informe las respuestas a cualquiera de los siguientes:

¿Qué imágenes ves, pasadas o futuras, y qué emociones o sensaciones físicas surgen al presenciar esas imágenes?

- ¿Cómo trataste a la otra persona?
- ¿Cómo te trataste?
- ¿Comienzan a aparecer obsesiones o adicciones cuando crees en ese pensamiento?

Q4

¿Quién serías sin ese pensamiento?

Cerrando los ojos, vuelve a la situación. Tómame un momento para reflexionar, observar y experimentar la situación nuevamente, esta vez sin pensarlo. ¿Quién o qué serías sin pensarlo? ¿Cómo verías o sentirías por la otra persona? Deja todos tus juicios. Observe lo que se revela.

Q5

Dale la vuelta al pensamiento. ¿Es lo contrario tan cierto o más cierto que el pensamiento original?

Para realizar los cambios, busque los opuestos de la declaración original en su Hoja de trabajo. A menudo una afirmación puede dirigirse a uno mismo, al otro y al opuesto. No todas las declaraciones tienen hasta tres cambios. Algunos pueden tener sólo uno o dos y otros pueden tener más de tres. Es posible que algunos cambios no tengan ningún sentido para usted. No los fuerces.

Encontrar opuestos:

El pensamiento original: "Paul no me escucha", gira hacia:

No me escucho a mí mismo.

No escucho a Paul.

Paul me escucha.



Dale la vuelta a mi pensamiento:

Mientras haces El Trabajo sobre temas como el cuerpo, la enfermedad, la carrera o Dios, cuando llegues a los cambios de rumbo, sustituye el tema por las palabras "mi pensamiento". Ejemplo: "Mi cuerpo debe ser fuerte, flexible y saludable" cambia a "Mi pensamiento debe ser fuerte, flexible y saludable". ¿No es eso lo que realmente deseas: una mente sana y equilibrada? ¿Alguna vez un cuerpo enfermo ha sido un problema, o es tu forma de pensar acerca del cuerpo lo que causa el problema?





Encontrar ejemplos de cambios de rumbo:

Considere cómo cada cambio de rumbo que encuentre es tan cierto o más que el juicio original. Encuentre al menos tres ejemplos específicos y genuinos de cómo cada cambio de rumbo es válido para usted en esa situación. No se trata de culparte a ti mismo ni de sentirte culpable. Se trata de descubrir alternativas que puedan traerte paz.



Evite el error de darle la vuelta a un pensamiento nuevamente:

La afirmación original "Él no debería hacerme perder el tiempo" puede cambiarse a "Yo no debería perder el tiempo", "No debería hacerle perder el tiempo" y "Él debería hacerle perder el tiempo". Tenga en cuenta que "debería perder el tiempo" y "debería hacerle perder el tiempo" no son cambios válidos; son cambios de cambios, más que cambios de la declaración original.

PASO 4: (20 MINUTOS) Cambio de roles.

Una vez que A haya formulado las 4 preguntas, pueden cambiar roles en la misma pareja y seguir los mismos pasos y proceso.

Reflexión (10')



Reflexión grupal.

- ¿Qué fue más significativo para usted durante el ejercicio?
- ¿Qué te diste cuenta de ti mismo?
- ¿Cambió tu percepción de tu realidad?
- ¿Cómo te sientes ahora con respecto a tus pensamientos?
- ¿Qué te resultó más difícil durante el ejercicio?
- ¿Tomaste conciencia de tus necesidades?
- ¿Cuáles son los permisos que te diste a ti mismo?
- ¿Puede encontrar útil esta práctica para lidiar con creencias relacionadas con el conflicto y la adicción?

Versión de trabajo individual



Duración: 30 minutos

Se seguirán las mismas instrucciones para el trabajo individual.

Siga los pasos 2 y 3.

El facilitador hará las preguntas y el participante indagará sobre el pensamiento.

No habrá cambio de roles.

Preparación

Has realizado el trabajo sobre el cambio de creencias siguiendo las 4 preguntas y algunas adicionales sobre ti mismo para familiarizarte con el proceso y los cambios que resultan de hacer la meditación a través de las preguntas de autoindagación del trabajo.



Lista de materiales:

Bolígrafo para escribir y Fichas con las 4 preguntas para realizar el trabajo de cambio de creencias.

Imprima materiales adicionales en el apéndice Lista de ejemplos de creencias más comunes.

Lista de emociones

Evaluación de la actividad

La actividad se explorará durante la implementación del ejercicio con preguntas de autoindagación explicadas anteriormente que invitarán a la autoconciencia.

Al final del ejercicio, algunas preguntas pueden abrir el intercambio con todo el grupo, compartiendo las ideas principales. El facilitador puede preguntar y registrar a partir de las respuestas de los participantes, en qué medida se han logrado los objetivos.

Apéndice - Hojas de trabajo

Allí encontrará las hojas de trabajo para cambiar creencias y recursos adicionales como videos, libros, podcasts, eventos, etc.

Instrucciones sobre cómo realizar el trabajo:

https://thework.com/wp-content/uploads/2019/07/instr_en_18jul2019_ltr.pdf

Trabajando en una creencia:

https://thework.com/wp-content/uploads/2019/07/obaat_en_mod_6feb2019-r.pdf

Recursos adicionales

La página de inicio de Trabajo:

<https://thework.com/instruction-the-work-byron-katie/>

Lista de emociones:

https://thework.com/wp-content/uploads/2019/02/Emotions_List_Ltr.pdf

Lista de creencias universales:

https://thework.com/wp-content/uploads/2019/11/ub_en_17jul2019_ltr_r1a.pdf

El pequeño libro sobre la obra de Byron Katie:

https://thework.com/wp-content/uploads/2019/02/English_LB.pdf



Apéndice 1.A: Hoja de trabajo de una creencia a la vez

Una creencia a la vez



En la línea "Creencia" a continuación, escriba una creencia estresante. Podría ser una afirmación de una hoja de trabajo para juzgar a tu prójimo, una creencia estresante sobre alguien (vivo o muerto) a quien no has perdonado al 100%, o cualquier pensamiento estresante. Permítase revisar mentalmente la situación específica. Luego cuestione el concepto por escrito, utilizando las siguientes preguntas y respuestas. Al responder las preguntas, cierra los ojos, quédate quieto y presencia lo que te aparece.

Creencia: _____

1. ¿Es verdad? (Sí o no. En caso negativo, pase a la pregunta 3.)

2. ¿Puedes saber absolutamente que es verdad? (Sí o no.)

3. ¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees en ese pensamiento?

- ¿Qué emociones surgen cuando crees en ese pensamiento?
- ¿Qué imágenes del pasado y del futuro ves cuando crees en el pensamiento?
- ¿Cómo te tratas a tí mismo y a los demás cuando crees en ese pensamiento?



Apéndice 1.B: Hoja de trabajo de una creencia a la vez

Creencia en la que estás trabajando:

4. ¿Quién serías sin el
¿pensamiento?

¿Quién o qué eres sin pensarlo?

Dale la vuelta al pensamiento.

Ejemplo de declaraciones:
Me duele.

Posibles opuestos:

Me lastimé.

Lo lastimé.

No me hizo daño.

Él me ayudó.

Contempla cómo cada cambio de
rumbo es tan cierto o más cierto en
esa situación.



Los folletos son parte del trabajo de BYRON KATIE.



Cumpliendo con los efectos



Iniciador:
IPTA, Rumania

Etiquetas: Educación
preventiva sobre adicciones



Descripción general:

El método tiene como objetivo crear conciencia sobre los efectos del abuso de sustancias en la vida de las personas, “poniendo en contacto” una sustancia y un órgano.



Objetivos:

- Sensibilizar sobre el impacto del abuso de sustancias en nuestra salud.
- Comprender cómo prestar atención a nuestras propias necesidades.
- Sensibilizar sobre la relación entre el bienestar y las sustancias adictivas.
- Para aumentar la conciencia corporal y estar más conectados con las emociones y necesidades.
- Estar anclado en el momento presente.

Versión de trabajo en grupo



Duración: 50 minutos

PASO 1: (5 MINUTOS)

El facilitador divide al grupo en dos líneas rectas (A y B), los participantes están uno detrás del otro, con el mismo número de participantes en ambas líneas. A los participantes se les asignan roles de la siguiente manera:

Para la columna A, las funciones son órganos humanos, como: riñones, pulmones, cerebro, hígado, vejiga, corazón, estómago, páncreas, etc.

Para la columna B, los roles son sustancias, como: tabaco, alcohol, sustancias psicoactivas, cocaína, heroína, marihuana, etc.

Los roles están escritos en pequeñas hojas de papel. El facilitador proporcionará los papeles con los roles, junto con clips, de modo que cada rol se adherirá a la ropa de los participantes (cuello o cuello de la camisa), de modo que no sepan sus roles al principio. Además del rol, cada participante recibirá una hoja en blanco y un bolígrafo para recopilar información durante la actividad.

Antes de continuar con el siguiente paso de la actividad, el facilitador pregunta a los participantes si dan su consentimiento para que los toquen y para tocar a otros durante la tarea, explicando que es muy necesario para la visibilidad y el impacto del método.



PASO 2: (30 MINUTOS)

Después de que cada participante haya asignado el rol, se le invita a comenzar a caminar dentro de la sala durante 30 segundos, observando los roles de los demás. Se puede reproducir música de fondo.

El facilitador puede dar algunas orientaciones para entrar en el papel del órgano o fármaco mientras camina: ¿se da cuenta de cómo se siente? ¿Cómo caminas? ¿Qué pensamientos te vienen? ¿Cómo te sientes con los demás?

El facilitador detiene la caminata y pide a los participantes que se formen en parejas de manera que cada fármaco funcione con un órgano. Al formar un par órgano-fármaco, se pide a los participantes que encarnen la interacción entre estos dos elementos y la expresen a través de una reacción cinestésica.

El facilitador puede dar un ejemplo con un participante: “corazón” y “cocaína”. La “cocaína” podría actuar de manera muy intrusiva y agresiva, mientras que el “corazón” podría reaccionar de manera muy agitada e hipervigilante. Otro ejemplo, en uno de los pares que podrían ser “el hígado” y “el alcohol”. Ambos participantes se moverán espontáneamente al mismo tiempo siguiendo sus sensaciones corporales. Uno puede caer al suelo, el otro puede acercarse y hacerle algo y dejará que los movimientos se desarrollen hasta que el facilitador indique el tiempo que ha terminado. El facilitador indica que el movimiento no debe llegar a una manifestación extrema: ¡la seguridad es lo primero!

Las parejas intentarán sumergirse en sus cuerpos y seguir cualquier movimiento corporal que les llegue. Es un ejercicio de sentir y expresar lo que siente el cuerpo. Después de este movimiento corporal en parejas, tienen algo de tiempo para compartir las experiencias y los principales conocimientos. Durante otros 3-4 minutos, se les invita a realizar una lluvia de ideas sobre los efectos de esa sustancia en el órgano y a escribir las conclusiones en el papel recibido al principio.

El ejercicio se repite durante 3-4 rondas, cada vez con un compañero diferente (órgano-fármaco) y siguiendo el mismo flujo: seguir el auténtico movimiento corporal entre ellos, y luego algo de tiempo para compartir la experiencia y los principales conocimientos, investigar y escribir el efectos de la sustancia sobre el órgano.

Esto continuará durante tantas rondas como el tiempo lo permita, dependiendo del número de participantes. Lo ideal es que cada “órgano” se encuentre con cada “fármaco” al final de la actividad.

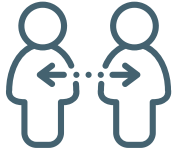
Reflexión (15')



¡TIEMPO DE REFLEXIÓN! Cuando el facilitador decide cerrar el proceso, se pide a los participantes que formen un círculo plenario. Un momento de reflexión dará seguimiento a la tarea, centrándose en la experiencia de interacción, pero también en la información explorada. El facilitador puede abrir este espacio solicitando ideas principales y momentos importantes durante el ejercicio:

- ¿Qué sentiste antes, durante y después de la experiencia?
- ¿Te sentiste conectado con tu cuerpo de alguna manera?
- ¿Qué expresó tu cuerpo?
- ¿Qué pasó en la interacción con tu pareja?
- ¿Qué emociones aparecieron durante la actividad?





- ¿Qué dificultades enfrentaste? ¿Qué dicen de ti en este momento?
- ¿Cuáles fueron los principales momentos significativos durante la actividad?
- ¿Encontró alguna conexión entre la experiencia y sus acciones actuales?
- ¿Cómo te sentiste al enfrentar una realidad pasada si es el caso? ¿Cómo se sintió cuando empezó a afrontarlo de forma productiva?
- Veamos algunos ejemplos de información nueva que recopiló durante su breve investigación con sus colegas.
- ¿Qué tan nueva es esta información para todos ustedes? ¿Cómo podemos explorar esta información, de qué manera?
- ¿Cómo describirías toda la actividad en una palabra?

Versión de trabajo individual



Duración: 45 minutos

PASO 1: (5 MINUTOS)

El facilitador puede iniciar una pequeña discusión sobre el tema: abuso de sustancias y salud. Un facilitador de ejemplo puede preguntar: ¿Ha notado opiniones sobre el abuso de drogas y la salud física en su vida diaria, entre amigos o en las redes sociales? ¿Cuáles son estas opiniones? ¿Qué opinas de esas opiniones?

El facilitador mostrará tarjetas con nombres de órganos y sustancias al participante. Con igual número de tarjetas sobre ambos temas. Las cartas están dispuestas en dos montones.

Las tarjetas A y B pueden ser de diferentes colores o formas, para que el participante pueda ver la diferencia.

Para la pila A los órganos humanos, tales como: riñones, pulmones, cerebro, hígado, sistema digestivo, corazón, estómago, sistema inmunológico, etc.

Para la pila B, las sustancias como: tabaco, alcohol, cocaína, heroína, marihuana, éxtasis, LSD, especias, alucinógenos, etc.

PASO 2: (30 MINUTOS)

El facilitador presenta la tarea:

- ¡Jugaremos a las cartas! ¡Veamos quién es más fuerte! El participante recibe las tarjetas con las sustancias y el facilitador tiene las tarjetas con los órganos (si corresponde, se le puede permitir al participante elegir un montón de tarjetas).
- El facilitador agrega una tarjeta sobre la mesa (con el nombre de un órgano) y el participante elige una de sus tarjetas (con sustancias);
- El facilitador pide al participante que piense cuál de las cartas es más fuerte. ¿Por qué? (Más fuerte significa ¿quién prevalecería en la vida real?)
- El facilitador invita al participante a pensar qué podría pasar si estos dos elementos se encontraran en la vida real e interactuaran por mucho tiempo, ¿quién tendría el control, cómo sería la interacción, qué pasaría en su relación? ¿Qué pasaría con cada uno de ellos?



- El facilitador invita al participante a pensar qué podría pasar si estos dos elementos se encontraran en la vida real e interactuaran por mucho tiempo, ¿quién tendría el control, cómo sería la interacción, qué pasaría en su relación? ¿Qué pasaría con cada uno de ellos?
- ¿Qué efectos tiene la sustancia sobre el órgano? El participante debe tomar una decisión: ¿cuál de las cartas es más fuerte?

Cuando termine con las primeras tarjetas, el facilitador coloca la siguiente tarjeta sobre la mesa. ¡El facilitador repite esto con todas las tarjetas!

Puedes utilizar un poco de humor e imaginación para guiar la discusión, tocando también un poco la realidad del consumo de esa sustancia.

Si el participante necesita informar sobre los efectos de la interacción entre las dos tarjetas, puede utilizar cualquier fuente de información disponible, incluida la información en línea.

Cuando termine con las últimas tarjetas, haga una pequeña discusión; por ejemplo, el facilitador puede preguntar: ¿tiene alguna pregunta?

Reflexión (10')



Este momento se centrará en el impacto de la tarea y también en la novedad de la información investigada.

- ¿Cuáles fueron los principales momentos significativos durante la actividad?
- ¿Qué descubriste sobre ti durante la actividad?
- ¿Qué emociones has experimentado durante la actividad?
- ¿Qué opinas sobre el abuso de sustancias y tu salud ahora?
- ¿Alguna vez ha notado algunos cambios en su salud después del abuso de sustancias?
- ¿Qué opinas sobre las diferentes sustancias y su impacto en tu vida?
¿Pros y contras de su presencia en tu vida?

Preparación

Es muy deseable que el facilitador tenga un buen conocimiento de los tipos de sustancias adictivas y su efecto en el cuerpo humano. También son deseables conocimientos básicos sobre cómo guiar actividades basadas en el movimiento corporal.

Se necesita mayor atención si el método se aplica a grupos vulnerables, principalmente al no canalizar la discusión de reflexión hacia experiencias personales traumáticas y violencia doméstica relacionada con el abuso de sustancias.

La interacción física en parejas no es obligatoria para este método, por lo que no desencadenará ninguna escalada a actos de violencia. El facilitador deberá monitorear permanentemente la dinámica en las parejas.



Lista de materiales: Papeles, bolígrafos, tarjetas con los roles (órganos y sustancias), teléfonos u otros dispositivos digitales que puedan ayudar a los participantes a investigar.

Un espacio abierto con sillas, bancos, cojines o cualquier superficie que pueda servir para sentarse en algunos pasos de la actividad.

Cartones con órganos y sustancias - Apéndice 1

Evaluación de la actividad

Un elemento importante de la evaluación es el tiempo de reflexión y la diversidad de la información que exploraron los participantes. Otro criterio de evaluación importante es el tipo de participación durante los momentos de investigación: intente observar y escuchar si los participantes exploran el tema de manera informada o irónica.



Apéndice 1 - Encuentro de los efectos - Cartones con órganos y sustancias

ÓRGANOS	SUSTANCIAS
riñones	nicotina
pulmones	alcohol
cerebro	inhalantes
hígado	cocaína
vejiga	heroína
corazón	marijuana
estómago	cafeína
páncreas	éxtasis
piel	LSD
dientes	especia
ojos	alucinógenos



El carrusel de valores



Iniciador:
IPTA, Rumania

Etiquetas: Educación
preventiva sobre adicciones



Descripción general:

El método estimula la introspección y observación individual y grupal sobre cómo los valores personales podrían verse afectados por la interacción con una sustancia adictiva. Los participantes expresarán de forma visual cómo perciben su futuro o presente cuando el trastorno por abuso de sustancias se presente y tome un papel importante en su vida.



Objetivos:

- Aumentar la conciencia sobre el impacto del abuso de sustancias en los valores personales.
- Incrementar la comprensión de cuáles son los valores de la vida.
- Incrementar el autoconocimiento de los propios valores y prioridades.
- Estimular la autoempatía y la aceptación.
- Construir un pensamiento crítico en relación a las sustancias adictivas.

Versión de trabajo en grupo



Duración: 70 minutos

PASO 1: (15 MINUTOS)

Los participantes se sientan en círculo sobre sillas o cojines. El centro del espacio de trabajo podría llenarse con tarjetas que indiquen valores personales (Apéndice 1: las tarjetas se utilizarán en la actividad).

El facilitador podría hacer una breve introducción sobre los valores y las adicciones pidiendo a los participantes que indiquen algunos ejemplos de valores.

Luego el facilitador invitará al grupo a trabajar en parejas. Uno hará una serie de preguntas y el otro se tomará el tiempo para responderlas, simplemente dejando que las respuestas aparezcan, tomándose el tiempo para profundizar en su interior en lugar de responder a partir de la información que tenemos en nuestra mente. La persona que hace las preguntas también recogerá parte de las respuestas dadas por su pareja.

Las preguntas están escritas en una hoja de papel (Apéndice 2):

- ¿Qué valores en tu vida?
- ¿Cómo te hacen sentir estos valores?
- ¿Qué valores impulsan tu vida en este momento?
- ¿Cómo valoras tus valores?
- ¿Sientes que tu entorno te apoya para valorar tus valores o no?



-
- ¿Qué hábitos y acciones le impiden seguir sus valores y prioridades? (para esta pregunta el facilitador podría canalizar la discusión hacia los trastornos por abuso de sustancias y adicciones).
 - Si hablamos de adicciones, ¿cuál es el principal impacto que tienen o podrían tener en tu vida?

Después de responder las preguntas, la persona que hace y toma notas de la respuesta dirá lo que ha escrito para que las respuestas se puedan escuchar nuevamente. No será necesario comentarlo.

Los participantes se sentarán nuevamente en círculo.

Cada participante recibe una hoja (lo ideal sería tamaño A4) y un lápiz.



El facilitador presenta los pasos de trabajo:

PASO 2: (35 MINUTOS)

Primera ronda. Imagínese e ilústrelo en el papel. Ilustra también el valor más importante de tu vida. Escribe en una esquina del papel el valor. Se pasa el papel al vecino.

Segunda ronda. Ilustre la sustancia adictiva más común utilizada en su comunidad. Se pasa el papel al vecino.

Tercera ronda. ¿Cómo es la relación de la persona con su valor en el escenario de que comience a abusar de esa sustancia? Se pasa el papel al vecino.

Cuarta ronda. Ilustre cómo las relaciones con los demás se ven afectadas por el abuso de sustancias. Se pasa el papel al vecino.

Quinta (y última) ronda. Imaginemos que la persona abusa de la sustancia de forma regular desde hace un año. Ilustre cómo se ve afectado el valor inicial y si fue reemplazado por otro valor o prioridad. Se pasa el papel al vecino.



El facilitador invita a los participantes a observar todos los elementos del papel e identificar cuál fue la evolución de la ilustración. Se les invita a observar qué tan familiarizados están con la ilustración y cuántos elementos comunes reconocen. El facilitador inicia una breve discusión plenaria sobre estos aspectos.

PASO 3: (5 MINUTOS)

Finalmente, el facilitador invita a la persona a entregar el papel al propietario inicial, la persona que está en el centro de la ilustración. Una vez devueltos los trabajos, se invita a cada participante a observar los mismos aspectos: qué tan familiarizado está con la ilustración y cuántos elementos comunes reconoce. Se invita a los participantes a pedir un deseo y escribirlo en el papel.

Reflexión (15')



La sesión finaliza con una reflexión grupal guiada por el facilitador con algunas preguntas:

- ¿Qué tan fácil te resulta identificar el valor más importante de la vida?
- ¿Es habitual que las personas descuiden sus valores cuando abusan de sustancias?
- ¿Cuál es el papel de la educación en la prevención del abuso de sustancias en nuestras vidas?
- ¿Qué tan fácil fue dibujar el impacto del abuso de sustancias en los dibujos de otros?
- ¿Cómo podemos protegernos contra el abuso de sustancias en general?
- ¿Cómo puede saber un individuo que podría haber desarrollado una tendencia abusiva hacia una sustancia?
- ¿Qué tan útil es esta actividad para ti?
- ¿Para qué crees que tuvimos esta sesión?

Versión de trabajo individual



Duración: 40 minutos

PASO 1: (10 MINUTOS)

El facilitador presenta el tema del método y las tarjetas con los valores (Anexo 1). Por ejemplo, hoy hablaremos de tus valores individuales y, para hacerlo más fácil, usaremos tarjetas, puedes verlas en la mesa.

El centro del espacio de trabajo o mesa podría llenarse con tarjetas que indiquen valores personales (las tarjetas se utilizarán en la actividad).

La sesión comienza con preguntas introductorias, discusión sobre el concepto de valores (para ayudar al participante, puede responder las preguntas buscando inspiración en las imágenes de las tarjetas). El facilitador hace estas preguntas indicadas en el Apéndice 2.

Después de abordar estas preguntas, el facilitador entrega al participante un papel (sería ideal tamaño A4) y un lápiz y presenta el flujo de la parte principal de la actividad:

- El participante trabajará individualmente y seguirá las instrucciones del facilitador.



- El participante dibujará varios elementos en una misma página, sumándolos siguiendo las instrucciones proporcionadas por el facilitador. El facilitador recomienda al participante expresar lo más posible lo que siente, en lugar de centrarse en la calidad del dibujo y la técnica en sí. Otra recomendación es llenar el papel lo máximo posible, no limitarse a símbolos visuales básicos.
- El facilitador canaliza la atención del participante hacia las tarjetas colocadas sobre la mesa, con el fin de explorar ejemplos de valores personales. Esto es útil en caso de que el participante no pueda indicar ningún valor personal.

PASO 2: (15 MINUTOS)

A mí. Imagínate a ti mismo e ilústralo en el papel (puede ser un dibujo realista o simbólico). Ilustra también el valor más importante de tu vida. Escribe en una esquina del papel el valor.

Mi comunidad. Ilustre la sustancia adictiva más común utilizada en su vida o comunidad (en cualquier parte de la página).

Alteración de valor. ¿Qué cambia respecto al valor que mencionaste si empiezas a abusar de esa sustancia? Intenta ilustrar eso.

Relaciones. Ilustre cómo las relaciones con los demás se ven afectadas por el abuso de sustancias.

Clausura. Imaginemos que usted abusa de la sustancia de forma regular desde hace un año. Ilustre la importancia que usted le asignó al valor inicial y cómo éste fue reemplazado por otra prioridad.

El facilitador pide al participante que observe todos los elementos del papel e identifique cuál fue la evolución de la ilustración.

Notas para el facilitador:



Este podría ser un buen momento para hacer algunas preguntas de soporte:

- ¿Qué ves en este dibujo?
- ¿Cuál es la historia en este dibujo entre tu valor y el abuso de sustancias?
- ¿Qué ves en este dibujo sobre tus relaciones con los demás?

PASO 1: (5 MINUTOS)

Después de cerrar el dibujo y la discusión, se invita al participante a pedir un deseo y escribirlo en el papel.

Reflexión (10')



La sesión finaliza con unas preguntas de reflexión:

- ¿Qué tan fácil te resulta identificar el valor más importante de la vida?
- ¿Es habitual que las personas descuiden sus valores cuando abusan de sustancias?
- ¿Cuál es el papel de la educación en la prevención del abuso de sustancias?
- ¿Qué tan fácil fue percibir el impacto del abuso de sustancias?
- ¿Cómo podemos protegernos contra el abuso de sustancias en general?
- ¿Cómo puede saber un individuo que podría haber desarrollado una tendencia abusiva hacia una sustancia?
- ¿Qué tan útil es esta actividad para ti?



Preparación

El facilitador debe tener buenos conocimientos sobre cómo pueden ocurrir los trastornos por abuso de sustancias y cuál es la diferencia entre prevención e intervención. Se desean conocimientos básicos sobre herramientas de introspección personal utilizadas con fines educativos.



Prepara una lista de reproducción con 5-6 canciones que estimulen la introspección, la reflexión, la exploración.

Lista de materiales:

Papeles, lápices, un espacio abierto con sillas, bancos, cojines o cualquier superficie que sirva para sentarse.

Tarjetas con ejemplos de valores personales - Apéndice 1 (también pueden estar escritas a mano) y la lista de preguntas que se abordan al inicio de la actividad - Apéndice 2.

Los ejemplos de valores indicados en el Apéndice 1 se importan de fuentes web en línea, concretamente saturdaygift.com/core-values-list.

Evaluación de la actividad

La principal forma de evaluación de la actividad es mediante la observación. El facilitador nota la forma en que se realiza la actividad desde el principio hasta el final, centrándose principalmente en la complejidad y relevancia de las ilustraciones.

El proceso de reflexión también es muy importante para comprender el compromiso en el proceso.



VALOR	VALOR
Abundancia	Balance
Aceptación	Belleza
Logro	Audacia
Responsabilidad	Valentía
Exactitud	Autodesarrollo
Logro	Calma
Respeto a ti mismo	Capaz
Aventura	Cuidadoso
Afecto	Cariñoso
Vigilancia	Certeza
Ambición	Desafío
Asertividad	Caridad
Espiritualidad	Limpieza



Apéndice 1 - El carrusel de los valores - Valores - página 2

VALOR	VALOR
Autenticidad	Respeto
Conciencia	Inteligente
Estado	Excelencia
Dedicación	Excitación
Confianza	Experiencia
Determinación	Pericia
Devoción	Exploración
Dignidad	Justicia
Disciplina	Fe
Diversidad	Fama
Eficiencia	Familia
Empatía	Valiente
Resistencia	Fidelidad



VALOR	VALOR
Energía	Aptitud física
Disfrute	Enfocar
Entusiasmo	Éxito
Igualdad	Perdón
Humildad	Conocimiento
Humor	Legal
Imaginación	Liderazgo
Orden	Independencia
Organización	Individualidad
Originalidad	Armonía interior
Aprendiendo	Pasión
Lógica	Paciencia
Amar	Patriotismo



VALOR	VALOR
Innovación	Lealtad
Perspicaz	Maestría
Inspirador	Madurez
Integridad	Significado
Paz	Inteligencia
Alegría	Honestidad
Poder	Alegría
Positividad	Justicia
Moderación	Fuerza
Motivación	Productividad
Trabajo en equipo	Profesionalismo
Franqueza	Prosperidad
Amabilidad	Optimismo



VALOR	VALOR
Objetivo	Comodidad
Compromiso	Amistad
Comunicación	Divertido
Comunidad	Generosidad
Compasión	Donación
Competencia	Bondad
Confianza	Gracia
Consistencia	Gratitud
Libertad	Estabilidad
Crecimiento	Honor
Contribución	Felicidad
Control	Trabajo duro
Cooperación	Armonía



Apéndice 2 - El carrusel de los valores - Preguntas

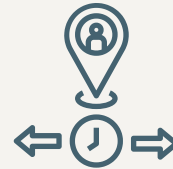
¿Qué valoras en tu vida?



¿Cómo te hacen sentir estos valores?



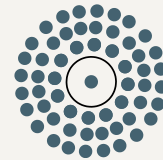
¿Qué valores impulsan tu vida en este momento?



¿Cómo valoras tus valores?

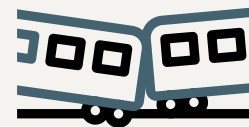


¿Sientes que tu entorno te apoya para valorar tus valores o no?



¿Qué hábitos y acciones le impiden seguir sus valores y prioridades?

* el facilitador podría canalizar la discusión hacia los trastornos por abuso de sustancias y adicciones



Si hablamos de adicciones, ¿cuál es el principal impacto que tienen o podrían tener en tu vida?



La línea de tiempo de mi tiempo.



Iniciador:
IPTA, Rumania

Etiquetas: Educación
preventiva sobre adicciones



Descripción general:

El método propone un proceso de introspección orientado a objetivos, ya que ayuda a los participantes a comprender el concepto de "tiempo" como un recurso para mejorar su calidad de vida influyendo en su entorno de vida. El tiempo puede fácilmente ignorarse como un ingrediente clave en la configuración de la vida cuando se realizan actividades nocivas que pueden llevar a conductas nocivas, incluido en este caso el abuso de sustancias adictivas. El tiempo no suele ser percibido como un recurso limitado, especialmente cuando se trata de sustancias psicoactivas: los procesos cognitivos se alteran, creando así en la mente de los jóvenes la percepción de que tendrán tiempo suficiente para recuperarse físicamente y completar sus actividades más adelante. Con este método, pretendemos ayudar a los participantes a visualizar los efectos a medio y largo plazo relacionados con el abuso de sustancias adictivas.



Objetivos:

- Incrementar la importancia del "tiempo" en el sistema de valores individual.
- Desarrollar la confianza en uno mismo para romper conductas o tendencias no saludables.
- Calibrar la percepción del "tiempo" con las realidades vivas de los participantes.
- Canalizar recursos internos adicionales y atención para apoyar los cambios que deben realizarse para abordar los comportamientos no saludables.

Versión de trabajo en grupo



Duración: 90 minutos

PASO 1: (15 MINUTOS)

La actividad comienza con el grupo dispuesto en círculo. Se recomienda una rápida vuelta por la tabla de nombres y edades. El facilitador presenta el taller describiendo que la actividad explorará el pasado reciente, las decisiones y actividades que tomaron los participantes, y deben estar listos para la exploración emocional y de pensamientos para comprender cuán efectivos somos al usar nuestro propio tiempo.

El facilitador invita a los participantes a un ejercicio de introspección abordando una pregunta: ¿Con qué frecuencia revisamos nuestros sentimientos, pensamientos, preocupaciones, planes o decisiones que queremos tomar?

Trabajando individualmente, a los participantes se les entrega el Apéndice 1: Línea de tiempo de mi tiempo y se les invita a concentrarse en la parte central del mismo y a describir durante 5 a 10 minutos cuáles son los sentimientos dominantes en este momento, cuáles son los pensamientos más activos y presentes y preocupaciones y qué decisiones planean tomar. Durante estos minutos, el facilitador refuerza la importancia de permanecer en el momento presente y explorar estos elementos, para comprobar cada "panorama" emocional, las principales preocupaciones que experimentan.



PASO 2: (25 MINUTOS)

Después de estos 10 minutos, se invita a los participantes a formar tríos y el facilitador continúa con un breve discurso: Miremos los últimos 90 días de nuestras vidas. ¿Recuerdas lo que hemos hecho cada día de estos 90 días? Miremos los últimos 30 días y hagámonos la misma pregunta. Y luego, intentemos recordar los últimos 7 días, los últimos 3 días y ayer. ¿Puedes recordar qué acciones realizaste en cada momento? Es casi imposible, ya que gran parte de nuestras acciones están profundamente arraigadas en nuestra rutina diaria o están conectadas orgánicamente con nuestras necesidades fisiológicas, por lo que procedemos casi inconscientemente en esos momentos. Tendemos a olvidarnos de esas acciones casi instantáneamente una vez que obtenemos una dosis de satisfacción, sin importar cómo parezca. Estamos aquí, el tiempo pasó de todos modos, no importa cómo nos sintamos en este momento y qué haya cambiado en nuestra vida, independientemente de lo que hayamos decidido, el tiempo pasó volando y estamos aquí.

A continuación, el facilitador guía a los participantes con las siguientes indicaciones: Miremos nuestros papeles por unos segundos. ¿Qué has hecho en los últimos 30 días para estar aquí, con estas emociones y pensamientos que escribiste? ¿Puedes indicar cuáles fueron las inquietudes más importantes que tuviste hace 30 días? ¿Puedes también nombrar qué decisiones querías tomar para respaldar tus acciones y abordar esas preocupaciones? Usando el lado izquierdo del folleto, hagamos este ejercicio durante los próximos 20 minutos: durante los primeros 10 minutos, escríbalos individualmente y durante los siguientes 10 minutos, comparte al menos un elemento en su trío.

El facilitador da el espacio a los participantes durante los siguientes 10 minutos, revisando permanentemente el progreso individual. Luego de los 10 minutos de trabajo individual, se anuncia al grupo que pueden comenzar a compartir su aporte.

PASO 3: (25 MINUTOS)

El facilitador invita a los participantes a permanecer en tríos y continuar el trabajo con la última pregunta del lado izquierdo del folleto: ¿Cómo usaron este tiempo? ¿Qué ralentizó su proceso de toma de decisiones? ¿Puedes nombrar algunas acciones o comportamientos específicos que te alejan de tus intenciones?

El facilitador puede elaborar la pregunta, ejemplificando lo que podría obstaculizar la toma de decisiones y las iniciativas de alguien, indicando el abuso de sustancias y otros patrones de conducta adictivos, relaciones poco saludables, falta de perspectivas profesionales, etc. Este paso de la sesión tiene una duración de 20 minutos. en el mismo formato: 10 minutos de trabajo individual, y 10 minutos para compartir en tríos.

PASO 4: (10 MINUTOS)

Después de este paso, el facilitador presenta el lado derecho del folleto, que despliega las perspectivas de los próximos 30 días, con preguntas reflejadas.

El facilitador invita a los participantes a leer nuevamente en silencio los elementos descritos para el momento actual, por ahora (lo que escribieron en el medio del folleto). Dependiendo del tiempo disponible para los facilitadores, la actividad puede continuar en el mismo formato, con dos rondas adicionales relacionadas con el futuro, como se indica en el folleto. Si no queda suficiente tiempo, el trabajo en tríos puede terminar respondiendo a una pregunta: ¿qué puede ralentizar mi proceso durante los próximos 30 días? En este caso, el folleto se puede promocionar como tarea para los participantes.



Al finalizar, cada participante adquirirá un compromiso consigo mismo para que lo lleve consigo después del taller. “Me comprometo a... para esta semana”.

Reflexión (15')



El facilitador invita a los participantes a cerrar el trabajo en tríos y regresar a la plenaria para una discusión de cierre:

- ¿Qué tan fácil fue explorar los sentimientos y preocupaciones actuales?
- ¿Qué hay de esas preocupaciones que estaban presentes hace 30 días? ¿Alguna de ellas sigue presente?
- ¿Cómo crees que se suele percibir el tiempo en nuestra sociedad?
- ¿Cómo se relaciona con el concepto de “tiempo”?
- ¿Cuánto tiempo destinarás a los hábitos que consideras poco saludables?
- ¿Cuánta influencia tienen nuestros comportamientos poco saludables en el uso de nuestro tiempo?
- ¿Cuánto tiempo podemos canalizar hacia otras actividades productivas que puedan ayudarnos a tener una vida mejor?
- ¿Puedes prever o estimar cómo utilizarás el tiempo durante los próximos 30 días? ¿O más largo?
- Describe esta actividad en algunas palabras clave.

El facilitador puede priorizar o cambiar estas preguntas según el perfil de los participantes.

Versión de trabajo individual



Duración: 60 minutos

PASO 1: (15 MINUTOS)

El facilitador presenta el taller describiendo que la actividad explorará el pasado reciente, las decisiones y actividades que tomó el participante, y debe estar listo para la exploración emocional y de pensamientos para comprender cuán efectivos somos al usar nuestro propio tiempo.

El facilitador invita al participante a un ejercicio de introspección abordando una pregunta: ¿Con qué frecuencia revisamos nuestros sentimientos, pensamientos, preocupaciones, planes o decisiones que queremos tomar?

El facilitador le entrega al participante el Apéndice 1: Cronología de mi tiempo, para que escriba en él durante los próximos 5 a 10 minutos, para describir cómo se siente en este momento, cuáles son los pensamientos y preocupaciones más activos y presentes, y qué decisiones que planea tomar (parte media del Apéndice). Durante estos minutos, el facilitador refuerza la importancia de permanecer en el momento presente y explorar estos elementos, para comprobar el "panorama general" emocional, las principales preocupaciones experimentadas por el participante.



PASO 2: (25 MINUTOS)

Después de estos 10 minutos el facilitador continúa con un breve discurso:

Echemos un vistazo a los últimos 90 días de nuestras vidas. ¿Recuerdas lo que hemos hecho cada día de estos 90 días? Miremos los últimos 30 días y hagámonos la misma pregunta. Y luego, intentemos recordar los últimos 7 días, los últimos 3, ayer. ¿Puedes recordar qué acciones realizaste en cada momento? Es casi imposible, ya que gran parte de nuestras acciones están profundamente arraigadas en nuestra rutina diaria o están conectadas orgánicamente con nuestras necesidades fisiológicas, por lo que procedemos casi inconscientemente en esos momentos. Tendemos a olvidarnos de esas acciones casi instantáneamente una vez que obtenemos una dosis de satisfacción, sin importar cómo parezca. Estamos aquí, el tiempo pasó de todos modos, no importa cómo nos sintamos en este momento y qué haya cambiado en nuestra vida, independientemente de lo que hayamos decidido, el tiempo pasó volando y estamos aquí.

A continuación, el facilitador guía al participante con las siguientes indicaciones:

Miremos su artículo por unos segundos. ¿Qué has hecho en los últimos 30 días para estar aquí, con estas emociones y pensamientos que escribiste? ¿Puedes indicar cuáles fueron las inquietudes más importantes que tuviste hace 30 días? ¿Puedes también nombrar qué decisiones querías tomar para respaldar tus acciones y abordar esas preocupaciones? Usando el lado izquierdo del folleto, hagamos este ejercicio durante los próximos 15 minutos: durante los primeros 10 minutos, escríbalos individualmente y en los 5 minutos restantes, lo compartirá.

PASO 3: (25 MINUTOS)

El facilitador invita al participante a continuar el trabajo con la última pregunta del lado izquierdo del folleto: ¿Cómo usaste este tiempo? ¿Qué ralentizó su proceso de toma de decisiones? ¿Puedes nombrar algunas acciones o comportamientos específicos que te alejan de tus intenciones?

El facilitador puede elaborar la pregunta, ejemplificando lo que podría obstaculizar la toma de decisiones y las iniciativas de alguien, indicando el abuso de sustancias y otros patrones de conducta adictivos, relaciones poco saludables, falta de perspectivas profesionales, etc. Este paso de la sesión tiene una duración de 15 minutos. en el mismo formato: 10 minutos de trabajo individual y 5 minutos para compartir.

PASO 4: (10 MINUTOS)

Después de este paso, el facilitador presenta el lado derecho del folleto, que despliega las perspectivas de los próximos 30 días, con preguntas reflejadas.

El facilitador invita al participante a leer nuevamente en silencio los elementos descritos para el momento actual, por ahora (lo que escribió en el medio del folleto). Dependiendo del tiempo disponible para el facilitador, la actividad puede continuar en el mismo formato, con dos rondas adicionales relacionadas con el futuro, como se indica en el folleto. Si no queda suficiente tiempo, el trabajo puede terminar respondiendo una pregunta: ¿qué puede ralentizar mi proceso durante los próximos 30 días? En este caso, el folleto se puede promocionar como tarea para el participante.

Al finalizar, el participante adquirirá un compromiso consigo mismo para llevárselo después del taller. “Me comprometo a... para esta semana”.



Reflexión (15')

El facilitador invita al participante a cerrar el trabajo e involucrar en la discusión:



- ¿Qué tan fácil fue explorar los sentimientos y preocupaciones actuales?
- ¿Qué hay de esas preocupaciones que estaban presentes hace 30 días? ¿Alguno de ellos sigue presente?
- ¿Cómo crees que se suele percibir el tiempo en nuestra sociedad?
- ¿Cómo se relaciona con el concepto de “tiempo”?
- ¿Cuánto tiempo destinarás a los hábitos que consideras poco saludables?
- ¿Cuánta influencia tienen nuestros comportamientos poco saludables en el uso de nuestro tiempo?
- ¿Cuánto tiempo podemos canalizar hacia otras actividades productivas que puedan ayudarnos a tener una vida mejor?
- ¿Puedes prever o estimar cómo utilizarás el tiempo durante los próximos 30 días? ¿O más largo?
- Describe esta actividad en algunas palabras clave.

El facilitador puede priorizar o cambiar estas preguntas según el perfil del participante.

Preparación

El facilitador debe conocer el perfil de los participantes, por lo que cualquier trauma pasado debe abordarse de manera gentil, si ocurre. Los facilitadores deben poseer conocimientos básicos de las herramientas de introspección personal utilizadas con fines educativos y evitar intervenir en un proceso terapéutico con los participantes.



Lista de materiales:

Folleto, herramientas de escritura, oradores.

Una lista de reproducción con 5-6 canciones que estimulan la introspección, la reflexión y la exploración.

Un espacio abierto con sillas, bancos, cojines o cualquier superficie que pueda servir para sentarse.

Evaluación de la actividad

La actividad se puede evaluar a través de la complejidad de las respuestas indicadas en los folletos, principalmente para las preguntas que exploran las razones que frenan el desarrollo personal. Asimismo, es muy relevante la complejidad de la descripción de los sentimientos e inquietudes actuales.

El momento de reflexión final es también muy relevante, ya que el facilitador puede canalizar la discusión hacia actividades específicas no saludables, con énfasis en patrones de comportamiento adictivos, que muchas veces resultan incidentes para las personas de interés en esta actividad.



Apéndice 1 -La cronología de mi tiempo

Preocupaciones	Preocupaciones	¿Qué decisiones y acciones quiero tomar?
¿Qué decisiones y acciones quería tomar?		
Hace 30 días	AHORA	30 días a partir de ahora
¿Cómo he usado mi tiempo?	Sentimientos:	¿Qué puede ralentizar mi proceso durante los próximos 30 días?
¿Qué ralentizó mi proceso?	Sentimientos:	¿Qué puede ralentizar mi proceso durante los próximos 30 días?



Lobo bueno, lobo malo



Iniciador:
IPTA, Rumania

Etiquetas: Educación
preventiva sobre adicciones



Descripción general:

Esta actividad estimula procesos de pensamiento crítico de los participantes. Como metodología, combina improvisación y actuaciones basadas en guiones y subraya el concepto de polaridades que uno podría experimentar bajo presión de grupo o presión emocional.

*** Esta actividad se basa en un método similar desarrollado por IPTA en el marco del proyecto Erasmus+ Prevención++, accesible en este archivo en la página 95. Tras el éxito y el impacto del método, decidimos insertarlo en este manual con una adaptación al grupo objetivo de este proyecto.



Objetivos:

- Comprender la forma en que la presión de grupo puede afectar nuestras decisiones.
- Sensibilizar sobre la complejidad de los procesos de toma de decisiones en momentos emocionales vulnerables
- Desarrollar una comunicación asertiva frente a las tendencias abusivas.
- Consolidar el pensamiento crítico hacia el uso y abuso de sustancias.

Versión de trabajo en grupo



Duración: 90 minutos

PASO 1: (15 MINUTOS)

El facilitador introduce el tema de la sesión preguntando a los participantes cómo toman decisiones bajo presión, qué criterios siguen cuando hay decisiones difíciles que tomar. Después de recopilar algunas respuestas, el facilitador explica al grupo que los procesos de toma de decisiones son complejos y es muy común que las personas elijan una opción sin ser conscientes de las razones detrás de su elección. Para profundizar en más detalles sobre este tema, el facilitador invita al grupo a ver una película que describe el proceso interno de una persona detrás de tomar una decisión bajo presión.

El facilitador proyecta una película con un escenario de la vida real con un hombre que sufre un grave trastorno por atracón. La película está accesible aquí. Una vez termina la película, el facilitador analiza algunos símbolos y elementos que son relevantes para toda la actividad:

- ¿Qué símbolos o metáforas son fáciles de observar en la película?
- ¿Cuál es el mensaje principal de la película?
- ¿Qué pasó con el personaje principal cuando desarrolló esta tendencia adictiva? ¿Cuáles son las raíces de esto?



- ¿Qué pasó con el personaje principal cuando desarrolló esta tendencia adictiva? ¿Cuáles son las raíces de esto?
- ¿Cómo podría esta persona reducir el riesgo de desarrollar el trastorno alimentario?
- ¿Cuántas veces nos encontramos en la situación de tomar decisiones bajo un poderoso impulso emocional?

El facilitador debe encaminar el proceso de debriefing hacia la metáfora de los dos lobos peleando y concluir con la frase clave de la película: “el lobo que gana es al que alimentamos”.



Forma alternativa de implementar la actividad:

En caso de que no pueda proyectar la película por diversos motivos (proyector, Internet, computadora portátil, subtítulos), puede utilizar uno de los escenarios descritos en el Apéndice 1.A y 1.B.

PASO 2: (10 MINUTOS)

El facilitador describe el flujo de la actividad e introduce un conjunto mínimo de reglas.

- No puede haber ningún daño físico de ningún tipo a la persona con la que están trabajando. Esto también incluye que no pueden utilizar argumentos de la vida real en las escenas que puedan perjudicar a su pareja (por ejemplo, si uno de los personajes, en la vida real, tiene una discapacidad física, estaría totalmente prohibido utilizar esa discapacidad como argumento en las escenas).
- Tampoco pueden hacerse daño.
- No pueden romper ni destruir nada del espacio (cortinas, ventanas...). Se aplica la regla “quien incumple, paga”.

El facilitador explica que los participantes trabajarán en tríos y realizarán una actividad basada en la improvisación, siguiendo unos guiones determinados. El flujo se describe de forma sencilla:

- Los participantes formarán tríos de forma aleatoria.
- Cada trío recibe un escenario que describe una situación basada en hechos reales. Los escenarios se detallan en el Apéndice 1.A y 1.B. Los escenarios utilizados pueden ser similares para todos los tríos o diferentes.
- En cada trío hay tres personajes: el “lobo malo”, el “lobo bueno” y la Persona (el protagonista del escenario).
- Los participantes leerán el escenario y decidirán en sus grupos la asignación de estos tres roles.
- El objetivo de los 'Lobos' es persuadir a la Persona para que decida a su favor, por lo que al final de la actuación, la Persona debe elegir cuál de los lobos gana.
- La tarea de la Persona es sumergirse lo más posible en el papel del personaje descrito en el escenario dado, comprender los antecedentes de esa persona, el contexto de vida, las perspectivas y desafíos de la vida, la situación actual, el estado de salud, los valores, objetivos de vida, quién brinda apoyo a esta persona, qué personas tienen más influencia en su vida, qué decidiría esa persona en ese momento.



PASO 3: (10 MINUTOS)

El facilitador describe cómo se desarrollará la actuación:

- El Hombre se sienta en el medio y los Lobos a un lado, uno frente al otro.
- Los Lobos pueden hablar entre ellos, con la Persona o simplemente tener un monólogo. A los Lobos se les permite utilizar cualquier táctica de persuasión, pero no se permite la violencia. Deben actuar como si fueran dos voces en la cabeza de la Persona, no como personajes del escenario.
- La Persona no puede hablar ni reaccionar durante la improvisación con los Lobos, no puede tener un monólogo y no puede responder con palabras o gestos.
- La obra deberá finalizar en un máximo de 5 minutos.
- Después de 5 minutos, los Lobos se detienen y la Persona tiene como máximo un minuto para digerir el diálogo de los Lobos y tomar una decisión.
- La Persona verbaliza la decisión y describe cuáles son los motivos que la sustentan. El trío revela el escenario e indica cuáles son los personajes.
- Los espectadores están invitados a comentar lo que observaron durante la obra y cuáles fueron las reacciones de los Lobos y la Persona.
- Cada trío seguirá el mismo flujo del proceso.

El facilitador puede organizar una demostración rápida sobre diferentes situaciones con dos voluntarios o con otros facilitadores, para que los participantes comprendan cuál es el flujo de la actuación. Ejemplos de situaciones: comprar un helado de chocolate o vainilla, hacer trampa en el examen o no, faltar a clase en el colegio o no.

- Se anuncia a los participantes que tendrán 10 minutos para redactar individualmente su táctica lo mejor posible, sin preparar un guión ni hablar entre ellos en este tiempo.
- Después de esta preparación, cada trío actuará en el "escenario" frente a los demás, con una discusión informativa después de cada trío.

PASO 4: (45 MINUTOS)

Preparación de la actuación, trabajo individual: 10 minutos.

Cuando se acaba el tiempo, el facilitador invita al primer trío al escenario.

Notas para el facilitador:



Aconseje al público que siga la actuación sin reaccionar en voz alta y sin interferir con el proceso, aconsejando a la Persona o a los Lobos qué decir.

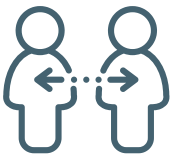


Cada actuación finaliza con una breve discusión:

- Para la Persona. ¿Cómo te sentiste durante el diálogo de los Lobos?
- ¿Con qué frecuencia te enfrentas a esta discusión interna?
- Para los Lobos. ¿Cuál fue tu táctica?
- Para la Persona. ¿Cómo tomaste esta decisión, qué criterios seguiste?
- ¿Cómo fue el diálogo de los Lobos? ¿Hubo algún compromiso?
- ¿Qué sucede dentro de nosotros cuando estos dos Lobos se gritan el uno al otro?
- Para todos: ¿actuarías de manera diferente si cambiaras de rol?

Tras el coloquio, los siguientes tríos continúan con sus actuaciones.

Reflexión (10')



Discusión plenaria/reflexión en el grupo grande (posibles preguntas que formulará el facilitador):

- ¿Cómo afecta la presión de grupo a nuestras relaciones con los demás?
- ¿Cómo podemos conectar esta experiencia con el concepto de conflicto interno?
- Si cambiaste de opinión durante el proceso, ¿qué te impulsó a hacerlo?
- ¿Dónde buscas apoyo cuando estamos bajo presión de grupo?
- ¿Qué pasa con el Lobo que no se alimenta ahora?
- ¿Cómo podemos alimentar a ambos Lobos? ¿Cuál sería el resultado de alimentar a ambos Lobos?
- ¿Qué nos traería más paz a nosotros mismos? ¿Una lucha de Lobos o una integración de su presencia?
- ¿Cómo aliviamos el estrés en tales situaciones?
- ¿Cómo podrías describir esta actividad en algunas palabras clave?

Versión de trabajo individual



Duración: 60 minutos

PASO 1: (10 MINUTOS)

El facilitador introduce el tema de la sesión preguntando al participante cómo toma decisiones bajo presión, qué criterios sigue cuando hay decisiones difíciles que tomar. Después de recopilar algunas respuestas, el facilitador explica que los procesos de toma de decisiones son complejos y es muy común que las personas elijan una opción sin ser conscientes de las razones detrás de su elección.

Para profundizar en más detalles sobre este tema, el facilitador invita al participante a ver una película que describe el proceso interno de una persona detrás de tomar una decisión bajo presión.





Forma alternativa de implementar la actividad:

Similar a la versión grupal, en caso de que no puedas ver una película o si quieres acortar un poco la sesión, usa un escenario del Apéndice 1.A y 1.B.

El facilitador proyecta una película con un hombre que sufre un grave trastorno por atracón. La película está accesible aquí. Una vez termina la película, el facilitador analiza algunos símbolos y elementos que son relevantes para toda la actividad:

- ¿Qué símbolos o metáforas son fáciles de observar en la película?
- ¿Cuál es el mensaje principal de la película?
- ¿Qué pasó con el personaje principal cuando desarrolló esta tendencia adictiva? ¿Cuáles son las raíces de esto?
- ¿Cómo podría esta persona reducir el riesgo de desarrollar el trastorno alimentario?
- ¿Cuántas veces nos encontramos en la situación de tomar decisiones bajo un poderoso impulso emocional?

El facilitador debe encaminar el proceso de debriefing hacia la metáfora de los dos lobos peleando y concluir con la frase clave de la película: “el lobo que gana es al que alimentamos”.

PASO 2: (10 MINUTOS)

El facilitador describe el flujo de la actividad. El facilitador explica que el participante desempeñará tres roles diferentes basados en el mismo guión.

El flujo se describe de forma sencilla:

- El participante recibe un escenario que describe una situación basada en hechos reales. Los escenarios se detallan en el Apéndice 1.A y 1.B. El facilitador lee el escenario junto con el participante.
- El facilitador utiliza un papel para dibujar las posiciones de los tres personajes (los Lobos y la Persona) o coloca tres objetos en la mesa/suelo.
- Hay tres personajes: 'Lobo malo', 'Lobo bueno' y la Persona (el protagonista del escenario). El jugador abrazará a cada personaje durante 3-5 minutos.
- El objetivo de los 'Lobos' es persuadir a la Persona para que decida a su favor, por lo que al final de la actuación, la Persona debe elegir cuál de los lobos gana.

Notas para el facilitador:



El facilitador ayuda al participante a sumergirse lo más posible en el papel del personaje “persona”. El participante puede cerrar los ojos e imaginar la vida y el carácter de esta “persona”. El facilitador puede entablar un breve diálogo con el participante en este rol: ¿Cuántos años tienes? ¿Cómo te llamas? ¿Cuéntame sobre ti?



-
- La tarea de la Persona es sumergirse lo más posible en el papel del personaje descrito en el escenario dado, comprender los antecedentes de esa persona, el contexto de vida, las perspectivas y desafíos de la vida, la situación actual, el estado de salud, los valores, objetivos de vida, quién brinda apoyo a esta persona, qué personas tienen más influencia en su vida, qué decidiría esa persona en ese momento.

PASO 3: (20 MINUTOS)

El facilitador describe, paso a paso, cómo se desarrollará la actuación:

- En la primera ronda, el participante asumirá el papel del Lobo Bueno y tendrá un monólogo como si hablara con la Persona o con el Lobo Malo.
- En la segunda ronda, el participante cambia de rol y abraza al Lobo Malo, nuevamente con un monólogo tratando de persuadir a la persona.
- En la tercera ronda, el participante asume el papel de Persona y toma una decisión basándose en lo que escuchó de los Lobos.
- Cada monólogo deberá finalizar en un máximo de 3 minutos.
- Después de que los Lobos se detienen, la Persona tiene un máximo de dos minutos para digerir el diálogo de los Lobos y tomar y verbalizar una decisión.
- La Persona describe cuáles son los motivos detrás de la decisión.

El facilitador puede simular una demostración rápida sobre diferentes situaciones adoptando los tres roles, para que el participante comprenda cuál es el flujo de la actuación. Ejemplos de situaciones: comprar un helado de chocolate o vainilla, hacer trampa en el examen o no, faltar a clase en el colegio o no.

El participante tiene 5 minutos para redactar el monólogo de cada uno de los Lobos y tres minutos para explorar lo mejor posible los antecedentes de la Persona. Después de esta preparación, comenzará la actuación.

Notas para el facilitador:



- asegúrese de que el participante cambie de lugar (cambie la posición del cuerpo en cada ronda).
- Tome notas que le ayudarán en la parte informativa.
- Puedes desempeñar el papel del otro Lobo o de la Persona durante la actividad, para potenciar la sensación de realidad.
- Evite cualquier reacción ante el monólogo del participante.
- al final de la actuación, validar el trabajo y recoger el esfuerzo en una nota positiva.



Forma alternativa de implementar la actividad:

El facilitador puede ser parte de la actividad adoptando el papel de un lobo. Si hay suficiente tiempo, puedes cambiar de roles.



Reflexión (5')

La sesión finaliza con una reflexión con algunas de las siguientes preguntas:



- ¿Cómo podemos conectar esta experiencia con el concepto de conflicto interno?
- ¿Cómo afecta la presión de grupo a nuestras relaciones con los demás?
- ¿Dónde buscas apoyo cuando estamos bajo presión de grupo?
- ¿Qué pasa con el Lobo que no se alimenta ahora?
- ¿Cómo podemos alimentar a ambos lobos? ¿Cuál sería el resultado de alimentar a ambos lobos?
- ¿Qué nos traería más paz a nosotros mismos? ¿Una lucha de Lobos o una integración de su presencia?
- ¿Cómo aliviamos el estrés en tales situaciones?
- ¿Cómo podrías describir esta actividad en algunas palabras clave?

Preparación

El facilitador realmente necesita una comprensión básica de cómo funciona la presión de grupo, así como también una comprensión de cómo funcionan los mecanismos de afrontamiento. Es importante tener una buena comprensión de los trastornos por abuso de sustancias. Concéntrese en los desencadenantes emocionales que alimentan los trastornos por abuso de sustancias y las tendencias adictivas.



Lista de materiales:

Bolígrafos, papeles, proyector, sistema de sonido.

Escenarios para los tríos.

Un espacio abierto para improvisar un pequeño escenario, tres sillas o cojines.

Evaluación de la actividad

La actividad se puede evaluar mediante la observación, a través del nivel de compromiso del grupo durante la actuación. Un indicador importante es la complejidad de las respuestas durante el proceso de reflexión, especialmente si los participantes pueden identificar la importancia de integrar las voces de los Lobos, para reducir el riesgo de conflictos internos.

Recursos adicionales

Materiales disponibles en línea:

[Ejemplo de película con una historia de una persona que sufre un trastorno por atracón:](#)

[youtube.com/watch?v=NPgHu2Lup94&ab_channel=WebMD](https://www.youtube.com/watch?v=NPgHu2Lup94&ab_channel=WebMD)

[Signos de trastorno por atracón:](#)

nationaleatingdisorders.org/learn/by-eating-disorder/bed



Apéndice 1.A - Escenarios de trabajo

Mike, 19 años. El martes por la tarde, Mike regresa a casa después de otro día de trabajo, nada nuevo hoy, todos los días son similares. En la parada de autobús, Mike revisa las redes sociales mientras espera el autobús. Hay un hombre más que está listo para abordar el autobús que llega a la estación, pero el autobús no es el que Mike está esperando. Cuando el otro hombre sube al autobús, Mike observa que la billetera del hombre se cae del bolsillo, pero el hombre no se da cuenta. Los ojos de Mike están fijos en la billetera. De vez en cuando, Mike comprueba si el hombre volverá a buscar su billetera. Mike mira el horario del autobús, saldrá en 3 minutos. La cartera sigue en el suelo, no hay nadie más en la estación, el hombre está sentado en una silla en el autobús, no hay señales de que volverá a buscar la cartera. Mike necesita dinero para el alquiler. Es una situación crítica para él, ya que anoche perdió la mayor parte de su dinero en el casino y esa billetera podría proporcionarle algo de efectivo. Mike tomará la billetera y esperará a que salga el autobús. ¿O le devolverá la billetera al hombre?

3 minutos: ¿qué hará Mike?

John, 18 años. Falta un día más para que terminen las clases. John de alguna manera se graduará de la secundaria y accederá a los exámenes finales. Sin embargo, John sabe cómo encontrar problemas, ya que sus amigos de la escuela están acostumbrados a crear situaciones interesantes en la escuela. En uno de los descansos, John recibe un mensaje para reunirse con algunos de sus amigos en el patio trasero de la escuela, como muchos otros días. Los encuentra y observa algo diferente, esta vez. Están fumando un cigarrillo extraño, diferente a los habituales. Como falta un día más para graduarse, sus amigos decidieron celebrar un poco antes con un poco de marihuana y John está invitado a esta 'ceremonia'. Es el último día, entonces, ¿qué podría pasar? John no lo siente y quiere mantenerse un poco alejado de los problemas. Demasiado tarde: uno de los amigos, conocido como el líder de su "hermandad", le pide que fuma el porro al menos una vez, como parte de la ceremonia. John sonríe, intenta bromear sobre su negativa y quiere disculparse. Los otros amigos miran con recelo a John y le invitan a hacerlo, es el último día que efecto puede tener esto en la escuela. John vuelve a sonreír y esta vez dice que preferiría no aceptarlo. Los amigos están un poco sorprendidos y no en el buen sentido. Faltan 4 minutos más para el descanso y deberán regresar al aula. John entiende el momento: si lo acepta, seguirá siendo parte del grupo. Si no, sus amigos podrían sospechar mucho.

¿Qué decidirá John?



Apéndice 1.B - Escenarios de trabajo

Ana, 19 años. Es sábado por la tarde, el centro comercial cerrará pronto. Ana y su amiga Mia están visitando algunas tiendas, simplemente pasando el rato. Como vive lejos del centro de la ciudad, Ana no tiene muchos amigos cercanos, especialmente ahora que necesita ocuparse de muchos aspectos familiares. Mia revisa su móvil y se da cuenta de que está invitada a una fiesta esta noche y el anfitrión le pide que compre algunas bebidas. Ana necesita llegar a casa esta tarde, ya que su hermano menor necesita ayuda con los deberes del colegio. Mia no quiere oír hablar de esto: o es la fiesta o no volver a salir con ella a partir de ahora. No es la primera vez que esto sucede y Mía está cansada de convencer a Ana todos los fines de semana para que venga a fiestas. El hermano menor podría esperar hasta mañana y la escuela no es tan importante en esta sociedad, dice Mia. Ana sabe que necesita volver a casa y ayudar a su hermano, su familia no puede permitirse clases privadas. Al mismo tiempo, nunca tiene tiempo para salir con gente de su edad y hacer nuevos amigos.

De todos modos, faltan 4 minutos para que cierre la tienda: ¿Ana acompañará a Mia en la fiesta o se irá a casa?

Lora, 18 años. ¡Qué mes tan lleno de acontecimientos para Lora! Se graduó de la secundaria y está lista para afrontar los exámenes nacionales, su cumpleaños número 18 fue increíble y recibió un bono de vacaciones de verano de parte de sus amigos, para unas vacaciones en común. Además de todo esto, acaba de obtener su permiso de conducir hace tres días. ¡Qué mes! Hay una cosa que falta en su vida: no recibe mucha validación y aprecio de sus padres, ya que están demasiado ocupados con sus negocios, y esto los mantiene fuera de casa muy a menudo. Ni siquiera han estado en la ceremonia de graduación y hasta se olvidaron de felicitarla por el permiso de conducir. Pasa la mayor parte de su tiempo con sus amigos, ya que a ellos les gustan mucho las fiestas y reuniones sociales.

Es viernes, tarde en la noche, Lora y sus amigas están en la casa de una amiga de ella, fuera de la ciudad, hacen una pequeña fiesta con generosas cantidades de alcohol y tabaco. Lora permaneció sobria toda la noche, mientras conducía su coche hasta aquí y mañana temprano tiene clases privadas para los exámenes. Juegan a verdad o desafío, y los desafíos son cada vez más picantes. En una ronda, Lora se enfrenta a uno de los chicos de la fiesta, de quien está enamorada. Ella elige "reto" y el niño le pide que pruebe un cigarrillo que parece diferente de los cigarrillos normales. Los otros amigos la animan a hacerlo, Lora se niega porque no podría conducir el coche esa noche si el cigarrillo contiene drogas (podría ser atrapada por la policía), pero es demasiado tímida para preguntar qué hay en el cigarrillo. El niño insiste, el grupo empieza a burlarse de ella, ella está confundida, no sabe qué hacer.

¿Qué hará Lora?



La dosis diaria de bienestar



Iniciador:
IPTA, Rumania

Etiquetas: Educación
preventiva sobre adicciones



Descripción general:

El método aborda uno de los pilares clave de la educación preventiva sobre las adicciones, es decir, el deseo de alcanzar un estado permanente de bienestar en todos los aspectos de la vida: emocional, físico y mental. La actividad promueve un proceso fácil de seguir para comprobar las acciones y hábitos que realizan las personas para alcanzar la sensación de bienestar de forma fluida.

Nuestras rutinas diarias pueden impedirnos dedicar incluso algunos minutos a nuestro bienestar y esto es válido para muchos jóvenes que se distraen con comportamientos poco saludables, incluidas las tendencias adictivas.



Objetivos:

- Potenciar el desarrollo de rutinas saludables diarias automáticas de una persona.
- Ampliar la zona de confort de una persona desarrollando rutinas saludables.
- Demostrar lo fácil que es para un individuo reemplazar rutinas poco saludables con acciones saludables y fáciles de realizar.

Versión de trabajo en grupo



Duración: 100 minutos

PASO 1: (10 MINUTOS)

La actividad comienza con el grupo de participantes dispuestos en círculo. El facilitador introduce la sesión preguntando al grupo cuál es su "clima interior", invitando principalmente a los participantes a describir su estado de ser en ese momento a través de un fenómeno natural. La discusión continúa con una serie de preguntas breves sobre el concepto de "bienestar":

- ¿Qué te viene a la mente cuando escuchas "bienestar"?
- ¿Cuáles son las principales fuentes de bienestar y cómo podemos preservarlas?
- ¿Quién es responsable de nuestro propio bienestar?

El facilitador completa las respuestas con algunas razones que podrían reducir la sensación de bienestar de un joven y cuán accesibles son las distracciones que podrían conducir a esto, como sustancias y comportamientos adictivos, relaciones tóxicas, mala nutrición, tiempo inadecuado para dormir, sedentarismo, participación limitada en la educación.



PASO 2: (10 MINUTOS)

Después de recopilar estas respuestas, el facilitador presenta la actividad diciéndole al grupo que realizarán diferentes tareas en grupos pequeños, en parejas e individualmente.

Notas para el facilitador:



- El facilitador debe tener el Apéndice 1: Trabajo en grupo con las tareas y comenzar con la primera. Podría ser necesaria una demostración rápida sobre cómo realizar las tareas.
- El tiempo se fija en un máximo de 40 minutos y el facilitador indica un sonido que marca el inicio o el final de cada actividad (campanas tinghsa o un silbido suave).

PASO 3: (40 MINUTOS)

Las tareas tienen un límite de tiempo concreto, tal y como se indica. El facilitador introduce las tareas que considera adecuadas para el grupo siempre que quepan en un máximo de 40 minutos. Es necesario un control permanente con los participantes, principalmente ejemplificando respuestas que no podrían ser fáciles de imaginar. Después de cada tarea, se pide a los participantes que se preparen para la siguiente.

Incluso si el facilitador puede seleccionar cualquiera de las tareas, se recomienda que las tareas se presenten en una secuencia fluida:

Apoyo

Invita a un colega y describe un momento difícil que hayas tenido en los últimos días y pídele consejo. Después de 3 minutos, cambien los roles.

Hidratación

¿Bebiste agua hoy? ¡Tomemos un poco más! (La tarea se puede realizar si los participantes tienen botellas, vasos con agua en el espacio de trabajo).

Creatividad

Trabajando individualmente, estás invitado a dibujar durante los próximos 5 minutos cómo te sientes en este momento. Después de 5 minutos, invita a un colega y describe tus emociones a esa persona. Quédate con el papel, lo usaremos pronto.

Gratitud

Durante los próximos 3 minutos, escribe aquello por lo que estás agradecido en este momento. Luego comparte sus pensamientos con un colega.

¡Sesión de abrazo!

Dar y recibir mejora nuestra vida. ¡Hagámoslo abrazando a todos en la sala!

Contacto

Los ojos son la puerta a nuestras almas. Encuentre un compañero y mantengamos un momento de mirada de 30 segundos.

Deportes

¡Busca dos compañeros y hagamos 9 minutos de deporte! Cada uno de ustedes dirigirá una sesión de 3 minutos y luego pasará a la segunda y a la tercera.

Nutrición

Escribe en un papel lo que comiste en la última semana y pide algunos consejos sobre alternativas más saludables para la próxima semana.

¡Hora de regalar!

Forme parejas con un colega, prepare un pequeño obsequio para su colega en los próximos 5 minutos, ofrézcalo y describa por qué eligió este regalo.

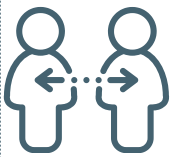


PASO 5: (10 MINUTOS)

Después de completar la lista de tareas, el facilitador invita a los participantes a tomar asiento donde están y a reconectarse con el concepto de “bienestar”. Se les pide que reflexionen sobre todo el proceso y sobre sus rutinas diarias para alcanzar un estado de bienestar.

El facilitador invita a los participantes a escribir en el papel que usaron para dibujar sus emociones lo que necesitan para asegurarse de construir y continuar una rutina diaria o semanal en torno a estas tareas.

Reflexión (10')



El facilitador invita a los participantes a finalizar la sesión en un círculo para una serie de preguntas de reflexión. El facilitador puede priorizar o cambiar estas preguntas según el perfil de los participantes:

- ¿Con qué frecuencia pensamos en el bienestar en nuestra rutina diaria?
- ¿Es difícil encontrar formas de mejorar el nivel de bienestar?
- ¿Quiénes son las personas que pueden tener un impacto en nuestro bienestar?
- ¿Cuándo debemos comprobar nuestro bienestar interior?
- ¿Cuál es la relación entre las tendencias adictivas y nuestro bienestar?
- ¿De qué manera la educación podría promover el bienestar entre los jóvenes?
- Si pudieras recordar un momento de tu infancia, ¿con qué frecuencia comprobabas tu nivel de bienestar?
- ¿Qué significará para usted el bienestar en los próximos años?
- ¿Quién es responsable de tu bienestar?
- Describe esta actividad en 2-3 palabras clave.

Versión de trabajo individual



Duración: 65 minutos

PASO 1: (10 MINUTOS)

El facilitador introduce la sesión preguntando al participante cuál es su “clima interior”, invitándolo principalmente a describir su estado de ser en ese momento a través de un fenómeno natural. La discusión continúa con una serie de preguntas breves sobre el concepto de "bienestar", similar a la versión grupal.

- ¿Qué te viene a la mente cuando escuchas “bienestar”?
- ¿Cuáles son las principales fuentes de bienestar y cómo podemos preservarlas?
- ¿Quién es responsable de nuestro propio bienestar?

El facilitador completa las respuestas con algunos ejemplos de razones que podrían reducir la sensación de bienestar de los jóvenes en general, ilustrando cuán accesibles son las distracciones que podrían conducir a esto, como sustancias y comportamientos adictivos, relaciones tóxicas, mala nutrición, sueño inadecuado, tiempo, sedentarismo, participación limitada en la educación.

PASO 2: (5 MINUTOS)

Después de recopilar estas respuestas, el facilitador presenta la actividad diciéndole al participante que realizará diferentes tareas breves junto con el facilitador, mientras que otras actividades son parte de una tarea individual.



PASO 3: (30 min)

Las tareas tienen un límite de tiempo específico, según se indica en el Anexo 2: Trabajo Individual. El facilitador introduce las tareas que considera adecuadas para el participante siempre que quepan en un máximo de 30 minutos. Cuando es necesario durante la sesión, el facilitador proporciona respuestas que podrían apoyar al participante. Después de cada tarea, se pide al participante que se prepare para la siguiente. Se recomienda que las tareas se introduzcan en una secuencia fluida.



El facilitador puede elegir qué tareas es más adecuada para realizar durante la sesión y cuáles presentar como tarea casera, según el perfil del participante. Recomendamos realizar las siguientes tareas durante la sesión: Apoyo, Hidratación, Creatividad, Gratitud, Deporte, Nutrición.

Las demás tareas podrían proponerse como tarea casera para el participante: ¡Sesión de abrazo!, Contacto, ¡Tiempo de regalo!

PASO 4: (10 minutos)

Después de completar la lista de tareas, el facilitador invita al participante a reconectarse con el concepto de “bienestar”. Se le pide que reflexione sobre todo el proceso y sobre sus rutinas diarias para alcanzar un estado de bienestar. El facilitador invita al participante a escribir en el papel lo que necesita para construir una rutina diaria o semanal en torno a estas tareas.

Reflexión (5')



El facilitador invita al participante a finalizar la sesión con algunas preguntas:

- ¿Con qué frecuencia pensamos en el bienestar en nuestra rutina diaria?
- ¿Es difícil encontrar formas de mejorar el nivel de bienestar?
- ¿Quiénes son las personas que pueden tener un impacto en nuestro bienestar?
- ¿Cuándo debemos comprobar nuestro bienestar interior?
- ¿Cuál es la relación entre sustancias adictivas y bienestar?
- ¿De qué manera la educación podría promover el bienestar entre los jóvenes?
- Si pudiera recordar partes de su infancia, ¿con qué frecuencia comprobaba su nivel de bienestar?
- ¿Qué significará el bienestar para usted en los próximos años?
- ¿Quién es responsable de tu bienestar?
- Describa esta actividad en 2-3 palabras clave.

Preparación

El facilitador debe tener conocimientos básicos sobre diversas prácticas de bienestar, cómo se utilizan y cuál de ellas es compatible con el perfil de sus participantes. El facilitador debe tener un conocimiento básico de las herramientas de introspección personal utilizadas con fines educativos, así como un buen dominio de la resolución de conflictos, en caso de que los participantes puedan entablar disputas verbales.



Es deseable una lista de reproducción con 5-6 canciones que estimulen la introspección, la reflexión y la exploración.



Lista de materiales:

Para trabajo en grupo:

Apéndice 1, útiles de escritura, parlantes, papeles, lápices de colores, bolígrafos.

Un espacio abierto con sillas, bancos, cojines o cualquier superficie que pueda servir para sentarse.



Para trabajos individuales:

Apéndice 2, útiles de escritura, parlantes, papeles, lápices de colores, bolígrafos.

Evaluación de la actividad

La actividad se evalúa a través del compromiso del participante en el cumplimiento de las tareas, especialmente aquellas que requieren trabajar en parejas.

El momento de reflexión final es de gran relevancia, ya que el facilitador puede canalizar la discusión hacia actividades específicas no saludables, con énfasis en patrones de conducta adictivos, tema que es relevante para el grupo objetivo de esta actividad.



Anexo 1 - Hoja de trabajo para el trabajo en grupo*: La dosis diaria de bienestar

Apoyo

Invita a un colega y describe un momento difícil que hayas tenido en los últimos días y pídele consejo. Después de 3 minutos, cambien los roles.

Hidratación

¿Bebiste agua hoy? ¡Tomemos un poco más! (La tarea se puede realizar si los participantes tienen botellas, vasos con agua en el espacio de trabajo).

Creatividad

Trabajando individualmente, estás invitado a dibujar durante los próximos 5 minutos cómo te sientes en este momento. Después de 5 minutos, invita a un colega y describe tus emociones a esa persona. Quédate con el papel, lo usaremos pronto.

Gratitud

Durante los próximos 3 minutos, escribe aquello por lo que estás agradecido en este momento. Luego comparte sus pensamientos con un colega.

¡Sesión de abrazo!

Dar y recibir mejora nuestra vida. ¡Hagámoslo abrazando a todos en la sala!

Contacto

Los ojos son la puerta a nuestras almas. Encuentre un compañero y tengamos un momento de mirada de 30 segundos.

Deportes

¡Busca dos compañeros y hagamos 9 minutos de deporte! Cada uno de ustedes dirigirá una sesión de 3 minutos y luego pasará a la segunda y a la tercera.

Nutrición

Escribe en un papel lo que comiste en la última semana y pide algunos consejos sobre alternativas más saludables para la próxima semana.

¡Hora de regalar!

Forme parejas con un colega, prepare un pequeño obsequio para su colega en los próximos 5 minutos, ofrézcalo y describa por qué eligió este regalo.

* Adaptar el orden y contenido de las tareas al perfil de los participantes si es necesario.



Anexo 2 - Hoja de trabajo para el trabajo individual*: La dosis diaria de bienestar

Tareas recomendadas a realizar durante la sesión

Apoyo	Describe un momento difícil que hayas tenido en los últimos días y pide consejo. El facilitador brinda un consejo. Cambiemos los roles después de 3 minutos.
Hidratación	¿Bebiste agua hoy? ¡Tomemos un poco más! (La tarea es adecuada si el participante tiene una botella o un vaso con agua).
Creatividad	Juguemos con nuestra creatividad. Te invitamos a dibujar durante los próximos 5 minutos ¿cómo te sientes en este momento? Después de 5 minutos, describa sus emociones al facilitador.
Gratitud	Durante los próximos 3 minutos, toma un papel y escribe aquello por lo que estás agradecido hoy. Después de este momento, compártelo con el facilitador.
Deportes	¿Has hecho algún deporte hoy? Hagamos 6 minutos de estiramiento. Cada uno de ustedes liderará una sesión de 3 minutos: el facilitador y el participante.
Nutrición	Escribe en un papel cómo estuvo tu nutrición en la última semana y pide algunos consejos sobre alternativas más saludables para la próxima semana.
¡Hora de regalar!	Forme parejas con un colega, prepare un pequeño obsequio para su colega en los próximos 5 minutos, ofrézcalo y describa por qué eligió este regalo.

Tareas recomendadas para introducir como tarea

¡Sesión de abrazo!	Dar y recibir mejora nuestra vida. ¡Simplemente ofrece un abrazo a alguien cercano a ti! ¡Y pregúntalo tú también!
Contacto	Los ojos son la puerta a nuestras almas. Busque un amigo o colega e intente tener un momento de observación visual de 30 segundos.
¡Hora de regalar!	Nos volvemos mejores cuando damos algo a los demás. ¡Es el momento de los regalos! Durante 5 minutos, prepara un pequeño obsequio para un amigo o colega, ofrécelo y describe por qué elegiste este regalo. También puedes dibujar el regalo.

* Adaptar el orden y contenido de las tareas al perfil de los participantes si es necesario.



Visualización para una vida sana



Iniciador: Servicio Estatal de Libertad Condicional, Letonia

Etiquetas: Educación preventiva sobre adicciones



Descripción general:

Este método tiene como objetivo contribuir al desarrollo de una vida saludable y tomar conciencia sobre temas de adicción o hábitos poco saludables.

El objetivo es involucrar a los participantes en un proceso creativo centrado en la prevención de adicciones.

El objetivo es crear un material visual, los participantes visualizarán sus aspiraciones de una vida sana y plena, reforzando conductas positivas y estrategias de afrontamiento para prevenir adicciones o hábitos poco saludables.



Objetivos:

- Mejorar la conciencia sobre la vida saludable y los hábitos no saludables o adicciones;
- Mejorar la autoconciencia, el control y la responsabilidad;
- Comprender mejor la relación entre adicciones o hábitos poco saludables y el proceso de toma de decisiones;
- Expresar y gestionar sentimientos;
- Mejorar el conocimiento de las fortalezas personales.

Versión de trabajo en grupo



Duración: 70 minutos

PASO 1: (5 MINUTOS)

El facilitador puede abrir el tema preguntando a los participantes del grupo grande:

- ¿Crees que tienes algunos hábitos saludables en tu vida? ¿Que tipo? (Si los participantes no pueden pensar en nada, el facilitador puede dar un ejemplo: caminar largas distancias; disfrutar del aire fresco, leer, beber mucha agua, etc.)
- ¿Crees que tienes algunos hábitos poco saludables en tu vida? ¿Que tipo?

Introducción a la tarea:

- Presente la actividad: crear un tablero de visión para una vida saludable.
- Explique que el tablero de visión servirá como una representación visual de sus metas, aspiraciones, fortalezas y estrategias para mantener un estilo de vida saludable y prevenir adicciones o hábitos poco saludables.





Nota para el facilitador: si los participantes no tienen ninguna adicción, entonces pregúnteles principalmente sobre algún hábito malo o poco saludable en su vida. Cada participante puede elegir uno de los malos hábitos más perturbadores de su vida para el tablero visual.

PASO 2: (10 MINUTOS)

Reflexión y establecimiento de metas en parejas:

- Comience involucrando a los participantes en una discusión reflexiva en parejas sobre el estilo de vida actual, los hábitos y cualquier desafío que puedan enfrentar en relación con la adicción (tenga en cuenta también la cafeína, los cigarrillos electrónicos, etc.).
- Anime a los participantes a identificar y articular objetivos personales para mantener un estilo de vida saludable y evitar el abuso de sustancias.
- Guíe a los participantes para que establezcan metas específicas y alcanzables relacionadas con la salud física, el bienestar emocional, las relaciones, los pasatiempos y el crecimiento personal.

Preguntas para debatir en parejas:

- ¿Cuál es mi estilo de vida actual, mis hábitos y los desafíos que enfrento relacionados con la adicción (tenga en cuenta también la cafeína, los cigarrillos electrónicos, etc.)?
- Mis objetivos personales para mantener un estilo de vida saludable y evitar el abuso de sustancias.
- ¿Cuáles son mis objetivos: objetivos específicos y alcanzables relacionados con la salud física, el bienestar emocional, las relaciones, los pasatiempos y el crecimiento personal?

PASO 3: (20 MINUTOS)

Selección de imágenes individualmente:

- Proporcione a los participantes una selección de revistas, periódicos o imágenes impresas relacionadas con la salud, el bienestar y las opciones positivas de estilo de vida y materiales visuales con temas de diferentes adicciones y hábitos poco saludables.
- Indique a los participantes que exploren las imágenes y seleccionen aquellas que resuenan con sus luchas, objetivos y aspiraciones de una vida saludable.
- Anime a los participantes a elegir imágenes que los inspiren y motiven, representando actividades, hábitos y experiencias que deseen incorporar a sus vidas.

PASO 4: (20 MINUTOS)

Creación del Tablero de Visión:

- Una vez que los participantes hayan seleccionado sus imágenes, proporciónelas una cartulina o papel fino de formato A3 y unas tijeras.
- Indique a los participantes que organicen las imágenes seleccionadas en la pizarra de una manera visualmente atractiva y significativa. Pida a los participantes que piensen en sus recursos y luchas.
- Anime a los participantes a usar marcadores, rotuladores o lápices de colores para agregar elementos adicionales, como dibujos, símbolos o afirmaciones, que refuercen su visión de una vida saludable.
- Recuerde a los participantes que dejen espacio para cualquier reflexión o intención escrita que deseen agregar más adelante.

PASO 5: (5 MINUTOS)

Vuelva a formar las mismas parejas de participantes.

Indíqueles que se hagan preguntas abiertas entre sí para fomentar la autorreflexión y una exploración más profunda, como por ejemplo:

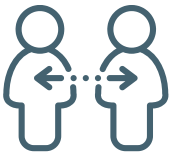
- ¿Qué representan para ti las imágenes de tu Tablero de visión?
- ¿Cómo se relacionan estas imágenes con sus objetivos y aspiraciones de un estilo de vida saludable?
- ¿Qué estrategias o mecanismos de afrontamiento puedes utilizar para prevenir la adicción y mantener tu bienestar?





Si es posible, y los miembros del grupo están familiarizados, pueden ofrecerse amablemente entre sí algún recurso adicional que cada uno haya notado en el otro, o que podría fortalecer la historia y los objetivos del otro.

Reflexión (10')



Después de completar la discusión en parejas, invite a los participantes a reflexionar sobre el proceso y el significado detrás de sus elecciones en un grupo grande:

- ¿Cómo te sientes?
- ¿Cuáles fueron los principales momentos significativos durante la actividad?
- ¿Cómo fue para ti pensar en tus hábitos?
- ¿Qué fue lo más difícil para ti durante la actividad? ¿De qué te das cuenta de ti mismo al reconocer esto?

Escuche atentamente las respuestas de los participantes y ofrezca validación y apoyo por sus esfuerzos.

Cierre:

- Agradezca al participante por participar en la actividad y por su apertura y creatividad.
- Anime al participante a exhibir su Tablero de visión en un lugar destacado donde pueda verlo regularmente como recordatorio de su compromiso con una vida saludable y la prevención de adicciones.

Ofrezca cualquier recurso o apoyo adicional que pueda ser útil para el viaje continuo del participante hacia el bienestar.

Versión de trabajo individual



Duración: 60 minutos

PASO 1: (5 MINUTOS)

El facilitador puede abrir el tema preguntando al participante:

- ¿Crees que tienes algunos hábitos saludables en tu vida? ¿Que tipo? (Si al participante no se le ocurre nada, el facilitador puede dar un ejemplo: caminar largas distancias; disfrutar del aire fresco, leer, beber mucha agua, etc.)
- ¿Crees que tienes algunos hábitos poco saludables en tu vida? ¿Que tipo?

Introducción a la tarea:

- Presente la actividad: crear un Tablero de visión para una vida saludable.

Explique que el Tablero de visión servirá como una representación visual de sus metas, aspiraciones, fortalezas y estrategias para mantener un estilo de vida saludable y prevenir adicciones o hábitos poco saludables.



Nota para el facilitador:

Si los participantes no tienen ninguna adicción, pregúnteles principalmente sobre algún hábito malo o poco saludable en su vida. Cada participante puede elegir uno de los malos hábitos más perturbadores de su vida para el tablero visual.



PASO 2: (10 MINUTOS)

Reflexión y establecimiento de metas:

- Comience involucrando al participante en una discusión reflexiva sobre su estilo de vida actual, sus hábitos y cualquier desafío que pueda enfrentar relacionado con la adicción (tenga en cuenta también la cafeína, los cigarrillos electrónicos, etc.).
- Anime al participante a identificar y articular sus objetivos personales para mantener un estilo de vida saludable y evitar el abuso de sustancias.
- Guíe al participante para que establezca metas específicas y alcanzables relacionadas con la salud física, el bienestar emocional, las relaciones, los pasatiempos y el crecimiento personal.

PASO 3: (15 MINUTOS)

Selección de imagen:

- Proporcionar al participante una selección de revistas, periódicos o imágenes impresas relacionadas con la salud, el bienestar y las opciones positivas de estilo de vida y materiales visuales con temas de diferentes adicciones y hábitos poco saludables.
- Indique al participante que explore las imágenes y seleccione aquellas que resuenan con sus luchas, objetivos y aspiraciones de una vida saludable.
- Anime al participante a elegir imágenes que lo inspiren y motiven, representando actividades, hábitos y experiencias que deseen incorporar a sus vidas.

PASO 4: (20 MINUTOS)

Creación del Tablero de Visión:

- Una vez que el participante haya seleccionado sus imágenes, proporcione una cartulina o papel fino formato A3 y unas tijeras.
- Indique al participante que organice las imágenes seleccionadas en la pizarra de una manera visualmente atractiva y significativa. Pida al participante que piense en sus recursos y luchas.
- Anime al participante a usar marcadores, rotuladores o lápices de colores para agregar elementos adicionales, como dibujos, símbolos o afirmaciones, que refuercen su visión de una vida saludable.
- Recuerde al participante que deje espacio para cualquier reflexión o intención escrita que desee agregar más adelante.

Reflexión (10')



Después de completar el Tablero de visión, invite al participante a reflexionar sobre el proceso y el significado detrás de sus elecciones:

- ¿Cómo te sientes?
- ¿Cuáles fueron los principales momentos significativos durante la actividad?
- ¿Cómo fue para ti pensar en tus hábitos?
- ¿Qué fue lo más difícil para ti durante la actividad? ¿De qué te das cuenta de ti mismo al reconocer esto?



Reflexión (10')



Haga preguntas abiertas para fomentar la autorreflexión y una exploración más profunda, como por ejemplo:

- ¿Qué representan para ti las imágenes de tu Tablero de visión?
- ¿Cómo se relacionan estas imágenes con sus objetivos y aspiraciones de un estilo de vida saludable?
- ¿Qué estrategias o mecanismos de afrontamiento puedes utilizar para prevenir la adicción y mantener tu bienestar?

Escuche atentamente las respuestas de los participantes y ofrezca validación y apoyo por sus esfuerzos.

Cierre:

- Agradezca al participante por participar en la actividad y por su apertura y creatividad.
- Anime al participante a exhibir su Tablero de visión en un lugar destacado donde pueda verlo regularmente como recordatorio de su compromiso con una vida saludable y la prevención de adicciones.
- Ofrezca cualquier recurso o apoyo adicional que pueda ser útil para el viaje continuo del participante hacia el bienestar.

Preparación

Es muy deseable que el facilitador preste atención a la sensibilidad de este método y tenga conocimientos básicos sobre hábitos nocivos, no saludables y adicciones de los jóvenes.



Lista de materiales:

Bolígrafo, cartulina o papel grueso A3, revistas, periódicos o imágenes impresas, tijeras, pegamento o cinta adhesiva, marcadores, rotuladores o lápices de colores, citas o afirmaciones inspiradoras (opcional).

A

Evaluación de la actividad

La principal forma de evaluación de la actividad es verbal, al final de la sesión en los momentos de reflexión, pero también mediante la observación durante toda la actividad. El facilitador nota la forma en que se realiza la actividad desde el principio hasta el final, enfocándose en la participación del participante, en cuántas fortalezas y ejemplos puede pensar el participante, en su lenguaje no verbal, en la relevancia de sus respuestas relacionadas con el objetivos de la actividad, etc.

Al final de la actividad, el facilitador analizará las respuestas proporcionadas por los participantes, con el fin de mejorar las particularidades de la actividad y adaptarla mejor al grupo objetivo.



Recursos adicionales

Información teórica sobre diferentes drogas e influencias:
<https://positivechoices.org.au/resources/drugs-a-to-z/student/>



galaxia de relaciones



Iniciador:
IPTA, Rumania

Etiquetas: Educación
preventiva sobre adicciones



Descripción general:

Esta actividad ayuda a los participantes a visualizar las relaciones que tienen en la vida y a comprender mejor cuán fluido es el concepto de "relación". Iniciamos, alimentamos y estrechamos relaciones de forma permanente, sin embargo no reflexionamos sobre cuán dinámicas son estas interacciones. El método es una herramienta poderosa para explorar qué tan saludables son nuestras relaciones con los demás, qué tan cercanas o lejanas están algunas de las personas con las que estamos (o estuvimos) en contacto, y es una herramienta muy poderosa de reflexión sobre cómo somos percibidos por los demás.



Objetivos:

- Comprender la importancia de las relaciones saludables en nuestras vidas.
- Impulsar la confianza en los demás y comprender que una persona no está sola.
- Sensibilizar sobre la dinámica de las relaciones y la fluidez de este concepto.
- Desarrollar una comunicación asertiva.
- Desarrollar la alfabetización emocional y la congruencia relacional.

Versión de trabajo en grupo



Duración: 100 minutos

PASO 1: (10 MINUTOS)

- Los participantes se paran formando un círculo. El facilitador introduce el tema de la actividad invitando a los participantes a cerrar los ojos y, con una serie de preguntas orientadoras, a comenzar a pensar y visualizar varios lugares: un parque sin personas caminando, un bulevar lleno de gente, un pub ruidoso, un caminar en un día de viento en la playa con poca gente alrededor, una casa con gente cenando, etc. Es importante que en cada lugar el facilitador indique cuántas personas hay y qué están haciendo.

PASO 2 - parte 1: (20 MINUTOS)

Después de esta visualización, invite a los participantes a abrir los ojos y explicarles el siguiente paso: caminarán aleatoriamente en el espacio con diferentes velocidades (2-3-4 minutos cada velocidad), y visualizarán nuevamente esos lugares, con una transición entre ellos. .

- Velocidad de marcha muy lenta (velocidad 0), incluso deteniéndose de vez en cuando. Caminando junto al lago en el parque: suaves gotas de lluvia caen en el agua, pequeñas olas golpean la orilla, algunos pájaros pasan volando, no hay nadie alrededor. Observa tus pensamientos, emociones, ¿en qué piensas cuando estás a esta velocidad, quiénes son las personas con las que hablarías ahora? ¿Qué compartirías con ellos?



-
- Velocidad de marcha normal (velocidad 1). Caminar en un parque con poca gente alrededor: observa los elementos que te rodean, el olor, el viento, los árboles, tus pensamientos, emociones, en qué piensas cuando caminas a esta velocidad, quiénes son las personas con las que compartirías estos pensamientos, ¿a quién te gustaría tener cerca o quién no debería estar allí? ¿Qué le dirías a estas personas cuando caminan a esta velocidad?
 - Velocidad de marcha normal. Caminando de regreso al parque con más gente alrededor: lentamente, saldremos del parque y nos adentraremos en la ciudad.
 - Caminar un poco más rápido (velocidad 2). Caminando por la calle, fuera del parque, más gente alrededor, algunos coches, más ruido. Recibiste un mensaje para encontrarte con un amigo en un café, nada urgente, y quieres llegar a tiempo, pero no pasa nada si llegas un poco tarde, para que puedas disfrutar de este paseo. Sin embargo, es necesario llegar hasta allí. ¿Quién podría ser esa persona que te está esperando? Nuevamente: observa pensamientos, emociones, detalles a tu alrededor, ¿quiénes podrían ser otras personas que te acompañarían en este paseo por la calle? ¿Qué compartirías con ellos? ¿Quién no debería estar allí?
 - Caminar aún más rápido (velocidad 3 y 4). Caminando por la calle, calle muy transitada, hora punta. Después de la reunión con este amigo, te diriges al trabajo/universidad, llegas un poco tarde. Sabes que tienes que llegar a ese lugar, por eso tienes que estar allí. Elige un lugar en la habitación y vaya a ese lugar en línea recta, evitando chocar con otros en la habitación. Una vez que llegues allí, elige otro lugar y ve allí, una y otra vez. Observa nuevamente los detalles, pensamientos, emociones, quiénes son las personas con las que estás hablando ahora, qué quieren de ti y qué querrías tú de ellos, cuál es la relación que tienes con ellos, ¿por qué se apresuran? ¿Qué pasaría si no llegas a tiempo?
 - Caminar muy rápido (velocidad 5 - aún sin correr). Caminando por la calle, calle muy transitada, es necesario coger el autobús. Mientras camina hacia el trabajo, recibe un mensaje diferente, esta vez de otra persona, que lo necesita de inmediato para una situación urgente. ¿Quién sería esa persona, cuál es su relación, por qué es usted al que se llama? Observa los detalles, observa tu entorno, las otras personas que te rodean, ¿Cuánta atención puedes prestar a estos detalles? Observa las reacciones de tu cuerpo y tus emociones, pensamientos, ¿Cuánto riesgo corres para llegar a ese punto? Elige permanentemente un lugar en la habitación y ve en esa dirección, una vez que estés allí, elige otro y ve una y otra vez. Aún no está en funcionamiento, pero muy pronto: es un asunto urgente.
 - Caminar muy rápido (velocidad 6 y 7; ahora podría estar corriendo). Llegaste al lugar donde esta persona te necesita, puede ser la universidad, una tienda, una estación de autobuses, el lugar de trabajo, tienes que estar allí en los próximos 30 segundos. Esta es la velocidad más alta, se puede correr con mucha atención, así que para evitar colisiones y accidentes, elige permanentemente otro lugar de la habitación y ve allí, luego a otro y otra vez. ¿Quién es la persona? ¿Puedes identificar a otra persona que te necesita allí inmediatamente? ¿Cuál es su papel en tu vida, cuál es tu relación? ¿Es personal, profesional, son cercanos el uno al otro, qué cosas les conectan? Observe las reacciones y emociones de su cuerpo, pensamientos. ¿Cuánto riesgo corres para llegar a ese punto? 10 segundos más, puedes aumentar más la velocidad, la puerta se cierra, el autobús sale, la persona tiene que salir ahora, ¡vaya allí ahora!



- Caminar muy rápido (velocidad 6 y 7; ahora podría estar corriendo). Llegaste al lugar donde esta persona te necesita, puede ser la universidad, una tienda, una estación de autobuses, el lugar de trabajo, tienes que estar allí en los próximos 30 segundos. Esta es la velocidad más alta, se puede correr con mucha atención, así que para evitar colisiones y accidentes, elige permanentemente otro lugar de la habitación y ve allí, luego a otro y otra vez. ¿Quién es la persona? ¿Puedes identificar a otra persona que te necesita allí inmediatamente? ¿Cuál es su papel en tu vida, cuál es tu relación? ¿Es personal, profesional, son cercanos el uno al otro, qué cosas los conectan? Observe las reacciones y emociones de su cuerpo, pensamientos. ¿Cuánto riesgo corres para llegar a ese punto? 10 segundos más, puedes aumentar más la velocidad, la puerta se cierra, el autobús sale, la persona tiene que salir ahora, ¡vaya allí ahora!
- ¡¡DETENER!! (velocidad 0). Detente donde estás ahora y cierra los ojos. Pida a los participantes que se detengan donde están, que cierren los ojos y recuerden los momentos por los que pasaron y que visualicen nuevamente a las personas que les vinieron a la mente. Vuelva a reproducir partes de la lista de reproducción, comenzando con la canción que se reprodujo a velocidad 1, sin pasar a la siguiente canción. Lentamente, invite a los participantes a abrir los ojos y formar parejas con una persona.

Notas para el facilitador:



- Este calentamiento es muy importante para que los participantes comiencen a conectarse con la diversidad de personas que tienen en sus vidas.
- Asigne 2-3-4 minutos a cada velocidad y pida a los participantes que mantengan el espacio en silencio.
- Echa un vistazo a las instrucciones incluidas en el método "Walk in the Space."
- Es muy importante preparar una lista de reproducción adecuada para cada velocidad de caminata.
- Si sientes que el grupo está cómodo, puedes incluir también toques suaves a velocidad 2-4, como golpecitos en los hombros.

Para lograr una mayor participación en esta fase, comience con pequeños movimientos de estiramiento del cuerpo y luego camine de manera muy relajada, invite a aquellos que son más reacios a unirse al proceso y aborde este aspecto cuando sienta que algunos participantes podrían 'secuestrar' a otros para mantenerse al margen: esto es muy contagioso y fácilmente podría generar reacciones como ironía, risa y etiquetado.

PASO 2 - parte 2: (10 MINUTOS)

El facilitador proporciona a los participantes un papel pequeño (tamaño A5) y un bolígrafo y los invita a compartir en parejas las sensaciones que tuvieron durante la primera parte, a verbalizar las emociones y los pensamientos que vivieron. Durante cinco minutos, invite a los participantes a trabajar individualmente en silencio y a escribir en el papel todas las personas que les vengán a la mente a cada velocidad. Si se sienten cómodos, pueden compartirlo con sus compañeros.

Están invitados a regresar al círculo plenario y compartir una palabra sobre esta experiencia.



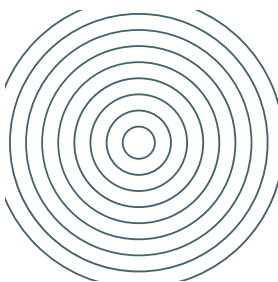
PASO 3: (40 MINUTOS)

Este es el componente principal de la actividad. El facilitador informa brevemente la primera parte de la actividad, describiendo que tenemos una multitud de relaciones en nuestra vida y que no siempre somos conscientes de cuán fuerte o cercana es la conexión con todas estas personas. El siguiente paso de la actividad es individual, en profundo silencio, una oportunidad para que cada participante cree la galaxia de relaciones en su vida y visualice un conjunto complejo de aspectos sobre sí mismo.

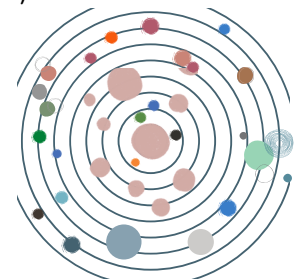
El facilitador invita a los participantes a seguir las instrucciones, ya que esta será una actividad basada en dibujos.

El facilitador dibujará un ejemplo de la galaxia mientras explica la tarea.

- En una hoja A3, dibuja un pequeño círculo (relleno de color) en el medio de la página. Este eres TÚ, estás en el centro de tu galaxia de relaciones.
- Después agrega un círculo que te rodee. En este primer círculo, indica las personas con las que consideras que tienen la relación más intensa. Indícalos con un símbolo, como lo sientas (un cuadrado, un triángulo, corazón, estrella, hoja, fruta, etc.), y añade la primera letra de su nombre, así reconocerás quiénes son.
- La 'Intensidad' es el indicador que te dirá dónde colocar a cada persona en la galaxia. Por "intensidad" entendemos Apego x Frecuencia. Podemos sentirnos muy apegados a una persona a la que no vemos muy a menudo, pero esa persona está en nuestro círculo muy pequeño (íntimo).
- Luego agrega otro círculo que incluya el anterior. Aquí añadirás personas con las que consideres que la relación es muy intensa, pero quizás un poco menos que el primer círculo. Nuevamente, agregue símbolos e iniciales del nombre.
- Luego añade otro círculo, y otro más y tantos como consideres. Al menos tres. Estos círculos representan diferentes niveles de intensidad de las relaciones con las personas que están en tu vida.
- El último círculo está abierto, los bordes del círculo exceden los márgenes del papel. Este último círculo está dedicado a las personas que todavía están en la galaxia y podrían salir para todos, o para las personas que recién están entrando en la galaxia.
- Además de esto, agrega unas flechas al lado de cada persona, flechas que indican la dirección de la intensidad: ¿va hacia el centro del papel (lo que significa que estas personas se acercan a ti) o van hacia los círculos exteriores (¿Es decir que la intensidad está bajando)?



Se invita a los participantes a tomar una hoja A3 y colores, para encontrar un lugar donde puedan trabajar individualmente en profundo silencio, sin interferencias. Tienen 25 minutos para crear su galaxia.



PASO 4: (10 MINUTOS)

Después de que los participantes concluyen la galaxia, el facilitador los invita a echar un vistazo al papel y visualizar quiénes son las personas en las que pueden confiar, qué podrían decirles, cuáles son los principales ingredientes de las relaciones saludables que pueden ver allí.

El facilitador los invita a realizar tres pequeñas acciones más (asigne 3 minutos para cada uno de estos momentos):

- Elija una persona del círculo con mayor intensidad (la más cercana a su círculo). Voltee el papel del otro lado y escríbele a esta persona un pequeño mensaje en el que describa lo que sigue en la relación con esta persona.
- Elige una persona de un círculo que está en el medio del papel: escríbele a esta persona un mensaje que comience con: “Lo que me mantiene lejos de ti es...”.
- Elige una persona del último círculo: escríbele un mensaje, según consideres.

Invite a los participantes a concluir este paso tomando su papel y regresando al círculo plenario.

Reflexión (10')



Un momento de reflexión es realizado por el facilitador:

- ¿Cómo te sientes?
- ¿Has hecho este ejercicio alguna vez?
- ¿Hay algún aspecto que no esperabas ver?
- ¿Cuáles fueron las partes más difíciles de esta actividad?
- ¿Cuáles son las principales conclusiones de esta actividad?
- ¿Hay algún compromiso que tienes contigo mismo después de esta actividad?
- ¿Cómo podrías describir esta actividad en algunas palabras clave?

Versión de trabajo individual



Duración: 65 minutos

PASO 1: (10 MINUTOS)

El facilitador introduce el tema de la actividad diciendo que la sesión aborda el tema de las relaciones que tenemos en nuestras vidas, cómo se construyen, cómo las valoramos y las cerramos. Se invita al participante a cerrar los ojos y, con una serie de preguntas orientadoras, comenzar a pensar y visualizar diversas situaciones y espacios:

- **Estás caminando lentamente por un parque, no hay mucha gente caminando. Observa los elementos que te rodean, el olor, el viento, los árboles, tus pensamientos, emociones. ¿En qué piensas cuando caminas por este lugar?**



El facilitador introduce el tema de la actividad diciendo que la sesión aborda el tema de las relaciones que tenemos en nuestras vidas, cómo se construyen, cómo las valoramos y las concluimos. Se invita al participante a cerrar los ojos y, con una serie de preguntas orientadoras, le guiamos para que visualice distintas situaciones y espacios:

- **Estás caminando lentamente por un parque, no hay mucha gente caminando. Observa los elementos que te rodean, el olor, el viento, los árboles, tus pensamientos, emociones. ¿En qué piensas cuando caminas por este lugar?**
 - **Estás caminando en un día ventoso por la playa con poca gente alrededor y pequeñas gotas de lluvia caen sobre tus hombros. ¿Quiénes son las personas con las que compartirías estos momentos, a quiénes te gustaría tener cerca o quiénes no deberían estar allí?**
 - **Caminas al lado de una casa con gente cenando, sonrías y se lo pasan bien. ¿Quiénes son las personas con las que te gustaría pasar tanto tiempo? ¿Qué les dirías a estas personas cuando cenar juntos?**
 - **Estás caminando por un bulevar lleno de gente, la gente camina en diferentes direcciones, pero no tienes prisa, tienes que quedar con un amigo para tomar un café. ¿Quién podría ser esa persona que te está esperando? Nuevamente: observa pensamientos, emociones, y los detalles a tu alrededor, ¿Quiénes podrían ser otras personas que te acompañarían en este paseo por la calle? ¿Qué compartirías con ellos?**
 - **Estás caminando hacia el centro de la ciudad, hacia un pub o restaurante concurrido, para conocer gente. Realmente están esperando que no llegues tarde, es realmente urgente. O tal vez estás caminando por una calle concurrida y recibes un mensaje que te indica que debes llegar a la otra parte de la ciudad. Realmente necesitas ir allí. ¿Quién es la persona? ¿Puedes identificar a otra persona que te necesita allí inmediatamente? ¿Cuál es su papel en tu vida, cuál es tu relación? ¿Es personal, profesional, son cercanos el uno al otro, qué cosas los conectan? Observa las reacciones y emociones de tu cuerpo, pensamientos. ¿Puedes visualizarte en este momento? ¿Cuánto riesgo corres para llegar a ese punto?**
-
- Para lograr una mayor participación en esta fase, pon algo de música antes de que comience la sesión y da la bienvenida al participante a este espacio.
 - Mantén el ambiente lo más relajado posible y no tengas miedo al fracaso.
 - La transición entre estos lugares es un poco más rápida que en la versión grupal.



Notas para el facilitador:



- Este momento de visualización es muy importante para el participante, ya que la actividad no podría desarrollarse sin problemas sin una introducción adecuada.
- Es importante que en cada lugar el facilitador indique cuántas personas hay y qué están haciendo.
- Asegúrese de que el participante se sienta cómodo con el proceso (consulte estas pautas para obtener preparación adicional).
- Guíe el proceso durante aprox. un minuto para cada lugar.
- Es muy importante preparar una lista de reproducción adecuada para cada velocidad de caminata.
- Si cree que el participante está de acuerdo con el enfoque utilizado en la versión grupal (caminar en el espacio, no dude en intentarlo).

PASO 2: (10 MINUTOS)

Después de este momento, invite al participante a abrir los ojos e iniciar una breve discusión sobre esta experiencia:

- ¿Cuáles son las personas que visualizaste en primer lugar, y en segundo y las demás?
- ¿Qué crees que desencadenó su imagen en tu mente en ese lugar específico?
- Si sólo hay una o dos personas a las que podrías visualizar, ¿Cuál es la razón por la que las consideras tan importantes para tí?
- ¿Qué tipo de relaciones tienes con las personas que viste? ¿Son relaciones personales, familiares, profesionales, comunitarias o comerciales? ¿Viste amigos?
- ¿Hay personas a las que quizás no querías ver?
- ¿Con qué frecuencia te comunicas con las personas que puedes visualizar?
- ¿Qué te acerca a ellos? ¿Qué te mantiene lejos de ellos?

Se invita al participante a tener unos minutos y escribir en un papel las personas que le vinieron a la mente e indicar qué tipo de relación cree que tiene con esas personas.

PASO 3: (25 MINUTOS)

Idéntico al STEP 3 de la versión Grupo. El tiempo total es más corto, ya que no es necesario organizar el espacio ni comprobar la dinámica del grupo.

No te olvides de la música de fondo.



PASO 4: (10 MINUTOS)

Idéntico al STEP 4 de la versión Grupo. El tiempo total es similar, ya que no hay conclusiones grupales en este momento. más breve, ya que no es necesario organizar el espacio ni comprobar la dinámica del grupo.

Reflexión (10')



Un momento de reflexión es realizado por el facilitador:

- ¿Cómo te sientes?
- ¿Has hecho este ejercicio alguna vez?
- ¿Qué es sorprendente en tu galaxia?
- ¿Cuáles fueron las partes más difíciles de esta actividad?
- ¿Cuáles son las principales conclusiones de esta actividad?
- ¿Qué tan difícil o fácil fue escribir los mensajes a esas tres personas?
- ¿Con quién te gustaría compartir estos pensamientos en este momento?
- ¿Hay algún compromiso que tienes contigo mismo después de esta actividad?
- ¿Cómo podrías describir esta actividad en algunas palabras clave?

Preparación

El facilitador debe tener una buena comprensión del concepto de relaciones, cómo interactúan los jóvenes en entornos en línea y fuera de línea, y cuáles son los ingredientes de una relación saludable.



Además, el facilitador debe tener buen dominio del juego con el espacio, guiando a los participantes en el proceso de caminar y sosteniendo el espacio con ritmo y volumen de voz adecuados.

Es muy recomendable que el facilitador posea al menos un conocimiento básico de la pregunta de la Entrevista Motivacional OARS, de modo que las conclusiones de la actividad se canalicen hacia un compromiso constructivo de los participantes. Prestar atención permanentemente a las reacciones emocionales de los participantes y tratar de anticipar si existe alguna situación particular que necesite apoyo uno a uno para el cumplimiento de la tarea.

Lista de materiales: Sistema de sonido.

Papeles A3, A5, portapapeles, colores y bolígrafos (opcional, pueden escribir con los lápices de colores).

Espacio abierto con almohadas o sillas para que los participantes no interfieran.



Evaluación de la actividad

La actividad se puede evaluar a través de la complejidad de la galaxia ilustrada por cada participante. Un indicador relevante también se encuentra en la primera parte de la actividad, cuando se invita a los participantes a caminar por el espacio a varias velocidades: es importante que un gran número de participantes participen en este paso.

Recursos adicionales

Materiales disponibles en línea:

Relaciones saludables:

<https://aaci.org/healthy-living-blog-signs-of-a-healthy-relationship-during-quarantine-part-1/>

Entrevista Motivacional Pregunta OARS:

<https://www.flindersprogram.com.au/wp-content/uploads/OARS.pdf>



¿Negociaremos?



Iniciador:
IPTA, Rumania

Etiquetas: Educación
preventiva sobre violencia y
resolución de conflictos



Descripción general:

El método tiene como objetivo aumentar la autoconciencia de la importancia de las habilidades de comunicación y negociación para saber cómo reducir los conflictos que pueden surgir entre los participantes en la comunicación (aumento de la conciencia de las emociones y creencias ocultas que están influyendo en mis habilidades comunicativas).



Objetivos:

- Mejorar las habilidades de comunicación y negociación.
- Mejorar las relaciones con los demás a través de una comunicación efectiva.
- Mejorar la conciencia sobre la relevancia de la comunicación para evitar conflictos.
- Sensibilizar sobre las emociones que surgen durante la comunicación y cómo afrontarlas.
- Diversificar las formas de entrega de la comunicación.

Versión de trabajo en grupo



Duración: 55 minutos

PASO 1: (5 MINUTOS)

El facilitador introducirá el tema del método, haciendo referencia a los principios de la negociación, dando a los participantes los 3 principios fundamentales de la negociación:

1. mostrando voluntad;
2. mostrar deseo de intercambiar ideas y reciprocidad;
3. mostrando relevancia;

El facilitador dividirá a los participantes en grupos de 3. Todos los grupos de 3 participantes harán el ejercicio al mismo tiempo siguiendo las instrucciones claras del facilitador.

Cada participante tomará un rol para comenzar.

1. PROFESIONAL
2. EN CONTRA
3. JURADO/JUEZ



PASO 2 (15 MINUTOS)

El ejercicio se realizará de manera que todos en el grupo roten y exploren los 3 roles diferentes (a favor, en contra, jurado/juez).

Todos los grupos recibirán el siguiente escenario:

(Puedes elegir cualquier situación que sea relevante para el tema que estás trabajando)

“Robaste comida de la tienda. Tienes que defender por qué lo has hecho”.

- El papel del PRO - añadirá argumentos para sustentar su posición. ¿Por qué lo hiciste?
- El papel EN CONTRA: agregará argumentos de su lado.
- El papel del JURADO/JUEZ debe analizar y anticipar posibles argumentos positivos y negativos. El JURADO/JUEZ dará su opinión al final. El JURADO/JUEZ también preparará una lista de preguntas para los dos equipos. Estas preguntas deberían ayudar al JURADO/JUEZ a desafiar a ambos equipos, pero también a obtener un plan para tomar la mejor decisión: aprobar o no la ley.

Antes de improvisar cada rol en cada grupo, se darán 5 minutos para que todos adopten el rol y exploren ideas. Esto se puede hacer tocando música instrumental suave y dando a los participantes algo de tiempo libre en el espacio para prepararse de la manera que quieran y necesiten; tomarse el tiempo para escribir en un papel algunas ideas, caminar por el espacio y reflexionar sobre las ideas.

Este par de minutos de tiempo se volverán a dar después de cada cambio de rol.

PASO 3 (20 MINUTOS)

Los PRO y CONTRA están invitados a presentar uno a la vez sus argumentos.

Se darán 20 minutos en total por cada ronda de presentaciones - organizadas por el facilitador con un sonido para cambiar los tiempos; 5 minutos - PRO, 5 minutos - CONTRA, y nuevamente, 5 minutos - PRO, 5 minutos - CONTRA).

Momento de congelación; En los segundos 5 minutos que quedan para cada presentación - PRO y CONTRA - el facilitador introducirá (tingsha bell) un momento congelado que detendrá la escena momentáneamente y pedirá a los participantes que cierren los ojos y hagan algunas preguntas para fomentar la autoexploración y toma de conciencia: ¿Cómo te sientes en este momento? ¿Qué pensamientos están surgiendo en ti? ¿Estás siguiendo una estrategia? ¿Qué necesitas en este momento? ¿Dónde está tu enfoque?

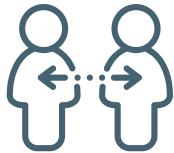
Después del debate de 20 minutos, se anima al JURADO/JUEZ a comenzar a hacer preguntas por curiosidad a ambos miembros del grupo, uno a la vez. Y al final de las preguntas, el jurado dará su opinión sobre lo que vio desde fuera de ambas exposiciones y se tomará un par de minutos para decidir si la ley fue aprobada o no y argumentará a favor de su elección.

Después de este primer debate, manteniendo el mismo grupo de 3 personas, se pueden cambiar los roles hasta que los participantes jueguen y exploren cada rol: PRO, CONTRA y JURADO/JUEZ.



Después de que cada grupo haya analizado cada rol, se puede abrir un tiempo de reflexión en plenaria para compartir las principales ideas, sentimientos y momentos de conciencia y aprendizaje.

Reflexión (15')



El facilitador puede abrir este espacio solicitando ideas principales, momentos importantes durante el ejercicio y realizaciones principales que quieran compartirse con el resto del grupo.

Un conjunto de preguntas que pueden dirigirse a los participantes durante este proceso de reflexión:

- ¿Cómo te sientes? ¿Qué emociones aparecieron durante la actividad?
- ¿Cuáles fueron las principales ideas y los principales momentos significativos?
- ¿Cómo fue esta actividad para ti?
- ¿Qué descubriste sobre ti durante la actividad?
- ¿Respetó los principios de negociación durante el debate?
- ¿Qué observaste de los demás durante la actividad?
- ¿Qué opinas sobre el proceso de negociación actual?
- ¿Detectaste una forma automática de funcionar? ¿cuál?

Versión de trabajo individual



Duración: 45 minutos

PASO 1: (10 MINUTOS)

El facilitador introducirá el tema del método, pidiendo al participante que piense y diga en voz alta: ¿Cómo entiendes qué es negociar y qué es una pelea? ¿Cuáles son las diferencias?

Facilitador refiriéndose a los principios de la negociación, diciéndole al participante los 3 principios fundamentales de la negociación:

1. mostrando voluntad;
2. mostrar deseo de intercambiar ideas y reciprocidad;
3. mostrando relevancia;

El facilitador pregunta al participante: ¿comprende estos tres principios?

En los siguientes pasos, el facilitador le pedirá al participante que piense de dos maneras sobre una situación: A FAVOR y EN CONTRA.

El facilitador le entrega al participante una hoja A4 y le dice que deberá preparar argumentos, escribirlos en un papel y presentárselos al facilitador.

Pero para el facilitador hay dos opciones sobre cómo realizar la parte de discusión:

- Primera y principal opción: El facilitador escucha y participa en la discusión aclarando, etc. El participante lee sus argumentos.
- Segunda opción: El facilitador toma el rol activo en la discusión, se siente en el rol EN CONTRA y dialoga con el participante. Durante la discusión se tienen en cuenta los argumentos escritos por el participante, pudiendo añadirse nuevos argumentos.



PASO 2: (20 MINUTOS)

El facilitador puede imprimir el escenario o leerlo en voz alta al participante.

El facilitador pide al participante que escuche atentamente el escenario:

El escenario:

El Parlamento de su país quiere aprobar una ley para reducir la edad legal para beber a 14 años.

El facilitador pide al participante que escriba en el papel A4:

- El PRO: el participante deberá encontrar al menos 5 argumentos que sustenten esta postura para la aprobación de esta ley.
- El EN CONTRA: el participante deberá encontrar al menos 5 argumentos para oponerse a esta ley.

El facilitador pide al participante que intente tomar la mejor decisión: aprobar o no la ley.

Cuando el participante termina, lee sus argumentos en voz alta y dice su decisión final: aprobar o no la ley.

PASO 3: (10 MINUTOS)

La siguiente parte de la tarea trata sobre la confiabilidad de la información.

El facilitador pregunta si el participante tuvo la oportunidad de obtener información adicional para tomar una buena decisión. Entonces, ¿en qué fuentes de información confiaría y por qué? ¿Qué fuentes de información considera creíbles en su vida?

En el siguiente paso, el facilitador presenta al participante diferentes fuentes de información. El facilitador lee la fuente de información y la información una por una, y después de cada una hace preguntas (sería bueno revisar todos los recursos):

- El participante debe decir si esta fuente podría usarse en la discusión y, de ser así, si respaldaría o refutaría el argumento.

Fuente de información: Facebook

Titular (título): Beber vino puede mejorar el rendimiento cerebral en un 10%

Fuente de información: Portal de noticias locales.

Titular (título): Beber alcohol lleva a un grupo de jóvenes a derribar el barrio



Fuente de información: Twitter

Titular (título): ¡Los efectos negativos del alcohol están sobrevalorados!
Bebo toda mi vida y gano millones.

Fuente de información: Podcast con profesor universitario interesado en las adicciones.

Titular (título): Cuanto antes comienza el consumo de alcohol, más efectos irreversibles tiene en el cerebro humano.

Fuente de información: mensaje reenviado de un amigo

Titular (título): Dar a los jóvenes la oportunidad de decidir sus propias vidas. Asumir responsabilidades desde una edad temprana es esencial para una vida exitosa. Regístrese para obtener un permiso de venta de alcohol a partir de los 14 años.

El facilitador puede decir que "filtrar" información es un gran problema para los jóvenes de hoy en día para poder tener una discusión completa y razonable. Y pregúntele al participante, ¿qué es para él lo más difícil en este tema?

Reflexión (10')



El facilitador dirigirá una serie de preguntas al participante. El facilitador inicia la discusión:

- ¿Cómo te sientes? ¿Qué emociones aparecieron durante la actividad?
- ¿Cuáles fueron las principales ideas y los principales momentos significativos?
- ¿Qué descubriste sobre ti durante la actividad?
- ¿Qué observaste de los demás durante la actividad?
- ¿Qué opinas sobre el proceso de confiabilidad de la información ahora?

Preparación

Estudiar a un nivel mínimo los fundamentos del proceso de comunicación y los principios de la negociación con algunos ejemplos a ilustrar.



Lista de materiales: Papeles y bolígrafos.

Un espacio abierto con sillas, bancos, cojines o cualquier superficie que pueda servir para sentarse.

Evaluación de la actividad

Observación, debates, tiempo de reflexión.



mis límites



Iniciador:
YOMN, España

Etiquetas: Educación
preventiva sobre violencia y
resolución de conflictos



Descripción general:

Este método ayuda a los participantes a tomar conciencia y reconocer sentimientos y emociones que están presentes en el cuerpo y crear conciencia sobre cómo se relacionan con los demás explorando sus límites personales.

También ayuda a comprender cómo funcionan los límites físicos personales y cómo se relacionan con los sentimientos de seguridad o peligro en el cuerpo y cómo los manejamos en determinadas situaciones.



Objetivos:

- Aumentar la autoconciencia sobre los límites personales.
- Comprender cómo se relacionan los límites con la seguridad y el peligro.
- Aumentar la conciencia y la sensibilidad corporal.
- Reconocer y etiquetar emociones.
- Expresar y gestionar sentimientos.
- Aprender a poner límites.

Versión de trabajo en grupo



Duración: 95 minutos

PASO 1: (10 MINUTOS)

Los participantes se sientan en círculo.

Notas para el facilitador:



Introduzca algunas reglas que mantendrán un espacio seguro para todos.

- 1) No podrá producirse daño físico de ningún tipo a la persona con la que se trabaja.
 - 2) Tampoco pueden hacerse daño;
 - 3) No pueden romper ni destruir nada del espacio (cortinas, ventanas...).
- Se aplica la regla de quien infringe, paga.

Esta actividad necesita una zona totalmente tranquila. Cualquier ruido puede desequilibrar el buen desarrollo de la actividad. La actividad comienza con un experimento de calentamiento: trabajando en parejas, un participante tiene los ojos vendados o cerrados, mientras el otro lo guía en el espacio explorando diferentes sensaciones: caminar, tocar las paredes y varios objetos, producir sonidos con los objetos, tocando a otros, etc. Después de 5 minutos, se cambian y el proceso comienza de nuevo.

La actividad se puede realizar también al aire libre, en un espacio que se ajuste al tamaño del grupo, sin apenas ruido.



Notas para el facilitador:

- Siga cada paso progresivamente respetando el proceso de respetar o no los límites y permitir el contacto o no.



- Regular el grupo expresar y permitir la posibilidad de tomar medidas para establecer límites seguros en caso de que sea necesario en cualquier momento.
- Deténgase en cualquier momento (use una campana tingsha) para tomar conciencia de lo que está sucediendo, preguntando cómo se sienten las personas en los límites y cuáles son las necesidades que surgen. Que cubran esa necesidad si es importante. Si las personas que están fuera de los límites no respetan los límites, detenerse y crear conciencia les ayudará a darse cuenta y regular. Trate de no juzgar, actúe con límites y tome conciencia de cómo se sienten.

PASO 2: (10 MINUTOS)

Después del paso anterior, haga que los participantes se conecten al cuerpo. Algunas buenas opciones son un ejercicio de observación corporal o mindfulness o un breve paseo por la naturaleza y en silencio, con la consigna de explorar la naturaleza abriendo nuestros 5 sentidos para percibirla.

PASO 3: (10 MINUTOS)

Tómese un tiempo para crear un ambiente seguro en el grupo. Haga un círculo tomados de la mano y pida a los participantes que cierren los ojos (si se sienten cómodos haciéndolo) y oriéntelos para que centren su atención en escuchar el entorno que los rodea: qué oyen, qué huelen, qué sienten en su piel. , temperatura ambiente, humedad, vibraciones, etc.

Luego, pida al grupo que se concentren en sus cuerpos. Guíelos a través de un breve escaneo corporal pidiéndoles que observen su postura corporal: cómo están colocados sus pies en el suelo, cómo están sus rodillas, cómo está su espalda, hombros y cuello, cómo es su respiración, cómo están sus manos, cualquier sensación. , cualquier tensión, etc.

Luego pídale que abran lentamente los ojos y centren la mirada en el suelo aproximadamente a 1/1,5 metro delante de ellos, manteniendo la atención parcialmente en la respiración. Después de un rato y cuando los participantes estén listos, dígales que hagan contacto visual con la mayoría de los demás participantes del círculo. Finalmente invítelos a enviar sonrisas mientras se encuentran con los ojos de los demás.

PASO 4: (5 MINUTOS)

Divida a los participantes en dos grupos de igual tamaño.

Los participantes del Grupo 1 ocuparán un lugar individual en el suelo, manteniendo suficiente distancia entre ellos. Pida a cada uno de estos participantes que dibuje en el suelo su “espacio personal” alrededor de su cuerpo. Explique que el espacio personal es el espacio físico donde se siente seguro y donde normalmente no quiere que entren otros. Los espacios personales no deben superponerse, sino que pueden tocarse entre sí.

Para marcar el espacio en el suelo puedes utilizar una manta, un papel grande, una camiseta, un cordel o cuerda, tiza o simplemente dibujar una línea en la arena: sé creativo.



PASO 5: (10 MINUTOS)

Pida a los participantes del Grupo 1 que se paren firmemente en su espacio personal mirando hacia una dirección que les parezca segura. Cuando estén listos, se les pide que cierren los ojos. Si está disponible, el facilitador puede proporcionarles máscaras para dormir para cubrirse los ojos.

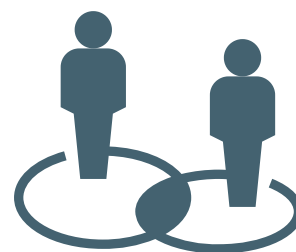
Se invita a los participantes del Grupo 2 a caminar por el piso donde el Grupo 1 ha marcado sus espacios personales, sin ingresar al espacio personal que está marcado en el piso. Todo el grupo guarda silencio.

Como facilitador, puedes hacer preguntas durante el ejercicio a los participantes de los grupos 1 y 2 sobre cómo se sienten e invitarlos a etiquetar las emociones que surgen. Estas preguntas facilitarán el autoconocimiento.

Después de 2 minutos de explorar el espacio, se invita al Grupo 2 a crear un contacto sin contacto con los del Grupo 1, sin ingresar a su espacio personal. Este contacto se puede crear con sonidos más suaves o más fuertes, sin invadir el espacio personal.

PASO 6: (10 MINUTOS)

Después de 2 minutos de caminata, puede invitar al Grupo 2 a caminar por el suelo ingresando a los espacios personales del Grupo 1 sin hacer contacto corporal. El objetivo es hacer que los participantes del Grupo 1 experimenten lo que sucede en su cuerpo cuando las personas entran en su espacio personal.



Como facilitador, puedes guiar a los participantes del Grupo 1 para que hagan preguntas sobre sus experiencias durante el ejercicio:



cómo te sientes, cómo es tu postura corporal ahora (rodillas, espalda, cuello, pies, manos, etc.), cómo es tu respiración, qué sientes en tu cuerpo, qué hueles, qué pensamientos aparecen, qué emociones aparecer.

(Tómate un tiempo entre una pregunta y otra, sé lento para que haya tiempo para autoexplorar).

Si sienten algo extraordinario, pídeles que investiguen ese sentimiento: ¿dónde se encuentra ese sentimiento? ¿Cuál es su forma? ¿Cuál es el color? ¿Cuál es su peso, textura? Recuerde a los participantes que no tienen que cambiar nada, sólo observar lo que está presente en su cuerpo.



Ahora, dé permiso al Grupo 2 para tener contacto corporal (en caso de que así lo desee) con el Grupo 1. El Grupo 1 seguirá manteniendo los ojos cerrados.

Dé tiempo para que se desarrollen las diferentes situaciones. Haga preguntas durante esta parte:

- ¿Qué tipo de contacto busqué?
- ¿Cómo me siento con respecto a este contacto?
- ¿Qué hago con este contacto?
- ¿Qué no me permito hacer?
- ¿Qué necesito realmente?

Después de 2 o 3 minutos, puede invitar al Grupo 1 a abrir los ojos y darle algo de tiempo para explorar la situación con los ojos abiertos. ¿Algo cambia con los ojos abiertos?



PASO 7: (5 MINUTOS)

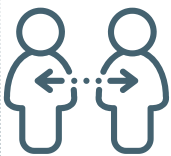
Después de 2 minutos, pida a los participantes del Grupo 2 que liberen el área donde se encuentra el Grupo 1 y les devuelvan sus espacios. Pregúntele nuevamente al Grupo 1 cómo se sienten ahora que han recuperado sus espacios personales y haga más preguntas si lo considera apropiado. Es importante que invites a los participantes a recuperar su espacio personal.

Deben deshacerse de cualquier tensión acumulada en su cuerpo de la manera que quieran; déles algo de tiempo para hacerlo. Pueden deshacerse de algo de tensión, respirar profundamente unas cuantas veces y volver a conectarse a sus cuerpos (guíalos si crees que es necesario).

PASO 8: (25 MINUTOS)

Repita los pasos 5-7 ahora con el Grupo 2 parado en el suelo con sus límites personales y haga lo mismo que con el Grupo 1.

Reflexión (10')



Cierre la actividad reuniéndose nuevamente en un círculo plenario, tomados de la mano por unos momentos. Es importante que todos los participantes vuelvan a conectarse a sus cuerpos y ofrecerles una breve orientación como lo hizo en el Paso 3. Esto puede tomar hasta 2 o 3 minutos dependiendo de las necesidades del grupo.

Invite a los participantes a compartir en plenaria sus experiencias con la actividad.

- ¿Qué fue más significativo para usted durante el ejercicio? (Tanto estableciendo límites como traspasando los límites de otros).
- ¿Qué te diste cuenta de ti mismo?
- ¿Qué te resultó más difícil durante el ejercicio?
- ¿Atendiste tus necesidades?
- ¿Cuales fueron los permisos que te diste?
- ¿Cómo se puede relacionar esta actividad con la seguridad o la violencia?

Versión de trabajo individual



Duración: 40 minutos

PASO 1: (5 MINUTOS)

El facilitador presentará el tema y mencionará que discutiremos sobre sus límites personales: físicos y emocionales. Además, el facilitador menciona que la discusión será sobre límites saludables y no saludables en la vida del participante.

El facilitador pregunta al participante:

- ¿Cómo entiendes qué son los límites personales?
- ¿Qué tan cerca te mantienes de otras personas cuando hablas con ellas?
- ¿Qué tan lejos está tu zona de confort?



PASO 2: (10 MINUTOS)

El facilitador entrega a los participantes una hoja blanca y un marcador (hoja de rotafolio o al menos tamaño A3).

El facilitador pide al participante que marque su ubicación en la hoja grande (dibujar figura o símbolo, colocar una figura real o no).

El participante puede pensar un rato en cómo es su figura representativa y en qué lugar de la página se encuentra.

Luego el facilitador asigna al participante una segunda tarea.

Se le pide al participante que piense y dibuje alrededor de la figura que lo representa en la hoja grande, cómo son sus límites (pueden usar lápices, bolígrafos, cinta adhesiva o cualquier otra cosa que el participante desee). Primero pueden imaginar sus límites y luego representarlos en el papel junto a su figura.

PASO 3: (10 MINUTOS)

Cuando el participante termina de trazar sus límites, el facilitador presenta la siguiente tarea. El facilitador invita al participante a pensar en las personas que conoce con más frecuencia en su vida, las personas que lo rodean. El participante puede escribir los nombres de las personas en una pequeña hoja de papel para recordarlos más fácilmente.

El facilitador les pide que creen, elijan o dibujen en un papel pequeño una figura/imagen representativa de cada una de estas personas. Cuando las imágenes estén listas, el facilitador pide al participante que dé el primer paso:



El primer paso es colocar todas las figuras en el papel, mostrando qué tan cerca están físicamente de los límites físicos del participante en la vida cotidiana. Quizás alguien esté superando sus límites físicos y acercándose demasiado. REALIDAD.

Cada figura debe tener su lugar más cerca o más lejos de la figura del participante.



El facilitador inicia una breve discusión:

¿Cuál de las figuras está más cerca? ¿Por qué? ¿Fue fácil o difícil decidir dónde colocar las figuras?
¿Cuáles fueron los pensamientos principales durante este proceso?



En el segundo paso, el facilitador pide a los participantes que consideren qué tan cerca les gustaría que cada persona estuviera de sus límites físicos. DESEOS.

El facilitador pide a los participantes que muevan las figuras en el papel para representar dónde les gustaría que estuviera cada persona en su vida: qué tan cerca o qué tan lejos están.

Luego, el facilitador inicia una breve discusión:

- ¿Cuáles de las figuras están ahora más cerca? ¿Por qué?
- ¿Fue fácil o difícil repensar y reubicar las figuras?
- ¿Cuáles fueron los pensamientos principales durante este proceso?



El facilitador hace preguntas después de completar el segundo paso:

- ¿Dónde están las mayores diferencias entre la realidad y los deseos?
- ¿Qué cifras muestran estas diferencias y por qué?
- ¿Qué sucede y qué cambios en los pensamientos y emociones del participante si acercamos una figura muy cerca de los límites del participante o más allá de ellos?

El facilitador puede pedirle al participante que mueva algunas figuras más allá de sus límites y que las explore más a fondo.

Forma alternativa de implementar la actividad:



Realice experimentos en papel utilizando diferentes figuras que representen personas y pida al participante que las mueva. Observe las reacciones, emociones y pensamientos del participante durante esta actividad para comprender su percepción sobre los cambios.

PASO 4: (10 MINUTOS)

La siguiente parte importante de la actividad es pedirle al participante que coloque las figuras en el papel de acuerdo con qué tan cerca están emocionalmente de los límites emocionales del participante en la vida cotidiana. Tal vez alguien esté superando sus límites emocionales y acercándose demasiado. REALIDAD.

De esta forma, cada figura deberá tener su lugar más cerca o más lejos de la figura del participante.



El facilitador inicia una discusión:

- ¿Cuál de las figuras está más cerca de ti? ¿Por qué?
- ¿Fue fácil o difícil pensar dónde colocar las figuras?
- ¿Cuáles eran tus pensamientos principales ahora?

En el siguiente paso, el facilitador pide a los participantes que piensen qué tan cerca le gustaría que cada persona estuviera de sus límites emocionales: mueva las figuras en el papel. DESEOS.

El facilitador hace algunas preguntas después de este paso:

- ¿Dónde están las mayores diferencias entre la realidad y los deseos? ¿Por qué?
- ¿Qué sucede, qué cambia con tus pensamientos, emociones, si acercamos una figura muy cerca de los límites del participante o más allá de ellos?



Pruebe esto en papel con diferentes personas (figuras que las representen) pida al participante que las mueva y observe qué le sucede, cómo se siente, qué piensa.



Reflexión (5')



El facilitador puede explorar los principales conocimientos observados durante la actividad:

- ¿Cómo te sientes ahora?
- ¿Cuáles fueron los momentos más significativos durante la actividad?
- ¿Cómo fue para ti pensar en tus límites?
- ¿Existe alguna lucha para establecer límites físicos o emocionales saludables con una persona concreta?
- ¿Cómo se puede relacionar esto con la seguridad, la violencia y las relaciones sanas?
- ¿Cuáles son algunas acciones específicas que puede tomar para mejorar sus límites físicos y emocionales?

Preparación

El facilitador debe tener una buena comprensión del concepto de límites personales (demasiado rígidos, demasiado porosos, etc.), ya que necesitará orientación adicional durante la actividad.



La música es opcional para esta actividad, ya que se invita a los participantes a encontrar recursos internos que estimulen su creatividad y compromiso de manera orgánica. Sin embargo, para estimular la expresividad del cuerpo y sumergirse más rápidamente en el proceso, el facilitador también puede experimentar la sesión con música que estimule la introspección personal.

Lista de materiales:

Para trabajo en grupo:

Materiales para crear los límites: mantas, hilo, tiza, palos de madera; sea creativo si no hay ninguno de estos ejemplos. Mascarillas para tapar los ojos.



Para trabajos individuales:

Materiales para crear los límites, las representaciones de uno mismo y otras: hoja de rotafolio A3 o grande, whisky, lápices, marcadores.

Sea creativo: se pueden utilizar figuras, plastilina, pelotas, pictogramas o imágenes que haya dibujado usted mismo para representar personas y límites.

Evaluación de la actividad

La principal forma de evaluación de la actividad es mediante la observación. El facilitador nota la forma en que se lleva a cabo la actividad desde el principio hasta el final, enfocándose en la participación del participante, la relevancia de las respuestas relacionadas con los objetivos de la actividad, qué tan comprometido estuvo en explorar sus límites personales, cómo contribuyó a encontrar los límites emocionales y físicos, etc.

Es muy importante el momento de reflexión, donde el facilitador presta atención y analiza las respuestas dadas por los participantes, tomando notas sobre lo que se puede mejorar, lo que ha funcionado o no. Mire cuántas personas ve el participante en su vida, cómo crea sus límites.



De vuelta a mi infancia



Iniciador:
IPTA, Rumania

Etiquetas: Educación
preventiva sobre violencia y
resolución de conflictos



Descripción general:

El método tiene como objetivo crear conciencia sobre la relevancia de las experiencias pasadas para nuestras acciones presentes. Una vez que se es consciente de estas experiencias, se puede reflexionar más sobre los conflictos y otras situaciones tensas o incluso violentas para reducirlos.



Objetivos:

- Mejorar la conciencia sobre la relación entre acciones pasado-presente;
- Mejorar las relaciones con los demás a través de una mayor conciencia de uno mismo;
- Sensibilizar sobre las emociones que surgen al revivir algunos traumas y cómo afrontarlas.

Versión de trabajo en grupo



Duración: 70 minutos

PASO 1: (3 MINUTOS)

El facilitador introducirá el tema: trabajaremos un método con cierta intensidad emocional basado en el teatro de imágenes.

Todos los participantes se sentarán en círculo.

Tendrán que pensar en una palabra/frase para describir una infancia feliz.

Se pide a cada uno que diga la palabra que pensó.

El facilitador anotará las palabras de todos en una hoja de papel.



PASO 2: (15 MINUTOS)

El facilitador elegirá de 3 a 6 palabras (dependiendo de cuántos participantes estén presentes) para formar grupos de 4 personas. Cada grupo recibirá una de estas palabras. A partir de esta palabra, se invita a cada grupo a crear un escenario que reproduzca una situación de su infancia en la que una persona fue privada del concepto descrito por la palabra dada.

Se pide a los participantes que ilustren este escenario con una imagen estática que incluye 4 roles: agresor y ayudante del agresor, víctima y ayudante de la víctima. Esta imagen será presentada a la audiencia, es decir, al resto de participantes del grupo. El facilitador indica que la imagen debe ilustrar con precisión la relación de los personajes, el conflicto y la emergencia de la situación. Los participantes deben ilustrar la imagen con tantas expresiones corporales y faciales, para que el público entienda fácilmente todos los elementos.



PASO 3 (12 MINUTOS)

Después de que todos los grupos hayan completado la creación de la imagen, cada grupo presentará la imagen ante la audiencia. El facilitador indica que cada grupo ilustrará la imagen durante aproximadamente 30 segundos, mientras el público puede ponerse de pie y caminar para observar mejor los elementos del escenario.

Durante la actuación, el facilitador tocará uno a uno a cada persona de la escena haciéndoles algunas de estas preguntas para crear conciencia en la escena:

- ¿Cómo te sientes? (sentimientos);
- ¿Qué pensamientos aparecen en ti en este momento? (pensamientos);
- ¿Hay algo que quieras o necesites hacer? (comportamiento).

El facilitador también puede preguntar al resto del grupo que observa:

- lo que ven en la escena;
- ¿Cómo les hace sentir la escena?
- ¿Dónde lo sienten en el cuerpo?



Forma alternativa de implementar la actividad:

Una adaptación a esta parte del método consiste en una transición a una improvisación que dura un par de minutos y parte de la imagen estática.

PASO 4 (25 MINUTOS)

Después de completar la primera ronda de presentaciones, se pide a los participantes que presenten nuevamente, pero esta vez, cuando presentan un grupo, se invita a los demás espectadores a ingresar a la imagen presentada y cambiar algo, para que al final tengan una versión en cual el escenario debe indicar una situación empática y positiva. Es necesario que el facilitador les diga a los participantes que sólo pueden intervenir para hacer un movimiento a la vez, con la excepción de que no pueden cambiar la posición del agresor en absoluto.

Una vez obtenida la imagen deseada;

El facilitador tocará uno a uno a cada persona de la escena haciéndoles algunas de estas preguntas para crear conciencia en la escena; ¿Cómo te sientes? (sentimientos); ¿Qué pensamientos aparecen en ti en este momento? (pensamientos), ¿hay algo que quieras o necesites hacer? (comportamiento).

El facilitador también puede preguntar al resto del grupo que observa; lo que ven en la escena; ¿Cómo les hace sentir la escena?; ¿En qué parte del cuerpo lo sienten?.

A partir de la imagen estática del teatro, podríamos tener una segunda parte donde improvisarán la escena durante un par de minutos.

Finalmente, realizaríamos una sesión de debate sobre el cambio de imagen, utilizando las siguientes preguntas:

- ¿Qué viste en la imagen modificada?
- ¿Cómo te sentiste al cambiar esta situación?
- ¿Habías hecho alguna vez intervenciones de este tipo en una situación así?

Una vez finalizados todos los grupos, se realizará una sesión de reflexión.



Reflexión (15')



El facilitador puede abrir este espacio solicitando ideas principales y momentos importantes durante el ejercicio:

- ¿Cómo te sientes? ¿Qué emociones aparecieron durante la actividad?
- ¿Cuáles fueron los principales momentos significativos durante la actividad?
- ¿Cómo fue recordar un momento no muy agradable de tu infancia?
- ¿Encontró alguna conexión con las acciones actuales?
- ¿Cómo te sentiste al enfrentar una realidad pasada? ¿Cómo se sintió cuando empezó a afrontarlo de forma productiva?
- ¿Cómo crees que estas experiencias pasadas influyen en nuestras acciones presentes?
- ¿Qué descubriste sobre ti durante la actividad?
- ¿Cuáles podrían ser algunos de los problemas subyacentes detrás de todo esto?
- ¿Estás contento con el resultado que lograste después de cambiar la imagen que tenías delante?

Versión de trabajo individual



Duración: 45 minutos

PASO 1: (5 MINUTOS)

El facilitador presentará el tema.

El facilitador puede decirle al participante: Hoy trabajaremos un método con cierta intensidad emocional, te pediré que recuerdes tus experiencias pasadas. Y te voy a pedir que pienses en cómo tus experiencias pasadas han afectado quién eres ahora.

El facilitador puede utilizar un pequeño rompehielos, por ejemplo:

El facilitador pide al participante que piense y diga en voz alta un conocimiento o lección que aprendió en la niñez (por ejemplo, de su familia o de un maestro), pero que continúa usando incluso ahora: por ejemplo, no hagas a los demás lo que no haces. No quiero que te lo hagan.

El facilitador le da al participante tiempo para pensar y también puede hacer preguntas capciosas: ¿Quizás tenga un recuerdo vívido de alguna ocasión? Puede ser tanto positivo como doloroso.

Cuando un participante da una respuesta, el facilitador dice: Te pediré que pienses en una palabra para describir tu infancia: recuerdos dolorosos y recuerdos positivos.

PASO 2: (10 MINUTOS)

El facilitador entrega a los participantes una hoja blanca de tamaño A4.

El facilitador pide al participante que divida la página en dos partes.

- Por un lado, el facilitador pide escribir palabras asociadas con recuerdos dolorosos de la infancia de los participantes.
- Por otro lado, el facilitador pide escribir palabras asociadas con recuerdos positivos de la infancia de los participantes.



Pueden ser palabras individuales, frases que simplemente me vienen a la mente. Aquí no hay respuestas correctas o incorrectas; pida escribir las palabras que les vienen a la mente a los participantes.

El facilitador le da algo de tiempo al participante para pensar y escribir las palabras.

PASO 3: (5 MINUTOS)

Cuando el participante termina, el facilitador pide leer estas palabras en voz alta.

El facilitador pide elegir una palabra de cada lado y subrayarla con un color diferente. Por ejemplo: la palabra que contiene más emociones, o la palabra a la que vuelve la atención. Pero sólo una palabra de cada lado.

En el siguiente paso, el facilitador invita al participante a recordar una situación de su infancia, que se describe muy vívidamente con esta palabra (una para positiva, otra para dolorosa). Deben ser dos situaciones específicas y concretas.

PASO 4: (10 MINUTOS)

Cuando el participante está listo para el siguiente paso, el facilitador dice (debe ser una discusión empática): Te haré algunas preguntas sobre estas dos situaciones. Primero sobre una situación emocionalmente dolorosa y luego sobre una situación positiva.



Una situación dolorosa

- ¿Por favor dígame qué pasó en esta dolorosa situación?
- ¿Cómo te sentiste entonces?
- ¿Cuáles de tus necesidades no fueron satisfechas? (El facilitador puede dar ejemplos de la lista de necesidades a continuación. Lista de necesidades humanas básicas, estas son las necesidades básicas para la supervivencia y el bienestar de cualquier persona). Cuando un participante dice en voz alta estas necesidades, el facilitador puede escribirlas en el papel.



B Sobre la situación positiva

- ¿Por favor dígame qué pasó en esta situación positiva?
- ¿Cómo te sentiste entonces?

¿Cuáles de sus necesidades fueron satisfechas? (El facilitador nuevamente puede dar ejemplos de la lista de necesidades a continuación. Lista de necesidades humanas básicas, estas son las necesidades básicas para la supervivencia y el bienestar de cualquier persona). Cuando un participante dice en voz alta estas necesidades, el facilitador puede escribirlas en el papel.

Necesidades: seguridad, amor, aceptación, certeza, crecimiento, apego y seguridad, libertad para expresar, expresar sus necesidades y sentimientos importantes, límites, espontaneidad, diversión y juego, sueño, comida, etc.

PASO 5: (10 MINUTOS)

En el siguiente paso, el facilitador pedirá a los participantes que piensen en el presente, en este momento.

El facilitador invita al participante a pensar: Ahora, cuando seas adulto, ¿qué puedes hacer para satisfacer estas necesidades humanas básicas que no fueron satisfechas en tu vida de niño?

El facilitador entrega a los participantes una nueva hoja blanca A4.



Haremos juntos una lista de acciones reales (el facilitador puede ayudar al participante animándolo), pero la escribirá el propio participante. El facilitador recuerda cuáles de las necesidades del participante no fueron satisfechas en su pasado y le pide que piense en acciones reales que puede hacer el participante para satisfacer sus necesidades humanas básicas ahora con sus propias fuerzas:

1. Acción
2. Acción
3. Acción
4.etc.

El participante debe pensar en un mínimo de 4 actividades/acciones. El objetivo es discutir acciones reales y factibles, actividades que el participante puede realizar por sí mismo o con la ayuda de sus familiares/amigos.

Reflexión (5')



Tiempo de debriefing y reflexión. Una vez finalizada la lista de acciones, el facilitador puede pedirle a los participantes que se sienten cómodamente para compartir sus ideas principales.

Algunas preguntas para abrir este espacio de intercambio podrían ser:

- ¿Cómo te sientes? ¿Qué emociones aparecieron durante la actividad?
- ¿Cuáles fueron los principales momentos significativos durante la actividad?
- ¿Cómo fue recordar un momento no muy agradable de tu infancia?
- ¿Encontró alguna conexión con las acciones actuales?
- ¿Cómo te sentiste al enfrentar una realidad pasada? ¿Cómo se sintió cuando empezó a afrontarlo de forma productiva?
- ¿Cómo crees que estas experiencias pasadas influyen en nuestras acciones presentes?
- ¿Qué descubriste sobre ti durante la actividad?
- ¿Cuáles podrían ser algunos de los problemas subyacentes detrás de todo esto?

Preparación

Es deseable tener conocimientos básicos del concepto de teatro de imágenes. Es aconsejable que el facilitador sepa cuáles son los antecedentes del grupo con el que trabajará, evitando así temas delicados que puedan tocar experiencias adversas de la infancia o preparándose para contener la expresión emocional de los clientes.



Lista de materiales: Papeles y bolígrafos, sólo si los participantes lo solicitan.

Un espacio abierto con sillas, bancos, cojines o cualquier superficie que pueda servir para sentarse.



Evaluación de la actividad

La actividad se puede evaluar observando el nivel de compromiso de los participantes en la creación y transformación de la imagen. El proceso de transformación puede evaluarse por la cantidad de cambios necesarios para lograr una imagen que mejore la condición de la víctima y también influya en la actitud del agresor.

Recursos adicionales

Materiales disponibles en línea:

<https://positivepsychology.com/self-estima-boost-exercises/>

<https://www.verywellmind.com/what-is-self-estima-2795868>



Aumentar mi autoestima



Iniciador:
IPTA, Rumania

Etiquetas: Educación
preventiva sobre violencia y
resolución de conflictos



Descripción general:

Este método tiene como objetivo contribuir al desarrollo de la autoestima, involucrando a todos los participantes en la actividad por igual.



Objetivos:

- Mejorar la conciencia sobre la relevancia de la baja y alta autoestima y de nuestras acciones;
- Mejorar las relaciones con los demás a través de una mayor conciencia de uno mismo;
- Comprender mejor la relación entre la autoestima y el proceso de toma de decisiones.
- Desarrollar el pensamiento creativo.
- Expresar y gestionar sentimientos.
- Desarrollar la confianza en uno mismo y crear vínculos de confianza en el grupo.
- Desarrollar mentalidades de gratitud y apertura.

Versión de trabajo en grupo



Duración: 30-60 minutos

Antes de comenzar la actividad, se pide a los participantes que traigan un regalo, utilizando cualquier objeto que tengan a su disposición (consejos: puede ser un objeto de escritura, un cuaderno, una flor de cualquier tipo, etc.). sentados en círculo.

PASO 1: (5 MINUTOS)

El facilitador presentará el tema: trabajaremos en un método que implica un intercambio de buenas “prácticas” con nuestros colegas y tenemos que centrarnos en las mejores cosas que notamos o sabemos sobre ellos.

El facilitador entregará un papel pequeño y un lápiz a todos los participantes y les pedirá que escriban su nombre. El facilitador recogerá todos los papeles con el nombre de cada uno en un sombrero (una caja o cualquier otro tipo de objeto similar también está bien).

PASO 2: (20 -40 MINUTOS)

El facilitador solicitará un voluntario. Él/Ella comenzará la actividad eligiendo un nombre del sombrero.

Luego de elegir el nombre, el participante deberá decir en voz alta el nombre del elegido y luego indicará algo que notó sobre él o algo que ya sabe (el mejor pensamiento que tiene). puede transmitir), junto con una suposición.



Por ejemplo: “Me di cuenta de que John tiene talento para tocar la guitarra y es increíble escucharlo tocar. Me imagino que es porque ama y siente la música.

Luego de expresar esto, la persona que hace la declaración agradecerá a quien recibió las palabras y le entregará el regalo. Se dará un tiempo de silencio antes de pasar a la siguiente persona, durante este momento cada persona escribirá en sus cuadernos una frase que les haya evocado de lo dicho. Quizás pueda ser la primera frase que te venga a la cabeza. Siguiendo el ejemplo anterior, esta podría ser: “La música me toca el alma y le da felicidad a mi vida”.

A continuación, quien reciba el extracto elegirá otro ticket y así continuará la actividad siguiendo los pasos descritos anteriormente.

Para concluir la actividad, habrá una sesión de reflexión.

Reflexión (15')



El facilitador puede abrir este espacio solicitando ideas principales y momentos importantes durante el ejercicio:

- ¿Cómo te sientes en este momento?
- ¿Cómo te sentiste cuando recibiste tu mejor pensamiento de alguien? ¿Cuál es la emoción predominante que sentiste? ¿Qué dice eso sobre ti y cómo recibes las cosas?
- ¿Cómo te sentiste cuando escuchaste los mejores pensamientos para los demás?
- ¿Qué dice sobre ti lo que le dijiste a los demás?
- ¿Puedes encontrar en ti mismo los elogios que se dijeron a los demás?
- ¿Cuáles fueron los principales momentos significativos durante la actividad?
- ¿Qué fue lo más difícil para ti durante la actividad? ¿De qué te das cuenta de ti mismo al reconocer esto?
- ¿Cómo fue para usted recibir tal declaración de uno de sus colegas?
- ¿Cómo fue dar una declaración a uno de sus compañeros?

Versión de trabajo individual



Duración: 35 minutos



Descripción general:

Este método tiene como objetivo contribuir al desarrollo de la autoestima, involucrando también al gestor del caso o al supervisor (facilitador).

PASO 1: (5 MINUTOS)

El facilitador puede decir, por ejemplo: ¡Le haré una pregunta interesante, le pido que esté abierto a ella!

Antes de iniciar la actividad, se le pide al participante que elija un objeto de sus pertenencias o de la habitación en la que se encuentra, puede ser cualquier objeto que lo represente:

- un objeto que tiene apariencia o cualidad similar a él;



-
- un objeto que se parece a él, etc.

Cuando el participante elige un objeto, el facilitador puede decir: gracias por involucrarse en esta primera tarea. El facilitador presentará el tema y dirá: trabajaremos en un método que implica un intercambio de buenas “prácticas” y tenemos que centrarnos en las mejores cosas que notamos o sabemos sobre usted.

PASO 2 (10 MINUTOS)

El facilitador pide que cuente un poco sobre el objeto elegido por el participante: ¿qué objeto elegiste y por qué?

El siguiente facilitador le entrega al participante un documento A4 y le pide que escriba:

- todas las buenas cualidades que tiene el objeto (ser creativo al pensar);
- todas las posibilidades en las que puede resultar útil y ayudar;
- fortalezas del objeto.

Mientras el participante escribe, el facilitador hace su propia lista en un papel blanco A4: el facilitador escribe estas características del sujeto, que también son buenas características del participante: especialmente pensando en lo que ha observado en el participante. Fortalezas, buenas cualidades, etc. de los participantes, que se representan en este objeto.

PASO 3 (10 MINUTOS)

El siguiente paso es combinar las cualidades del objeto y del participante.

Cuando el participante termina una lista de características, el facilitador pide leer en voz alta lo que el participante ha escrito.

Posteriormente, el facilitador también lee en voz alta lo que ha escrito sobre el objeto.

El facilitador puede preguntar al participante: ¿Qué de esta lista de características puedes aplicar a ti mismo y a tu vida? ¿Cuál de estas características reconoces en ti mismo?

El facilitador le da su lista al participante, para que éste pueda pensar en las características de ambas listas.

Puede utilizar la hoja de trabajo para realizar esta parte de la tarea (el participante la completa) - Apéndice 1

Mis buenas cualidades	Donde con quien puedo ser útil
Mis fortalezas	lo que sé lo que puedo



PASO 4 (5 MINUTOS)

Cuando el participante termine la hoja de trabajo:

- A** El facilitador pide leer en voz alta todas sus cualidades;
- B** El facilitador solicita una hoja de trabajo y la agrega escribiendo sus pensamientos y observaciones sobre el participante (en diferentes colores);
- C** El facilitador lee en voz alta lo que ha escrito sobre el participante, sus observaciones y pensamientos sobre las buenas cualidades de los participantes.

Reflexión (10')

Este momento se centrará en el impacto de la tarea y también en la novedad de la información investigada.



- ¿Cuáles fueron los principales momentos significativos durante la actividad?
- ¿Qué descubriste sobre ti durante la actividad?
- ¿Qué emociones has experimentado durante la actividad?
- ¿Qué opinas sobre el abuso de sustancias y tu salud ahora?
- ¿Alguna vez ha notado algunos cambios en su salud después del abuso de sustancias?
- ¿Qué opinas sobre las diferentes sustancias y su impacto en tu vida?
¿Pros y contras de su presencia en tu vida?

Preparación

Prestar atención a la sensibilidad de este método, controlar el grupo, mantener una atmósfera relajante e íntima;



Lista de materiales: Papeles/cuaderno y bolígrafos.

Un espacio abierto con sillas, bancos, cojines o cualquier superficie que pueda servir para sentarse.

Evaluación de la actividad

La actividad puede evaluarse por el nivel de apertura de los participantes a la hora de hacer suposiciones sobre sus colegas sin expresar pensamientos conflictivos e insultantes.

Recursos adicionales

Materiales disponibles en línea:

<https://positivepsychology.com/self-estima-boost-exercises/>

<https://www.verywellmind.com/what-is-self-estima-2795868>



Apéndice 1 - Hoja de trabajo para trabajo individual

Mis buenas cualidades

Dónde, con quién puedo ser útil

Mis fortalezas

Lo que sé, lo que puedo



Héroes



Iniciador:
YOMN, España

Etiquetas: Educación
preventiva sobre violencia y
resolución de conflictos



Descripción general:

Los participantes explorarán, encarnarán y activarán sus cualidades y capacidades internas a través de la representación de un héroe o heroína. Esta representación ayudará a los participantes a entrar en contacto con sus recursos internos para superar desafíos existenciales y, en consecuencia, ayudarles a creer más en sí mismos.



Objetivos:

- Aumento de la creatividad y la espontaneidad: romper patrones neuróticos automáticos.
- Desarrollar la capacidad de tomar decisiones en una situación conflictiva.
- Potenciar la autoestima y la confianza en uno mismo.
- Desarrollar habilidades de resolución de conflictos.
- Encontrar y activar recursos y fortalezas internas.
- Desarrollar la conciencia de los mecanismos de funcionamiento psicológico personal y los patrones de comportamiento.

Versión de trabajo en grupo



Duración: 60 minutos



Esta actividad se utiliza mejor una vez que el grupo ha establecido vínculos fuertes y ha creado un entorno seguro. Realizar algunas actividades de movimiento o expresión corporal, seguidas de algunos ejercicios básicos de improvisación, sirve como preparación imprescindible antes de su ejecución. Este trabajo preliminar asegura que el grupo no solo esté conectado emocionalmente sino también físicamente en sintonía, asegurando el terreno necesario para profundizar en el nivel de improvisación que requiere la actividad.

PASO 1: (10 MINUTOS)

El facilitador introduce la actividad con una serie de preguntas sobre superhéroes:

- ¿Cómo definirías a un superhéroe?
- ¿Dónde encontramos a nuestros superhéroes?
- ¿Por qué nos gustan los superhéroes? ¿Necesitamos superhéroes en nuestras vidas?

Dé a los participantes algo de tiempo para pensar y elegir un superhéroe, ya sea un personaje de dibujos animados, películas o una persona real que consideren que tiene una poderosa influencia positiva en sus vidas. Se aconseja a los participantes que piensen en un superhéroe que ya conozcan, no que creen uno nuevo.

Se escucha música neutral de fondo mientras encuentran al superhéroe.



Se asigna tiempo adicional para escribir qué poderes dominantes tiene su superhéroe/personaje.

El facilitador guiará este proceso a través de una serie de preguntas:

1. ¿Qué poderes tiene el personaje? (Físico, intelectual, emocional)
2. ¿Cuál es el punto vulnerable del personaje?
3. ¿Qué mueve a este personaje a ser quien es?
4. ¿Hay algo que te asuste?
5. ¿Qué te inspira de este personaje?



Es importante recordar las cuatro reglas GT:

- 1) No podrá producirse daño físico de ningún tipo a la persona con la que se trabaja. Esto también incluye que no pueden utilizar argumentos de la vida real en las escenas que puedan perjudicar a su pareja (por ejemplo, si uno de los personajes, en la vida real, tiene una discapacidad física, estaría totalmente prohibido utilizar esa discapacidad como argumento en las escenas). las escenas);
- 2) Tampoco pueden hacerse daño;
- 3) No pueden romper ni destruir nada de l espacio (cortinas, ventanas, etc). Se aplica la regla de quien rompe, paga.

PASO 2: (20 MINS) Es hora de empezar a darle vida al personaje.

Nuevamente, puedes poner música neutral (o heroica) que estimule los movimientos y la interacción, para que entren en el papel. Los participantes se paran en círculo, mientras el facilitador puede guiarlos para que se adentren en el personaje imaginando cómo camina, cómo mira a los demás, cómo se siente. Los participantes pueden incluir una frase que podría decir este personaje. Dígales que se relacionen con estos rasgos del personaje.

PASO 3: (10 MINS) Dejamos atrás al personaje durante unos minutos.

Los participantes trabajarán en parejas, cada pareja imaginará un escenario de improvisación rápida que se le entregará a otra pareja. También decidirán qué roles tendrán los demás, junto con la primera frase que iniciará el conflicto. Por ejemplo: pareja- “¿por qué me mientes? Siento que ya no puedo confiar en ti”, compañeros de piso- “Estás poniendo la música demasiado alta y no puedo estudiar”, Padre - “No te he visto estudiar durante los últimos 3 meses”

El facilitador indica los principios de trabajo:

- la relación entre los protagonistas tiene que ser clara;
- el conflicto tiene que ser urgente, debe resolverse ahora y no puede posponerse;
- los participantes tienen que aceptar el conflicto, no huir de él;
- el conflicto tiene que empezar con esa frase;
- no se acepta ninguna escalada violenta.

Cada pareja tiene un máximo de 10 minutos para elaborar el escenario que se entregará a otra pareja. Mientras tanto, el facilitador validará con cada pareja los elementos de los escenarios siguiendo los principios antes mencionados. Es muy importante que los escenarios incluyan una situación urgente, además de otros elementos.



Después de que cada pareja cree su escenario, se lo entregarán a la otra pareja. Una forma sencilla de ordenar el trabajo es colocar las parejas en un círculo, así cada pareja recibirá y entregará un escenario. El facilitador indica que la actividad es totalmente basada en la improvisación, los participantes no pueden elaborar y preparar un guión ni un orden de respuestas. Los participantes deben actuar siendo ellos mismos y creyendo que la situación les está sucediendo a ellos. No tienen que desempeñar un papel ni una máscara. Pueden ser ellos mismos y al mismo tiempo explorar diferentes formas de reaccionar, desde un lugar de verdad.

PASO 4: (10 MINUTOS) El facilitador invita a la primera pareja a realizar su escenario.

Durante la obra, el facilitador ayuda a los participantes a conectar con sus emociones, deteniendo la escena en determinados momentos: ¿cómo te sientes? ¿Notas tensión en alguna zona de tu cuerpo? Lleva tu mano allí y deja que el área hable: ¿qué dice?

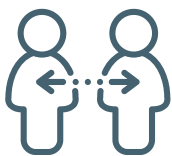
Las preguntas se refieren a la persona y no al personaje del superhéroe. La actuación continúa nuevamente, hasta que el facilitador la detiene.

En los momentos de mayor intensidad de la obra, el facilitador vuelve a detener la escena e invita a los participantes a cerrar los ojos y visualizar al superhéroe que eligen en el Paso 2. Se les invita a encarnar nuevamente las características de su superhéroe reconectándose con su característica dominante. Cuando el facilitador haga una señal, los participantes continuarán con el conflicto que estaban teniendo. Deberían resolver y poner fin al conflicto como lo haría el superhéroe/heroína.

El facilitador debe recordar a los participantes que la actuación debe incluir tres elementos clave: conflicto, relación y urgencia.

Este proceso se repite con al menos otras dos parejas, por lo que los participantes comprenderán mejor los diferentes patrones de comportamiento revelados durante el proceso.

Reflexión (10')



El facilitador cerrará la sesión con una serie de preguntas.

Afrontar el conflicto siendo uno mismo:

- ¿Cómo te sentiste en el conflicto antes de convertirte en el héroe?
- ¿Cuáles fueron tus dificultades y creencias sobre ti mismo?

Enfrentando el conflicto siendo tu superhéroe:

- ¿Cómo te sentiste? ¿Qué hiciste? ¿Cuál fue tu actitud?
- ¿Qué recursos descubriste en ti cuando te convertiste en el héroe?
- ¿Ves esas cualidades presentes en ti? ¿Los usas normalmente?
- ¿Qué fue lo más sorprendente para ti?
- ¿Cuál es tu principal percepción de esta improvisación?
- ¿Qué aprendizajes te llevas sobre ti mismo?

Versión de trabajo individual



Duración: 45 minutos

PASO 1: (10 minutos) El facilitador presenta la actividad con una serie de preguntas sobre superhéroes:

- ¿Cómo definirías a un superhéroe?
- ¿Dónde encontramos a nuestros superhéroes?
- ¿Por qué nos gustan los superhéroes? ¿Necesitamos superhéroes en nuestras vidas?



Es importante recordar las cuatro reglas GT:



1) No podrá producirse daño físico de ningún tipo a la persona con la que se trabaja. Esto también incluye que no pueden utilizar argumentos de la vida real en las escenas que puedan perjudicar a su pareja (por ejemplo, si uno de los personajes, en la vida real, tiene una discapacidad física, estaría totalmente prohibido utilizar esa discapacidad como argumento en las escenas). las escenas);

2) Tampoco pueden hacerse daño;

3) No pueden romper ni destruir nada en el espacio (cortinas, ventanas, etc). Se aplica la regla de quien frena, paga.

PASO 1: (10 minutos) El facilitador presenta la actividad con una serie de preguntas sobre superhéroes:

- ¿Cómo definirías a un superhéroe?
- ¿Dónde encontramos a nuestros superhéroes?
- ¿Por qué nos gustan los superhéroes? ¿Necesitamos superhéroes en nuestras vidas?



Para este método, el facilitador puede preparar tarjetas o imágenes de un personaje ficticio, héroe o heroína. Estas tarjetas o imágenes deben incluir el nombre del superhéroe/heroína y una imagen del personaje heroico. Luego se extienden las cartas sobre la mesa.

En caso de que el facilitador no tenga tarjetas de superhéroes, simplemente puede darles a los participantes algo de tiempo para pensar y elegir un superhéroe. Si es adecuado, los participantes pueden dibujar este superhéroe o su símbolo y escribir sus características.

1. Dale tiempo al participante para pensar y elegir un superhéroe.

Podría ser un personaje de dibujos animados, películas o una persona real que consideren que tiene una poderosa influencia positiva en su vida. Se aconseja a los participantes que piensen en un superhéroe que ya conozcan, en lugar de crear uno nuevo. De fondo suena música neutra.

2. Se asigna tiempo adicional para que los participantes dibujen y escriban los poderes dominantes del superhéroe/personaje elegido. El facilitador guía este proceso a través de una serie de preguntas:

- ¿Qué poderes tiene el personaje? (Físico, intelectual, emocional)
- ¿Cuál es el punto vulnerable del personaje?
- ¿Qué motiva a este personaje a ser quien es?
- ¿Hay algo que te asuste de este personaje?
- ¿Qué te inspira de este personaje?

PASO 2: (10 MINUTOS) Es hora de empezar a darle vida al personaje.

El facilitador puede guiar a los participantes para que encarnen al personaje considerando cómo camina, mira a los demás y se siente. Los participantes también pueden incluir una frase que el personaje podría decir y se les anima a identificarse con él.

El facilitador puede decir: "Por favor, cierra los ojos e imagina a este superhéroe. ¿Cómo se para, se mueve, se siente consigo mismo? ¿Qué piensa y quiere? ¿Cómo ve el mundo?"

Después de aproximadamente dos minutos, el facilitador pide a los participantes que abran los ojos.



PASO 3: (5 MINUTOS) Luego, el facilitador guía a los participantes para que dejen atrás al personaje por un momento.

Se pide a los participantes que recuerden una situación de conflicto del pasado reciente. Por ejemplo: pareja- “¿por qué me mientes? Siento que ya no puedo confiar en ti”, compañeros de piso- “Estás poniendo la música demasiado fuerte y no puedo estudiar”, Padre - “No te he visto estudiar durante los últimos 3 meses”.

Se pide a los participantes que describan una situación concreta, incluido lo que sucedió, lo que se hizo y lo que se dijo.

PASO 4: (10 MINUTOS) Se indica a los participantes que vuelvan a cerrar los ojos y visualicen al superhéroe que eligieron anteriormente. Se les pide que se imaginen a sí mismos como este superhéroe. Luego, el facilitador los guía para que revisen la situación de conflicto en su imaginación. Se anima a los participantes a volver a contar el conflicto que describieron anteriormente, pero esta vez deben resolver y terminar el conflicto como superhéroe/heroína, considerando la caracterización del superhéroe.

El facilitador puede decir: "Ahora que eres un superhéroe y te encuentras en esta situación de conflicto, ¿qué puedes decir? ¿Qué puedes hacer para resolver esta situación de manera positiva? ¿Cómo ves esta situación ahora? ¿Cuál de tus superpoderes?" ¿Puede ayudarte a resolver esta situación?" Una vez discutidas todas las preguntas, el facilitador pide al participante que abra los ojos.

**Reflexión
(10')**



El facilitador cerrará la sesión con una serie de preguntas:

Afrontar el conflicto como uno mismo:

- ¿Cómo te sentiste en el conflicto antes de convertirte en el héroe?
- ¿Cuáles fueron tus dificultades y creencias sobre ti mismo?

Enfrentando el conflicto como tu superhéroe:

- ¿Qué recursos surgieron en ti cuando te convertiste en el héroe de la historia?
- ¿Cómo te sentiste? ¿Qué hiciste? ¿Cuál fue tu actitud?
- ¿Ves esas cualidades presentes en ti? ¿Los usas normalmente?
- ¿Qué fue lo que más te sorprendió?
- ¿Qué aprendizajes te llevas sobre ti mismo?

DEBATE Y REFLEXIÓN preguntas adicionales:

Preguntas sobre improvisación (imaginación):

- ¿Qué pasó antes de que te convirtieras en superhéroe/heroína?
- ¿Qué pasó cuando lo resolviste como héroe/heroína?
- ¿De qué te diste cuenta?



Preparación

El facilitador puede preparar unas tarjetas/imágenes con personajes de ficción, héroe/heroína, tantas como personas haya al menos en el grupo. Estas tarjetas deben constar del nombre del superhéroe/heroína y la imagen del personaje heroico. Sería ideal que los participantes inventaran sus propios superhéroes; sin embargo, esta preparación podría facilitar la transición a los Pasos 3 y 4.



Lista de materiales:

Cuaderno personal, bolígrafos.

Música neutra y heroica.

Tarjetas/fotos/imágenes de superhéroes.



Evaluación de la actividad

Trabajo en grupo El método se puede evaluar observando la utilidad del Paso no. 4, cuando se invita a los participantes a encarnar a los superhéroes. El facilitador puede preguntar qué les impidió abrazar plenamente al personaje o qué características del mismo no fueron accesibles. Otro criterio de evaluación es la participación en la improvisación del conflicto y en qué medida los participantes aceptaron el conflicto: ¿fue de manera divertida o auténtica, estuvo conectado con el tema o fue evitando y escapando de la realidad del escenario? Estas preguntas podrían indicarle al facilitador si el método fue percibido como funcional o no tanto.

Trabajo individual

La evaluación principal de la actividad se realiza de forma verbal al final de la sesión durante los momentos de reflexión. Sin embargo, la evaluación también se produce a través de la observación a lo largo de toda la actividad. El facilitador observa cómo se desarrolla la actividad de principio a fin, prestando atención a varios aspectos como el compromiso de los participantes, su capacidad para imaginar a un superhéroe, cómo transforman su situación de conflicto, sus señales no verbales, la relevancia de sus respuestas sobre los objetivos de la actividad, y más. Estas observaciones ayudan a evaluar la efectividad y el impacto de la actividad en el participante.

Al final de la actividad, el facilitador analizará las respuestas proporcionadas por los participantes, con el fin de mejorar las particularidades de la actividad y adaptarla mejor al grupo objetivo.

Recursos adicionales

Formación sobre Teatro Gestalt: <https://www.teatrogestalt.com>

Artículo:

https://www.researchgate.net/publication/344417967_Gestalt_Theatre_-_Integration_of_Applied_Drama_into_Gestalt_Therapy.

<https://www.ideascentregroup.com/superheroes-cards/>

https://www.eslprintables.com/reading_worksheets/comics/superheroes/Comparatives_and_superlatives__780641/



Empecemos por las fortalezas.



Iniciador: Servicio Estatal de Libertad Condicional, Letonia

Etiquetas: Educación preventiva sobre violencia y resolución de conflictos



Descripción general:

Este método tiene como objetivo contribuir al desarrollo de la autoestima. Estimula la motivación para realizar cambios positivos en la vida y estimula los procesos de introspección individual, con el objetivo de observar lo que sucede en situaciones personales y experiencias de vida.

Este método ayuda a los participantes a desarrollar la autocompasión, para que puedan ser más compasivos consigo mismos, con su futuro y sus necesidades. También estimula los procesos internos de toma de decisiones, hacia la búsqueda de recursos internos y la comprensión de cómo estos realmente funcionan o ayudan en su vida.



Objetivos:

- Mejorar la conciencia sobre la relevancia de la autoestima y nuestras fortalezas.
- Mejorar las relaciones con los demás a través de un mejor autoconocimiento.
- Mejor comprensión de la relación entre la autoestima y la toma de decisiones.
- Expresar y gestionar sentimientos.
- Desarrollar mentalidades de gratitud y apertura.

Versión de trabajo en grupo



Duración: 65 minutos

PASO 1: (15 MINUTOS)

A todos los participantes se les pedirá que recuerden un escenario real de sus vidas en el que se sintieron obligados a hacer algo. El escenario debe tener solo dos respuestas posibles (por ejemplo, uno le pediría a su colega que se salte una lección de clase, otro le pediría a su colega que robara una pelota de la tienda, uno persuadiría a su colega para que bebiera alcohol, etc.). El facilitador presentará la cadena de consecuencias e ilustrará cómo los participantes deben utilizar el método. El facilitador elige un ejemplo y muestra cuáles fueron las consecuencias de responder de una forma u otra.

Para ayudar al grupo a familiarizarse con la tarea, el facilitador puede utilizar, por ejemplo, tarjetas de animales de poder al principio. En este caso, el facilitador coloca todas las tarjetas en un lugar visible. El facilitador pide a cada participante que tome la tarjeta que representa su fortaleza. Si el grupo es pequeño de hasta 10 personas, entonces todos pueden expresarse en el grupo grande. Si el grupo es mayor, se puede dividir en parejas. Los participantes responden a la pregunta: "¿Qué dice la tarjeta sobre mí y mi fuerza?"



Se ayuda a los participantes a identificar sus puntos fuertes: Fortalezas internas. Personas que me dan fuerza, Poder transpersonal, Cosas de las que estoy orgulloso, La fuerza que obtengo de los sistemas que me rodean.

En plenaria, el facilitador puede preguntar a los participantes cómo entienden todos estos tipos de fortalezas y puede brindar algunos ejemplos para discutirlos juntos. El facilitador puede utilizar el Apéndice - Hoja de trabajo para el grupo. Corta la hoja de trabajo y coloca refuerzos alrededor del espacio de trabajo. Pida a los participantes que mencionen cómo entienden cada una de las fortalezas e inicie discusiones grupales.

Fuerza interior

Honestidad, sentido de esperanza, preocupación por los demás, mi capacidad para seguir vivo, mi sentido de justicia hacia mí mismo y hacia los demás.

personas que me dan fuerza

familia, amigos, colegas, personas que me rodean, trabajadores sociales/oficiales de libertad condicional, etc.

poder transpersonal

sistema de creencias / fe religiosa / espiritualidad / lugares que me dan fuerza / animales

Cosas de las que estoy orgulloso

trabajo, educación, logros sociales, pasatiempos, cualquier logro del que pueda estar orgulloso. ¿En qué soy bueno? No importa cuán "pequeño" sea el logro; por supuesto, enumérela.

Fuerza que obtengo de los sistemas que me rodean.

lugar de trabajo; organización benéfica que me proporcionó muebles/comida/otros apoyos; institución educativa; librería local; mi autoridad local; sociedad más amplia que financia este programa y me permite cambiar

PASO 2: (20 MINUTOS)

Hoja de trabajo individualmente

Después de compartir en plenaria las fortalezas, el facilitador dará a los participantes alrededor de 10 minutos para reflexionar solos sobre sus fortalezas en una hoja de trabajo (Apéndice - "Hoja de trabajo comencemos con las fortalezas").

Después del proceso de reflexión en solitario, completando la hoja de trabajo, el facilitador les dice a los participantes que busquen un compañero con quien trabajar (pueden quedarse con la misma persona de la primera tarea con tarjetas, si trabajaron en parejas). En parejas, una persona comenzará a compartir mientras la otra simplemente escuchará. Al final, la persona que escucha puede hacer preguntas sobre las fortalezas compartidas. Cambian los roles.

Durante la primera parte escucharán sin intervenir. Y al final, podrían hacer preguntas sobre las fortalezas que le habían compartido.

Cada persona tendrá 10 minutos para compartir, es decir 20 minutos en cada pareja. Después de compartir en parejas, los participantes pueden tomarse 5 minutos para poner fortalezas adicionales en sus tarjetas, si piensan en algunas fortalezas nuevas durante la discusión.



PASO 3: (20 MINUTOS)

Baño de fortalezas

El facilitador le dirá a cada pareja que busque otras 2 parejas y forme grupos de 6 (o grupos de 4). El primer participante se sentará en una silla en medio de su grupo con los ojos cerrados. Pueden usar una máscara con los ojos vendados.

Todas las tarjetas de fortaleza de la persona estarán alrededor del piso de manera que puedan ser leídas.

- Eres...
- Tienes...

El resto del grupo irá leyendo en voz alta las fortalezas de esta persona cerca de sus oídos, sin parar y cambiar de palabra en cada momento. Pueden repetir las mismas fortalezas o cambiarlas. La persona del centro se bañará de sus fortalezas del resto de su grupo con los ojos cerrados. Esto lo haremos durante un par de minutos (2-3 minutos).

Esto se repetirá para cada participante de los grupos pequeños.

Reflexión (10')



El grupo se sienta en círculo y comparte las principales ideas, los momentos importantes durante la actividad:

- ¿Cómo te sientes? *Descríbelo con una emoción.*
- ¿Cuáles fueron los principales momentos significativos durante la actividad?
- ¿Cómo fue para ti pensar en tus puntos fuertes?
- ¿Cómo fue escuchar del grupo acerca de tus fortalezas y buenas características?
- ¿Qué fue lo más difícil para ti durante la actividad? ¿De qué te das cuenta de ti mismo al reconocer esto?

Versión de trabajo individual



Duración: 40 minutos

PASO 1: (5 MINUTOS)

El facilitador presenta al participante el tema de trabajo. Puede saber cuándo una persona enfrenta un desafío en su vida o está luchando por ver algo de esperanza; es útil darse un punto de partida enfocándose en sus fortalezas. Conocer tus fortalezas te ayuda a prepararte para los desafíos de la vida y el proceso de cambio.

El facilitador puede invitar al participante a explorar sus fortalezas:

Para ayudarlo a identificar sus fortalezas, le daré hojas de trabajo que enumeran 5 tipos de fortalezas:

- Fuerza interior
- Personas que me dan fuerza
- Poder transpersonal
- Cosas de las que estoy orgulloso
- La fuerza que obtengo de los sistemas que me rodean.



El facilitador puede preguntarle al participante: ¿comprende todos estos tipos de fortalezas? ¿Puedes decirme cómo entiendes cada uno de ellos? El facilitador puede explicarle al participante si no comprende algunos de los conceptos:

Fuerza interior

Honestidad, sentido de esperanza, preocupación por los demás, mi capacidad para seguir vivo, mi sentido de justicia hacia mí mismo y hacia los demás.

personas que me dan fuerza

familia, amigos, colegas, personas que me rodean, trabajadores sociales/oficiales de libertad condicional, etc.

poder transpersonal

sistema de creencias / fe religiosa / espiritualidad / lugares que me dan fuerza / animales

Cosas de las que estoy orgulloso

trabajo, educación, logros sociales, pasatiempos, cualquier logro del que pueda estar orgulloso. ¿En qué soy bueno? No importa cuán "pequeño" sea el logro; por supuesto, enumérelo.

Fuerza que obtengo de los sistemas que me rodean.

lugar de trabajo; organización benéfica que me proporcionó muebles/comida/otros apoyos; institución educativa; librería local; mi autoridad local; sociedad más amplia que financia este programa y me permite cambiar

PASO 2: (20 MINUTOS)

La forma básica de realizar esta actividad es dar una descripción de las fortalezas a la vez. Después, el facilitador debe imprimir y recortar cada tarjeta de fortalezas por separado.

El facilitador le entrega al participante la primera tarjeta de Fortaleza interior y le dice: todas las tarjetas de fortalezas se centran en las fortalezas que son importantes para usted. Es posible que necesite recordar estas fortalezas si el mundo alguna vez se vuelve demasiado difícil, doloroso o complejo. Intente identificar estas fortalezas, incluso si no parecen tan importantes. Con el tiempo, es posible que encuentres o crees otro.

A medida que avanza en la primera tarjeta Fortaleza interior, dé al participante 1 o 2 ejemplos de fortalezas internas y 1 o 2 ejemplos sobre cómo esta fortaleza puede funcionar en la vida de los participantes, como lo que obtiene al ser honesto: la gente confía más en mí. o cómo una fuerza interior te ayuda a hacer algo: ayuda a no rendirte en algunas situaciones. Pida al participante que piense en al menos 3 de sus fortalezas y para cada una de las fortalezas en un ejemplo concreto de cómo le ayuda en su vida.

Cuando el participante termina la 1ra tarjeta, la lee en voz alta al facilitador y al facilitador si corresponde, luego hace preguntas: ¿es fácil reconocer esta fortaleza en uno mismo todos los días y aplicarla?



Al terminar con la 1ra tarjeta el facilitador le da al participante la 2da tarjeta Personas que me dan fuerza y hacen los mismos pasos. Y así sucesivamente con las 5 cartas de fuerza.

Notas para el facilitador: ayude al participante a comprender cómo una fortaleza particular lo ha ayudado en el pasado o podría ayudarlo en el futuro.



Forma alternativa de implementar la actividad:

El facilitador puede entregarle al participante la hoja de trabajo completa con los cinco tipos de fortalezas para que el participante pueda completarla y pensar en sus fortalezas en su conjunto.

PASO 3: (10 MINUTOS)

Cuando se completa la tarea, el facilitador lee en voz alta todas las fortalezas del participante diciendo:

- Eres...
- Tienes...

Esto le da al participante la oportunidad de escuchar sus recursos en voz alta y luego expresar su opinión sobre lo que piensa cuando lo escucha todo.

Reflexión (10')



Una vez realizadas las tareas, el facilitador puede preguntar al participante las principales ideas y momentos importantes durante el ejercicio:

- ¿Cómo te sientes?
- ¿Cuáles fueron los principales momentos significativos durante la actividad?
- ¿Cómo fue para ti pensar en tus puntos fuertes?
- ¿Cómo fue saber de mí acerca de tus fortalezas y buenas características?
- ¿Qué fue lo más difícil para ti durante la actividad? ¿De qué te das cuenta de ti mismo al reconocer esto?

Preparación

Preste atención a la sensibilidad de este método, es obligatorio tener conocimientos básicos sobre la autoestima (qué es, cómo se desarrolla).



Evaluación de la actividad

La principal forma de evaluación de la actividad es verbal, al final de la sesión en los momentos de reflexión, pero también mediante la observación durante toda la actividad. El facilitador nota la forma en que se realiza la actividad desde el principio hasta el final, enfocándose en la participación del participante, en cuántas fortalezas y ejemplos puede pensar el participante, en su lenguaje no verbal, en la relevancia de sus respuestas relacionadas con el objetivos de la actividad, etc.

Al final de la actividad, el facilitador analizará las respuestas proporcionadas por los participantes, con el fin de mejorar las particularidades de la actividad y adaptarla mejor al grupo objetivo.



Lista de materiales: Bolígrafos, hoja de trabajo para el trabajo individual, hojas-tarjetas para escribir los puntos fuertes (20 cada una).

Recursos adicionales

Materiales disponibles online, útiles para trabajar la asertividad y la autoestima:

psicologíatoday.com/us/basics/assertiveness positivpsychology.com/self-estima-boost-exercises verywellmind.com/what-is-self-estima-2795868

Tarjetas de animales de poder (ejemplo):

tavasmetodes.lv/e-veikals/item/126349/speka-dzivnieks-asociativas-kartis



Apéndice 1 - Hoja de trabajo para el grupo

Fuerza interior	Honestidad, sentido de esperanza, preocupación por los demás, mi capacidad para seguir vivo, mi sentido de justicia hacia mí mismo y hacia los demás.
personas que me dan fuerza	familia, amigos, colegas, personas que me rodean, trabajadores sociales/oficiales de libertad condicional, etc.
poder transpersonal	sistema de creencias / fe religiosa / espiritualidad / lugares que me dan fuerza / animales
Cosas de las que estoy orgulloso	trabajo, educación, logros sociales, pasatiempos, cualquier logro del que pueda estar orgulloso. ¿En qué soy bueno? No importa cuán "pequeño" sea el logro; por supuesto, enumérello.
Fuerza que obtengo de los sistemas que me rodean.	lugar de trabajo; organización benéfica que me proporcionó muebles/comida/otros apoyos; institución educativa; librería local; mi autoridad local; sociedad más amplia que financia este programa y me permite cambiar



Apéndice - Hoja de trabajo para el trabajo individual: Hoja de trabajo Comencemos con las fortalezas

Fuerza interior

Honestidad, sentido de esperanza, preocupación por los demás, mi capacidad para seguir vivo, mi sentido de justicia hacia mí mismo y hacia los demás.

Cómo me ayuda esto

dar ejemplos:

- 1...
- 2...
- 3...

personas que me dan fuerza

familia, amigos, colegas, personas que me rodean, trabajadores sociales/oficiales de libertad condicional, etc.

Cómo me ayuda esto

dar ejemplos:

- 1...
- 2...
- 3...

poder transpersonal

sistema de creencias / fe religiosa / espiritualidad / lugares que me dan fuerza / animales

Cómo me ayuda esto

dar ejemplos:

- 1...
- 2...
- 3...

Cosas de las que estoy orgulloso

trabajo, educación, logros sociales, pasatiempos, cualquier logro del que pueda estar orgulloso. ¿En qué soy bueno? No importa cuán "pequeño" sea el logro; por supuesto, enumérela.

Cómo me ayuda esto

dar ejemplos:

- 1...
- 2...
- 3...

La fuerza que obtengo de los sistemas que me rodean.

lugar de trabajo; organización benéfica que me proporcionó muebles/comida/otros apoyos; institución educativa; librería local; mi autoridad local; sociedad más amplia que financia este programa y me permite cambiar

Cómo me ayuda esto

dar ejemplos:

- 1...
- 2...
- 3...



Completa la imagen



Iniciador:
YOMN, España

Etiquetas: Educación
preventiva sobre violencia y
resolución de conflictos



Descripción general:

Este método se basa en la improvisación. Uno a uno, los participantes del grupo crearán juntos una imagen. Se turnarán para saltar al centro del círculo y expresar físicamente diferentes elementos o situaciones que construirán colectivamente un escenario a través de la improvisación. Estos elementos podrían incluir objetos, emociones, situaciones, personas y cualquier otra cosa que la imaginación de cada participante pueda generar.



Objetivos:

- Aumentar la autoconciencia sobre patrones automáticos.
- Detectar formas de relacionarse con los demás.
- Estimular la creatividad y la espontaneidad.
- Estimular la autoexpresión y el desarrollo de la escucha activa.
- Consolidar las habilidades relacionadas con la comunicación no verbal.
- Desarrollar habilidades sociales, conexión con los demás y empatía.
- Incrementar las habilidades relacionadas con la resolución de conflictos.

Versión de trabajo en grupo



Duración: 50 minutos

PASO 1: (5 MINUTOS)

Introducir las reglas del TG (Teatro Gestalt) y explicar brevemente la actividad y mostrar un ejemplo para que quede claro el proceso.



Reglas GT:

- 1) No podrá producirse daño físico de ningún tipo a la persona con la que se trabaja. Esto también incluye que no pueden utilizar argumentos de la vida real en las escenas que puedan perjudicar a su pareja (por ejemplo, si uno de los personajes, en la vida real, tiene una discapacidad física, estaría totalmente prohibido utilizar esa discapacidad como argumento en las escenas). las escenas);
- 2) Tampoco pueden hacerse daño;
- 3) No pueden romper ni destruir nada del espacio (cortinas, ventanas...). Se aplica la regla de quien infringe, paga.

Anime a los participantes a evitar el uso de objetos externos, enfatizando que las representaciones deben realizarse únicamente a través de la expresión corporal. Concéntrese en situaciones, emociones y otros elementos internos. Invite al grupo a observar atentamente las posturas de los demás. Anime a los participantes a dejar el control y darse permiso para expresarse libremente sin pensar demasiado ni juzgarse a sí mismos. La intención es descubrir patrones inconscientes, aumentar la conciencia sobre ellos y comprender necesidades y motivaciones más profundas.



PASO 2: (10 mins) La primera improvisación.

1. Crea un círculo e invita a una persona a pararse en el medio. Se invita a esta persona a representar un estado mental, un estado emocional, una persona involucrada en una acción o una situación de su elección.

Por ejemplo, podrían optar por retratar a una madre feliz que acaba de tener un bebé.

2. Luego, invite a otra persona del círculo a unirse en el medio del círculo y representar un elemento relacionado con la representación inicial. Por ejemplo, podrían actuar como enfermeras en el hospital cuidando a la nueva madre.

3. A continuación, se suma una tercera persona y añade otro elemento a la escena, como ser el padre abrazando al bebé.

4. Posteriormente, los dos primeros participantes salen del círculo, dejando a la tercera persona como única representación. Deben repetir en voz alta lo que están retratando al grupo.

5. Comience una segunda ronda desde este punto. Entra otra persona basándose en la nueva escena, en este caso un padre abrazando al bebé, y añade un elemento más.

6. Continúe este proceso con diferentes participantes que contribuyan a la evolución de la escena en cada ronda. Después de cada ronda, la última persona que salta en la escena repite en voz alta lo que está representando. Este ciclo continúa tanto tiempo como se desee.

PASO 3: (10 mins) Posibles variaciones

1. Puede utilizar una imagen problema-solución-problema-solución. Esto significa que la primera persona creará un problema y los demás responderán con una solución o ampliarán el problema para construir la escena de esa manera. Por ejemplo: un hombre que sufre un ataque de pánico (problema), un amigo que le da una bolsa para respirar (solución), una ambulancia que llega (solución), la esposa se desmaya (problema), etc.

1. También puedes utilizar temas para guiar las escenas, como el cambio climático, el racismo, el acoso escolar, la adicción, la educación en derechos humanos (EDH), etc. Elige temas relevantes que quieras explorar durante la actividad.

PASO 4: (10 minutos) Improvisación grupal

Puede haber más de 3 personas entrando al círculo y completando la imagen. Puedes continuar construyendo la imagen hasta que se detenga naturalmente, es decir, que nadie más se una o que todo el grupo esté involucrado.

También puedes sugerir crear la imagen de una escena trabajando con todo el grupo para representarla. Por ejemplo, un accidente aéreo o un gol en un partido de fútbol en el estadio. Cada persona asumirá un rol y una acción en la imagen para crear el escenario que has propuesto. Por ejemplo, en un escenario de accidente aéreo, una persona puede ser el piloto, otra los pasajeros, otra la montaña contra la que se estrellará, otra puede representar los sentimientos de miedo, etc. Pueden entrar en el círculo uno por uno, diciendo lo que representan, para que la imagen se construya progresivamente entre todo el grupo.



Reflexión Intermedia (10')



Después de pasar por la experiencia de improvisar los diferentes escenarios, el proceso de reflexión es vital para tomar conciencia de nuestras reacciones, las emociones que están involucradas y las creencias ocultas o estereotipos que mantenemos. Sólo a través de la conciencia podremos cambiar algo.

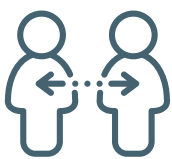
Llevar un diario:

Pida a los participantes que recuerden las imágenes que crearon y los roles que asumieron durante la improvisación. Anímelos a reflexionar sobre por qué eligieron esos roles y qué revela sobre ellos y su situación de vida actual.



1. ¿Cuáles fueron los momentos más significativos para ti durante la improvisación?
2. ¿Qué emociones sentiste?
3. ¿Qué descubriste sobre ti mismo mientras lo hacías?
4. ¿Qué dificultades enfrentaste?
5. ¿Qué fue fácil para tí? ¿Cuáles fueron tus puntos fuertes?
6. ¿Qué es lo que más te conmovió durante la actividad?
7. ¿Detectaste algún patrón automático en tus acciones o reacciones?
8. ¿Te diste cuenta de creencias ocultas o estereotipos mientras improvisabas?
9. ¿Qué aspectos de esta actividad le resultaron útiles y de qué manera?

Reflexión (10')



Reúna a todo el grupo y plantee preguntas significativas sobre lo que aprendieron de la actividad. Proporcione consejos para apoyar el proceso de reflexión grupal:

- Anime a los participantes a hablar sobre sí mismos usando el "yo" para expresar sus pensamientos y sentimientos.
- Aliente a los participantes a evitar generalizaciones y a hablar desde su experiencia personal.
- Haga preguntas abiertas para promover la autoindagación y evitar juicios sobre lo correcto o incorrecto.
- Fomente la autoexploración tanto como sea posible.
- Valorar y agradecer su compromiso y participación en la actividad.

Versión de trabajo individual



Duración: 30 minutos

Introducir las Reglas TG (Teatro Gestalt): Se aplican las mismas reglas de la versión de trabajo en grupo.



PASO 1: (5 minutos)

El participante iniciará la actividad representando un estado de ánimo, un estado emocional, una persona realizando una acción o una situación de su elección. Debería ser algo personal para ellos. Por ejemplo, podrían optar por retratar a una madre feliz con un bebé y decir: “Soy una madre alegre que acaba de tener un bebé”. Luego, el facilitador se une y agrega algo relacionado con la escena, como “Soy una enfermera en el hospital cuidando a la mamá”, asumiendo el papel de enfermera.

En la segunda ronda, el participante transforma su presentación en una nueva escena, como “un padre abrazando al bebé”, y agrega un nuevo elemento. El facilitador continúa participando y construyendo a partir de la improvisación lúdica con sus propias ideas.



Sugiera al participante que evite el uso de “objetos” externos; La representación debe hacerse con expresión corporal. La preferencia es centrarse en situaciones, emociones, etc. Invite al participante a observar atentamente las posturas de los demás. Además, anime al participante a dejar el control y darse permiso para expresar lo que le venga a la mente sin pensar demasiado ni juzgarse a sí mismo. La intención es sacar a relucir patrones inconscientes y tomar conciencia de ellos para que podamos darnos cuenta de lo que nos impulsa a un nivel más profundo y detectar necesidades más profundas.

PASO 2: (10 MINUTOS)

Posibles variaciones

- Puede crear una imagen problema-solución-problema-solución. Esto significa que el participante creará un problema y el facilitador responderá con una solución o agregará algo al problema, construyendo la escena de esa manera. Por ejemplo:
 1. Problema: un hombre que sufre un ataque de pánico.
 2. Solución: Un amigo le da una bolsa para respirar.
 3. Solución: Llega una ambulancia para brindar ayuda médica.
 4. Problema: La esposa del hombre se desmaya debido al estrés.

Puedes cambiar de roles durante este ejercicio. Los participantes también pueden pensar en soluciones para explorar más a fondo el escenario.

- Usar temas es otro enfoque. Puede crear imágenes o escenas basadas en temas como el cambio climático, el racismo, el acoso escolar, la adicción, la educación en derechos humanos (EDH) y otros. Elija temas relevantes que desee explorar y utilícelos como indicaciones para la actividad de improvisación.

Reflexión (10')



Después de pasar por la experiencia de improvisar diferentes escenarios, el proceso de reflexión es vital para tomar conciencia de nuestras reacciones, las emociones involucradas y las creencias ocultas que tenemos. Es a través de esta conciencia que podemos comenzar a comprender y potencialmente cambiar nuestras respuestas y comportamientos. La reflexión nos permite profundizar en nuestra propia psique y comprender los factores subyacentes que influyen en nuestras acciones y percepciones.



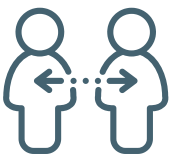
Llevar un diario:

Anime al participante a recordar las imágenes que ha creado y los roles que ha asumido en la improvisación. Pídeles que reflexionen sobre por qué asumieron esos roles y qué dice eso sobre ellos y su situación de vida en este momento. La reflexión sobre estos aspectos puede proporcionar información valiosa sobre sus pensamientos, emociones y percepciones, lo que lleva a una comprensión más profunda de sí mismos y de sus circunstancias actuales.



1. ¿Cuáles fueron los momentos más significativos para ti durante la improvisación?
2. ¿Qué emociones experimentaste?
3. ¿Qué descubriste sobre ti mismo a través de esta actividad?
4. ¿Qué dificultades enfrentaste?
5. ¿Qué aspectos te resultaron fáciles? ¿Qué fortalezas notaste en ti mismo?
6. ¿Qué es lo que más te conmovió durante la actividad?
7. ¿Notó algún patrón automático en su comportamiento o respuestas?
8. ¿Te diste cuenta de creencias ocultas o estereotipos mientras improvisabas?
9. ¿En qué le resultó útil esta actividad y de qué manera la encontró beneficiosa?

Reflexión (5')



Consejos para facilitar la reflexión:

1. Anime al participante a hablar sobre sí mismo, utilizando el “yo” para expresar experiencias e ideas personales.
2. Aconséjele que evite generalizaciones y se centre en aspectos específicos de su experiencia.
3. Utilice preguntas que faciliten la autoindagación y eviten juicios sobre las respuestas correctas o incorrectas.
4. Fomente la autoexploración y la introspección profunda durante la reflexión.
5. Reconocer y valorar su implicación y participación activa en la actividad.

Preparación

Se necesita una comprensión básica sobre cómo facilitar actividades basadas en la improvisación.

Prepare música específica para determinadas escenas (un avión a punto de estrellarse, un parque, un bosque, la costa, una zona de multitud, etc.).



Lista de materiales:

- Altavoces y conexión a Internet.
- Música apropiada.
- Sala de trabajo con suficiente espacio.



Reacciones emocionales



Iniciador:
YOMN, España

Etiquetas: Educación
preventiva sobre violencia y
resolución de conflictos



Descripción general:

Este método se implementa en grupos pequeños, donde los participantes se acercan e imitan reacciones emocionales que deben expresar con el cuerpo y la voz, sin utilizar palabras y siguiendo las instrucciones del facilitador.



Objetivos:

- Reconocer reacciones emocionales.
- Aumentar la conciencia corporal y la expresión corporal.
- Expresar emociones.
- Toma conciencia de los estereotipos.
- Libérate de los patrones automáticos.

Versión de trabajo en grupo



Duración: 60 minutos

PASO 1: (10 MIN) introducción al ejercicio.

Añade un breve aporte sobre las emociones y la importancia de poder expresarlas.

Una "reacción emocional" es un gesto que utiliza el cuerpo y la voz para expresar algo a los demás.

Este ejercicio puede explorar 5-6 reacciones emocionales diferentes.



Primero, muestra un ejemplo al grupo para que el ejercicio quede claro para todos. Finaliza este método con una reacción emocional que deje al grupo con un sentimiento positivo.



Es importante recordar las cuatro reglas TG (Teatro Gestalt):

- 1) No podrá producirse daño físico de ningún tipo a la persona con la que se trabaja. Esto también incluye que no pueden utilizar argumentos de la vida real en las escenas que puedan perjudicar a su pareja (por ejemplo, si uno de los personajes, en la vida real, tiene una discapacidad física, estaría totalmente prohibido utilizar esa discapacidad como argumento en las escenas).
- 2) Tampoco pueden hacerse daño;
- 3) No pueden romper ni destruir nada en el espacio (cortinas, ventanas, etc). Se aplica la regla de quien frena, paga.



Crea grupos.

- Dígales que formen grupos de 4 personas para trabajar.
- Numera a cada persona del 1 al 4 para establecer el orden de quién va primero.
- Se dará una instrucción emocional para iniciar la primera reacción emocional (por ejemplo, “ira”).
- La persona 1 comienza con la primera reacción emocional (Ira), creando su propio impulso emocional utilizando su cuerpo y su voz. Los otros tres miembros del grupo, ya sea todos juntos o uno por uno, imitarán esa misma reacción emocional.
- Cuando la persona 1 termina, la persona 2 comienza a dar su propia reacción emocional de “Ira” y el resto, uno por uno, imitará su gesto.
- Continúe este proceso durante una ronda completa con la primera reacción emocional (Ira) hasta que termine la última persona. De esta forma, todos los miembros del grupo realizan una reacción emocional de “enfado” que es imitada por el resto del grupo.

PASO 2: (10 MINS) Siguiendo reacción emocional.

Continúe con una segunda ronda con la siguiente reacción emocional y repita el mismo proceso nuevamente.

Algunos ejemplos de “reacciones emocionales” pueden ser:

1. masculino
2. femenino
3. Asco
4. Ira
5. Compasión
6. Miedo
7. Empatía
8. Hipocresía
9. Ternura

Reflexión (10')



Después de que cada persona haya tomado su turno para expresar las diferentes reacciones emocionales, puedes darle a cada grupo algo de tiempo para compartir sus experiencias juntos. Algunas de las preguntas reflexivas que puedes hacerles son:

- ¿Qué reacción emocional te sorprendió más?
- ¿Qué reacción te resultó más difícil de expresar?

PASO 5: (10 minutos) Plenaria del círculo

Como paso final, puedes reunir a todo el grupo en un círculo para una sesión plenaria y pedirles que compartan las principales ideas que les ayudaron a ser más conscientes de sí mismos.

- ¿Qué reacción emocional te sorprendió más?
- ¿Qué reacción te resultó más difícil de expresar? ¿Qué descubriste sobre ti mismo con respecto a esta emoción?
- ¿Notó algún estereotipo en las reacciones emocionales que realizó o imitó?
- ¿Te permites expresar todas las emociones?
- ¿Apareció algún juicio? ¿cuáles?



**PASO 1: (10 mins) Introducción al ejercicio.**

Añade un breve aporte sobre las emociones y la importancia de poder expresarlas.

Una “reacción emocional” es un gesto que utiliza el cuerpo y la voz para expresar algo a los demás. Este ejercicio se puede realizar explorando 5 o 6 impulsos emocionales diferentes. Primero, muestre un ejemplo al participante para que le quede claro el ejercicio. Finalice este método con una reacción emocional que deje al participante con un sentimiento positivo.



Es importante recordar las cuatro reglas GT:

- 1) No podrá producirse daño físico de ningún tipo a la persona con la que se trabaja. Esto también incluye que no pueden utilizar argumentos de la vida real en las escenas que puedan perjudicar a su pareja (por ejemplo, si uno de los personajes, en la vida real, tiene una discapacidad física, estaría totalmente prohibido utilizar esa discapacidad como argumento en las escenas).
- 2) Tampoco pueden hacerse daño;
- 3) No pueden romper ni destruir nada en el espacio (cortinas, ventanas, etc). Se aplica la regla de quien rompe, paga.

Tarea; Decida quién comenzará primero, el participante o el facilitador.

- Se dará una instrucción emocional para iniciar la primera reacción emocional (por ejemplo, “ira”).
- La persona 1 comienza con la primera reacción emocional (Ira), creando su propio impulso emocional utilizando su cuerpo y su voz. La 2ª persona imitará esa misma reacción emocional.
- Cuando la persona 1 termina, la persona 2 comienza a dar su propia reacción emocional de "Ira" y la persona 1 imitará su gesto.

PASO 2: (10 MINS) Siguiendo reacción emocional.

Continúe con una segunda ronda con la siguiente reacción emocional y repita el mismo proceso nuevamente.

Algunos ejemplos de “reacciones emocionales” pueden ser:

1. masculino
2. femenino
3. Asco
4. Ira
5. Compasión
6. Miedo
7. Empatía
8. Hipocresía
9. Ternura



Reflexión (10')



Después de que el participante haya tomado un turno para expresar las diferentes reacciones emocionales, puedes darle algo de tiempo para compartir su experiencia. Algunas de las preguntas reflexivas que puedes hacerles son:

- ¿Qué reacción emocional te sorprendió más?
- ¿Qué reacción te resultó más difícil de expresar? ¿Qué te das cuenta de ti mismo con respecto a esta emoción?
- ¿Encontraste estereotipos en las reacciones emocionales que realizaste o imitaste?

Preparación

Prepare los temas que desea explorar para sacar a los participantes de su zona de confort.



Lista de materiales:

No se necesita música.

Espacio para moverse y expresarse.

Evaluación de la actividad

Trabajo en equipo:

Al finalizar la actividad podrás hacer preguntas para ver el impacto y si se han cumplido los principales objetivos del método.

¿Esta actividad te ayudó a reconocer y expresar emociones? ¿Para aumentar la conciencia corporal y la expresión corporal? ¿Tomar conciencia de los estereotipos?

Trabajo individual:

La principal forma de evaluación de la actividad es mediante la observación. El facilitador nota la forma en que se desarrolla la actividad desde el principio hasta el final, centrándose en la implicación del participante, la relevancia de las respuestas durante la reflexión.

Es muy importante el momento de reflexión, donde el facilitador presta atención y analiza las respuestas brindadas por el participante, tomando notas sobre información relevante que apareció relacionada con la expresión de emociones; ¿Qué fue fácil o difícil de expresar?. Esto le dará información sobre qué emociones debemos trabajar para expresar. Por ejemplo, para los jóvenes en riesgo, la ternura podría ser más difícil de expresar que la ira.

Recursos adicionales

artículo sobre la expresión de emociones:

https://www.researchgate.net/publication/234155533_Emotional_Expression_and_Health



Manos en acción



Iniciador:
YOMN, España

Etiquetas: Educación
preventiva sobre adicciones



Descripción general:

Este método se basa en la improvisación utilizando sólo “una mano” como forma de relacionarnos con la otra, y nos da la oportunidad de expresar y tomar conciencia de nuestros patrones automáticos al relacionarnos con los demás. También nos muestra el impacto que tiene el entorno en nuestras emociones, formas de pensar y comportamientos.



Objetivos:

- Aumentar la autoconciencia de los patrones automáticos.
- Estimular la autorregulación.
- Detectar formas de relacionarse con los demás.
- Desarrollar la creatividad y la espontaneidad.
- Mejorar la autoexpresión y las habilidades de escucha activa.
- Potenciar las habilidades de comunicación no verbal.
- Desarrollar habilidades sociales, conexión y empatía.
- Aumentar la comprensión de los enfoques de resolución de conflictos.

Versión de trabajo en grupo



Duración: 60 minutos

PASO 1: (5 MIN) Explicación de la actividad.

Este método se basa en improvisar con “una mano” como forma de relacionarse con la otra. Nos brinda la oportunidad de expresar y crear conciencia de nuestros patrones automáticos mientras nos relacionamos con los demás. También refleja el impacto que el entorno tiene sobre nosotros, incluidas nuestras emociones, formas de pensar y comportamientos, permitiéndonos aprender a utilizar este impacto a nuestro favor.



Es importante recordar las cuatro reglas GT:

- 1) No podrá producirse daño físico de ningún tipo a la persona con la que se trabaja. Esto también incluye que no pueden utilizar argumentos de la vida real en las escenas que puedan perjudicar a su pareja (por ejemplo, si uno de los personajes, en la vida real, tiene una discapacidad física, estaría totalmente prohibido utilizar esa discapacidad como argumento en las escenas). las escenas);
- 2) Tampoco pueden hacerse daño;
- 3) No pueden romper ni destruir nada en el espacio (cortinas, ventanas, etc). Se aplica la regla de quien frena, paga.



Durante esta actividad, el grupo trabajará en parejas.

La actividad se realizará en silencio y sin hablar.

Un 'escenario' estará representado por un cojín u otro objeto (como una silla, mesita, manta doblada, papel A3 o de mayor tamaño, etc.) que delimitará el espacio donde se jugará la improvisación por parejas.

La improvisación se realizará utilizando UNA mano de cada persona a la vez. La mano de la persona A iniciará un movimiento y la mano de la persona B seguirá con un movimiento diferente.

La persona A comenzará con un movimiento espontáneo que tendrá un principio y un final (parada-movimiento-parada), y la persona B reaccionará a ese momento con su mano, utilizando otro movimiento que también tiene un principio y un final. Este proceso de acción-reacción continuará uno tras otro, creando una historia junto con ambas manos, una de cada persona. Inicialmente se mantendrá una pausa entre cada movimiento de cada mano.

Esta pausa fomenta la escucha activa entre ellos mientras crean la historia.

PASO 2: (10 MIN) primera improvisación.

La primera improvisación se realizará sin música.

La persona A tomará acción y hará una pausa, la persona B reaccionará a esta acción y hará una pausa, y esto continuará espontáneamente durante 6 minutos o el tiempo que el facilitador decida.

Antes de la improvisación, puedes informarles que habrá un momento durante la improvisación en el que aplaudirás (o tocarás una campana tingsha). Pídeles que cierren los ojos y se queden quietos durante un par de segundos para hacerles 2 o 3 preguntas de autoindagación, una a la vez.



Evite hacer demasiadas preguntas a la vez; en su lugar, dé tiempo a los participantes para sentir y encontrar la respuesta internamente. Guíelos en el proceso de toma de conciencia de sí mismos durante la actividad y ayúdelos a comprender lo que les sucede.

Estas son algunas preguntas de autoindagación que puedes abordar durante la pausa creada durante la improvisación:

- ¿Qué sientes en este momento?
- ¿Dónde lo sientes en tu cuerpo?
- ¿Qué estás intentando lograr?
- ¿Estás utilizando alguna estrategia durante la improvisación para conseguir lo que quieres?
- ¿Dónde está tu enfoque?
- ¿Te sientes conectado con la otra persona?
- ¿Te sientes conectado contigo mismo?
- ¿Tiene alguna necesidad en este momento?

Después del momento de pausa/congelación de la autoconciencia, indíqueles que continúen la improvisación desde donde estaban.

Dale a cada improvisación alrededor de 5-8 minutos, intuyendo con el grupo el tiempo que se necesita dependiendo del flujo de la actividad. Ajuste la duración según sea necesario para garantizar una experiencia significativa y atractiva para los participantes.



Reflexión (5')



Al final de cada improvisación, asigne un par de minutos para que las parejas compartan su experiencia y discutan los momentos más significativos.

Proporcione espacio para compartir después de cada improvisación y antes de pasar a la siguiente. Esto permite a los participantes reflexionar y procesar sus experiencias en las actividades de improvisación.

- ¿Qué historia creamos juntos? ¿De qué se trataba?
- ¿Cuál era tu forma de relacionarte? ¿Qué emociones estaban involucradas?
- ¿Cómo fue tu apego a la historia? ¿Qué dice esto sobre ti?
- ¿Qué fue lo más significativo para ti?
- ¿Qué recursos tenías?

PASO 3: (30 MIN) Improvisación con música

Las improvisaciones continúan con las mismas parejas, creando ahora diferentes escenarios introduciendo música diferente.

Siga el mismo proceso descrito en los Pasos 1 y 2, introduciendo ahora una pieza musical a la vez durante cada improvisación y siguiendo el proceso:

1. Improvisación - ahora con música.
2. Pausa con los ojos cerrados: preguntas de autoindagación.
3. Continuar la improvisación
4. Reflexión en parejas.



En algún momento durante la tercera improvisación, pida a los participantes que eliminen la pausa entre el movimiento acción-reacción. Ya no necesitarán hacer pausas, permitiendo una comunicación más dinámica en la pareja entre ambas manos.

Introduzca progresivamente diferentes piezas musicales que le gustaría que los participantes exploraran durante la segunda improvisación. Puedes utilizar música original de películas para este fin.

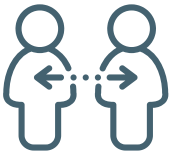


1. Música instrumental suave.
2. Música muy potente e intensa. (ej. superhéroes)
3. Música aterradora.
4. Música romántica
5. Música feliz.

Prepara una lista de reproducción con la música que vas a utilizar.
Intenta terminar siempre con algo de música positiva.



Reflexión (10')



El facilitador invita a los participantes a finalizar la sesión en un círculo para una serie de preguntas de reflexión. El facilitador puede priorizar o cambiar estas preguntas según el perfil de los participantes: Después de compartir en parejas, dé un tiempo a todo el grupo para compartir en plenaria.

- ¿Qué diferencias experimentaste con la diferente música?
- ¿Cómo cambiaron tus emociones, pensamientos y comportamiento?
- ¿Qué logras con esta actividad?
- ¿Qué viste de ti en tu forma de comportarte en las diferentes improvisaciones?
- ¿Hubo algún patrón que repetiste?

Versión de trabajo individual



Duración: 30 minutos

PASO 1: (5 MIN) Introducción a la actividad.

Este método se basa en la improvisación con “una mano” como forma de relacionarse con la otra. Proporciona una oportunidad para expresar y crear conciencia sobre nuestros patrones automáticos mientras nos relacionamos con los demás. También refleja el impacto que tiene el entorno en nuestras emociones, formas de pensar y comportamientos, lo que nos permite aprender a utilizar este impacto a nuestro favor.

Durante esta actividad, los participantes trabajarán en parejas y el facilitador asumirá un papel activo.

- La persona A representa a un participante.
- La persona B representa al facilitador.

La actividad se realizará en silencio sin hablar. Un ‘escenario’ estará representado por un cojín u otro objeto (silla, mesita, manta doblada, papel A3 o de mayor tamaño, etc.) que definirá el espacio donde se desarrollará la improvisación. Si el espacio es limitado, los participantes pueden sentarse o pararse cómodamente durante la improvisación.

La improvisación implicará usar UNA mano de cada persona a la vez. La persona A (participante) iniciará con un movimiento espontáneo que tendrá un inicio y un final definidos (parada-movimiento-parada). La persona B (facilitador) reaccionará a este movimiento con su mano utilizando un movimiento diferente que también tiene un principio y un final. Este proceso de acción-reacción continuará de forma secuencial, creando una historia con ambas manos, una de cada persona. Inicialmente se mantendrá una pausa entre cada movimiento de cada mano, fomentando la escucha activa mientras se construye el relato.

PASO 2: (5 MINS) Improvisación con música.

La primera improvisación.

Esta primera improvisación se realizará sin música.

La persona A tomará medidas y hará una pausa; La persona B reaccionará a esta acción y hará una pausa, y esto continuará espontáneamente durante 6 minutos o el tiempo que el facilitador decida.

Antes de la improvisación, puedes informarle al participante que habrá un momento durante la improvisación en el que dirás STOP y le pedirás que cierre los ojos y se quede quieto durante un par de segundos. Luego, hágales 2 o 3 preguntas de autoindagación, respondiendo una a la vez.



No hagas demasiadas preguntas a la vez; en su lugar, déle tiempo al participante para sentir y encontrar las respuestas internamente. Intenta guiarlos en el proceso de tomar conciencia de sí mismos durante lo que está sucediendo.



Aquí hay algunas preguntas de autoindagación que puedes abordar durante la pausa creada en la improvisación:

- ¿Qué sientes en este momento?
- ¿Dónde lo sientes en tu cuerpo?
- ¿Qué estás intentando lograr?
- ¿Estás utilizando alguna estrategia durante la improvisación para conseguir lo que quieres?
- ¿Dónde está tu enfoque?
- ¿Te sientes conectado conmigo?
- ¿Te sientes conectado contigo mismo?
- ¿Tiene alguna necesidad en este momento?

Después de esta pausa o momento de congelación de la autoconciencia, indique al participante que continúe la improvisación desde donde estaba.

Dale a cada improvisación alrededor de 5 minutos, considerando el tiempo necesario según el flujo de la actividad.

Reflexión (10')



Al final de cada improvisación, dedica un par de minutos para compartir la experiencia y discutir los momentos más significativos con el participante. Proporcione espacio para compartir después de cada improvisación y antes de pasar a la siguiente.

- ¿Qué historia creamos juntos? ¿De qué se trataba?
- ¿Cuál era tu forma de relacionarte? ¿Qué emociones estaban involucradas?
- ¿Cómo fue tu apego a la historia?
- ¿Qué fue lo más significativo para ti?
- ¿Qué recursos tenías?

PASO 3: (30 MIN) Improvisación con música.

Las improvisaciones continuarán con diferentes escenarios e introduciendo música diferente.

Repita el mismo proceso descrito en los Pasos 1 y 2, introduciendo ahora una pieza musical a la vez durante cada improvisación y siguiendo el proceso en consecuencia.

1. Improvisación - ahora con música.
2. Pausa con los ojos cerrados: preguntas de autoindagación.
3. Continuar la improvisación
4. Reflexión.

Presente una de las diferentes piezas musicales en la segunda improvisación que nos gustaría que el participante explorara. Podemos utilizar música original de películas.

1. Música instrumental suave.
2. Música muy potente e intensa. (ej. superhéroes)
3. Música aterradora.
4. Música romántica
5. Música feliz.





En algún momento durante la tercera improvisación, pida a los participantes que eliminen la pausa entre el movimiento acción-reacción. Ya no necesitarán hacer pausas, permitiendo una comunicación más dinámica en la pareja entre ambas manos.



Prepara una lista de reproducción con la música que vas a utilizar.
Intenta terminar siempre con algo de música positiva.

Reflexión (10')



Tómate un tiempo para compartir la experiencia.

- ¿Qué diferencias experimentaste con la diferente música?
- ¿Cómo cambiaron tus emociones, pensamientos y comportamiento?
- ¿Qué logras con esta actividad?
- ¿Qué viste de ti en tu forma de comportarte en las diferentes improvisaciones?
- ¿Hubo algún patrón que repitiste?

Preparación

Crea una lista de reproducción con la música que quieres que los participantes exploren durante la actividad. Algunas sugerencias;



1. "Tema del Parque Jurásico" - John Williams
2. "Tema principal interestelar" - Hans Zimmer
3. "El Señor de los Anillos: La Comunidad del Anillo Tema principal" - Howard Shore
4. "Inicio: El tiempo" - Hans Zimmer
5. "Harry Potter y la piedra filosofal: el tema de Hedwig" - John Williams
6. "Gladiador: Ahora somos libres" - Hans Zimmer y Lisa Gerrard
7. "El Caballero Oscuro: ¿Por qué es tan serio?" - Hans Zimmer y James Newton Howard
8. "Tema principal de Star Wars" - John Williams
9. "El Rey León: El círculo de la vida" - Hans Zimmer y Lebo M.

Lista de materiales:

Altavoces y WIFI para reproducir música.
Un cojín o "algo" que pueda crear el espacio para que sea un escenario para que ambas manos improvisen.



Evaluación de la actividad

Trabajo en equipo:

Al finalizar la actividad podrás evaluar las siguientes preguntas.

Y pregunte al participante;

¿Cuál fue un patrón repetido que puedes ver reflejado en tu forma de relacionarte?

¿Qué emociones están involucradas? ¿Cuál es tu reacción ante ellos? ¿Qué te das cuenta de tu forma de relacionarte?

Finalmente, con los comentarios se puede evaluar si se lograron los objetivos principales y en qué medida, y realizar adaptaciones para futuras implementaciones de la actividad.

Trabajo individual:

La principal forma de evaluación de la actividad es mediante la observación. El facilitador nota la forma en que se desarrolla la actividad desde el principio hasta el final, centrándose en la implicación del participante, la relevancia de las respuestas durante la reflexión.

Recursos adicionales

Formación sobre Teatro Gestalt: <https://www.teatrogestalt.com>

Actividades basadas en drama y recuperación de la salud mental:

<https://www.northernhealthcare.org.uk/news-resources/how-drama-therapy-can-assist-with-mental-health-recovery/>

Facilitar la reflexión: <https://www.reflecting.eu/projects/>



El significado invisible



Iniciador:
IPTA, Rumania

Etiquetas: educación en
derechos humanos



Descripción general:

Esta actividad tiene como objetivo aumentar la conciencia en los grupos sobre la importancia de la educación en derechos humanos, trabajando sobre diversas violaciones de derechos humanos y aprendiendo formas de abordarlas.

La actividad consiste en trabajar individualmente y en grupo sobre diversos textos literarios, en particular fábulas, que se utilizarán para revelar y reiterar los valores humanos y las emociones positivas en torno a los cuales podemos construir sociedades saludables, comenzando por crear conciencia en cada individuo de que lo forma.



Objetivos:

- Sensibilizar sobre la importancia de la educación en derechos humanos.
- Comprender mejor los diferentes tipos de violaciones de derechos humanos y las formas de abordarlas.
- Ampliar sus conocimientos sobre los valores humanos y su papel en la sociedad.
- Para comprender mejor sus emociones y formas de expresarlas.
- Tomar conciencia de las creencias ocultas que sustentan algunas emociones en el tiempo.
- Desarrollar la autoobservación y la autorreflexión.
- Desarrollar el pensamiento crítico.
- Desarrollar la empatía y la compasión.

Versión de trabajo en grupo



Duración: 75 minutos

PASO 1: (5 MINUTOS)

El facilitador presentará la actividad explicando lo siguiente:

Los participantes trabajan individualmente en diversos textos literarios, en concreto fábulas, que sirven para revelar y reiterar los valores humanos y las emociones positivas en torno a los cuales podemos construir sociedades saludables, empezando por la toma de conciencia en cada individuo que las forma.

El facilitador coloca aleatoriamente en el espacio de trabajo varias fábulas o textos para trabajar. Cada participante camina y elige un texto para trabajar.

También se entrega a cada participante un Apéndice de derechos humanos (Apéndice 1), para que puedan identificar los 'derechos' durante la actividad.

A continuación, el facilitador pide a los participantes que busquen un lugar cómodo en algún lugar de la sala de trabajo, a cierta distancia unos de otros. Se les pide que lean individualmente el texto varias veces antes de comenzar a trabajar en él. Si los participantes no saben leer, el facilitador leerá el texto por ellos.



Notas para el facilitador:



El facilitador asegura que cada participante tendrá algo de tiempo para leer el texto y comprenderlo.

Durante este proceso se puede tocar alguna música suave instrumental para favorecer la creatividad y la concentración, hasta que comiencen a compartir entre ellos o se realicen presentaciones de la actividad.

PASO 2: (20 MINUTOS)

Se pide a los participantes que identifiquen lo siguiente en el texto y lo escriban en un papel:

Parte 1:

- ¿Quiénes son los personajes del texto?
- ¿Qué tipo de derechos humanos se violan?
- ¿Cuál es la lección del texto?

Parte 2:

- Modificar frases del texto para mejorar la situación de la víctima, pero sin cambiar la del agresor.
- Coloque tanto el texto inicial como la forma final del texto que (incluirá los cambios) en dos imágenes vívidas dibujándolas.
Representa la escena en silencio. Se puede reproducir algo de música suave de fondo.

PASO 3: (10 MINUTOS)

El facilitador invita a los participantes a buscar un compañero y compartir estas preguntas.

Trabajando en parejas, un participante hace la pregunta y el otro responde.

Después de 5 minutos, el facilitador invita a los participantes a intercambiar roles, de modo que el que hace las preguntas responderá y al revés.

Preguntas para explorar en parejas;

- ¿Por qué elegiste esta fábula? ¿Qué dice sobre ti?
- ¿De qué manera sientes que este derecho humano ha sido importante en tu vida?
- ¿Qué hizo tu víctima para cambiar la fábula? ¿Qué dice esto sobre ti?

PASO 4: (25 MINUTOS)

El facilitador pide a los participantes que formen grupos de 4 o 6 (dependiendo del tamaño del grupo). Se anima a los participantes a compartir, en definitiva, dentro del grupo, la fábula que cada uno ha elegido. Después de eso, cada grupo debe elegir juntos una fábula, representarla en una pequeña escultura corporal y presentarla al grupo ampliado.

El facilitador da las siguientes instrucciones:

Debes representar con una escultura corporal a la víctima ANTES, y con otra escultura corporal a la víctima DESPUÉS de los cambios que hiciste en la historia. Ve despacio y tómate tu tiempo para discutir y deja que tu cuerpo encuentre una posición para expresarlo, del punto A al punto B.



Reflexión (10')



Una vez finalizado el primer grupo, el facilitador guiará una pequeña discusión en el grupo ampliado:

- ¿Que vieron? Cómo se sienten con respecto a ambas historias. ¿Tenían algunas preguntas para el grupo pequeño?
- ¿Qué derechos humanos fueron violados antes, cuál es la lección detrás de ello y cuál es el cambio que hicieron para mejorar la situación de la víctima?

Una vez que todos los grupos terminan su trabajo, se pide a los participantes que regresen y se sienten en semicírculo junto a sus colegas. Para relajar el ambiente, el facilitador hará un breve resumen, sin esperar detalles por parte de los participantes:

- ¿En qué te resultó útil esta actividad? ¿De qué te diste cuenta o tomaste conciencia al hacerlo?

Reflexión (10')



Reflexión de toda la sesión. El facilitador puede utilizar las siguientes preguntas de apoyo:

- ¿Cómo te sientes en este momento?
- ¿Cómo describirías esta actividad en una oración?
- ¿Fue difícil encontrar los personajes del texto?
- ¿Cómo te sentiste al explorar las acciones y el comportamiento del personaje?
- Durante la lectura, ¿hiciste alguna conexión con la vida cotidiana?
- ¿Se ha encontrado con este tipo de violación de los derechos humanos en la vida cotidiana?
- ¿Cómo te sentiste después de realizar el cambio en el texto y, por tanto, en la imagen?
- ¿Qué dice sobre ti el cambio que hiciste en la fábula? Tus necesidades, etc.
- ¿Hasta qué punto puedes decir que hoy te diste cuenta de algo nuevo sobre ti?

Una vez que todos terminen de tomar la palabra, el facilitador cerrará la sesión.





PASO 1: (5 MINUTOS)

El facilitador presenta la actividad explicando lo que hará:

Les pediré que trabajen individualmente en varios textos literarios, en particular fábulas, que se utilizarán para revelar y reiterar los valores humanos y las emociones positivas en torno a los cuales podemos construir sociedades saludables, comenzando por crear conciencia en cada individuo que las forma.

El facilitador puede preguntar al participante: ¿Sabes qué son los valores? Por favor, nombre algunos ejemplos de sus valores.

El facilitador puede preguntar al participante: ¿Sabes qué son los derechos humanos? ¿Qué derechos humanos conoces? Ejemplo: obtener educación; para sentir seguridad.

PASO 2: (5 MINUTOS)

El facilitador coloca aleatoriamente sobre la mesa varias fábulas o textos impresos para trabajar.

A continuación, el facilitador pide al participante que elija un texto con el que trabajar. El participante puede elegir al azar o puede leer textos y elegir deliberadamente.

También se entregará al participante una lista impresa de los derechos humanos (Anexo 1), para que pueda identificarlos al realizar la actividad.

Se pide al participante que busque un lugar cómodo en algún lugar de la sala de trabajo. Se le pide que lea el texto varias veces antes de empezar a trabajar en él. Si el participante no sabe leer, el facilitador leerá el texto por él.

El facilitador se asegura de que el participante tenga tiempo suficiente para leer el texto y comprenderlo.

PASO 3: (20 MINUTOS)

Después de que el participante lea el texto y esté listo, se le pide que identifique lo siguiente en el texto y lo escriba en un papel:

Parte 1:

- ¿Quiénes son los personajes del texto?
- ¿Qué tipo de derechos humanos se violan (el participante tendrá el Apéndice de la lista de derechos humanos Apéndice 1)?
- ¿Cuál es la lección del texto?

Parte 2:

Después el facilitador pide al participante que piense y diga en voz alta:

- Pensar y cambiar frases del texto para mejorar la situación de la víctima, pero sin cambiar la del agresor.



Parte 3:

- Coloque tanto el texto inicial como la forma final del texto que incluirá sus cambios en dos imágenes vívidas, dibujándolas.

Al participante se le proporciona papel y se le pide que dibuje dos imágenes: una imagen vívida del texto inicial y otra imagen vívida del texto final.



Una vez que el participante termina los dibujos, el facilitador le hace preguntas exploratorias.

Preguntas para explorar en el diálogo:

- Cuéntame sobre tus dibujos.
- ¿Por qué elegiste esta fábula? ¿Qué dice sobre ti?
- ¿De qué manera sientes que estos derechos humanos han sido importantes en tu vida?
- ¿Qué hizo tu víctima para cambiar la fábula? ¿Qué dice esto sobre ti?
- ¿Hay algo que puedas aprender de esta fábula o llevarte contigo?

Reflexión (10')



Sesión de información y reflexión: el facilitador puede utilizar las siguientes preguntas de apoyo:

- ¿Cómo te sientes en este momento?
- ¿Cómo describirías esta actividad en una oración?
- ¿Fue difícil encontrar los personajes del texto?
- ¿Cómo te sentiste al explorar las acciones y el comportamiento del personaje?
- Durante la lectura, ¿hiciste alguna conexión con la vida cotidiana?
- ¿Se ha encontrado con este tipo de violación de los derechos humanos en la vida cotidiana?
- ¿Cómo te sentiste después de realizar el cambio en el texto y, por ende, en la imagen que retrataste?
- ¿Qué dice sobre ti el cambio que hiciste en la fábula? sus necesidades etc..
- ¿Hasta qué punto puedes decir que hoy te diste cuenta de algo nuevo sobre ti?

Después de la discusión, el facilitador cierra la sesión agradeciendo al participante por compartir sus pensamientos.



Preparación

El facilitador debe tener un conocimiento básico de los antecedentes de los participantes (quién sabe leer y quién no) para que en cada grupo haya una persona que sepa leer. El facilitador debe conocer los textos que utilizará, de modo que pueda brindar una asistencia mínima si es necesario para comprender el texto. El facilitador también debe tener conocimientos básicos sobre qué es una fábula y cómo está estructurado el texto.



El facilitador debe tener un conocimiento básico de los antecedentes de los participantes (quién sabe leer y quién no) para que en cada grupo haya una persona que sepa leer. El facilitador debe conocer los textos que utilizará, de modo que pueda brindar una asistencia mínima si es necesario para comprender el texto. El facilitador también debe tener conocimientos básicos sobre qué es una fábula y cómo está estructurado el texto.

El facilitador puede utilizar el mismo texto en dos grupos para ver la diversidad de cómo escenificarlo, pero también puede utilizar diferentes textos que violen distintos derechos humanos.

También conocimientos básicos sobre facilitación de grupos de reflexión; aprender a mantener el espacio, permitiendo la expresión emocional, proporcionando una actitud sin prejuicios y una mentalidad de curiosidad y exploración como forma de concienciar y aprender.

Lista de materiales: Textos impresos, papel, lápices.

Un espacio abierto con sillas, bancos, cojines o cualquier superficie que pueda servir para sentarse.

Evaluación de la actividad

La principal forma de evaluación de la actividad es verbal, al final de la sesión en los momentos de reflexión, pero también mediante la observación a lo largo de toda la actividad. El facilitador nota la forma en que se realiza la actividad desde el principio hasta el final, centrándose en la participación de los participantes, desde la forma en que transfieren el texto en las imágenes vívidas, hasta su lenguaje no verbal, la relevancia de sus respuestas relacionadas a los objetivos de la actividad, etc.

Al final de la actividad, el facilitador analizará las respuestas proporcionadas por los participantes, con el fin de mejorar las particularidades de la actividad y adaptarla mejor al grupo objetivo.

Recursos adicionales

Parte teórica: ¿Qué es una fábula?: <https://www.britannica.com/art/fable>

Fábulas en letón: [buscar fábulas de Ēzopa](#)



Apéndice 1 - Lista de derechos humanos

- Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos.
- Toda persona tiene todos los derechos y libertades enunciados en esta Declaración, sin distinción de ningún tipo, como raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición.
- Toda persona tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.
- Nadie será sometido a esclavitud o servidumbre; La esclavitud y la trata de esclavos estarán prohibidas en todas sus formas.
- Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.
- Nadie será sometido a injerencias arbitrarias en su intimidad, familia, domicilio o correspondencia, ni a ataques a su honor y reputación.
- Los hombres y mujeres mayores de edad, sin limitación alguna por motivos de raza, nacionalidad o religión, tienen derecho a contraer matrimonio y fundar una familia. Tienen iguales derechos en el matrimonio, durante el matrimonio y en su disolución.
- Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión; este derecho incluye la libertad de cambiar de religión o creencias, y la libertad, solo o en comunidad con otros, en público o en privado, de manifestar su religión o creencias mediante la enseñanza, la práctica, el culto y la observancia.
- Toda persona tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión; este derecho incluye la libertad de mantener opiniones sin interferencias y de buscar, recibir y difundir información e ideas a través de cualquier medio y sin consideración de fronteras.
- Toda persona tiene derecho al trabajo, a la libre elección de empleo, a condiciones de trabajo justas y satisfactorias y a la protección contra el desempleo.
- Toda persona tiene derecho al descanso y al ocio, incluida la limitación razonable de la jornada laboral y las vacaciones periódicas remuneradas.



Camina hacia el otro como si



Iniciador:
YOMN, España

Etiquetas: educación en
derechos humanos



Descripción general:

El ejercicio se basa en el teatro. Los participantes se ubicarán en parejas y “caminarán hacia la otra persona como si...” (siguiendo una situación dada por el facilitador). A través de este proceso, explorarán sus recuerdos corporales y sus emociones mientras la música apoya el proceso para entrar en la situación. Pueden surgir emociones no resueltas que podrían integrarse en este proceso.



Objetivos:

- Reconocer emociones e integrar emociones.
- Surge la conciencia corporal y la expresión corporal.
- Mejorar la autoexpresión y la escucha activa.
- Potenciar las habilidades de comunicación no verbal.
- Desarrollar habilidades sociales, conexión y empatía.

Versión de trabajo en grupo



Duración: 60 minutos

PASO 1: (10 MINUTOS) Invite a los participantes a buscar un compañero.

Pídales que se paren en dos filas en lados opuestos de la habitación, uno frente al otro, frente a su pareja.

El ejercicio consiste en “caminar hacia la otra persona como si...” y seguir la situación dada.

Seleccione una música que vaya bien con la situación dada.

Comience con una situación fácil.

Primera situación: “Vas a confesarle tu amor al otro” (música de amor)

Una persona comienza a caminar muy lentamente hacia la otra, expresando la situación dada usando su cuerpo y gestos, sintiéndola en el cuerpo como si realmente estuviera sucediendo, para que explore esta situación a través del cuerpo.



Es importante recordar las reglas Teatro Gestalt:

- 1) No podrá producirse daño físico de ningún tipo a la persona con la que se trabaja. Esto también incluye que no pueden utilizar argumentos de la vida real en las escenas que puedan perjudicar a su pareja (por ejemplo, si uno de los personajes, en la vida real, tiene una discapacidad física, estaría totalmente prohibido utilizar esa discapacidad como argumento en las escenas). las escenas);
- 2) Tampoco pueden hacerse daño;
- 3) No pueden romper ni destruir nada en el espacio (cortinas, ventanas, etc). Se aplica la regla de quien frena, paga.



PASO 2: (5 MINS) Cambiar rol en la misma pareja

Repita el mismo proceso con la otra persona de la pareja, que ahora 'caminará como hacia el otro...' Quédate con el mismo compañero y con la misma situación y música, para que cada persona de la pareja pase por la misma experiencia.

Al final, dedica un par de minutos para compartir lo que han vivido; ¿Qué me ha pasado? ¿Me da cuenta de algo? Si encontré dificultades, ¿dónde las encontré?



Invite a los participantes a ir muy despacio, a tomarse el tiempo necesario para sentir lo que surge en relación con esa situación en particular. Es posible detener la música a la mitad y hacer una pregunta que les ayude a autoindagar: “¿Qué estoy sintiendo en este momento?”

Incluso si no sienten nada, también es una información importante que obtienen de ello, que no están conectando, y también pueden preguntarse, ¿qué me pasa en esta situación?



Al final, y antes de pasar a otras actividades, invite a los participantes a “sacudirse” las emociones.

Las mismas parejas pueden permanecer juntas durante toda la actividad si quieres profundizar a nivel emocional.

Cambio de parejas:

Si no quieres profundizar tanto, invita a los participantes de una de las filas a mover una persona hacia la derecha y cambiar las parejas antes de que se dé la nueva instrucción.

PASO 3: (30 MINS) Dar una nueva situación para caminar hacia el otro como si.

Reproduce cada paso explicado antes, ahora con las nuevas situaciones dadas.

Elige tus propias situaciones. Busque situaciones con las que los jóvenes puedan identificarse y que pueda resultar útil explorar con ellos.

Algunas situaciones que podrías explorar con el grupo son;

2. Te arrepientes mucho de algo que hiciste (música triste)
3. Vas a decir adiós (música triste)
4. Reclamarás lo que te ha quitado (música más fuerte)
5. Vas a conocer a alguien que amas (música sensual).
6. Recibirás un premio por algo que hiciste. (música de celebración)

Termine siempre con una situación positiva, para dejar a los participantes de buen humor.
(Para recomendaciones musicales ver preparativos)



Reflexión (5')



Díales que escriban un diario sobre algunas de estas preguntas;

- ¿Cómo te sientes en este momento?
- ¿Qué emociones sentiste? ¿En qué partes del cuerpo los sentiste? ¿Cómo te relacionaste con esas emociones? ¿Te permitiste sentirlos?
- ¿Pudiste expresar esas emociones con tu cuerpo?
- Describe cómo es tu lenguaje corporal. ¿Qué hiciste?
- ¿Aparecieron creencias?
- ¿Qué "paseo" te resultó más difícil? ¿Sabes por qué?
- ¿Qué "caminar" fue más fácil?

Reflexión (10')



Compartir en plenaria.

Dé tiempo al grupo para compartir las ideas principales.

Haga preguntas importantes que aumenten la conciencia de sí mismo.

- ¿Cuáles fueron los momentos más significativos? ¿y por qué?
- ¿Qué te impactó más?
- ¿Qué conciencia principal te llevas de la actividad?

Versión de trabajo individual



Duración: 30 minutos

PASO 1: (5 MINUTOS) Introduzca caminar como si.

Puedes decirle al participante que trabajarán en parejas. Pídeles que se paren en el lado opuesto de la habitación, uno frente al otro.

El ejercicio se llama "caminar hacia la otra persona como si..." y sigue una situación dada por el facilitador.

Seleccione música que complemente la situación dada. Comience con una situación fácil:

1. Vas a vender un cachorro (música energizante).

Una persona comienza a caminar muy lentamente hacia la otra, expresando la situación dada usando su cuerpo y gestos, sintiéndola en su cuerpo como si realmente estuviera sucediendo. Esto les permite explorar la situación a través de su cuerpo y sus emociones.

PASO 2: (5 MINS) Cambiar rol en la misma pareja

Haga el mismo ejercicio nuevamente, pero esta vez el facilitador 'caminará como si...'

Después de completar el ejercicio, dedique un par de minutos para compartir experiencias. Anime a los participantes a reflexionar sobre lo que vivieron: ¿Qué pasó durante el ejercicio? ¿Se dieron cuenta de algo nuevo? Si enfrentaron dificultades, ¿dónde surgieron estas dificultades?

Anime a los participantes a moverse muy lentamente y tomarse el tiempo necesario para sentir lo que surge en relación con esa situación en particular. También puedes detener la música a la mitad y hacerles una pregunta que les ayude a autoindagar, como "¿Qué estoy sintiendo en este momento?". Este proceso de autoindagación puede proporcionar información valiosa incluso si no sienten nada intenso.

Antes de pasar a otras actividades, invite a los participantes a "sacudirse" sus emociones, permitiéndoles liberar cualquier sentimiento o tensión residual del ejercicio.



PASO 3: (15 MINS) Dar una nueva situación para caminar hacia el otro como si.

Reproduzca cada paso explicado anteriormente con las nuevas situaciones dadas. Puede invitar a los participantes a pensar en situaciones para la actividad.

Otras situaciones que podrías explorar son;

1. Te arrepientes mucho de algo que hiciste (música triste)
2. Recibirás un premio por algo que hiciste. (Música de celebración)
3. Reclamarás lo que te ha quitado (música más fuerte)
4. Vas a pelear con él/ella (música fuerte).
5. Le darás un regalo (música alegre).

Termina siempre con una situación positiva, para dejar a los participantes de buen humor.

Reflexión

(5')



- ¿Cómo te sientes en este momento?
- ¿Cómo describirías esta actividad en una oración?
- ¿Fue difícil adentrarte en los personajes?
- ¿Hubo diferencias entre personajes/situaciones positivas y negativas?

Preparación

Preparar algunos conocimientos básicos sobre improvisación teatral, cómo sostener y acompañar procesos emocionales, cómo facilitar procesos de reflexión grupal.



Crea una lista de reproducción:

Música triste:

- Ludovico Einaudi - "nubes blancas"
- Max Richter - "Sobre la naturaleza de la luz del día"
- Yiruma - "River Flows In You"
- Hans Zimmer - "Time" (de la película Inception)
- Ólafur Arnalds - "Cerca de la luz"

Amo la música:

- Ed Sheeran - "Perfecto"
- John Legend - "Todo de mí"
- Adele - "Hazte sentir mi amor"
- Elvis Presley - "No puedo evitar enamorarme"
- Alicia Keys - "Si no te tengo"
- Michael Bublé - "Todo"
- Bruno Mars - "Tal como eres"
- Whitney Houston - "Siempre te amaré"
- Jason Mraz - "Soy Tuyo"
- Norah Jones - "Ven conmigo"



Preparación

Música fuerte:

- 1. Hans Zimmer - "Time" (de la banda sonora de "Inception")
- 2. A dos pasos del infierno: "Corazón de coraje"
- 3. Música inmediata: "Ríndete a la esperanza"
- 4. Audiomachine - "Guardianes en la puerta"
- 5. Cámara realmente lenta: "Soles y estrellas"
- 6. Música épica: "Todavía tengo alma"
- 7. Música de posición: "Time to Die"
- 8. Música del mundo del futuro: "La victoria de la vida"
- 9. Brand X Music - "Un mundo sin fin"
- 10. Mark Petrie - "Richat"



Lista de materiales:

Lista de reproducción, reproductor de mp3, parlantes.



Evaluación de la actividad

Trabajo en equipo:

Al finalizar la actividad podrás evaluar las siguientes preguntas escribiéndolas en un post it y colocándolas en el espacio. Y pide a los participantes que vayan añadiendo sus comentarios en cada uno de ellos.

De esta actividad:

- ¿Qué ha funcionado para ti?
- ¿Qué no ha funcionado?
- ¿Cuál ha sido el impacto en ti?

Finalmente, con los comentarios se puede evaluar si se lograron los objetivos principales y en qué medida, y realizar adaptaciones para futuras implementaciones de la actividad.

Trabajo individual:

La principal forma de evaluación de la actividad es mediante la observación. El facilitador nota la forma en que se desarrolla la actividad desde el principio hasta el final, centrándose en la implicación del participante, la relevancia de las respuestas durante la reflexión.

Recursos adicionales

Formación sobre Teatro Gestalt: <https://www.teatrogestalt.com>

Gestión de emociones fuertes: <https://www.oxfordhealth.nhs.uk/wp-content/uploads/2020/03/OH-196.20-Managing-strong-emotions.pdf>

Actividades basadas en drama y recuperación de la salud mental:
<https://www.northernhealthcare.org.uk/news-resources/how-drama-therapy-can-assist-with-mental-health-recovery/>



camina en mis zapatos



Iniciador:
IPTA, Rumania

Etiquetas: Educación en
derechos humanos



Descripción general:

Esta actividad tiene como objetivo crear conciencia sobre la diversidad de personas que nos rodean y sus orígenes, así como subrayar cómo los prejuicios y estereotipos pueden desencadenar acciones que podrían dañar a otros. La actividad alienta a los participantes a expresar sus reacciones basadas en sus creencias, al mismo tiempo que fomenta la reflexión antes de participar en acciones que podrían afectar los derechos de otros. Fomenta una comprensión más profunda de la complejidad de las interacciones humanas y promueve la empatía y la toma de decisiones informadas.



Objetivos:

- Sensibilizar sobre la diversidad de roles sociales y cómo las personas se relacionan con ellos sin un conocimiento adecuado de su entorno.
- Desarrollar habilidades de pensamiento crítico.
- Aprender a apreciar la naturaleza humana en toda su diversidad.
- Desarrollar la confianza en uno mismo al expresar pensamientos y opiniones.
- Sensibilizar sobre el cuerpo y el movimiento.
- Descubrir creencias y prejuicios ocultos.
- Desarrollar la empatía y la compasión hacia los demás.

Versión de trabajo en grupo



Duración: 70 minutos

PASO 1: (10 MINUTOS)

Informe a los participantes que a cada uno de ellos se le asignará un personaje para que se explore a sí mismo. Introducir el concepto de exploración como método de aprendizaje; Fomentar la observación de lo que surge con conciencia y sin reprimir ni juzgar esas observaciones.

Utilice una baraja de naipes o hojas individuales escritas con los siguientes caracteres:

- El presidente de una ONG.
- 24 años adicto al alcohol.
- Madre soltera desempleada.
- Gerente de banco local masculino.
- Estudiante en una universidad.
- Inmigrante chino que dirige un exitoso negocio de comida rápida.
- Soldado del ejército de 22 años.
- Un joven en silla de ruedas.
- Mujer joven que dirige una exitosa empresa de viajes.



- Joven artista adicto a las drogas.
- Trabajador de 19 años en una granja que vive en un remoto pueblo de montaña.
- Vagabundo de 27 años.
- Miembro del Parlamento.
- Candidato a alcalde de tu ciudad.
- Trabajador jubilado en una fábrica de zapatos.
- Chica de 17 años que nunca terminó la escuela primaria.
- Refugiado afgano de 24 años.
- Graduado universitario que tenga una alta calificación.



Organice a los participantes en círculo, sentándolos en sillas, bancos, almohadas o en el suelo. Entregue un papel con un rol a cada participante e indíqueles que no revelen ese rol a otros. Pídales que lean en silencio el rol escrito en la tarjeta y que se coloquen en ese rol. Si algún participante no puede leer o comprender el rol, proporcione aclaraciones de manera discreta que no revele el rol a otros.

PASO 2: (10-15 MINUTOS)

Ponga música que facilite la introspección personal y pida a los participantes que cierren los ojos. Comience a guiarlos a través de una meditación usando un tono de voz lento y suave, dejando suficiente tiempo para que los participantes imaginen después de cada instrucción. Ayude a los participantes a ponerse en la piel del personaje que recibieron.

Durante la meditación guiada, invite a los participantes a imaginar su personaje utilizando las siguientes indicaciones:

- ¿Cómo se siente ser quien eres?
- Visualiza tu entorno. ¿Dónde vive? ¿En qué actividades participa?
- ¿Tienes amigos? ¿Quiénes son? ¿Cómo son?
- Describe tu familia y tu relación con ellos.
- ¿Cuáles son sus rutinas y actividades diarias?
- Reflexiona sobre los recursos disponibles para ti, tanto externos como internos.
- Explora tus sentimientos acerca de tu vida.
- Considere las experiencias que lo llevaron a este punto de su vida.
- Identifica tus necesidades y deseos.



Ahora invita al grupo a proyectar su futuro a partir de este personaje.

“Ahora mirarás tu futuro, lo que está por venir para ti”:

- ¿Cómo te ves en el futuro?
- ¿Qué esperas que venga?
- ¿Qué dificultades o desafíos ves?
- ¿Cuáles son tus miedos o preocupaciones?
- ¿Cuáles son sus esperanzas y sueños para el futuro?



Después de 10 a 15 minutos, pida a los participantes que abran los ojos lentamente. Invítalos a encarnar y sentir que se han convertido en este personaje.



PASO 3: (10 MINUTOS)

Toque música instrumental suave y pida a los participantes que se pongan de pie y comiencen a caminar aleatoriamente por la sala. Dé las instrucciones una por una, dejando suficiente tiempo después de cada instrucción para que los participantes exploren su personaje:

- A**
- Explorando el personaje dado:
- ¿Cómo camina este personaje?
 - ¿Cómo es su postura corporal? explorar diferentes partes.
 - ¿Qué parte del cuerpo está más tensa?
 - ¿Qué parte del cuerpo está más relajada?
 - ¿Cómo se siente en su cuerpo?
 - ¿Cuáles son sus pensamientos sobre la vida? ¿Sus creencias?
 - ¿Exploras algo que se te ocurra sobre este personaje?
 - ¿Cuáles son sus miedos?



- B**
- Empieza a mirar a tu alrededor, a las demás personas en la habitación:
- ¿Cómo se relaciona este personaje con los demás?
 - ¿Cómo ve a los demás?
 - ¿Con quién se siente cómodo en la habitación?

El ritmo de la caminata, así como todas las demás instrucciones, las da el facilitador. Al principio, pida a los participantes que caminen lentamente, luego más rápido y luego más lento, para que se acostumbren al movimiento. Para calentar al grupo, juega con diferentes velocidades poniendo al grupo en diferentes situaciones:

- ¿Cuál es la velocidad normal de este personaje cuando camina?
- ¿Cómo camina este personaje cuando está muy relajado en un parque?
- ¿Cómo camina cuando está muy estresado y llega muy tarde al trabajo?
- ¿Cómo camina cuando se siente deprimido?



PASO 4: (10 MINUTOS)

Invite a los participantes a realizar diferentes acciones, ya sea caminando o congelados como una estatua.

Después de cada acción pídale que dejen de realizar y sigan caminando normalmente:

- Caminar: adoptar una expresión facial que su personaje mostraría en público.
- Estatua: adopta una postura corporal que refleja el estatus social de su personaje.
- Estatua: expresar y repetir un gesto propio de su personaje.
- Caminando: ilustran con sus manos lo felices que son en su vida.
- Estatua: adoptan una postura corporal cuando se sienten amenazados por las personas que viven a su alrededor.
- Caminar: encontrar al menos dos personas con las que creen que pueden interactuar agradablemente.
- Caminar: sonreírle a alguien a quien podrían considerar un amigo potencial.
- Caminar: guiñar un ojo a alguien que siente que está en su mismo nivel social.
- Estatua: tomando de la mano a una persona saldrían a hacer algo divertido.

El ritmo disminuye hacia el final y lentamente se pide a los participantes que se sienten.

Notas para el facilitador: después de cada acción, invite a los participantes a continuar caminando como lo haría normalmente su personaje.



PASO 5: (10 MINUTOS)

Los participantes se reúnen en pequeños grupos de 4 o 5 personas y comparten sus ideas y momentos significativos. Pídeles que no revelen sus personajes todavía:

- ¿Qué fue lo más significativo para usted durante la actividad?
- ¿Qué te resultó más difícil de realizar?
- ¿Qué te diste cuenta de ti mismo?

Forma alternativa de implementar la actividad:



Siéntete libre de crear tus propios personajes y situaciones, adaptándolos a tu país y a los jóvenes con los que trabajas, eligiendo aquellas situaciones que creas que serían más realistas para ellos. Elija aquellas situaciones que sean más frecuentes en su región en cuanto a los conflictos y estereotipos que normalmente enfrentan los jóvenes.

Se podría agregar en el cuerpo del método un breve momento de calentamiento o un momento intermedio después de que los participantes comiencen a caminar.

Reflexión (15')



Se pide a los participantes que asistan a la plenaria para una reflexión grupal.

Al principio, sin revelar sus roles, se les pregunta cómo se sentían con respecto al personaje que recibieron, si alguna vez habían conocido a esa persona o si les gustaría conocerla en el futuro. Es deseable una ronda rápida de intercambio.

Además, se pide a los participantes que revelen su carácter y el facilitador aborda algunas de las siguientes preguntas:

- ¿Le resultó difícil aceptar el papel que le asignaron?
- ¿Cómo retrataste tu papel? ¿En qué contexto actual y futuro?
- ¿En qué pensaste cuando empezaste a seguir las indicaciones del facilitador?
- ¿Cómo percibiste a los demás desde la posición de tu personaje?
- ¿Cómo sentiste que te percibían los demás?
- ¿Has pensado en los posibles roles de quienes te rodean?
- ¿Con qué criterios elegiste de cuáles dos pensabas que podrías ser amigo?
- ¿A quién le guiñaste un ojo y por qué?
- ¿Tuvo algún sentimiento que despertó su prejuicio o estereotipo hacia los demás?
- ¿Alguna vez has pensado que los demás tal vez no sospechen nada sobre tu papel?
- ¿Pudiste adivinar el papel de quienes te rodean?
- ¿Cómo te sentiste al pensar que probablemente los demás no saben qué papel desempeñas?
- ¿Qué has aprendido de esta actividad?
- Si tuvieras que nombrar algo que descubrieras sobre ti mismo, ¿cuál sería?
- ¿Crees que debemos pensarlo dos veces antes de reaccionar ante quienes nos rodean?
- ¿Cómo evaluarías esta actividad en una palabra?

Priorizar las preguntas que más se ajusten al perfil de los participantes y también en función de la disponibilidad de tiempo. Al mismo tiempo, podrían abordarse otras cuestiones.



La actividad se cierra con un breve momento de desrol. Los participantes se ponen de pie, cierran los ojos y se les invita a viajar al espacio y tiempo presentes, como individuos que se encuentran en una experiencia de autoexploración. Se les invita a llevar consigo los puntos clave de aprendizaje de esta actividad y reflexionar sobre ellos.

Para este cierre, toque música instrumental relajante y guíe una meditación para que surja del personaje llevándose todas las experiencias, conocimientos y aprendizajes de la actividad.

La meditación guiada podría ser la siguiente:

“Levántate, cierra los ojos. Conéctate por última vez con tu rol. Suelta todo lo que necesites dejar ir con respecto a este rol, cualquier emoción, situación o pensamiento. Hazlo mientras te quitas el jersey (o los zapatos), como representación de dejar atrás lo que no te sirve para este rol en tu vida, lo que no quieres llevarte.



Y ahora piensa en esas situaciones, emociones, encuentros e ideas que quieres llevar contigo a tu vida. Toma el jersey y pónelo, como representación de lo que te llevas de esta experiencia.

Ahora busca una palabra u oración que exprese tu viaje con este personaje y compártela aleatoriamente con el grupo como forma de cerrar la actividad”.

Versión de trabajo individual



Duración: 55 minutos

PASO 1: (5 MINUTOS)

Introduzca al participante el tema de "Estereotipos": explique qué son los prejuicios y los estereotipos.

El facilitador podría describir que "un estereotipo es una creencia generalizada acerca de una categoría particular de personas. Es una expectativa que la gente podría tener acerca de cada persona de un grupo particular. El tipo de expectativa puede variar; puede ser, por ejemplo, una, L las expectativas sobre la personalidad, las preferencias, la apariencia o las habilidades del grupo a veces son demasiado generalizadas, inexactas y resistentes a nueva información, pero a veces pueden ser precisas. Si bien tales generalizaciones sobre grupos de personas pueden ser útiles al tomar decisiones rápidas, pueden serlo. ser erróneos cuando se aplican a individuos particulares y están entre las razones de actitudes perjudiciales".

El facilitador pide al participante que nombre los estereotipos que conoce, proporcionando ejemplos sobre género, grupos específicos o individuos. Esto lleva a una pequeña discusión con el participante sobre los estereotipos y su impacto.

PASO 2: (10 MINUTOS)

Entregue al participante un escenario impreso para que se familiarice con él. El participante lee el escenario (Apéndice 1).



PASO 3: (15 MINUTOS)

Después de que el participante lea el escenario, facilite una discusión al respecto. Preguntas recomendadas:

- ¿Le resultó fácil imaginar una situación así?
- ¿Cómo percibiste estos roles en el escenario?
- ¿Por qué crees que cada personaje dijo lo que hizo?
- ¿Surgió algún sentimiento que pudiera haber desencadenado prejuicios o estereotipos sobre alguno de esos personajes?
- Estas preguntas pueden ayudar a los participantes a reflexionar sobre sus propias percepciones, prejuicios y comprensión del escenario y los personajes involucrados.

PASO 4: (15 MINUTOS)

El facilitador entrega al participante las tarjetas (o papeles) impresas del Apéndice 1 con información adicional sobre cada personaje uno por uno. El participante lee la primera tarjeta, luego la segunda y así sucesivamente.

Reflexión (10')



Después de leer las cuatro tarjetas, el facilitador inicia una discusión:

- ¿Cambiaste de opinión sobre los personajes después de obtener más información?
- ¿Qué has aprendido de esta actividad?
- Si tuvieras que nombrar algo que descubrieras sobre ti mismo, ¿cuál sería?
- ¿Crees que debemos pensarlo dos veces antes de reaccionar ante diversas situaciones y quienes nos rodean?

Preparación

Tener un conocimiento básico de los antecedentes de los participantes para adaptar los roles utilizados (se pueden introducir nuevos roles o eliminar otros, dependiendo de cuánto se puedan mejorar los resultados del aprendizaje). Los facilitadores deben tener conocimientos básicos sobre qué es un estereotipo, prejuicio, construcción social, etc. (ver Recursos adicionales).

Tenga todos los materiales necesarios como roles de naipes; también se pueden escribir en una hoja de papel.



Además, conocimientos básicos sobre facilitación de grupos de reflexión; aprender a mantener el espacio, permitiendo la expresión emocional, proporcionando una actitud sin prejuicios y una mentalidad de curiosidad y exploración como forma de concienciar y aprender.

Lista de materiales:

- Tarjetas con los roles de los participantes o pequeños papeles con descripciones impresas.
- Un espacio abierto con sillas, bancos, cojines o cualquier superficie que pueda servir para sentarse.



Evaluación de la actividad

La principal forma de evaluación de la actividad es mediante la observación. Observe la forma en que se lleva a cabo la actividad desde el principio hasta el final, enfocándose en la participación de los participantes, la relevancia de sus respuestas en relación con los objetivos de la actividad, cuánto se involucraron en su rol, etc. Además, el mayor énfasis es en la parte de reflexión: prestar atención y analizar las respuestas proporcionadas por los participantes, tomando notas sobre qué se puede mejorar, qué ha funcionado o no respecto a los objetivos de la actividad.

Recursos adicionales

1. Información sobre estereotipos y prejuicios:

<https://open.maricopa.edu/culturepsychology/chapter/stereotypes-prejudice-and-discrimination/>

<https://kidshelpphone.ca/get-info/understanding-stereotypes-prejudice-and-discrimination/>

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0002764296040002008>

2. Información sobre constructos sociales:

<https://www.sciencedirect.com/topics/social-sciences/social-construction>

<https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=770186>



Apéndice 1 - Camina en mis zapatos

Descripción del caso.

En la comisaría de policía:

“Todos nos odian; Esta es la segunda vez que derriban y roban mi café”, grita Chin, un inmigrante chino que dirige un exitoso negocio de comida rápida. “Métenlo en la cárcel”, grita y señala con el dedo a Peter, un alcohólico de 24 años.

Peter irrumpió en el café de Chin para robar dinero y comprar otra botella de alcohol. Es joven, pero no es la primera vez que lo arrestan y llama la atención de la policía. “No lo hice por odio contra ti; Sólo necesitaba dinero”, dijo Peter.

“Déjalo ir, no es culpable”, dijo la madre de Peter. Es una madre soltera desempleada que grita enojada y corre por la habitación. “Siempre culpas a mi hijo”, señala al policía y se echa a llorar. “Cumpló con mi deber”, dice enojado el policía y se lleva a Peter.

Mentón



Llegó al país cuando la pandilla de su pueblo destruyó su casa. Chin hizo grandes esfuerzos para terminar la universidad y abrir su propio café. Cuando robaron su café por primera vez, fue debido a la apariencia étnica de Chin como inmigrante, lo que lo hizo destacar en la comunidad. En realidad, Chin es una persona muy tranquila en el día a día, por lo que su enfado es atípico. Peter robó todo el dinero y los ahorros del café, por lo que Chin no sabe cómo pagar a los empleados ni reparar el café.



Apéndice 1 - Camina en mis zapatos

Pedro



Comenzó a beber después de la muerte de su padre cuando solo tenía 16 años. Intentó en repetidas ocasiones curar la adicción, pero sin éxito. Siempre le faltó apoyo y motivación. Además, esta no es la primera vez que arrestan a Peter, ya que siempre tiene problemas debido al alcohol. Cuando Peter comprende lo que ha hecho, se arrepiente de sus acciones, pero ya es demasiado tarde.

la madre de pedro



Está desempleada porque hace unos años se lesionó en el trabajo y ya no puede trabajar. Sólo ahora, sin trabajo, se da cuenta de que Peter es adicto y que es necesario abordar la adicción lo antes posible. Nunca había pensado que Peter tuviera tal problema con el alcohol. Ella nunca apoyó a su hijo para resolverlo. Se arrepiente de sus acciones, pero Peter es hijo único y tiene miedo de perderlo. Ella siempre lo defiende, sin importar la ofensa de Peter.

Oficial de policía



El oficial conoce a Peter desde la muerte de su padre. Trabajó activamente con él y le ofreció tratamiento para su adicción, pero la madre de Peter creía que Peter no tenía ningún problema. Por lo tanto, Peter no recibió su apoyo y no se curó de la adicción. El policía está siendo atacado por segunda vez hoy simplemente por hacer su trabajo.



malabares



Iniciador: Servicio estatal de libertad condicional, Letonia

Etiquetas: educación en derechos humanos



Descripción general:

La actividad estimula la comprensión de los participantes sobre sus necesidades y deseos, y los ayuda a elegir las prioridades y el marco temporal más adecuados. La actividad proporciona una perspectiva diferente, pero realista, de lo que significan las prioridades en nuestra vida, cómo podemos "jugar" con ellas y cuál es el impacto de tomar las decisiones correctas cuando planificamos nuestro tiempo.



Objetivos:

- Fortalecer la capacidad de formular metas individuales y alcanzarlas.
- Desarrollar la capacidad de diseñar un plan e implementarlo.
- Reducción de la tendencia a realizar actividades no saludables.
- Ayudar al participante a comprender la relación entre los objetivos de vida y el tiempo.

Versión de trabajo en grupo



Duración: 70 minutos

PASO 1: (5 MINUTOS)

El facilitador inicia la actividad con un momento positivo basado en el cuerpo: invite a los participantes a caminar libremente por la sala e imaginar:

- Es temprano en la mañana, las 5 de la mañana: cómo te sientes, cómo caminas a esta hora, sigue esta imagen;
- Es medio día, has almorzado y descansado un poco: siéntelo y camina así;
- Es el final del día, has terminado todo tu trabajo: camina con ese sentimiento;
- Es tarde, las 8 de la noche, y es hora de fiesta: imagínalo y camina como lo sientes.

El facilitador invita a los participantes a formar parejas y sentarse en un lugar cómodo.

PASO 2: (20 MINUTOS)

El facilitador responde una pregunta: "Sólo 24 horas en un día, ¿en qué las gastas?"

El facilitador invita a los participantes a pensar en un día antes de la reunión: el facilitador puede utilizar el Apéndice 1: 24 horas de mi vida. Los participantes tienen tiempo para pensar cómo pasaron las últimas 24 horas de su vida. Guíe este proceso con algunas preguntas:

- ¿Qué es importante para ti en tu vida? ¿Qué es lo primero que te viene a la mente?
- ¿Cuáles son tus valores, qué es lo que más valoras en tu vida?

Como cierre, durante unos minutos comparten en parejas lo que escribieron en la hoja de trabajo.



Al regresar a la plenaria, el facilitador invita a los participantes a responder dos preguntas:

- ¿Qué notaste en tus actividades diarias, qué fue importante para ti?
- ¿Dónde pasas la mayor parte de tu tiempo?

PASO 3: (25 MINUTOS)

La actividad continúa con una metáfora que compara la vida con los malabares: “Es popular comparar la vida cotidiana con los malabares. Necesitamos poder hacer malabarismos con 4 pelotas: familia, amigos, estudio/trabajo y sueño. A veces tienes que reducir el número de bolas, porque no puedes con todas. Sacrificas el sueño porque estudiar/trabajar es demasiado exigente o interesante, mientras que la familia y los amigos también son importantes”.

El facilitador también puede proporcionar algunos ejemplos de actividades no saludables relacionadas con adicciones, alcohol, etc. que forma parte de la vida cotidiana e impacta las actividades diarias y semanales disponibles.

El facilitador puede preguntar si alguien del grupo sabe hacer malabarismos o quiere intentarlo. El facilitador presenta 6 pequeñas pelotas de malabarismo como desafío. Si el facilitador tiene las habilidades, se puede proporcionar un breve momento de malabarismo con 2, 3, 4 pelotas. Se puede iniciar una breve discusión sobre la dificultad de esto.



Los participantes reciben el Apéndice "Malabarismo" y se les invita a completarlo. El facilitador los apoya si es necesario. El facilitador puede proporcionar un ejemplo sencillo, para que el participante pueda identificarse con una vía de trabajo clara. El flujo del trabajo se describe en sencillos pasos.

1

Anota en cada una de las bolitas aquellas actividades o esferas de la vida (por ejemplo, dormir, amigos, familia, 1. Escribe en cada una de las bolitas esas actividades o esferas de la vida (por ejemplo: dormir, amigos, familia, trabajo, deportes, peleas, pareja amada, adicciones) a las que dedicas tu tiempo. Si es necesario, saca bolas adicionales.

2

Piensa y escribe por qué necesitas cada una de ellas, ¿por qué dedicas tu tiempo a esas actividades?

3

Si no tienes tiempo suficiente para todo esto, ¿a qué pelotas renuncias o a qué dedicas menos tiempo? (mancha esas bolitas).

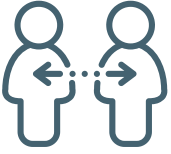
PASO 4: (10 MINUTOS)

El facilitador crea grupos de 3 o 4 participantes y los invita a compartir lo que escribieron en las hojas de trabajo. Algunas preguntas orientadoras para este momento:

- Si no pueden con todo, ¿A qué están renunciando?
- ¿Cuáles son las consecuencias a corto plazo de esto?
- ¿Cuáles son las consecuencias a largo plazo de esto?
- ¿Por qué los jóvenes no renuncian a otros balones?
- ¿Ves la necesidad de dedicar más tiempo a alguna de las áreas?
- Si es así, ¿A expensas de qué área?
- ¿Cuáles podrían ser las consecuencias a corto plazo de esto y cuáles son las consecuencias a largo plazo?



Reflexión (10')



Después de completar la discusión en parejas, invite a los participantes en plenaria a reflexionar sobre el proceso y el significado detrás de sus elecciones.

El facilitador puede añadir otras preguntas y adaptarlas al perfil de los participantes:

- ¿Qué fue importante para usted en esta actividad?
- ¿Fue fácil pensar en tus objetivos y en tu vida cotidiana?
- ¿Cuáles son las decisiones más difíciles de tu vida?

Si los planes de los participantes son constructivos, realistas y solidarios, felicítelos. Si los planes no conducen al futuro sin cometer actos delictivos, entonces pregúntese cuáles serán las consecuencias, hacia qué direcciones esto puede llevar a los participantes en sus vidas.

Versión de trabajo individual



Duración: 45 minutos

La actividad sigue la misma lógica que para el trabajo en grupo, con dos pequeñas diferencias:

- El PASO 1 no se utiliza en el trabajo individual, por lo que puede comenzar directamente con el PASO 2.
- El tiempo asignado para cada paso es menor, ya que no es necesario facilitar la dinámica del grupo.
- La reflexión incluye preguntas adicionales.

Reflexión (10')



La sesión se cierra con una serie de preguntas de reflexión:

- ¿Qué fue importante para usted en esta actividad?
- ¿Fue fácil pensar en tus objetivos y en tu vida cotidiana?
- ¿Cuáles son las decisiones más difíciles de tu vida?
- ¿Qué te aleja de cumplir tus planes?
- ¿Cómo podrías crear rutinas más saludables en tu vida diaria?

El facilitador puede añadir otras preguntas y adaptarlas al perfil del participante.

Preparación

Es necesario comprender bien el impacto de las tendencias adictivas en la calidad de vida. Es deseable tener conocimientos básicos sobre los delitos más comunes relacionados con las drogas, así como conocimientos básicos sobre el impacto de varias sustancias en el desarrollo del cerebro.



Lista de materiales:

Apéndice para trabajos individuales, bolígrafos (se pueden utilizar bolígrafos de diferentes colores), rotuladores o lápices. Pelotas de malabarismo - opcional.



Evaluación de la actividad

La actividad puede ser evaluada a través de la complejidad de las metas de vida indicadas por los participantes y a través de sus menciones sobre las formas de alcanzarlas. Además, se debe poner especial atención en la forma en que los participantes utilizan los folletos, principalmente en la capacidad de los participantes para dividir las formas positivas y negativas de cómo lograr sus objetivos de vida.

La parte final de la sesión, el momento de reflexión, también es muy relevante, principalmente a través de los ejemplos personales de los participantes sobre el manejo de su vida.



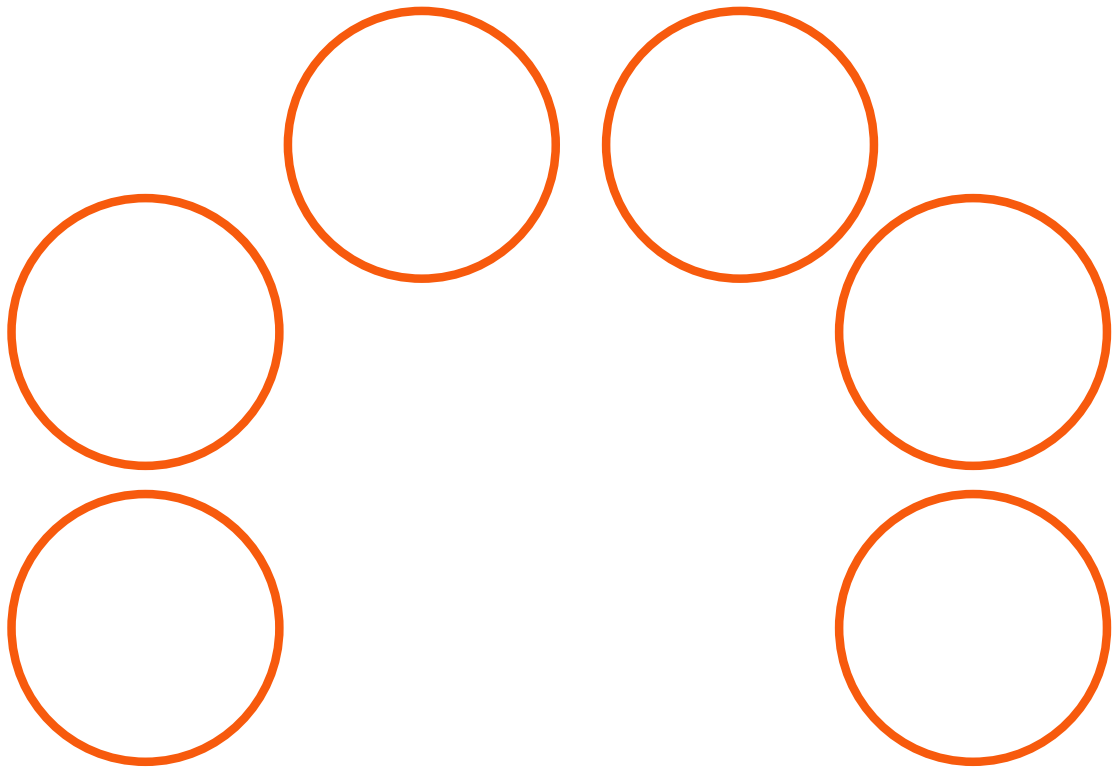
Apéndice 1 - Ficha de trabajo: 24 horas de mi vida

TIEMPO DE 24 HORAS
CÓMO PASO MI DÍA Y DÓNDE PASO MI TIEMPO

7.00		19.00	
8.00		20.00	
9.00		21.00	
10.00		22.00	
11.00		23.00	
12.00		00.00	
13.00		01.00	
14.00		02.00	
15.00		03.00	
16.00		04.00	
17.00		05.00	
18.00		06.00	



Apéndice 2 - Hoja de trabajo:
Malabares



¿POR QUÉ NECESITO A CADA UNO DE ELLOS, POR QUÉ LES DEDICO MI TIEMPO?

1	
2	
3	
4	
5	
6	



Huellas y manos



Iniciador:
IPTA, Rumania

Etiquetas: educación en
derechos humanos



Descripción general:

El método estimula procesos de introspección individuales y grupales, centrándose en cómo los rasgos personales pueden mejorar la cohesión interpersonal dentro del grupo. La actividad debe estimular a los participantes a expresar su percepción sobre cómo podrían contribuir a una interacción más fluida con sus pares, basándose en percepciones y valores personales, limitando los estereotipos que puedan tener entre sí.



Objetivos:

- Profundizar en la comprensión del papel de cada persona en un grupo.
- Aumentar el conocimiento de los propios rasgos y necesidades.
- Estimular la empatía hacia las necesidades y rasgos individuales de los demás.
- Consolidar la confianza en uno mismo a través de herramientas de aprendizaje de base visual.
- Desarrollar la autoexpresión y la conciencia corporal.

Versión de trabajo en grupo



Duración: 70 minutos

PASO 1: (15 MINUTOS)

El facilitador invita al grupo a crear un círculo donde todos puedan verse, sentados (en una silla, bancos, cojines o en el suelo). Una introducción rápida con nombres y edades podría facilitar el proceso. Se invita al grupo a dividirse en grupos de trabajo de cuatro participantes y a buscar un lugar separado, sin interferir con los demás grupos.

- **La primera parte de la actividad es individual:** el facilitador pide a los participantes que escriban en una hoja de papel (o que se las indiquen a una persona que sepa escribir) las 20 características más relevantes que los definen. Estas características podrían representar cualquier cosa que se considere relevante: habilidades, conocimientos, apariencia física, estatus social, origen, mentalidad, creencias, valores, comportamientos, actitudes, conocimientos. Es importante subrayar que estas no están sujetas a la evaluación de otros, es más, el facilitador debe aconsejar que los participantes puedan escribir características tanto “positivas” como “negativas”.



-
- La segunda parte consta también de trabajo individual. Después de que todos o la mayoría de los participantes exploraron 20 características, el facilitador invita a cada uno a dividir estas características en dos categorías: manos y pies. Las características vinculadas a (simbolizadas por) las “manos” están conectadas con la socialización, la interactividad, lo que uno da y recibe, las habilidades y talentos que uno considera que tiene. Las características vinculadas a (simbolizadas por) los 'pies' están conectadas a las raíces, a las huellas que uno deja en la vida propia y en la de los demás, a la estabilidad, a la estructura, a la territorialidad, a la presencia, a la conexión con el suelo, al viaje.

El facilitador proporciona papeles y tijeras. Se invita a los participantes a recortar las formas de pies o manos según las características comunes, según el símbolo que indicaron anteriormente. Cada participante escribirá en el papel “pie” o “mano” la característica indicada de la forma más visible posible. Si es posible, los facilitadores utilizarán diferentes colores.

PASO 2: (30 MINUTOS)

A partir de aquí, la actividad puede ir de dos maneras:

PRIMER ENFOQUE: De esta lista de 20 características, cada participante seleccionará solo una característica, la más relevante en este momento de su vida. El facilitador invita a cada persona del grupo a presentar su característica expresándola con una estatua. Los demás intentarán adivinar las características. La persona presentadora del grupo no hablará durante la presentación, solo se expresará dentro de una escultura. A partir de esto, con las 4 características de los gestos corporales seleccionadas de cada participante, el grupo pequeño creará una coreografía juntos y le pondrá un título que representaría al grupo. Tendrán que interpretar la coreografía ante los demás grupos y darle un título al final. Las presentaciones serán de un grupo a la vez, mientras el resto de grupos se sitúan como espectadores de las coreografías. Después de que cada grupo haya realizado su actuación, el facilitador da un espacio para que los miembros del grupo agradezcan el trabajo realizado en conjunto, como momento final, y antes de que otro grupo actúe.

SEGUNDO ENFOQUE: De esta lista de 20 características, se pide a los participantes que seleccionen 4 de sus características y las discutan en sus grupos (razones para elegirlas, por qué son importantes, etc.). Al final, se pide a cada participante que seleccione sólo una característica (4 en total, en cada grupo) que sea común a ese grupo y pueda definirlo, y que las escriba en un papel que cortará según la forma de la mano. o pie, según la categoría a la que pertenezca esa característica. Para finalizar la actividad, se invita a los participantes a llenar el espacio de trabajo con las “manos” y los “pies” que indican las características. El facilitador debe invitar al grupo a utilizar el mayor espacio posible, de modo que genere un impacto visual más amplio.

Se invita a los participantes a caminar en silencio en el espacio y a observar cuáles son las características y rasgos personales comunes y diferentes que podrían conectarlos más como grupo. Después de algunos minutos de observación, se les invita a crear un círculo alrededor de las “manos” y los “pies” y a tener una ronda rápida de contacto visual con cada persona en la sala.



Reflexión (15')



Sentados en círculo, se pide a los participantes que compartan en una palabra cómo se sienten en este momento. También se les invita a iniciar una discusión facilitada por el facilitador, basada en las siguientes preguntas:

- ¿Qué tan familiarizado estás con la exploración de lo que te define?
- ¿Qué tan difícil es tal proceso?
- ¿Sentiste alguna limitación al explorarte a ti mismo?
- ¿Las características identificadas por usted son observadas por otros?
- ¿Qué tan fácil te resulta contar a los demás las características que más te definen?
- ¿Fuiste honesto al indicar las características que podrían conectarte en los grupos pequeños?
- Elegiste una característica que más te define y una que consideras que podría conectar más al grupo. ¿Es lo mismo? Si son diferentes ¿por qué crees que es así?
- ¿Cómo sentiste que te percibían los demás?
- ¿Has observado algún patrón entre las características?
- ¿Qué tan diferentes son las personas de este grupo?
- ¿En qué sentido considera relevante esta actividad?
- ¿Cómo evaluarías esta actividad en una palabra?
- ¿Cómo fue para ti expresar la característica con tu cuerpo en la escultura?
- ¿Cuál fue su principal momento de percepción o toma de conciencia durante esta actividad?

Notas para el facilitador:



El facilitador puede priorizar las preguntas que más se ajusten al perfil de los participantes y también en función de la disponibilidad de tiempo. También podrían abordarse otras preguntas.

La actividad se puede cerrar en un breve momento. Los participantes se ponen de pie, cierran los ojos y se les invita a contar en voz alta, de forma individual y no grupal, del 1 al 10 de forma que no digan el mismo número simultáneamente. Si dos o más participantes se superponen, el conteo comienza de nuevo. El momento finaliza tras un máximo de 3 minutos. La sesión finaliza con el facilitador agradeciendo a todos por la implicación y participación activa.

Versión de trabajo individual



Duración: 30 minutos

PASO 1: (10 MINUTOS)

El facilitador introduce el tema: hoy trabajaremos diferentes características humanas, comenzando con un ejemplo, para una mejor comprensión.

Ejemplo: ¿puedes responderme a esta pregunta: ¿Cómo te describirías? Puedes empezar con palabras: Yo soy... o Me gusta...



El facilitador inicia la actividad:

Primero, el facilitador entrega al participante un papel A4 y lo invita a escribir las 20 características más relevantes que lo definen.

A continuación, el facilitador indica que estas características podrían representar cualquier cosa que el participante considere relevante: habilidades, conocimientos, apariencia física, estatus social, origen, mentalidad, creencias, valores, comportamientos, actitudes, conocimientos.

Se aconseja al participante que escriba características tanto "positivas" como "negativas".

PASO 2: (10 MINUTOS)

El segundo paso consiste también en el trabajo individual. Comienza cuando el participante termina de escribir sus características.

El facilitador invita al participante a dividir estas características en dos categorías: manos y pies. Las características vinculadas a (simbolizadas por)

- Las “manos” están conectadas con la socialización, la interactividad, lo que uno da y recibe, las habilidades y talentos que uno considera que tiene.
- Los “pies” están conectados con las raíces, las huellas que uno deja en la vida propia y en la de los demás, la estabilidad, la estructura, la territorialidad, la presencia, la conexión con la tierra, el viaje.

El facilitador proporciona dos hojas A4, una con forma de pies y otra con forma de manos para las características comunes, según el símbolo que indicaron anteriormente. El participante escribe en estos papeles - Apéndice 1 - Huellas; Apéndice 2 - Manos.

- El facilitador pide al participante que escriba en el papel “pie” la característica indicada, lo más visible posible.
- El facilitador pide al participante que escriba en la “mano” de papel la característica indicada, lo más visible posible.

Si es posible, los facilitadores utilizarán diferentes colores.

PASO 3 (5 MINUTOS)

Cuando el participante termina de trabajar con las hojas de “pies” y “manos”, el facilitador le pide que piense y subraye sus características que ayudan o limitan su interacción positiva con los demás.

El participante toma dos lápices de colores brillantes y subraya:

- Sus cualidades que ayudan a construir buenas relaciones y comunicación con los demás.
- Sus cualidades que dificultan o limitan las buenas relaciones con los demás.
- El facilitador puede preguntar, leer en voz alta estas características y preguntar si hay algo que el participante puede y quiere cambiar en estas características.



Reflexión (10')

Se pide al participante que comparta sus pensamientos y sentimientos. El facilitador inicia la discusión con las siguientes preguntas:



- ¿Qué tan familiarizado estás con la exploración de lo que te define?
- ¿Qué tan difícil es tal proceso?
- ¿Sentiste alguna limitación al explorarte a ti mismo?
- ¿Qué tan fácil te resulta decirle a los demás (que me digan a mí) las características que más te definen?
- ¿Has observado algún patrón entre las características?
- ¿En qué sentido considera relevante esta actividad?
- ¿Cómo evaluarías esta actividad en una palabra?
- ¿Cuál fue su principal momento de percepción o toma de conciencia durante esta actividad?

Preparación

Los facilitadores deben poseer conocimientos básicos de las herramientas de introspección personal utilizadas con fines educativos y evitar intervenir en un proceso terapéutico con los participantes.



Se debe informar al facilitador sobre la dinámica del grupo, si existe experiencia previa.

El facilitador también debe saber si hay algún conflicto activo en el grupo, para que la interacción no sea forzada desde el principio.

Podría agregarse en el cuerpo del método: un breve momento de calentamiento o un momento intermedio después de que los participantes comiencen a caminar.

Lista de materiales:

Papeles, tijeras, útiles de escritura de colores, bolígrafos.

Una lista de reproducción con 5-6 canciones que estimulan la introspección, la reflexión y la exploración.

Un espacio abierto con sillas, bancos, cojines o cualquier superficie que pueda servir para sentarse.

Evaluación de la actividad

La principal forma de evaluación de la actividad es mediante la observación. El facilitador nota la forma en que se lleva a cabo la actividad desde el principio hasta el final, enfocándose en la participación de los participantes, la relevancia de sus respuestas relacionadas con los objetivos de la actividad, qué tan comprometidos estaban al explorar sus características personales, cómo contribuyeron a encontrar las características comunes, etc.



Es muy importante el momento de reflexión, donde el facilitador presta atención y analiza las respuestas dadas por los participantes, tomando notas sobre lo que se puede mejorar, lo que ha funcionado o no.

Recursos adicionales

Materiales disponibles en línea:

[Preguntas de autointrospección:](#)

<https://positivepsychology.com/introspection-self-reflection/>

<https://solancha.com/7-herramientas-para-la-introspección-para-impulsar-la-autoconciencia/>

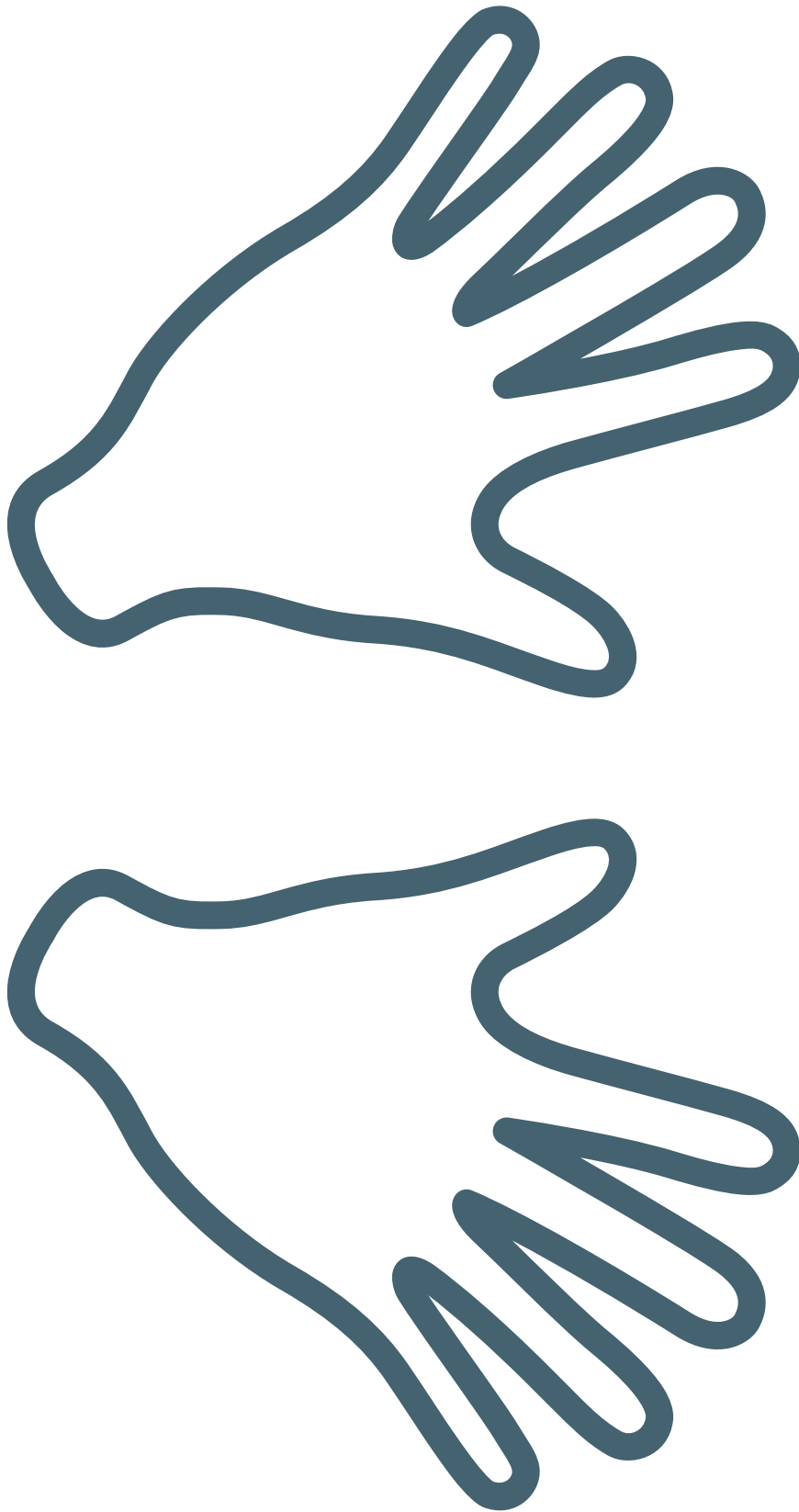
<https://www.ed.ac.uk/reflection/reflectors-toolkit/all-tools>



Apéndice 1 - Huellas



Apéndice 2 - Manos



¿Existe alguna escala de empatía?



Iniciador:
IPTA, Rumania

Etiquetas: educación en
derechos humanos



Descripción general:

El método tiene como objetivo concienciar sobre los niveles de empatía que tenemos hacia los demás. Por un lado, el método tiene un componente experiencial, a través del cual los participantes pueden explorar sus reacciones y reflexionar sobre el nivel de empatía en diversos contextos (trabajo, familia, escuela, grupos de amigos, con desconocidos, etc.) y por otro. Por otro lado, el método tiene la importante dimensión de moldear actitudes hacia las personas necesitadas.



Objetivos:

- Explorar la empatía como una capacidad para comprender los sentimientos del otro.
- Desarrollar una actitud sin prejuicios que fomente la exploración y el aprendizaje.
- Incrementar el nivel de empatía hacia las necesidades y rasgos individuales de los demás.
- Construir conexiones más profundas entre las personas.
- Revelar formas emocionales de apoyar a otras personas.

Versión de trabajo en grupo



Duración: 70 minutos

PASO 1: (15 MINUTOS)

El facilitador invita a los participantes a formar grupos de 3 al azar y crear un semicírculo.

El facilitador explica que la actividad se basa en la improvisación, siguiendo diferentes escenarios que se le brindarán a cada trío. Los escenarios se basan en situaciones que pueden volverse conflictivas y se invita a los participantes a aceptar esta experiencia como una oportunidad de aprendizaje.

El facilitador introduce algunas reglas importantes para la improvisación:

1. Relacionarse con todas las personas en la escena.
2. Acepte el conflicto como si fuera cierto, no le dé cabida.



Ejemplo:

- **R:** ¡Me estás ignorando!
- **B:** Bueno, ¿no ves que estoy ocupado con otras cosas? En lugar de: no, no te estoy ignorando...

3. No uses objetos que no existen, céntrate en relacionarte.
4. Si te ríes o te sientes avergonzado, etc., incluido como parte de la escena.
5. Actúa conectado contigo mismo sin sobreactuar.
6. No hagas daño a nada ni a nadie.



En los tríos, cada persona tiene un rol específico en ese escenario. Se pide a los participantes que decidan quién es la persona A, B y C. Todos los escenarios describen un contexto particular de la sociedad, el trabajo, la familia, la escuela, etc. y subraya el concepto de empatía.

El facilitador describe el flujo de la improvisación:



Grupo por grupo (en tríos), los participantes subirán al escenario, colocándose frente al público. Recibirán un escenario del facilitador con una situación que podría volverse conflictiva (asegúrese de reintroducir brevemente las reglas).



El facilitador describirá cuál es el rol de cada persona (A, B, C). La actuación y el escenario comienzan con una frase. En todos los escenarios, la persona A inicia el diálogo.



El trío comenzará la actuación de inmediato, sin tiempo para pensar ni prepararse. Cada grupo tiene 5 minutos para jugar el escenario. El tiempo se puede ajustar al máximo. 7-9 minutos. La esencia de este momento es el impacto que ciertos desarrollos de la improvisación tienen en una persona, concentrándose en reacciones espontáneas.



Los demás grupos serán observadores. Después de cada actuación, se planifica un breve momento de información, principalmente para concluir lo que observó el público y resumir lo que los "actores" sintieron y observaron sobre sí mismos.

PASO 2 (35 MINUTOS)

Los escenarios se describen en el Apéndice 1 (asegúrese de tenerlos impresos con usted).

Después de presentar el flujo de la actividad, el facilitador invita a uno de los tríos a prepararse para la actuación. Introduzca aquí algunas orientaciones adicionales:

- Indica que uno de los participantes (en cada trío) es el iniciador, la persona A, la persona B es la que acepta el conflicto y la persona C eres 'tú' (es decir, la persona C actúa como lo haría naturalmente en tal situación). guión.)
- Los participantes improvisarán de varias formas posibles, según elijan:
 - No ser nada empático (válido para personas B).
 - Ser muy empático (válido para personas A y B).
 - Improvisar de forma natural (válido para la persona C).



Justo antes de presentar el escenario al primer trío, dígales a los participantes que utilizará una campana o aplaudirá para detener o congelar la obra en determinados momentos. Esta intervención tiene como objetivo abordar preguntas para los participantes, un momento que facilite su autoexploración y les ayude a observar emociones y patrones de comportamiento.

El primer trío está en el escenario, el público está invitado a ser un oyente activo de este momento y a observar y memorizar los momentos más notables.

El primer trío tiene unos segundos para abrazar el papel, el facilitador dice la frase que abrirá el conflicto. ¡y acción! Comienza la actuación.





Notas para el facilitador:

No olvide detener la obra cuando haya una situación que pueda permitir a los participantes explorar más aspectos sobre sí mismos. Para este momento, utilice preguntas de introspección sencillas:

- ¿Cómo te sientes ahora?
- ¿Qué necesitarías hacer ahora mismo?
- ¿Qué nunca harías en esta situación?

Los tríos son invitados a subir al escenario, siempre que el tiempo lo permita. Si el límite de tiempo se excede demasiado, el facilitador puede decidir invitar al escenario sólo a algunos de los tríos, en función de su intención de probar esta experiencia.

Cada representación se cierra con un momento de soltar el rol, con sacudidas del cuerpo, cierre de ojos o un breve paseo por la sala, para que los participantes dejen atrás el personaje y el escenario y regresen como un grupo de compañeros.

PASO 3: (10 MINUTOS)

Antes de cerrar la sesión con la reflexión, el facilitador invita a los participantes a escribir en un papel algunas respuestas a estas preguntas:

- ¿Qué necesito para generar más empatía hacia los demás?
- ¿Cómo pido más empatía a los demás?
- ¿Qué tan abierto estoy a recibir empatía de los demás?
- ¿En qué tipo de situaciones soy más propenso a ser empático conmigo mismo? ¿Cuando quiero algo de los demás o cuando los demás necesitan algo de mí?
- ¿Cómo reacciono cuando veo personas que necesitan empatía?

Reflexión (10')



Cierre la sesión con una serie de preguntas:

- ¿Cómo te sentiste durante la improvisación?
- ¿Sentiste la necesidad de renunciar a ti mismo para poder compartir algo con los demás?
- ¿Sentiste el deseo de mostrar empatía hacia los demás?
- ¿Cómo te sentiste y qué te pasó cuando fuiste demasiado empático? ¿Y cuando no fuiste nada empático?
- ¿Dónde te sentiste más cómodo?
- ¿Cómo sería desempeñar el papel de observador?
- ¿Crees que la empatía se trata sólo de los demás o también de ti mismo?
- ¿Qué te sorprendió más al escuchar otros escenarios?





PASO 1: (5 MINUTOS)

El facilitador introduce el concepto de empatía con una pequeña discusión sobre la empatía orientada a uno mismo y la empatía orientada hacia los demás:

- ¿Qué es la empatía?
- ¿Dónde lo encuentras en tu vida diaria?

Después de esta introducción, el facilitador puede introducir algunos detalles adicionales:

La comunicación empática tiene tres partes:

- Escucha atenta
- Reconocer los sentimientos experimentados por la otra persona.
- Hablar con la persona sobre cómo percibes estos sentimientos.

Para comprender las emociones de otra persona:

- Mira a la otra persona
- Escuche lo que dice la otra persona.
- Piensa en cómo podría sentirse la otra persona.
- Piensa en formas de demostrarle que entiendes cómo se siente.
- Decide cuál sería la mejor manera y hazlo.



PASO 2: (20 MINUTOS)

El facilitador presenta la primera parte de la tarea de trabajo, que trata sobre la empatía autoorientada y la empatía hacia los demás.

El participante recibe dos hojas A4. El facilitador invita al participante a dibujar su mano en una página y la otra en la segunda (traza la palma en el papel):

- En el dibujo de una mano, escribe en cada dedo cómo muestras prácticamente empatía hacia ti mismo. Ejemplos prácticos concretos de tu vida.
- Por otro lado, escribe en cada dedo cómo muestras prácticamente empatía hacia los demás (trabajo, familia, escuela, entorno de amigos, desconocidos, etc.). Ejemplos concretos y prácticos.



El facilitador invita al participante a leer en voz alta sus pensamientos. El facilitador podría explorar más a fondo las respuestas, si el tiempo lo permite.

PASO 3: (5 MINUTOS)

El facilitador explica que el participante recibirá diferentes escenarios. Todos los escenarios describen un contexto particular de la sociedad, el trabajo, la familia, la escuela, etc. y se centrarán en explorar la empatía.

El participante tiene tiempo para leer todos los escenarios y responder algunas preguntas formuladas por el facilitador después de cada escenario. Es importante que el participante dé una respuesta rápida, sin permitir demasiado tiempo para pensar, sino concentrándose en pensamientos espontáneos.



PASO 4: (20 MINUTOS)

El facilitador o el participante lee en voz alta el 1er escenario y luego responde dos preguntas:

1. ¿Qué piensas y sientes cuando lees este escenario? Intenta imaginarlo.
2. ¿Qué piensa y siente el personaje principal de la situación?

Después del primer escenario, lee el segundo y continúa con al menos 3 escenarios. Los escenarios se incluyen en el Apéndice 2.



La segunda forma de hacer preguntas es: Para los participantes con mayores capacidades cognitivas, el facilitador puede abordar preguntas más detalladas, como se indica en el Apéndice 3:

- ¿Qué piensas y sientes cuando lees este escenario y tratas de imaginarlo?
 - ¿Qué piensa y siente el personaje principal de la situación?
 - ¿Sentimientos y pensamientos diferentes y comunes? Si es así, ¿por qué hay diferencias?
- ¿Lo que sientes y piensas se puede llamar empatía? ¿Por qué sí o no?

Reflexión (5')



El facilitador agradece al participante por su participación en la sesión. La sesión finaliza con una serie de preguntas:

- ¿Cómo te sentiste durante las actividades?
- ¿Sientes la necesidad de renunciar a ti mismo para poder compartir algo con los demás en la vida cotidiana?
- ¿Crees que la empatía se trata sólo de los demás o también de ti mismo?
- ¿Qué fue lo que más te sorprendió al realizar las actividades?

Preparación

El facilitador debe tener un buen dominio de las actividades basadas en la improvisación. Se recomienda encarecidamente tener experiencia básica en el trabajo con rendimiento basado en el guión.

Es deseable un conocimiento mínimo sobre los mecanismos de la empatía y la compasión, pero también sobre la facilitación de grupos y cómo liderar sesiones de reflexión.



Lista de materiales:

Escenarios impresos o enviados mediante mensaje, un espacio abierto con sillas, bancos, cojines o cualquier superficie que sirva para sentarse.

Evaluación de la actividad

La evaluación principal es por observación. El facilitador puede centrarse en cómo los participantes pueden encontrar recursos internos para ser empáticos consigo mismos de manera que no dañen a los demás. El momento de reflexión es muy relevante, especialmente la 2ª pregunta.



Recursos adicionales

Materiales disponibles en línea:

Sobre la empatía:

<https://cbt-therapy.net/es/sho-take-bazovi-emocijni-potrebi>

<https://www.goodlivesmodel.com/information.shtml#General>

<https://www.verywellmind.com/what-is-empathy> -2795562

<https://www.psychologytoday.com/us/basics/empathy>

https://lesley.edu/article/the-psychology-of-emotional-and-cognitive-empathy_



Apéndice 1.A - Escenarios. Trabajo en equipo

escenario 1



Estás con tu pareja paseando por el parque y ves a alguien que se siente mal delante de ti.

Roles asignados:

A: la persona enferma (inicia la sentencia*) B. tu pareja C. tú

A dice: “Me siento muy mal, estoy muy enfermo...”

Escenario 2



Su jefe está discutiendo con uno de sus empleados porque cree que cometió un error. Ayudas a toda la escena.

Roles asignados:

A: el jefe (inicia la frase*) B. el empleado C. usted

A dice: “¿Eres estúpido, qué hiciste con la carpeta del proyecto?”

Escenario 3



Se produjo un incendio en la casa de un vecino, el segundo vecino (a quien no le gusta el que tiene la casa en llamas) lo ve.

Roles asignados:

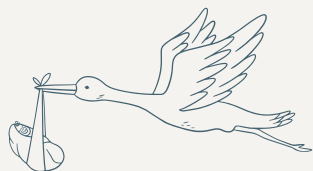
A: el primer vecino (inicia la frase*) B. el otro vecino C. tú

A dice: “¡Ayúdenme, mi casa se está quemando!”



Apéndice 1.B - Escenarios. Trabajo en equipo

Escenario 4



La madre y la hija tienen una tensa discusión. La hija descubrió recientemente que está embarazada y que realmente no quiere quedarse con el bebé. La madre quiere obligarla a quedarse con el bebé.

Roles asignados:

A: la madre (inicia la frase*) B. la hija embarazada
C. usted

A dice: "¡Vas a tener este bebé!"

Escenario 5



Vas a la tienda. Un anciano aparece frente a ti pidiendo dinero para comida.

Roles asignados:

A: el viejo (inicia la frase*) B. el vendedor C. tú

A dice: "Lo siento, necesito comer..."

Escenario 6



Acabas de llegar al trabajo y tu jefe está teniendo un mal día y está gritando a todos los empleados, especialmente a uno de ellos, quejándose de lo descontento que está con su forma de trabajar.

Roles asignados:

A: el jefe (inicia la frase*) B. el empleado C. usted

A dice: "¡Te recortaré el salario por los malos resultados!"



Apéndice 2 - Escenarios. Trabajo individual

1) Estás con tu cónyuge y caminas por el parque. Ves a alguien que se siente enfermo frente a ti.

2) Su jefe está discutiendo con uno de sus empleados porque cree que cometió un error. Ayudas a toda la escena.

3) Acabas de enterarte de que se produjo un incendio en la casa de unos vecinos que no te agradan.

4) Estás con una amiga que acaba de enterarse de que tendrá un hijo que no quería.

5) Vas a la tienda. Un anciano aparece frente a ti pidiendo dinero para comida.

6) Acabas de llegar a trabajar y tu jefe está teniendo un mal día y les grita a todos los empleados, quejándose de lo descontento que está con tu forma de trabajar.



Apéndice 3 - Escenarios. Trabajo individual: preguntas adicionales

Guión	Tus pensamientos y emociones	Los pensamientos y emociones de un personaje.	Diferente Común
1) Estás con tu cónyuge y caminas por el parque. Ves a alguien que se siente enfermo frente a ti.			
2) Su jefe está discutiendo con uno de sus empleados porque cree que cometió un error. Ayudas a toda la escena.			
3) Acabas de enterarte de que se produjo un incendio en la casa de unos vecinos que no te agradan.			
4) Estás con una amiga que acaba de enterarse de que tendrá un hijo que no quería.			
5) Vas a la tienda. Un anciano aparece frente a ti pidiendo dinero para comida.			
6) Acabas de llegar a trabajar y tu jefe tiene aun mal y os grita a todos los empleados, quejándose de lo descontento que está con vuestra forma de trabajar.			



Diagrama de mi mundo.



Iniciador: Servicio Estatal de Libertad Condicional, Letonia

Etiquetas: educación en derechos humanos



Descripción general:

Este método tiene como objetivo brindar a los participantes la oportunidad de representar las conexiones importantes en sus vidas que los afectan tanto positiva como negativamente.

Esta actividad ayuda a los participantes a centrarse en sus necesidades básicas (derechos): familia, amigos, trabajo, intereses, necesidades espirituales y culturales.

El método estimula los procesos de introspección de los participantes, con el objetivo de observar qué conexiones tiene en su vida.

Este método ayuda a los participantes a desarrollar la autocompasión.



Objetivos:

- Comprender cuáles de las necesidades humanas básicas se satisfacen en la vida del participante.
- Comprender cuáles de las necesidades humanas básicas no se satisfacen en la vida del participante y qué efecto tiene esto en las emociones, el bienestar y los pensamientos del participante.
- Mejorar las relaciones con los demás a través de una mejor autoconciencia;
- Expresar y gestionar sentimientos.

Versión de trabajo en grupo



Duración: 80 minutos

PASO 1: (5 MINUTOS)

El facilitador puede iniciar la actividad con un ejercicio energizante: se pide a los participantes que caminen por el espacio, se sientan libres, se sientan ligeros. Simplemente camina y relájate.

Después de 3 minutos de caminata, se pide a los participantes que encuentren una pareja. Sólo pueden utilizar la mirada y hacerlo sin palabras.



PASO 2: (10 MINUTOS)

Introducción a la actividad principal.

Implementación del diagrama de mi actividad mundial.

"¿Quién soy yo? y qué impacto tiene nuestro entorno en quiénes somos.

En esta sesión, los participantes profundizarán en la exploración de la autoidentidad y tomarán conciencia de cómo el entorno de cada persona influye en ellos, de forma constructiva o no constructiva.

Al participar en este proceso, los participantes pueden profundizar su comprensión de sí mismos y tomar decisiones informadas sobre las influencias que permiten en sus vidas.

Notas para el facilitador:



- El facilitador recuerda al grupo que este es un espacio seguro y de apoyo, y que las experiencias y perspectivas de cada individuo son valiosas.
- El facilitador subraya que esta dinámica de grupo sirve como catalizador para el crecimiento y desarrollo personal. El viaje de cada participante es único, y la experiencia de compartir y aprender juntos puede fomentar la autoconciencia y cultivar ambientes que nutran el yo auténtico de cada uno.

PASO 3: (5 MINUTOS)

Autoexploración "quién soy yo"

El facilitador comenzará dando a cada participante unos minutos para reflexionar individualmente sobre la pregunta "¿Quién soy yo?" Anímelos a explorar sus identidades, valores, creencias y aspiraciones.

Anotan este proceso de autoindagación en un cuaderno utilizando escritura automática.

PASO 4: (10 MINUTOS)

Compartir narrativas personales en parejas

Se invita a los participantes a compartir, en parejas, sus narrativas personales, turnándose en un entorno de apoyo y sin prejuicios. Cada participante puede tomarse unos 10 minutos para compartir su viaje de autodescubrimiento, centrándose en eventos, relaciones y experiencias importantes que han influido en su sentido de sí mismo, de una manera constructiva y destructiva.

PASO 5: (20 MINUTOS)

Creando las conexiones en su vida: tanto constructivas como destructivas.

El facilitador guía a los participantes a reflexionar sobre las influencias de su entorno (por ejemplo, familia, amigos, cultura, medios, educación) que han dado forma a sus identidades. Se anima a los participantes a considerar influencias tanto constructivas como no constructivas. Pueden escribir puntos clave y ejemplos.

Los participantes pueden anotar "quiénes son" en una hoja de papel utilizando diferentes materiales en un proceso creativo, y comenzar a hacer conexiones con personas, lugares y cosas con las que se sienten conectados y que influyen en su vida; Esto puede incluir rasgos de personalidad, personas, mascotas, lugares, cosas que dan fuerza, valores espirituales, pasatiempos, grupos, creencias, libros, música, etc. Todo lo que sea importante para sus valores y su vida.

Después de escribir "quiénes son", se pide a los participantes que agreguen influencias positivas y negativas a sus vidas y las dibujen.



Notas para el facilitador:



- Anime a los miembros del grupo a identificar tanto los vínculos positivos que son recursos como los vínculos negativos que están asociados con dificultades, abuso de sustancias u ofensas.

Reflexión (20')



Reflexión en parejas

En las mismas parejas que antes, los participantes comparten el diagrama de su mundo que han creado y las influencias positivas/constructivas y negativas/destructivas. La atención se centra en:

- Detectar emociones, creencias y comportamientos.
- Detectando tus necesidades.
- ¿Cómo podría cultivar un ambiente más positivo y de apoyo? Identifique las acciones que pueden tomar para alinear su entorno con sus valores personales y aspiraciones de crecimiento.

La reflexión grupal.

El grupo se sienta en círculo y comparte las ideas principales, los momentos importantes durante la actividad. Un momento de reflexión es realizado por el facilitador:

- ¿Cómo te sientes?
- ¿Cuáles fueron los principales momentos significativos durante la actividad?
- ¿Cómo fue para ti pensar en las influencias en tu vida?
- ¿Qué fue lo más difícil para ti durante la actividad? ¿De qué te das cuenta de ti mismo al reconocer esto: influencias positivas y negativas?
- ¿Cómo se distingue entre influencias constructivas y no constructivas?
- ¿Cómo han impactado estas influencias en su sentido de sí mismo y de su crecimiento personal?
- Cuando piensas en las influencias negativas en tu vida: ¿qué efecto tienen en tus emociones, bienestar, calidad de vida y pensamientos?
- Cuando piensas en influencias positivas en tu vida: ¿qué efecto tienen en tus emociones, bienestar, calidad de vida y pensamientos?
- ¿Qué estrategias podemos emplear para cultivar un ambiente positivo y minimizar las influencias negativas?

Notas para el facilitador:



- En las palabras finales, el facilitador enfatiza la importancia de la autoconciencia y el proceso continuo de comprensión de uno mismo. Alienta a los participantes a apoyarse mutuamente más allá de la sesión y continuar explorando sus identidades e influencias ambientales de manera constructiva.





PASO 1: (10 MINUTOS)

El facilitador presenta al participante el tema de la actividad: Para entender el tema de hoy, le haré una pregunta. Por favor escriba sus respuestas en un papel.

La pregunta es: ¿Quién eres?

El facilitador puede guiar al participante diciendo:

Siéntete libre y deja fluir tus pensamientos, escribe en la página todo lo que te venga a la mente. No hay respuestas correctas o incorrectas.

Cuando el participante termina, el facilitador le pide que lea en voz alta lo que está escrito en la página. Luego, el facilitador puede decir lo siguiente: quién eres, cómo miras el mundo, qué es importante para ti y qué no, todo esto está influenciado por las personas y el entorno en el que vives.

En la tarea de hoy, te pediré que pienses en cuáles son las cosas que te han influenciado en tu vida o que te están influenciando ahora, ¡que te han hecho ser como eres!

Para ayudarte a identificar y visualizar conexiones en tu vida, te daré papel y materiales de dibujo.

El facilitador puede preguntar al participante: ¿entiendes el tema? ¿Puedes decirme cómo entiendes el tema? Y el facilitador puede explicarle al participante si no entiende.

PASO 2: (30 MINUTOS)

El facilitador entrega una hoja al participante (puede ser A4 o más grande) y le pide que se dibuje en el centro, él puede representarse como quiera.

Después de que el participante termine de dibujarse, el facilitador puede decir: Ahora te pediré que pienses y dibujes todas las influencias positivas y también negativas, lo que consideras importante en tu vida.

Estas influencias incluyen personas dentro y fuera del círculo familiar de los participantes. También incluye trabajo, valores culturales y espirituales, lugares, objetos, música y cosas que sean importantes para el participante. Esta es una oportunidad para visualizar aquellas cosas que afectan a los participantes de manera positiva y negativa.

El facilitador pide al participante que piense en las personas, lugares y cosas con las que se siente conectado y que influyeron positivamente en su vida. Esto puede incluir personas, mascotas, lugares, cosas que le dan fuerza, valores espirituales, pasatiempos, grupos, creencias, libros, música, etc. Todo lo que sea importante para sus valores y su vida.

El participante puede utilizar símbolos, palabras, líneas, dibujos para representar diferentes influencias y las conexiones entre ellos y ellos.

Se pide al participante que preste atención a la distancia entre él y los objetos representados. Más cerca de lo que más afecta su vida, y más lejos de lo que menos efecto tiene en su vida.



El facilitador señala que no existe un modelo correcto sobre cómo dibujarlo, cada diagrama será único.

Cuando el participante termina la tarea, el facilitador le pide que piense en las influencias negativas en su vida y las dibuje de la misma manera que las positivas (en el mismo dibujo, el participante puede usar diferentes colores o materiales de dibujo): personas, lugares y cosas. se siente conectado y eso influye negativamente en su vida. Esto puede incluir personas, lugares, valores negativos, pasatiempos, grupos, creencias, libros, música, sustancias, algunas experiencias negativas, etc.



El facilitador anima al participante a identificar tanto los vínculos positivos que son recursos como los vínculos negativos que están asociados con dificultades, abuso de sustancias u ofensas.

Reflexión (10')



El facilitador anima al participante a compartir todas las influencias negativas de su vida:

- Hoy, durante la primera actividad, dijiste que Tú eres... (el facilitador nombra las cosas que el participante escribió sobre sí mismo en la actividad introductoria).
- Cuéntame sobre las influencias negativas en tu vida, cómo te afectan y ¿quién eres?
- ¿Cuál de las influencias está más cerca y por qué?

A continuación, anima al participante a compartir todas las influencias positivas de su vida:

- Cuéntame sobre las influencias positivas en tu vida, cómo te afectan y quién eres.
- ¿Cuál de las influencias está más cerca y por qué?

Además, el facilitador pregunta al participante:

- Hablar del diagrama de su mundo, de cómo le afectan los objetos que hay en él y cómo se relaciona con ellos.
- ¿Qué emociones surgieron al realizar la tarea?
- Cuando piensas en las influencias negativas en tu vida: ¿qué efecto tienen en tus emociones, bienestar, calidad de vida y pensamientos?
- Cuando piensas en influencias positivas en tu vida: ¿qué efecto tienen en tus emociones, bienestar, calidad de vida y pensamientos?

El facilitador ayuda al participante a detectar emociones, creencias y comportamientos:

- Detectar las necesidades de los participantes.
- ¿Cómo podría cultivar un ambiente más positivo y de apoyo? Identifique acciones que puede tomar para alinear su entorno con sus valores personales y aspiraciones de crecimiento.



Reflexión (10')

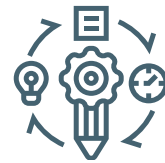


Finalmente, el facilitador puede preguntar al participante cuáles fueron las principales ideas y momentos importantes durante el ejercicio:

- ¿Cómo te sientes?
- ¿Cuáles fueron los principales momentos significativos durante la actividad?
- ¿Cómo fue para ti pensar en las influencias en tu vida?
- ¿Qué fue lo más difícil para ti durante la actividad? ¿De qué te das cuenta de ti mismo al reconocer esto: influencias positivas y negativas?

Preparación

El facilitador debe prestar atención a la sensibilidad de este método y debe tener conocimientos básicos sobre las necesidades y los derechos humanos.



Lista de materiales:

Hojas de formato A4 o A3, rotuladores o ceras y cualquier herramienta de dibujo conveniente.

Evaluación de la actividad

La principal evaluación de la actividad es verbal, hasta el final de la sesión, en los momentos de reflexión, pero también mediante observación, a lo largo de toda la actividad. El facilitador nota la forma en que se realiza la actividad, desde el principio hasta el final, centrándose en la implicación del participante, cuántas influencias y ejemplos positivos y negativos el participante puede pensar y extraer, a su lenguaje no verbal, la relevancia de sus respuestas relacionadas con los objetivos de la actividad, etc.

Al final de la actividad, el facilitador analizará las respuestas proporcionadas por los participantes, con el fin de mejorar las particularidades de la actividad y adaptarla mejor al grupo objetivo.

Recursos adicionales

Materiales disponibles en línea sobre derechos humanos:

<https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights>



Dominó de mis decisiones



Iniciador:
IPTA, Rumania

Etiquetas: educación en
derechos humanos



Descripción general:

El método utiliza el concepto de efecto dominó, en el que una decisión provoca un impacto en la vida de otras personas en un grado que no es fácil de determinar en el momento de esa decisión. El método podría usarse también para subrayar el concepto del "efecto mariposa" o el efecto "reacción en cadena", pero también proponemos un folleto que incluya una tarjeta de dominó, ya que son bien conocidas y los facilitadores podrían replicarlas fácilmente. .

Todos sabemos que una decisión podría impactar la vida de otras personas en un grado u otro, pero no entendemos realmente qué impacto causa esa decisión hasta que la visualizamos. Cuando una decisión está directamente vinculada a los derechos humanos de otros y existe el riesgo de violar los propios derechos humanos básicos, el impacto podría ser dañino y duradero, con consecuencias menos visibles, pero con implicaciones en múltiples aspectos de la vida.

A través de este método pretendemos enfatizar la "línea roja" de las consecuencias desencadenadas por una decisión personal que viola los derechos humanos básicos de otra persona.



Objetivos:

- Ampliar la comprensión del concepto de derechos humanos.
- Calibrar los propios procesos de toma de decisiones en función de la inviolabilidad de los derechos humanos de los demás.
- Desarrollar valores personales en torno al concepto de derechos humanos.
- Crear conciencia sobre el vínculo entre la comisión de un delito y la violación de derechos humanos básicos.

Versión de trabajo en grupo



Duración: 120 minutos

PASO 1: (15 MINUTOS)

Introducción, tarjetas de derechos humanos.

La actividad comienza con los participantes de pie formando un círculo. En medio de la sala, en el suelo hay una "nube" de tarjetas con diferentes derechos humanos como indica la Declaración Universal de los Derechos Humanos. El facilitador presenta el tema y lanza una pregunta abierta sobre qué significan los "derechos humanos" para los participantes. Después de recopilar entre 3 y 5 respuestas rápidas, el facilitador divide el grupo en formaciones de trabajo de 3 a 5 participantes.

Se invita a cada grupo a seleccionar una tarjeta del público con un derecho humano en el que trabajarán. La primera tarea consiste en una breve discusión no guiada en los grupos sobre el derecho humano seleccionado y sobre las acciones que podrían conducir a una violación de ese derecho humano.



PASO 2: (30 MINUTOS)

crear una historia

En los grupos de trabajo creados; Después de 4-5 minutos de discusión, se les invita a crear la historia de una persona de su edad (pueden seleccionar una persona del grupo) que es víctima de una violación de ese derecho humano. A través de una situación muy sencilla, deberán imaginar/decidir sobre un delito intencional que conllevó una violación de ese derecho humano. Es importante destacar el tipo volitivo del delito, ya que la intención del infractor es consciente. La situación debe reunir al menos a dos personas y una razón clara para cometer ese delito, así como una descripción clara de cómo se violan los derechos humanos. Si el delito viola más de un derecho humano, se pide a los participantes que se concentren en aquel que seleccionaron del público.

EJEMPLO: El facilitador puede proporcionar un ejemplo sencillo de cómo se desarrolla la creación de esta historia. Un grupo podría seleccionar el derecho a la igualdad de acceso a la atención médica (art. 25 de la DUDH). John tiene 22 años. Futbolista que sufrió una grave lesión durante el entrenamiento. El entrenador llama a la ambulancia y cuando llegan, el médico observa que John no es nativo del país, sino extranjero y decide abordar el caso de manera superficial, no llevando a John al hospital, aunque este caso lo requiera legalmente. acción médica. ¿Qué pasó con John? ¿Cuál fue el crimen? ¿Cómo se violaron los derechos humanos? Ahora vayamos un poco más allá: ¿Qué podría pasar con John a partir de ahora? Veamos una consecuencia inmediata, tal vez no tan grave y luego imaginemos una más grave y desarrollemos este escenario hasta una consecuencia extrema.

Nota para el facilitador:



Es muy importante que el facilitador describa el momento exacto de ese crimen, ya que la actividad explora las consecuencias inmediatas de esa acción.

Trabajando en sus grupos, se pide a los participantes que piensen en 5 a 7 consecuencias que podrían desencadenarse por ese delito (la acción intencional) y que intenten imaginar una cadena de consecuencias que comienza con una inmediata, y progresa hasta consecuencias que podrían ocurrir en los próximos 2-3 días para el personaje elegido y para la sociedad. Por ejemplo, en el caso de un delito de tráfico de drogas, la consecuencia inmediata para la persona sería que corre el riesgo de ser acusada del delito, mientras que para la sociedad la consecuencia inmediata es el riesgo de que la persona que compró las drogas perdió sus valores y su autoestima, mientras que una consecuencia que podría suceder en las horas posteriores es que pueda perjudicar su estado de salud.

Tienen 20 minutos para imaginar un escenario basado en estas indicaciones.

PASO 3: (35 MINUTOS)

Reacción en cadena del dominó

Una vez que hayan redactado el escenario con las consecuencias, se les entrega un juego de 6 piezas de dominó y el folleto del Apéndice. Se les invita a colocar las piezas de dominó sobre las pequeñas marcas en las partes centrales de los folletos.



Suman tantas piezas de dominó como consecuencias discutidas previamente y escriben o pegan en cada pieza de dominó una hoja con esa consecuencia potencial desde la que podría suceder en el primer minuto hasta la que podría suceder en 2-3 días. del crimen. En cada consecuencia intentan añadir más detalles e incluso ilustraciones con su personaje. Colocan las piezas de dominó que podrían crear la reacción en cadena basada en la historia que imaginaron colapsando las piezas de dominó. No se asignan más de 10 minutos para la creación de la configuración.

Una vez que consideran que están listos, el último paso de esta parte es el colapso de las piezas del dominó empujando la primera contra la siguiente. Es importante que cada trozo no quede pegado al papel, ya que se puede desplomar. El efecto visual es poderoso y describe el rápido ritmo de propagación de los efectos a nivel individual y social. Antes de derrumbar las piezas del dominó, el facilitador invita al grupo a observar de cerca la reacción del dominó y a analizar sus propios sentimientos y reacciones corporales cuando las piezas del dominó caen.

PASO 3: (15 MINUTOS)

Solidificar una pieza de dominó

Inmediatamente después del colapso de las piezas de dominó, se invita a los participantes a analizar la imagen y discutir sobre el efecto de las consecuencias en la sociedad.

Para el siguiente paso, se invita a los participantes a reorganizar las piezas de dominó en la posición inicial y a elegir una consecuencia que consideren que podría detenerse. Se les invita a describir qué acciones podrían realizar para evitar el desarrollo de esa consecuencia. Luego, sacarán esa pieza de dominó de la línea y colapsarán nuevamente la primera pieza, observando que las demás piezas no se derrumben.

De esta manera, entienden cuánto esfuerzo se necesita para apoyar a una persona cuyos derechos humanos son violados al cometer un delito. Además, pueden observar cuán frágiles son los derechos humanos, hasta qué punto pueden llegar los daños y cuántos recursos se necesitan para reforzarlos. Además, podrán observar lo que significa trabajar con una persona que enfrentó cualquier tipo de violación a los derechos humanos.

Para esta segunda simulación tendrán un máximo de 10 minutos.

El facilitador cierra la sesión reagrupando a los participantes en la plenaria. Se abordan algunas preguntas de reflexión:

Reflexión (15')



- ¿Alguna vez has pensado en las consecuencias de tus decisiones?
- ¿Cuándo fue la última vez que habló de derechos humanos?
- ¿Qué tan difícil o fácil es violar los derechos humanos?
- ¿Qué tan fácil es arreglar las consecuencias de una decisión que genera un impacto dañino en la sociedad?
- ¿Con qué frecuencia piensas en las decisiones de otros en tu vida?
- ¿Cuál podría ser la manera más fácil de prevenir la violación de los derechos humanos?
- ¿Con qué frecuencia consideras corregir las decisiones que tomaste y que podrían causar un impacto negativo en los demás?
- Describe esta actividad en algunas palabras clave.



***El facilitador puede priorizar o cambiar estas preguntas según el perfil de los participantes.

Versión de trabajo individual



Duración: 90 minutos

PASO 1: (15 MINUTOS)

La actividad comienza con el participante mirando las tarjetas:

En medio de la sala, en el suelo (o sobre la mesa) hay una "nube" de tarjetas con diferentes derechos humanos como se indica en la Declaración Universal de Derechos Humanos. El facilitador presenta el tema y lanza una pregunta abierta sobre qué significan los "derechos humanos" para el participante.

Después de recopilar entre 3 y 5 respuestas rápidas, el facilitador invita al participante:

- para seleccionar una tarjeta del público con un derecho humano en el que trabajará. La primera tarea consiste en una breve discusión no guiada con el participante sobre el derecho humano seleccionado y sobre las acciones que podrían conducir a una violación de ese derecho humano.

PASO 2: (30 MINUTOS)

Después de 4-5 minutos de discusión con el facilitador, se invita al participante a crear la historia de una persona de su edad que es víctima de una violación de ese derecho humano. A través de una situación muy sencilla, deberá imaginar/decidir sobre un delito intencional que conllevó una violación de ese derecho humano. Es importante destacar el tipo volitivo del delito, ya que la intención del infractor es consciente. La situación debe reunir al menos a dos personas y una razón clara para cometer ese delito, así como una descripción clara de cómo se violan los derechos humanos. Si el delito viola más de un derecho humano, se le pide al participante que se centre en aquel que seleccionó del público.

Se pide al participante que piense en 5 a 7 consecuencias que podrían desencadenarse por ese delito (la acción intencional) y que trate de imaginar una cadena de consecuencias que comienza con una menos dañina y progresa hasta una situación o condición extrema para su personaje elegido. .

El facilitador puede proporcionar un ejemplo sencillo de cómo se desarrolla esta creación de la historia. El participante podría elegir el derecho a la igualdad de acceso a la atención médica (art. 25 de la DUDH). John tiene 22 años. Futbolista que sufrió una grave lesión durante un entrenamiento. El entrenador llama a la ambulancia y cuando llegan, el médico observa que John no es nativo del país, sino extranjero y decide abordar el caso de manera superficial, no llevando a John al hospital, aunque este caso lo requiera legalmente. acción médica. ¿Qué pasó con John? ¿Cuál fue el crimen? ¿Cómo se violaron los derechos humanos? Ahora vayamos un poco más allá: ¿Qué podría pasar con John a partir de ahora? Veamos una consecuencia inmediata, tal vez no tan grave y luego imaginemos una más grave y desarrollemos este escenario hasta una consecuencia extrema.

Los participantes tienen 20 minutos para imaginar un escenario basado en estas indicaciones.



PASO 3: (25 MINUTOS)

Una vez que el participante ha redactado el escenario con las consecuencias, se le entrega un conjunto de materiales que podría utilizar para crear una reacción en cadena de dominó: papeles, cartones, madera, plástico, etc., materiales que sean sólidos y no se puedan romper, o causar lesiones al participante al desplomarse o tocar el suelo. Se le invita a crear algunos bloques que puedan mantenerse en pie, similares a las piezas de dominó. Los bloques también pueden ser de diferentes tamaños, según la consecuencia que representan.

El participante construye tantos bloques como consecuencias discutidas previamente y escribe en cada bloque esa posible consecuencia. En cada consecuencia intenta añadir más detalles e incluso ilustraciones con su personaje. Él/ella organiza la instalación y crea la reacción en cadena basada en la historia que imaginó. La instalación podrá ir en un solo sentido o puede tener ramificaciones. Para la creación de la instalación no se dedican más de 20 minutos.

Una vez que el participante considera que está listo, el último paso de esta parte es el colapso de los bloques empujando el primer bloque contra el siguiente. Es importante que cada bloque no quede anclado en el suelo, ya que puede desplomarse.

PASO 4: (10 MINUTOS)

El participante analiza un poco los bloques y trata de reforzar al menos uno de ellos con ingredientes que puedan hacerlo más sólido, para entender cuánto esfuerzo se necesita para apoyar a una persona cuyos derechos humanos son violados. De esta manera puede observar cuán frágiles son los derechos humanos, hasta qué punto pueden llegar los daños y cuántos recursos se necesitan para reforzarlos. Además, podrá observar lo que requiere trabajar con una persona que enfrentó cualquier tipo de violación a los derechos humanos. El participante reorganiza la instalación a la forma inicial (tanto como sea posible) e intenta colapsarla nuevamente, pero con el objetivo de detener el colapso apuntalando uno de los bloques.

Para esta segunda simulación el tiempo asignado es de máximo 10 minutos.

Reflexión (10')



El facilitador cierra la sesión con algunas preguntas de reflexión:

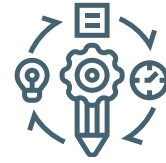
- ¿Alguna vez has pensado en las consecuencias de tus decisiones?
- ¿Cuándo fue la última vez que habló de derechos humanos?
- ¿Qué tan difícil o fácil es violar los derechos humanos?
- ¿Qué tan fácil es arreglar las consecuencias de una decisión que genera un impacto dañino en la sociedad?
- ¿Con qué frecuencia piensas en las decisiones de otros en tu vida?
- ¿Cuál podría ser la manera más fácil de prevenir la violación de los derechos humanos?
- ¿Con qué frecuencia consideras corregir las decisiones que tomaste y que podrían causar un impacto negativo en los demás?
- Describe esta actividad en algunas palabras clave.

El facilitador puede priorizar o cambiar estas preguntas según el perfil del participante.



Preparación

Es muy importante que el facilitador conozca el perfil de sus participantes, especialmente en relación a los derechos humanos seleccionados para las tareas. Es obligatorio que el facilitador lea la Declaración Universal de Derechos Humanos y seleccione aquellos derechos que puedan ser adecuados al perfil del grupo. Se recomienda seleccionar aquellos derechos que puedan ampliarse a ejemplos prácticos de escenarios.



Lista de materiales:

Tarjetas con derechos humanos, no más de 10. No indicaremos con qué derechos humanos trabajar, pero tenga en cuenta los consejos mencionados en la sección de preparación. Para simplificar el proceso, te recomendamos resumir cada derecho humano en una frase de máximo 5-6 palabras.

Altavoces para música de fondo, lápices o bolígrafos y papeles para escribir los escenarios.

Piezas de dominó o materiales que podrían usarse para crear una reacción en cadena de dominó: papeles, cartones, madera, plástico, etc., materiales que sean sólidos y no puedan romperse ni causar lesiones a ningún participante al desplomarse o tocar el suelo.

Un espacio abierto donde se podrían colocar las instalaciones del dominó. Escoba y bolsas desechables para recoger el material que haya que retirar durante y después de la sesión.

Evaluación de la actividad

La actividad se puede evaluar observando la complejidad de los escenarios creados por cada grupo y por la diversidad de consecuencias imaginadas.

Otro criterio de evaluación relevante es el nivel de compromiso en la búsqueda de ingredientes que puedan detener el colapso de la instalación del dominó, ya que estos son la expresión de la contribución de los participantes para arreglar sus propias decisiones.

El momento de reflexión al final es relevante al evaluar cómo el método podría cambiar la perspectiva de sus propias decisiones.

Recursos adicionales

Materiales disponibles en línea:

[Declaración Universal de los Derechos Humanos](https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights)

<https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights>



Folleto – Dominó de mis decisiones

Consecuencia 6: _____ El coste para la sociedad
(2-3 días)

Consecuencia 5: _____ El coste para la sociedad (24 horas).....

Consecuencia 4: _____ El coste para la sociedad (12 horas).....

Consecuencia 3: _____ El coste para la sociedad (6 horas).....

Consecuencia 2: _____ El coste para la sociedad (10 minutos).....

Consecuencia 1: _____ El coste para la sociedad (1 minuto).....



El escultor de los derechos humanos



Iniciador:
IPTA, Rumania

Etiquetas: educación en derechos humanos



Descripción general:

El método es un ejercicio de creatividad e imaginación que estimula a los participantes a realizar una lluvia de ideas sobre la importancia de todos los derechos humanos en general. La actividad mejora las habilidades de observación de los adolescentes sobre derechos humanos particulares que están relacionados con una sociedad sana. Los derechos humanos suelen considerarse un concepto abstracto y no se suele entender que tengan una transferibilidad clara a una situación cotidiana concreta. Existe una fuerte conexión entre cometer un delito y violar un derecho humano básico, especialmente cuando la vida de la víctima está en peligro o cuando se oprimen los derechos civiles. La actividad tiene un enfoque bidireccional, ya que los participantes reflexionarán sobre el impacto de violar los derechos humanos de otros, pero también sobre el impacto de ser víctima de una violación de derechos humanos.



Objetivos:

- Destacar la existencia e importancia de los derechos humanos en general.
- Reducción de la tendencia a descuidar o incluso violar los derechos humanos de otros.
- Desarrollar una herramienta fácil de crear que ayude a visualizar la diversidad de los derechos humanos en la sociedad.

Versión de trabajo en grupo



Duración: 90 minutos

PASO 1: (10 MINUTOS)

Introducción al rompecabezas de recursos humanos.

La actividad comienza en un espacio abierto, con un círculo o cualquier otra disposición de trabajo que permita a los participantes ponerse de pie y utilizar el espacio. El facilitador podría optar por dos momentos iniciales diferentes para introducir el tema de los derechos humanos.

A

En la primera opción, el facilitador crea un rompecabezas de letras en el suelo con este concepto (en el idioma nacional) e invita a los participantes a formar las palabras correctas. Después de completar esta tarea, se dirigen al grupo algunas preguntas iniciales sobre lo que creen que significan para ellos los "derechos humanos" y los "derechos civiles". Algunas de estas respuestas podrían agregarse en un rotafolio o en un papel y podrían ser el punto de partida de los siguientes pasos de la actividad.

El facilitador selecciona 3-4 respuestas indicadas por los participantes y las refina para que obtengan la frase de algunos ejemplos de derechos humanos como se indica en la Declaración Universal de Derechos Humanos.



B

En la segunda opción, el facilitador coloca aleatoriamente en el piso entre 20 y 25 papeles con diversos derechos humanos y civiles mirando hacia el piso (el contenido del papel no se revela a los participantes al principio). El facilitador invita a los participantes a caminar por el espacio, a revelar lentamente los papeles y a seguir caminando. Mientras tanto, se dirigen a los participantes algunas frases orientativas y preguntas:

- observar la variedad de derechos e imaginar lo que significan para ellos
- cómo impactan nuestra vida
- ¿Quién está a cargo de garantizar estos derechos?
- ¿Cuál es nuestra contribución para el respeto de los derechos humanos?
- qué consecuencias podrían ocurrir si no respetamos estos derechos.

Al final de la exploración, el facilitador invita a los participantes a comentar cuál es el conjunto mínimo de derechos humanos necesarios para una vida funcional en sociedad.

PASO 2: (20 MINUTOS)

Trabajar un caso en grupos.

El grupo se divide en formaciones de 3 o 4 participantes y se les invita a pensar en el siguiente escenario: una persona de su edad (pueden seleccionar a una persona de su grupo que se relacione con la edad de alguien) aterriza en la Tierra y se encuentra con ellos. El Gobierno les encargó dotar a esta persona de los derechos humanos y civiles que considere necesarios para tener una vida funcional en su país.

Pueden escribir estos derechos en un papel, en el orden que quieran. Una parte importante de la tarea es indicar los derechos que consideran necesarios para tener una vida funcional.

El facilitador menciona que elaborarán una escultura que ilustre la identidad visual de esta persona, y también los derechos humanos y civiles que eligió.

El facilitador puede proporcionar un ejemplo simple (que no se limita a este), para que los participantes puedan identificarse con una dirección clara de trabajo.

“Michael aterrizó en la Tierra y no tiene idea de qué hacer aquí, la única competencia que tiene en este momento es que puede hablar en el mismo idioma que usan (como grupo). Por ejemplo, podríamos otorgarle a Michael el derecho a la igualdad de justicia y el derecho a la vida. ¿Qué significa cada uno? El derecho a la igualdad de justicia podría añadirse dibujando un libro, el código civil o un panel en la parte posterior de la escultura”.

El facilitador se asegura de comprobar con los grupos qué derechos indican y de canalizar la discusión hacia uno realista, en lugar de dejar que la dinámica se deslice hacia algo sin sentido o irónico.

PASO 3: (25 MINUTOS)

Crea una escultura.

Después de este paso, el facilitador proporciona a cada grupo algunos materiales que pueden utilizar para crear una escultura de esa persona y agregar a su forma todos los derechos humanos y civiles que indicaron anteriormente. Estos derechos podrían sumarse de forma visual, lo más creativa posible, ya sea como características físicas de la persona, o como objetos que utiliza o que la rodean. La tarea se puede ajustar al nivel de comprensión de los participantes, por lo que el facilitador también podría pedir a los grupos que seleccionen solo un derecho que consideren más relevante y lo ilustren a través de la escultura.



Después de que todos los grupos crean su escultura, el facilitador propone una breve visita a la galería de esculturas, para que cada grupo presente su estatua a los demás grupos, como en un bazar. Regresan a sus lugares iniciales al cabo de 4-5 minutos.

PASO 4: (20 MINUTOS)

Folleto sobre un Derechos Humanos.

Trabajando en los mismos grupos, el facilitador los invita a elegir uno de los derechos indicados e ilustrados y a quitarlo de la escultura. Seguirán trabajando en este ejemplo.

Cada grupo recibe el "Folleto con derechos y consecuencias" (Apéndice 1) y se le asigna la tarea de escribir los siguientes elementos: en el medio del papel se coloca el "derecho" que decidieron quitar de la escultura, en el lado izquierdo describirán las consecuencias de violar ese derecho humano, y en la parte derecha del folleto están las acciones que podrían tomar para arreglar y prevenir la violación de ese derecho humano.

El facilitador describe algunos ejemplos de consecuencias, tales como: limitación al mercado laboral, riesgos para la salud, reputación dañada, autoestima dañada, riesgo de ser víctima de violencia, desigualdad de derechos en las mismas organizaciones, etc. Además, algunos ejemplos de prevención de la Se puede introducir vulneración de ese derecho: educación temprana, construcción de empatía y comunicación asertiva, conocimiento de las necesidades de los demás, etc.

Disponen de un máximo de 20 minutos para realizar este paso.

El facilitador los invita a concluir esta parte de la sesión compartiendo en sus pequeños grupos las conclusiones de esta experiencia.

PASO 5: (5 MINUTOS)

Poema sobre Derechos Humanos.

Una opción para resumir los resultados de la sesión consiste en escribir cada conclusión de forma poética, en una frase. El facilitador recopila todas las frases y las lee todas juntas como un poema final de la actividad.

Reflexión (10')



La sesión se cierra con una serie de preguntas de reflexión:

- ¿Qué es un derecho humano o un derecho civil?
- ¿Quién crees que inventó estos derechos?
- ¿Cuándo fue la última vez que habló de derechos humanos?
- ¿Qué tan difícil o fácil es violar los derechos humanos?
- ¿Por qué crees que las personas violan los derechos humanos o civiles de otros?
- ¿Quién debe proteger los derechos civiles y humanos de una comunidad?
- ¿Cómo describiría su contribución a la observancia y preservación de los derechos humanos y civiles en su comunidad?
- ¿Considera que alguna vez ha sido víctima de violación de derechos civiles o humanos? ¿Por qué consideras que esto sucedió y cómo te hizo sentir?
- ¿De qué manera fue importante para usted esta sesión?
- ¿Qué has aprendido sobre ti mismo en esta sesión y cómo puedes utilizar estos aprendizajes en el futuro?



***El facilitador puede agregar otras preguntas y adaptarlas al perfil de los participantes.

Versión de trabajo individual



Duración: 90 minutos

PASO 1: (10 MINUTOS)

La actividad comienza en un espacio abierto, con un círculo o cualquier otra disposición de trabajo que permita a los participantes ponerse de pie y utilizar el espacio. El facilitador podría optar por dos momentos iniciales diferentes para introducir el tema de los derechos humanos.

A

En la primera opción, se inicia la actividad y el facilitador introduce el tema de `derechos humanos` creando un rompecabezas de letras con este concepto (en el idioma nacional, cada letra está impresa en la página A4 por separado) e invita al participante a formar las palabras correctas. Después de completar esta tarea, se dirigen al participante algunas preguntas iniciales sobre lo que cree que significan para él los "derechos humanos" y los "derechos civiles". Algunas de estas respuestas podrían agregarse en un rotafolio o en un papel y podrían ser el punto de partida de los siguientes pasos de la actividad.

El facilitador selecciona 3-4 respuestas indicadas por el participante y las refina para obtener la frase de algunos ejemplos de derechos humanos como se indica en la Declaración Universal de Derechos Humanos.

B

En la segunda opción, el facilitador coloca aleatoriamente en el piso entre 20 y 25 papeles con diversos derechos humanos y civiles mirando hacia el piso (el contenido del papel no se revela al participante al principio). El facilitador invita al participante a caminar por el espacio, revelar lentamente los papeles y seguir caminando. Mientras tanto, se dirigen al participante algunas frases orientativas y preguntas:

- Observar la variedad de derechos e imaginar lo que significan para ellos
- Cómo impactan nuestra vida
- ¿Quién está a cargo de garantizar estos derechos?
- ¿Cuál es nuestra contribución para el respeto de los derechos humanos?
- Qué consecuencias podrían ocurrir si no respetemos estos derechos.

Al final de la exploración, el facilitador invita a los participantes a comentar cuál es el conjunto mínimo de derechos humanos necesarios para una vida funcional en sociedad.

PASO 2: (20 MINUTOS)

Se invita al participante a pensar en el siguiente escenario: una persona de su edad aterriza en la Tierra y se encuentra con él. El gobierno le pide que le dé a esta persona los derechos humanos y civiles que considera necesarios para tener una vida funcional en su país.

Puede escribir estos derechos en un papel, sin importar el orden, pero definirlos, tantos como sea posible.



El facilitador puede proporcionar un ejemplo simple (que no se limita a este), para que el participante pueda identificarse con una vía de trabajo clara:

Michael aterrizó en la Tierra y no tiene idea de qué hacer aquí, la única competencia que tiene en este momento es hablar en el mismo idioma que ellos usan. Por ejemplo, podríamos otorgarle a Michael el derecho a la igualdad de justicia y el derecho a la vida. ¿Qué significa cada uno de ellos? El derecho a la igualdad de justicia podría añadirse dibujando un libro, el código civil o un panel en la parte posterior de la estatua.

El facilitador se asegura de comprobar con el participante qué derechos indica y de canalizar la discusión hacia uno realista, en lugar de dejar que la dinámica se deslice hacia algo sin sentido o irónico.

PASO 3: (25 MINUTOS)

Después de este paso, el facilitador proporciona al participante algunos materiales que puede utilizar para crear una escultura de esa persona, y agregarle a la forma todos los derechos humanos y civiles que indicó anteriormente. Estos 'derechos' podrían agregarse de una manera visual, lo más creativa posible, ya sea como características físicas de la persona, o como objetos que rodean a la persona, o los objetos que la persona usa. La tarea se puede ajustar al nivel de comprensión del participante, por lo tanto el facilitador puede pedirle que seleccione sólo un "derecho" que considere más importante y que lo ilustre a través de la escultura de la persona.

Después de que el participante crea su estatua, la presenta al facilitador.

PASO 4: (25 MINUTOS)

En el siguiente paso, el facilitador invita al participante a elegir uno de los 'derechos' indicados e ilustrados y a quitarlo de la escultura. Él/ella centrará aún más el trabajo en este derecho humano.

'El participante recibe el `Folleto con derechos y consecuencias` (Apéndice 1), y se le asigna la tarea de escribir los siguientes elementos: en el centro del papel está el 'derecho' que decidió quitarle a la escultura, en el lado izquierdo El lado derecho es la consecuencia de violar ese derecho humano, y en la parte derecha del folleto están las medidas que podría tomar para arreglar y prevenir la violación de ese derecho humano.

El facilitador describe algunos ejemplos de consecuencias, tales como: limitación al mercado laboral, riesgos para la salud, reputación dañada, autoestima dañada, riesgo de ser víctima de violencia, desigualdad de derechos en las mismas organizaciones, etc.

Los participantes tienen un máximo de 20 minutos para completar este paso.

El facilitador invita al participante a concluir esta parte de la sesión compartiendo las conclusiones de esta experiencia.



Reflexión (15')



La sesión se cierra con una serie de preguntas de reflexión:

- ¿Qué es un derecho humano o un derecho civil?
- ¿Quién crees que inventó estos derechos?
- ¿Cuándo fue la última vez que habló de derechos humanos?
- ¿Qué tan difícil o fácil es violar los derechos humanos?
- ¿Por qué crees que las personas violan los derechos humanos o civiles de otros?
- ¿Quién debe proteger los derechos civiles y humanos de una comunidad?
- ¿Cómo describiría su contribución a la observancia y preservación de los derechos humanos y civiles en su comunidad?
- ¿Considera que alguna vez ha sido víctima de violación de derechos civiles o humanos? ¿Por qué consideras que esto sucedió y cómo te hizo sentir?
- ¿De qué manera fue importante para usted esta sesión?
- ¿Qué has aprendido sobre ti mismo en esta sesión y cómo puedes utilizar estos aprendizajes en el futuro?

El facilitador puede añadir otras preguntas y adaptarlas al perfil del participante.

Preparación

Como la Declaración Universal de Derechos Humanos es un instrumento complejo, es muy recomendable que el facilitador asimile su contenido al menos en un nivel básico. Además, el facilitador debe seleccionar algunos derechos humanos de la DUDH que puedan usarse inmediatamente como ejemplos relevantes en la sesión (ejemplos que cada grupo puede agregar a las esculturas de los participantes).



Lista de materiales:

Oradores para música de fondo, lápices o bolígrafos y papeles para describir los derechos humanos que les gustaría agregar a su “invitado”.

Materiales que se podrían utilizar para crear la escultura: papeles, cartulinas, pegamento, cinta adhesiva, tijeras, etc., materiales que sean fáciles de elaborar y manipular.

Un espacio abierto donde se podrían exponer las esculturas.

Bolsas desechables para recoger el material que sea necesario retirar durante y después de la sesión.



Evaluación de la actividad

La actividad se puede evaluar a través de la complejidad de los derechos agregados al "invitado". Además, se debe prestar especial atención a la forma en que los participantes utilizan el folleto, principalmente a las medidas que consideran para preservar los derechos humanos y civiles de los demás.

La parte final de la sesión, el momento de reflexión, también es muy relevante, principalmente a través de sus ejemplos personales de cómo se considera víctima de violaciones de derechos humanos o civiles en el pasado.

Recursos adicionales

Materiales disponibles en línea:

[declaración Universal de los Derechos Humanos](#)

<https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights>



¿Qué puedo hacer para arreglar esto?
¿Qué puedo hacer para evitar esto?

....

....

....

Derecho humano o civil

Consecuencias de la violación

....

2....

3....



Mi buena vida



Iniciador: Servicio Estatal de Libertad Condicional, Letonia

Etiquetas: educación en derechos humanos



Descripción general:

Según el Modelo de Buena Vida, las personas cometen delitos porque intentan asegurar algunos aspectos valiosos de su vida. De esta manera, ofender se convierte en el resultado de un deseo de algo que es inherentemente humano y normal para esa persona. Lamentablemente, el deseo u objetivo se manifiesta en una acción nociva y antisocial, debido a un espectro de carencias y debilidades personales. Para ello, el entorno de vida de esa persona juega un papel importante.

El Modelo del Buen Vivir se fundamenta en el concepto ético de la dignidad humana y los derechos humanos universales. La filosofía del modelo gravita en torno a la capacidad de los individuos para formular y seleccionar metas, diseñar planes y actuar libremente en la implementación de estos planes. Un supuesto estrechamente relacionado es la premisa básica de que todos los humanos valoran ciertos estados mentales, características personales y experiencias, que se definen como 11 bienes primarios.



Objetivos:

- Fortalecer la capacidad de formular y seleccionar metas individuales, diseñar e implementar planes.
- Reducción de la tendencia a descuidar o incluso violar los derechos humanos de otros.
- Ayudar a los participantes a comprender la relación entre sus propios objetivos de vida y patrones de comportamiento ofensivos, para evitar dañar a otros en sus esfuerzos por alcanzar sus propios objetivos.

Versión de trabajo en grupo



Duración: 90 minutos

PASO 1: (10 MINUTOS)

El facilitador introduce el tema del buen vivir y el objetivo de la sesión que consiste en diseñar un buen plan de vida para los participantes.

La actividad comienza como una discusión abierta después de las siguientes preguntas. Se invita a los participantes a escribir las respuestas en su cuaderno, al menos 4-5 respuestas para cada pregunta.

- ¿Qué te viene a la mente cuando digo “buena vida”?
- ¿Qué es importante para ti en tu vida? ¿Cuáles son las primeras cosas que te vienen a la mente?
- ¿Cuáles son tus valores, qué es lo que más valoras en tu vida?



PASO 2: (10 MINUTOS)

Introducción al concepto de buena vida. El facilitador presenta brevemente los 11 objetivos de buena vida (bien primario), un conjunto de conceptos detallados en el Apéndice 1, describiendo el título y las palabras clave de cada objetivo: Creatividad, Excelencia en el trabajo, Excelencia en el juego, Espiritualidad, Paz interior, Vida, Relación, Independencia, Conocimiento, Comunidad, Felicidad.

Es recomendable tener una versión impresa del Apéndice 1 o utilizar este material adicional, que detalla el Modelo del Buen Vivir.

PASO 3: (20 MINUTOS)

Trabajando con la hoja de trabajo `Vía positiva-vía negativa`.

Después de la introducción previa, el facilitador invita a los participantes a pensar en cómo sus valores se conectan con otros aspectos importantes de su vida, y cómo podrían vincularse con estas 11 metas.

Por ejemplo, digamos que un participante dice que le gusta disfrutar de la vida y hacer lo que quiere. Desde el Modelo del Buen Vivir, esta respuesta podría conectarse con la Independencia y la Felicidad.

Los participantes reciben el folleto "Vía positiva - Vía negativa" (Apéndice 2) y se les invita a escribir los siguientes elementos:

- En la segunda columna (Manera positiva), piense en formas positivas de su vida que le ayuden a cumplir esa meta específica de buena vida. Una forma positiva significa que fue útil y no le hizo daño a usted ni a nadie: por ejemplo, relajarse pescando.
- En la tercera columna (forma negativa), intente pensar y escribir los medios negativos que utilizó para alcanzar esa buena meta en la vida. Una forma negativa significa que sabes que te hizo daño a ti o a otra persona. Por ejemplo, relajarse y alcanzar la paz interior mediante el consumo de drogas.



El facilitador puede proporcionar un ejemplo simple (que no se limita a este), para que el participante pueda identificarse con una vía de trabajo clara. Consideremos este objetivo de vida: la creatividad. Una forma positiva de lograr este objetivo es creando música y artes. Una forma negativa de lograrlo es, por ejemplo, intentar pensar en formas cada vez más creativas de comprar o vender drogas.

PASO 4: (10 MINUTOS)

Después de que los participantes hayan terminado el trabajo en esta primera hoja de trabajo, cree parejas e invítelos a compartir algunos aspectos. Guía este momento de compartir con algunas preguntas:

- ¿Qué observaste que sea importante para ti en esta actividad?
- ¿Fue fácil pensar en formas positivas y negativas de cumplir tus objetivos?
- ¿Cuál de estos dos te resultó más fácil, el positivo o el negativo?



El facilitador puede concluir este paso con un breve discurso motivador: buscar metas en la vida puede ser similar a encontrar el camino a través de un laberinto: "a veces nos encontramos con callejones sin salida y desafíos". En lugar de intentar abrirnos camino a través del laberinto, puede resultar tentador tomar atajos para conseguir lo que queremos, incluido consumir drogas, cometer delitos y ser violento. Si bien estos atajos pueden brindarnos cierta satisfacción inmediata, también nos traen muchos efectos negativos a largo plazo que nos alejan de nuestras metas y de nuestra buena vida.



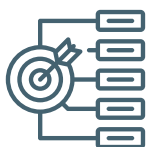
PASO 5: (20 MINUTOS)

Hoja de trabajo Mi plan de buena vida.

La actividad continúa con la segunda hoja de trabajo, “Mi plan de buena vida” (Apéndice 3). El facilitador invita a los participantes a crear su propio plan de Buena Vida.

El facilitador podría introducir este paso describiendo que es importante identificar lo que queremos de nuestra nueva vida. Estos nuevos ingredientes de nuestra vida pueden basarse en experiencias anteriores, pero también pueden incorporar nuevas ideas. Una vez que haya identificado todo esto, deberá delinear cómo lo logrará; esto significa establecer objetivos y planificar su realización.

El facilitador presenta el enfoque SMART (específico, medible, alcanzable, realista y con plazos determinados) para establecer objetivos, como una forma de alcanzar mayores tasas de éxito. Las metas pueden referirse a actividades, relaciones, trabajos, educación, capacitación, cambios de comportamiento y actitudes.



Los participantes reciben la segunda hoja de trabajo, denominada “Mi plan de buena vida” (Apéndice 3) y se les invita a explorar y escribir los siguientes elementos:

- En la segunda columna (del medio), los participantes pueden escribir formas racionales y prácticas de lograr objetivos concretos de buena vida;
- En la tercera columna, los participantes pueden escribir sentimientos, situaciones, cosas y hechos concretos que les indicarán que han alcanzado este objetivo.

El facilitador puede brindar algunos ejemplos de buenas metas en la vida, tales como: ser bueno jugando, pasar el tiempo libre de manera saludable, a qué le daría alegría.

PASO 6: (10 MINUTOS)

Expresarlo corporalmente. El facilitador puede apoyar la expresión corporal guiando este proceso.

El facilitador invita al grupo a caminar por el salón como si ya hubieran logrado este plan de vida, ya se hayan convertido en quienes desean ser. Algunas preguntas orientativas durante la caminata:

- Camina solo contigo mismo: ¿cómo te sientes siendo quien eres ahora?
- ¿Qué tipo de cosas haces?
- ¿Qué creencias tienes? ¿Cuáles son tus valores?
- ¿Cuál es tu actitud en la vida?

Invítalos a relacionarse con otros desde este lugar: ¿Cómo te sientes con los demás?

Reflexión (10')



La sesión se cierra con una serie de preguntas de reflexión:

- ¿Qué significa buena vida para ti?
- ¿Qué quieres en una amistad? Ser realista.
- ¿Cómo vas a lograr y mantener amistades?
- ¿Qué vas a hacer para afrontar la soledad?
- ¿Qué es la paz interior para ti? ¿Cómo mantendrás la paz interior?
- ¿Qué significa espiritualidad (propósito/significado relacionado con un poder superior)?
- ¿Cómo mantendrás tu propia espiritualidad?
- ¿Qué tipo de trabajo/actividad constructiva iniciarás?
- ¿Qué tipo de trabajo/actividad constructiva iniciarás y cómo la implementarás?
- ¿Qué tipo de actividades recreativas/divertidas realizarás?



- ¿Qué diálogo interno o creencias te dirás a ti mismo para mantener un estado de ánimo positivo?
- ¿Cómo vas a mantener tu estilo de vida para que nadie salga lastimado, incluido tú?
- ¿De qué manera fue importante para usted esta sesión?
- ¿Qué has aprendido sobre ti mismo en esta sesión y cómo puedes utilizar este aprendizaje en el futuro?

El facilitador puede agregar otras preguntas y adaptarlas al perfil de los participantes.

Versión de trabajo individual



Duración: 55 minutos

La versión individual de este método es muy similar a la versión grupal. Las principales diferencias son:

- Los momentos de intercambio son conducidos por el facilitador directamente con el participante.
- El tiempo total de facilitación se reduce ligeramente, ya que la transición entre los pasos es más fluida y la logística general se simplifica.
- la reflexión final podría acortarse y centrarse en menos objetivos del Modelo del Buen Vivir.



Forma alternativa de implementar la actividad:

Para el último paso, la encarnación del nuevo objetivo, si el participante siente que no se sentiría cómodo con el proceso de caminar, puede reemplazarlo con una meditación guiada, utilizando preguntas para la visualización:

- ¿Cómo te ves ahora, con este nuevo objetivo conseguido?
- ¿Cómo te ven los demás? ¿Cómo te gustaría que los demás te vieran?
- ¿Cuáles son los principales aspectos de tu vida que han cambiado?
- ¿Quiénes son las personas que te rodean ahora?
- ¿Qué necesitas para mantener este estado de ánimo y la nueva realidad de tu vida?

Preparación

Como el Modelo Buenas Vidas es un enfoque estructurado y basado en fortalezas, se recomienda encarecidamente que el facilitador asimile su contenido al menos en un nivel básico.



Lista de materiales:

Apéndices, bolígrafos (puedes utilizar bolígrafos de diferentes colores).
Descripciones completas de cada bien principal para el facilitador,
documentos técnicos A4.

Evaluación de la actividad

La actividad puede evaluarse a través de la complejidad de las buenas metas de vida y las vías para alcanzarlas. Se debe prestar especial atención a la forma en que los participantes utilizan los folletos, principalmente en su capacidad para dividir las formas positivas y negativas para lograr sus objetivos de vida.

La parte final de la sesión, el momento de reflexión, también es muy relevante, principalmente a través de los ejemplos personales de los participantes sobre cómo sabrán que están logrando sus objetivos de Buena Vida.



Apéndice 1 - Descripciones de cada bien primario (metas) - Para el facilitador

Creatividad



Es importante que tengamos actividades en nuestras vidas en las que nos sintamos bien. Para sentirnos bien con nosotros mismos, necesitamos tener una sensación de logro. Esto también puede ayudar con nuestra autoestima. Esto no significa ser “los mejores” en comparación con los demás, sino sentir que estamos haciendo lo mejor que podemos en todo lo que hacemos. Esto no significa ser “los mejores” en comparación con los demás, sino sentir que estamos haciendo lo mejor que podemos en todo lo que hacemos.

Excelencia en el trabajo y el juego.



La excelencia en el trabajo también puede implicar sentir que hemos "dominado" actividades y capacitación de habilidades que son importantes para nosotros en el lugar de trabajo. Además, puede incluir creatividad, es decir, ser capaz de crear/hacer cosas nuevas, proponer nuevas ideas o ser artístico o práctico de alguna manera. Esto también puede implicar sentir que hemos "dominado" actividades y capacitación de habilidades que son importantes para nosotros en el lugar de trabajo. Además, puede incluir creatividad, es decir, ser capaz de crear/hacer cosas nuevas, proponer nuevas ideas o ser artístico o práctico de alguna manera.

La excelencia en el trabajo también puede implicar sentir que hemos "dominado" actividades y capacitación de habilidades que son importantes para nosotros en el lugar de trabajo. Además, puede incluir creatividad, es decir, ser capaz de crear/hacer cosas nuevas, proponer nuevas ideas o ser artístico o práctico de alguna manera. Esto también puede implicar sentir que hemos "dominado" actividades y capacitación de habilidades que son importantes para nosotros en el lugar de trabajo. Además, puede incluir creatividad, es decir, ser capaz de crear/hacer cosas nuevas, proponer nuevas ideas o ser artístico o práctico de alguna manera. Esto podría implicar pasatiempos, trabajo y ejercicio. Esto también se refiere al equilibrio de actividades (por ejemplo, equilibrio entre vida personal y laboral). También puede tratarse de cómo las personas emplean su tiempo y la variedad de actividades en las que participan. Es importante que la gente vea que todas las actividades valen la pena y que tengan actividades que ofrezcan elementos de diversión, emoción, desafío y logro. Esto podría implicar pasatiempos, trabajo y ejercicio. Esto también se refiere al equilibrio de actividades (por ejemplo, equilibrio entre vida personal y laboral).

Espiritualidad, paz interior y vida.



Esto podría deberse a la religión, pero no tiene por qué ser así. Esto podría ser algo como “ser un buen amigo”, “ser un buen hermano/hermana” o contribuir a tu comunidad de alguna manera.

La paz interior se trata de sentirse en paz y cómodo. Significa que debemos sentirnos libres de sentimientos difíciles y que debemos saber cómo lidiar con esos sentimientos si los tenemos. Esto también significa sentirse seguro; físicamente y emocionalmente.

La vida se trata de cómo vivimos nuestras vidas en términos de nuestra salud física (ejercicio, dieta, sentirnos cómodos con nuestra apariencia) y salud emocional (cuidarnos por dentro).



Relación



La relación se trata de tener relaciones íntimas, románticas y familiares.

Independencia



La independencia se trata de sentir que podemos gestionar y controlar nuestras vidas. La capacidad de tomar decisiones y sentir que tienes voz y voto en tu vida es muy importante. También se trata de ser capaz de gestionar la forma en que te comportas y cómo te sientes (por ejemplo, saber qué hacer si has tenido un mal día). Se trata también de poder tomar decisiones y resolver problemas cotidianos de la vida.

Conocimiento



Tener conocimiento y comprensión para sentirnos informados sobre nuestro mundo, para sentir que entendemos lo que sucede a nuestro alrededor. El conocimiento puede provenir de la experiencia de la vida, de lo que aprendemos en la escuela, de los libros o de los medios de comunicación. No significa "ser inteligente", sino sentir que sabemos lo que necesitamos para sentirnos bien en el mundo.

Se trata de tener un sentido de pertenencia y responsabilidad hacia el grupo social en el que vivimos. Esto también incluye un sentido de encajar. Es importante que tengamos un grupo de personas en el que sintamos que "encajamos". La pertenencia puede provenir de amigos, familiares, colegas, un grupo religioso u otro grupo de personas.

Comunidad



Se trata de tener un sentido de pertenencia y responsabilidad hacia el grupo social en el que vivimos. Esto también incluye un sentido de encajar. Es importante que tengamos un grupo de personas en el que sintamos que "encajamos". La pertenencia puede provenir de amigos, familiares, colegas, un grupo religioso u otro grupo de personas.

Felicidad



Sentirse bien en el aquí y ahora.



Apéndice 2 - Hoja de trabajo: Vía positiva - Vía negativa

BIENES PRIMARIOS DEL BUEN VIVIR	CAMINO POSITIVO DESDE MI VIDA PARA LOGRAR ESTE BIEN PRIMARIO.	CAMINO NEGATIVO DE MI VIDA PARA LOGRAR ESTE BIEN PRIMARIO.
1. Vida (incluyendo vida y funcionamiento saludables)		
2. Conocimiento (qué tan bien informado se siente uno sobre las cosas que son importantes para él)		
3. Excelencia en el juego (pasatiempos y actividades recreativas)		
4. Excelencia en el trabajo (incluidas las experiencias de dominio)		
5. Independencia (autonomía, poder y autodirección)		
6. Paz interior (libertad de agitación emocional y estrés)		
7. Relación (incluidas las relaciones íntimas, románticas y familiares)		
8. Comunidad (conexión con grupos sociales más amplios)		
9. Espiritualidad (en el sentido amplio de encontrar significado y propósito en la vida)		
10. Felicidad (sentirse bien en el aquí y ahora)		
11. Creatividad (expresarse a través de formas alternativas)		



Apéndice 3 - Hoja de trabajo: Mi plan de buena vida

MI OBJETIVO DE BUENA VIDA	FORMAS DE LOGRAR ESTE OBJETIVO	¿CÓMO SABRÉ QUE ESTOY LOGRANDO ESTE OBJETIVO?
1. Vida: vivir y sobrevivir		
2. Aprender y conocer		
3. Ser bueno jugando		
4. Ser bueno en el trabajo		
5. Elección personal e independencia		
6. Tranquilidad		
7. Relaciones y amistades		
8. Ser parte de un grupo		
9. Espiritualidad/significado y propósito en la vida		
10. Felicidad: sentirse bien en el aquí y ahora		
11. Creatividad		



La voz detrás de la fotografía.



Iniciador:
IPTA, Rumania

Etiquetas: educación en
derechos humanos



Descripción general:

Esta actividad tiene como objetivo mejorar la capacidad de encontrar soluciones a diversos problemas de la sociedad, con el propósito de traer cambios positivos en la vida y en la comunidad. El método está basado en fotografías, por lo que se utilizará una serie de imágenes para construir un árbol conceptual, el cual abarcará el siguiente flujo conceptual: experiencia-causa-resultado-proyección.

Por ejemplo, un estudiante suspende un examen, situación que se produce por la reducción del tiempo dedicado al estudio. El resultado, inmediato, es que el estudiante no puede acceder a la siguiente fase de la evaluación. La proyección de esto, para el estudiante, es que tal vez no pueda graduarse en absoluto y, en consecuencia, abandonará la escuela. Pero esto es algo que se puede abordar y encontrar fácilmente con esta actividad.

A través de esta actividad, podemos explorar en detalle los problemas de la comunidad, mediante una comprensión más profunda de las particularidades del contexto, las posibles causas, las consecuencias y las posibles soluciones. La atención se centra en capacitar a los participantes para que comprendan mejor la comunidad en la que viven y también el impacto de sus propias acciones.



Objetivos:

- Mayor conciencia de la complejidad de los problemas sociales comunitarios.
- Capacidad desarrollada para identificar y categorizar desafíos sociales.
- Detectar particularidades ocultas de determinadas situaciones o acciones.
- Mayor autoeficacia, capacidad de toma de decisiones.
- Desarrollar habilidades de comunicación.

Versión de trabajo en grupo



Duración: 90 minutos

PASO 1: (15 MINUTOS)

El facilitador introduce la actividad invitando a los participantes a pensar en qué problemas de la sociedad deben abordarse lo antes posible. Después de recopilar algunas respuestas, el facilitador invita a los participantes a brindar algunas soluciones potenciales a estos problemas para lograr un cambio positivo en la vida de cada uno y en la comunidad.

El facilitador forma grupos de 4. Cada grupo recibe un conjunto de 6 imágenes para explorarlas y el folleto del Apéndice 1. Tienen tres minutos para observar las imágenes. El facilitador proporciona algunas orientaciones. Cada imagen ilustra un elemento de una situación, siguiendo el árbol conceptual: experiencia-causa-resultado-proyección.



El facilitador describe en palabras sencillas cada concepto del árbol:

- La experiencia es el acontecimiento concreto por el que pasa una comunidad.
- La causa son las raíces de esa experiencia, la explicación del suceso.
- El resultado es el resultado de esa experiencia, lo que sucede con la comunidad.
- La proyección es el impacto previsto en toda la comunidad. Podría ser un impacto a largo plazo.



PASO 2: (25 MINUTOS)

Se invita a cada grupo a retratar al menos tres situaciones/eventos diferentes siguiendo el árbol conceptual, compilando una historia con las imágenes y explorando las particularidades de cada imagen. Deberán elegir una compilación en la que trabajarán.

El facilitador invita a los participantes a escribir algunos detalles en el árbol conceptual del Apéndice 1, principalmente lo que consideran que es la experiencia que vive esta comunidad, las causas de la misma y los resultados. Se necesitan al menos 3-5 particularidades de cada elemento del árbol conceptual para el siguiente paso.



Un recurso en línea que podría resultar útil es la galería de proyectos Photovoice. Elija un proyecto de este sitio web y utilice las imágenes. Sin embargo, existen múltiples bases de datos en línea que podrían ayudarle a encontrar conjuntos de imágenes para la actividad.

Además de las imágenes, puedes optar por tarjetas ilustrativas que describan una situación social. Independientemente de la herramienta, utilice elementos visuales para estimular la imaginación de los participantes.

PASO 3: (20 MINUTOS)

Una vez realizados los árboles conceptuales, los participantes reciben una hoja A4 y un bolígrafo, mientras se les invita a imaginar una historia de esa situación y a escribirla. La historia comienza con esta frase: “Érase una vez...”. La parte final de la historia debe ser una solución al problema descubierto/imaginado a través de las imágenes. Para esta parte de la actividad indicar que tienen un máximo de 15 minutos.

El facilitador verifica permanentemente el progreso del trabajo observando la contribución de los participantes e interviene cuando es necesario, principalmente para canalizar el enfoque de los participantes hacia el objetivo de la actividad.



PASO 3: (20 MINUTOS)

Una vez que los participantes estén listos, se les invita a la plenaria para una breve galería de historias, para leerlas. El facilitador invita a cada grupo a presentar sus historias a partir de la recopilación de fotografías. Después de cada presentación, se invita a los participantes a mirar nuevamente su historia e imaginar cuál podría ser su papel en esa comunidad.



Reflexión (10')



La sesión finaliza con un debate plenario. El facilitador se basa en las respuestas recopiladas de los grupos pequeños y abordará más preguntas:

- ¿Qué fue lo más significativo para usted durante la actividad?
- ¿Qué te diste cuenta de ti mismo? ¿Qué fue lo más difícil o lo más fácil para ti?
- ¿Con qué frecuencia piensa en la complejidad de los problemas comunitarios?
- ¿Se encontró en alguno de los elementos de la situación en algún momento?
- Si tuvieras que nombrar algo que descubrieras sobre ti mismo, ¿cuál sería?
- ¿Crees que debemos pensarlo dos veces antes de reaccionar ante diversas situaciones y quienes nos rodean?
- ¿Cómo caracterizarías esta sesión en una palabra?
- ¿Qué dice de nosotros/mí la historia que construimos en grupo con las fotos?

Versión de trabajo individual



Duración: 90 minutos

PASO 1: (10 MINUTOS)

El facilitador presenta los temas de la actividad, es decir, que discutirán las fortalezas y riesgos del participante. El facilitador describe que el participante creará dos dibujos, es decir, dos árboles conceptuales:

1. El árbol de tus riesgos en la sociedad
2. El árbol de tus recursos en la sociedad.

El facilitador invita al participante a reflexionar sobre algunas preguntas:

- ¿Cómo me siento en la sociedad?
- ¿Qué y quién me ayuda?
- ¿Qué podría hacerme daño allí?



El facilitador concluye este momento de apertura describiendo que durante esta reunión se discutirán sobre desafíos personales, situaciones estresantes y recursos a los que el participante puede acceder en tal situación.

PASO 2: (10 MINUTOS)

El facilitador utiliza un conjunto de imágenes con diversas situaciones o experiencias difíciles, sus posibles causas y los resultados para un individuo o una comunidad. El facilitador puede utilizar diferentes revistas coloridas sobre diferentes temas, para que el participante pueda recortar las imágenes de las revistas.

El facilitador invita al participante a elegir una fotografía o, si lo desea, varias fotografías de revistas que reflejen sus situaciones más difíciles del momento (familia, escuela, sociedad).



Se pide al participante que pegue estos dibujos en un papel. El facilitador guía este momento con preguntas sencillas:

- ¿Qué hay en la imagen?
- ¿Cómo puedes relacionar esto con tu vida actual?
- ¿A qué desafíos te enfrentas en esta imagen?

El participante escribe en la página junto a las imágenes cuáles son las causas de estas situaciones en su vida y qué sucede como resultado de estas situaciones con él y su vida.

PASO 3: (5 MINUTOS)

El facilitador, una vez que el participante termina de escribir, hace algunas preguntas:

- ¿Qué te pasa en estas situaciones difíciles?
- ¿Por qué surgen estas situaciones difíciles?
- ¿Qué te sucede en estas situaciones (pensamientos, sentimientos, acciones)?
- ¿Cómo terminan con mayor frecuencia estas situaciones?



PASO 4: (15 MINUTOS)

La sesión continúa con la segunda parte, que trata sobre los recursos internos. El facilitador describe que es difícil pensar sólo en riesgos y desafíos, y agradece al participante por compartirlos todos.

El facilitador dice que ahora es el momento de pensar en recursos personales. El facilitador pregunta al participante si sabe lo que significan recursos.

El participante elige algunas fotografías o algunas imágenes de las revistas que ilustran sus recursos / fortalezas / apoyo recibido de las personas.

El participante elige y/o recorta estos dibujos y los pega en un papel. El facilitador guía este proceso e invita al participante a reflexionar sobre las personas que están en estas imágenes, recursos que pueden brindarle.

El participante escribe en la página junto a las imágenes cómo puede acceder a todos estos recursos y qué se necesita para conservarlos en su vida a largo plazo.

Reflexión (5')



El facilitador puede abrir este espacio preguntando las principales ideas, momentos importantes durante la actividad:

- ¿Cómo ha logrado afrontar este tipo de situaciones hasta ahora?
- ¿Cuáles son sus puntos fuertes?
- ¿En qué puedes y no puedes influir en una situación como esta?
- ¿Alguien puede ayudarte?

También puede utilizar otras preguntas según la situación.



Preparación

El facilitador debe tener conocimientos básicos del método “Fotovoz”, es importante saber trabajar con fotografías durante una actividad. Los facilitadores deben tener conocimientos básicos sobre la forma en que se organizan las comunidades, las principales instituciones, la arquitectura social y las partes interesadas en una comunidad, la dinámica comunitaria.



También se necesitan conocimientos básicos sobre la facilitación de grupos de reflexión; aprender a mantener el espacio, a comprender la dinámica de grupo de los clientes en libertad condicional, permitiendo la expresión emocional, proporcionando una actitud sin prejuicios y una mentalidad de curiosidad y exploración como forma de generar conciencia y aprendizaje.

Lista de materiales: Fotografías impresas para la actividad grupal. Papel, lápices. Espacio abierto con sillas, bancos, cojines o cualquier superficie que pueda servir para sentarse.

Para el trabajo individual: se prepararon varias imágenes o revistas coloridas que muestran temas de situaciones, recursos y relaciones difíciles. Bolígrafo, hoja blanca A4, pegamento.

Evaluación de la actividad

La principal forma de evaluación de la actividad es mediante la observación en la sesión de debate y reflexión, donde el facilitador presta atención y analiza las respuestas proporcionadas por el cliente, tomando notas sobre lo que se puede mejorar, lo que ha funcionado o no respecto a los objetivos de la actividad. .

El facilitador nota la forma en que se desarrolla la actividad desde el principio hasta el final, centrándose en la implicación del participante, la relevancia de sus respuestas en relación con los objetivos de la actividad, imágenes elegidas, etc.

Recursos adicionales

Materiales disponibles en línea:

1. Información de fotovoz:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4933584/>

<https://photovoice.org/projects/projects-international/>

1. Información sobre construcciones sociales:

<https://www.sciencedirect.com/topics/social-sciences/social-construction>

<https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=770186>

<https://www.ingentaconnect.com/content/ben/cpd/2014/00000020/00000025/art00007>

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1037/h0087741>



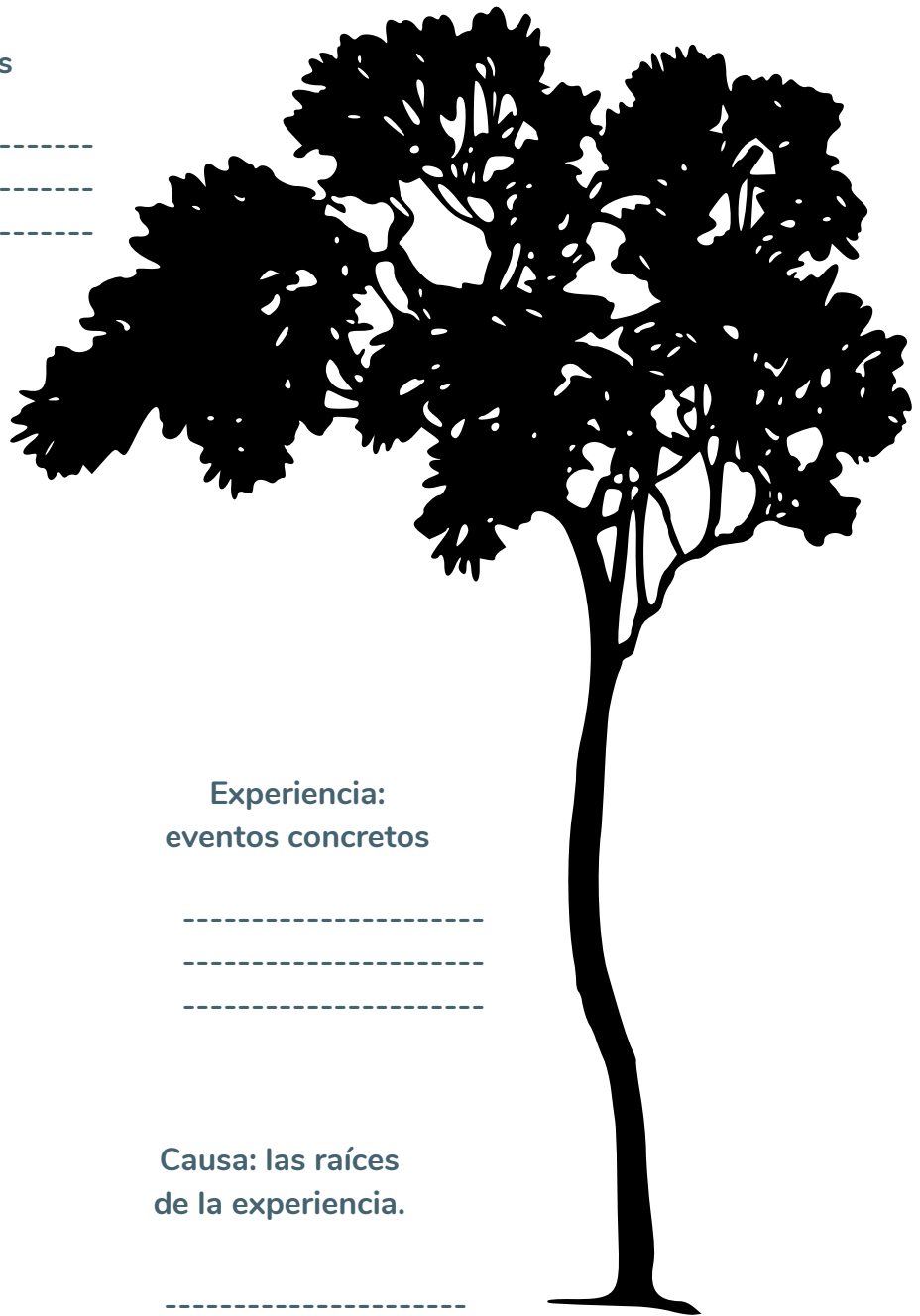
Apéndice - Hoja de trabajo: Árbol conceptual

Proyección:
impacto en los
demás

Resultados:
resultados de la
experiencia

Experiencia:
eventos concretos

Causa: las raíces
de la experiencia.



Parte III: Directrices sobre cómo ejecutar programas de reintegración utilizando métodos de aprendizaje no formal

Esta parte es una descripción de los elementos más importantes para iniciar, apoyar y ejecutar una acción pública para la reintegración de jóvenes reclusos o clientes en libertad condicional.

Índice:

1. Antecedentes teóricos: la teoría de campos.
2. Los objetivos de los programas de reintegración
3. Recursos necesarios
4. Ejemplos y opiniones de los socios del proyecto
5. Pasos a seguir para ejecutar una campaña
6. Conclusiones

1. Antecedentes teóricos: la teoría de campos



La teoría de campos, también conocida como "teoría del campo", es un marco psicológico desarrollado por Kurt Lewin, que enfatiza la importancia de comprender a los individuos dentro de sus contextos sociales y ambientales. La teoría de campo sugiere que el comportamiento está influenciado por la interacción entre varias fuerzas dentro del entorno de un individuo, incluidos factores sociales, culturales y situacionales. Para los delincuentes jóvenes o las personas en riesgo, estas fuerzas pueden incluir dinámicas familiares, influencias de pares, estatus socioeconómico, oportunidades educativas y exposición a violencia o trauma.

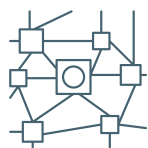
Comprender la compleja red de influencias que dan forma a sus vidas es crucial para diseñar intervenciones y programas educativos eficaces. Al considerar el contexto más amplio en el que operan los jóvenes delincuentes o las personas en riesgo, los educadores pueden adaptar sus enfoques para abordar los desafíos y barreras específicos que puedan enfrentar. Además, la teoría del campo subraya la importancia de considerar a los jóvenes delincuentes como parte de sistemas o "campos" más amplios. Esta perspectiva destaca la interconexión de varios elementos dentro de su entorno y enfatiza la necesidad de intervenciones holísticas que apunten a múltiples niveles de influencia.

Esta teoría también destaca la idea de que todos existimos dentro de una red dinámica de relaciones e interacciones, donde todo está conectado y es interdependiente. Esta perspectiva fomenta una comprensión holística de la experiencia humana, reconociendo la intrincada interacción entre los individuos. Al adoptar la teoría de campo, obtenemos información sobre los sistemas complejos que dan forma a nuestras vidas y la naturaleza interconectada de nuestras relaciones y nuestra existencia.

La teoría de campo ofrece varias ideas que es crucial considerar al crear programas de reintegración para jóvenes en riesgo de exclusión social o en riesgo de delinquir:



Interconexión:



Destaca la interconexión de varios factores dentro de un joven delincuente y su entorno. Esto significa reconocer que su comportamiento está influenciado por una compleja interacción de fuerzas sociales, familiares, culturales y ambientales. Al crear programas de reintegración, es esencial comprender y abordar estos factores interconectados en lugar de centrarse únicamente en características o comportamientos individuales.

Comprensión del contexto:



Los programas de reintegración deben considerar las circunstancias y desafíos únicos que enfrentan, teniendo en cuenta factores como la dinámica familiar, las influencias de los pares, el estatus socioeconómico, las oportunidades educativas y la exposición a la violencia o el trauma. Al contextualizar sus experiencias, los programas pueden desarrollar intervenciones personalizadas que aborden necesidades y barreras específicas.

Intervenciones Holísticas:



Las intervenciones deben apuntar a múltiples niveles de influencia dentro del entorno de un individuo. Esto significa ir más allá de las intervenciones centradas en el individuo para abordar también los factores sistémicos y ambientales que contribuyen a la exclusión social o el comportamiento delictivo. Los programas de reintegración eficaces deben incorporar una variedad de intervenciones, incluido el apoyo familiar, oportunidades educativas, capacitación vocacional, servicios de salud mental e iniciativas de participación comunitaria.

Soporte a largo plazo:



Los programas de reintegración deben brindar apoyo continuo más allá de la intervención inicial para ayudar a los participantes a superar los desafíos y mantener cambios positivos a lo largo del tiempo. Esto puede implicar brindar acceso a recursos, tutoría, asesoramiento y oportunidades de educación continua.



2. Los objetivos de los programas de reintegración



Iniciar, apoyar y ejecutar una acción pública para la reintegración de jóvenes infractores o jóvenes en riesgo requiere una cuidadosa planificación, colaboración y compromiso de varias partes interesadas. Al abordar estos elementos clave, las partes interesadas pueden trabajar juntas para capacitar a los jóvenes para que se reintegren exitosamente a la sociedad y lleven una vida plena.

El uso de programas de reintegración y métodos de aprendizaje no formal en libertad condicional puede ser muy eficaz para fortalecer la colaboración con los voluntarios de libertad condicional y equiparlos con las herramientas necesarias para seguir trabajando con jóvenes en el sistema de justicia penal o los programas y métodos pueden ayudar a trabajar como oficial de libertad condicional con clientes en libertad condicional.

Crear y aprender una variedad de métodos informales también puede ayudar a que el equipo de libertad condicional se conecte con ONG que trabajan con jóvenes marginados. Al incorporar métodos de aprendizaje no formal en los programas de libertad condicional y brindar a los voluntarios la capacitación y el apoyo necesarios, puede mejorar la colaboración, promover resultados positivos para los jóvenes marginados y empoderar a los voluntarios para que marquen una diferencia significativa en sus vidas.

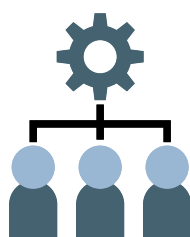
Metas y ejemplos

- Programas de aprendizaje no formal y reintegración en el trabajo de libertad condicional: los empleados del servicio de libertad condicional pueden utilizar diversas actividades informales y sencillas en el trabajo individual con un cliente joven: el objetivo es establecer contacto, un entorno de trabajo seguro y abrir al joven a conversaciones .
- Utilice métodos de aprendizaje no formal relevantes: comience por identificar métodos de aprendizaje no formal que sean adecuados para trabajar con jóvenes en libertad condicional. Estos métodos pueden incluir actividades de aprendizaje experiencial, ejercicios de juego de roles, discusiones grupales y tareas interactivas.
- Piense en objetivos específicos: diseñe actividades de aprendizaje no formal que aborden los objetivos específicos de los clientes en libertad condicional, como promover un cambio de comportamiento positivo, desarrollar habilidades para la vida y fomentar el crecimiento personal. Asegúrese de que las actividades sean atractivas, relevantes y apropiadas para la edad del grupo objetivo de jóvenes. Hazlos fáciles de usar para funcionarios de libertad condicional, voluntarios y ONG.
- Preste atención al aprendizaje colaborativo: fomente la colaboración y la interacción entre pares durante las sesiones de aprendizaje no formal; esto puede ayudar a la participación de voluntarios y ONG. Cree oportunidades para que los voluntarios compartan sus experiencias, conocimientos y perspectivas entre sí y con los jóvenes. Fomentar un entorno de aprendizaje inclusivo y de apoyo donde todos se sientan valorados y respetados. Si el funcionario de libertad condicional trabaja individualmente con el cliente, entonces los métodos no formales pueden ayudar a establecer contacto y fomentar una mayor participación colaborativa en la supervisión de la libertad condicional.
- Brindar capacitación y apoyo a voluntarios y ONG: ofrecer sesiones de capacitación y talleres para brindar a los voluntarios los conocimientos, habilidades y herramientas necesarios para interactuar efectivamente con los jóvenes en el sistema de justicia penal. Cubra temas como estrategias de comunicación, técnicas de resolución de conflictos, métodos de refuerzo positivo y comprensión del desarrollo juvenil. Los métodos no formales pueden ayudar en el entrenamiento y hacerlos alegres y llenos de juego.



- Los métodos de aprendizaje no formal pueden promover la reflexión y la retroalimentación: anime a los voluntarios a reflexionar sobre sus experiencias y aprendizajes al trabajar con jóvenes delincuentes. Brindar oportunidades de autoevaluación y comentarios de pares para ayudar a los voluntarios a identificar sus fortalezas, áreas de mejora y estrategias para el desarrollo personal y profesional. Fortalecer el grupo de voluntarios es muy importante. Proporcionar orientación, supervisión y apoyo continuos a los voluntarios durante su participación en el trabajo de libertad condicional. Ofrezca controles periódicos, sesiones de tutoría y reuniones informativas para abordar cualquier desafío o inquietud y garantizar que los voluntarios se sientan apoyados y valorados en sus funciones.

3. Recursos necesarios



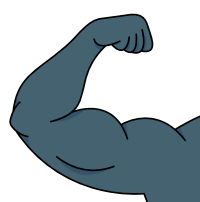
- **Recursos humanos:**

- Personal calificado: profesionales capacitados que incluyen psicólogos, consejeros, trabajadores sociales, educadores, formadores y mentores para brindar apoyo y orientación.
- Apoyo entre pares: Establecer redes de apoyo entre pares y programas de tutoría donde los jóvenes delincuentes puedan conectarse y aprender de sus pares que se han reintegrado exitosamente a la sociedad.



- **Recursos financieros:**

- Financiamiento: Obtener apoyo financiero de subvenciones gubernamentales para cubrir los costos del programa, incluidos los salarios del personal, los estipendios de los participantes, el alquiler de las instalaciones, los materiales y los recursos.
- Presupuesto: Desarrollar un plan presupuestario detallado para asignar recursos de manera efectiva, priorizar el gasto y garantizar la sostenibilidad financiera durante la duración del programa.



- **Recursos físicos:**

- Instalaciones: Acceso a instalaciones y espacios adecuados para las actividades del programa, talleres, salas de asesoramiento, etc.
- Equipos y materiales: Proporcionar equipos, suministros y materiales necesarios para las actividades educativas y terapéuticas, materiales artísticos y herramientas terapéuticas.



- **Recursos educativos:**

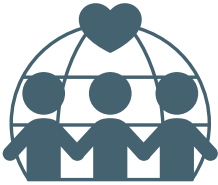
- Programas educativos: Ofreciendo acceso a recursos educativos y plataformas de aprendizaje en línea para apoyar a los jóvenes infractores en su desarrollo personal.
- Asociaciones con organizaciones; para conectarlos con oportunidades laborales, pasantías y otras vías laborales o educativas.





- **Recursos de salud:**

- Servicios de atención médica: garantizar el acceso a atención médica, asesoramiento sobre salud mental, tratamiento por abuso de sustancias y programas de bienestar para abordar sus necesidades de salud física y mental.



- **Recursos comunitarios y sociales:**

- Asociaciones comunitarias: colaborar con organizaciones locales, agencias gubernamentales y mejorar el apoyo comunitario.

- Servicios sociales: conectar a los jóvenes con servicios sociales y redes de apoyo.

- Grupos de apoyo entre pares: establecimiento de redes de apoyo entre pares, programas de tutoría y conexiones sociales para jóvenes delincuentes durante y después del programa.

4. Ejemplos y opiniones de los socios del proyecto

Nombre del programa, objetivos, número de beneficiarios, duración, actores interesados, recursos, resultados.

El Servicio Estatal de Libertad Condicional de Letonia (SPS)

Capacita anualmente a voluntarios en las siguientes formas de trabajo voluntario:

Mediación: <https://www.vpd.gov.lv/lv/izliguma-procesa-starptnieki>

Mentoría: <https://www.vpd.gov.lv/lv/lidzgaitnieciba>

Círculos de apoyo y rendición de cuentas: <https://www.vpd.gov.lv/lv/atbalsta-un-atbildiguma-apli>

Desde 2015, el SPS ha estado preparando mentores para trabajar con convictos que cumplen condenas penales en la comunidad. La tutoría se realiza mediante voluntarios que brindan apoyo a un cliente en libertad condicional. La tutoría es un trabajo a largo plazo que se lleva a cabo a través de reuniones periódicas y cooperación mutua para lograr objetivos comunes.



Un mentor es un voluntario que ha completado el programa de formación de mentores:

<https://www.vpd.gov.lv/lv/jaunums/klusti-par-valsts-probacijas-dienesta-brivpratigo>.

Por ejemplo, en 2021, en el programa de tutoría participaron 72 clientes en libertad condicional, la gran mayoría de los cuales eran jóvenes. En promedio, cada año en el programa de mentoría participan aproximadamente 70 clientes. En las 3 formas de voluntariado, SPS tiene aproximadamente 140 voluntarios activos.



Ideas y proyectos para jóvenes activos (Rumania)

Anualmente brinda acceso a talleres de educación preventiva a más de 500 adolescentes.

Implementado el proyecto estratégico Erasmus+ “Prevención++. Educación no formal y trabajo de prevención’, proyecto a través del cual brindamos acceso a educación preventiva a jóvenes vulnerables expuestos a trastornos por abuso de sustancias, con enfoque en tabaco, alcohol y cannabinoides.



Implementado durante tres años (2019 - 2022), el proyecto llegó a más de 1.000 adolescentes en tres países (Rumania, Letonia, Estonia) de diversos orígenes, incluidos jóvenes de zonas rurales y pequeñas zonas urbanas que corren riesgo de exclusión social y delincuencia.

A través de talleres organizados en escuelas y ONG juveniles, aumentamos la conciencia sobre el impacto a largo plazo del abuso de sustancias y subrayamos los riesgos de participar en actividades riesgosas o ilegales relacionadas con el uso o el tráfico de drogas. Un resultado importante de este proyecto es un manual de educación preventiva sobre adicciones que incluye 40 métodos basados en los principios de la NFL. Junto a esto, más de 20 adolescentes descubrieron el hermoso mundo del voluntariado y comenzaron a promover la importancia de la educación preventiva en sus comunidades de jóvenes.

Se puede acceder al manual aquí.

La juventud importa ahora (España)

Creamos una Guía de Capacitación integral diseñada para profesionales que trabajan con jóvenes infractores. Se desarrolló como parte del proyecto Erasmus+, cuya idea surgió a partir de esfuerzos colaborativos en la prisión de Campos del Río en Murcia. El proyecto implicó la realización de diversas actividades educativas para jóvenes detenidos por diversos niveles de delitos, desde menores hasta graves.

A lo largo de dos años, trabajadores juveniles de cinco países (República Checa, Grecia, Italia, Eslovenia y España) se reunieron para intercambiar sus estrategias y puntos de vista sobre el trabajo con jóvenes delincuentes. A través de numerosos talleres, los socios integraron sus prácticas organizacionales, lo que llevó a la creación de este manual. Las diferentes actividades pasaron por una fase de prueba con jóvenes en riesgo de reincidencia, para asegurar su eficacia en la reducción de actos y tasas delictivas.



El resultado principal del proyecto es un manual que abarca una amplia gama de herramientas, metodologías, prácticas y enfoques diseñados específicamente para su uso con jóvenes delincuentes, ex delincuentes e individuos en riesgo de delinquir en varios tipos de instituciones, incluidas entornos cerrados, abiertos y semiabiertos. El manual pretende alcanzar varios objetivos clave:

1. Prevenir nuevos delitos proporcionando estrategias e intervenciones efectivas.
2. Ofrecer orientación y asesoramiento a los jóvenes en asuntos relevantes a sus intereses y necesidades.
3. Proporcionar tutoría y apoyo para ayudar a los jóvenes delincuentes a superar los desafíos.
4. Ayudar a los jóvenes en un viaje de autodescubrimiento y ayudarles a desarrollar resiliencia.
5. Inspirar y empoderar a los trabajadores juveniles que participan en el trabajo con jóvenes delincuentes.

En general, el manual sirve como un recurso valioso para los profesionales y partes interesadas involucradas en la rehabilitación y el apoyo de los jóvenes involucrados en el sistema de justicia



Se puede acceder al manual aquí.

5. Pasos a seguir para realizar una campaña

Iniciando:

- Evaluación de necesidades y trabajo eficaz: realizar una evaluación integral de necesidades para identificar los desafíos, necesidades y activos específicos de los reclusos jóvenes o clientes de libertad condicional en la comunidad.
- Participación de las partes interesadas: involucrar a las partes interesadas clave, incluidas agencias gubernamentales, organizaciones comunitarias, ONG, empleadores, instituciones educativas y voluntarios, para construir asociaciones y obtener apoyo para la iniciativa de reintegración.
- Establecimiento de objetivos: establecer objetivos claros y alcanzables para la iniciativa de reintegración, con un enfoque en promover resultados positivos como empleo, educación, estabilidad de vivienda, relaciones positivas y narrativa personal, reducción de las tasas de reincidencia o promoción de la calidad de vida.



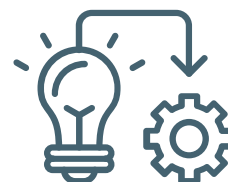
Secundario:



- Planificación individualizada: desarrolle planes de reintegración individualizados o métodos específicos para cada recluso joven o cliente en libertad condicional, en función de sus fortalezas, necesidades y aspiraciones únicas.
- Ayuda para encontrar acceso a recursos: además, buscar y brindar acceso a recursos esenciales y servicios de apoyo, incluida asistencia para vivienda, capacitación laboral, servicios de salud mental, tratamiento por abuso de sustancias y oportunidades educativas. La mayoría de los jóvenes en el sistema de justicia penal enfrentan muchos desafíos en diferentes campos de la vida.
- Tutoría y apoyo: asignar mentores o especialistas en apoyo de pares para brindar orientación, aliento y asistencia práctica a los jóvenes durante todo el proceso de reintegración.
- Integración comunitaria: facilitar oportunidades para que los reclusos jóvenes o los clientes en libertad condicional participen en actividades sociales positivas, proyectos de servicio comunitario e iniciativas de participación cívica para fomentar un sentido de pertenencia y conexión social. Ayudará a cambiar la narrativa del joven, que pasa de ser un alborotador a alguien que puede ayudar a la comunidad y ser parte de ella.

Entrega:

- Formar un equipo y colaboraciones: implementar trabajo colaborativo en torno al joven, involucrando a oficiales de libertad condicional, trabajadores sociales, consejeros, educadores, voluntarios y otros profesionales para coordinar servicios y apoyo para los jóvenes.
- Pensar en las habilidades de los jóvenes: ofrecer oportunidades de desarrollo de habilidades y oportunidades de formación profesional para mejorar la empleabilidad y la autosuficiencia económica, la autorreflexión y la inteligencia emocional de los jóvenes.
- Prácticas de justicia restaurativa: incorporar principios y prácticas de justicia restaurativa en los esfuerzos de reintegración, enfatizando la responsabilidad, la empatía y la curación comunitaria.
- Evaluación y mejora continuas: evaluar continuamente la eficacia de los esfuerzos de reintegración a través de la recopilación de datos, el seguimiento de los resultados y la retroalimentación de las partes interesadas, realizar los ajustes necesarios para mejorar los resultados y garantizar la sostenibilidad de la iniciativa.



6. Conclusiones

La complementariedad de los programas de reinserción con otro tipo de programas educativos, es el factor clave de éxito para trabajar con adolescentes y jóvenes en riesgo de delinquir y en riesgo de exclusión social.

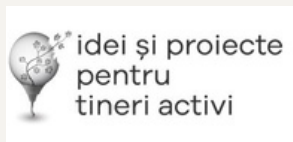
La reintegración de los jóvenes requiere una colaboración intensa y estructurada entre diferentes partes interesadas y campos, por ejemplo, los sistemas de salud, apoyo social y educación. Por ejemplo, El Servicio Estatal de Libertad Condicional de Letonia coordina esta colaboración a través de un sistema de cooperación multiinstitucional. Involucra a diferentes sectores y profesionales con el fin de proporcionar una red de apoyo a los jóvenes en riesgo. Este enfoque debe ser seguido por todos los países de la Unión Europea y no solo, como fuente de inspiración y ejemplo de buenas prácticas.





Explore
Your Potential

“Este proyecto ha sido cofinanciado con el apoyo de la Comisión Europea. Este documento refleja únicamente las opiniones del autor y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en él.”



Co-funded by
the European Union