

InCED

Inclusive Education

TOOLBOX de recursos educativos



Co-funded by
the European Union



erasmus+ and
european solidarity
corps agency



2023

Este recurso fue creado como resultado del proyecto de Asociación Estratégica Erasmus+ “IncEd: Inclusive Education”, implementado por Vivere Kool (Estonia) en asociación con la escuela primaria Cesis Berzaine (Letonia), Produções Fixe (Portugal), Shokkin Group (Estonia) y Ticket2Europe (España), y con el apoyo de la Agencia Nacional de Estonia.

El contenido de este Toolbox se puede utilizar de forma gratuita en cualquier tipo de actividad educativa, siempre y cuando se indique la fuente.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero del programa Erasmus+ de la Unión Europea. Las opiniones expresadas en esta publicación son únicamente de los autores y no reflejan las opiniones de los financiadores del proyecto. El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye un respaldo de los contenidos, que reflejan únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

Contenido creado, diseñado y probado por:

Ana Rita Camará, Arta Indriksone, Irina Landa, Jo Claeys, Julia Stolberova, Pavel Vassiljev y Sarmite Gaike

Editado y maquetado por:

Olalla González



ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN	4
Sobre el proyecto	4
Sobre este Toolbox	6
Sobre las organizaciones a cargo	7
Sobre las entidades de financiación	9
2. Ejercicios pedagógicos	10
Aprendizaje	11
Resolución de conflictos.....	22
Inclusión social	39
Dinámicas de grupo y “team building”.....	55
Salud mental	66
3. Reflexión	79
4. Manual inclusivo	85





1 INTRODUCCIÓN

SOBRE EL PROYECTO

Integración, inclusión, educación inclusiva y aceptación. Estas palabras se utilizan hoy en día con bastante frecuencia, por algunas personas de forma intuitiva y por otras de forma bastante consciente. A la mayoría de nosotros nos gustaría vivir en una sociedad justa e igualitaria, buscando una situación no solo de igualdad, sino de equidad.

Un constante deseo de avanzar nos llevó a crear el proyecto “IncED: Educación Inclusiva” en el marco del programa Erasmus+, que tuvo como objetivos desarrollar un manual práctico para educadores, así como una caja de herramientas con actividades y ejercicios de fácil ejecución.

Con cinco actores en los campos de la educación y el trabajo juvenil de Estonia, Letonia, Portugal y España, nos hemos involucrado en este viaje de equidad inclusiva combinando nuestros conocimientos y experiencias. Una combinación de todas nuestras fortalezas, minimizando nuestros puntos más débiles.

Para ser más específicos, los objetivos del proyecto son:

- Desmitificar los términos de “colaboración inclusiva” y de “capacidades mixtas”, y resaltarlos como una oportunidad en lugar de un desafío.
- Adaptar juegos y métodos educativos, tanto existentes como nuevos, para trabajar en grupos con capacidades mixtas que puedan utilizarse en contextos de aprendizaje formal y no formal con jóvenes de 13 a 18 años.
- Promover la educación inclusiva entre diferentes tipos de actores.
- Enriquecer los campos del trabajo y la educación juvenil con actividades de aprendizaje no formal de calidad, listas para usar y fácilmente adaptables a grupos con capacidades mixtas.

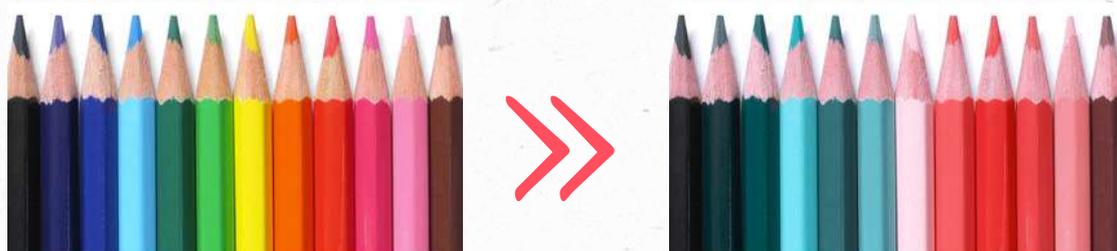
LA HISTORIA DETRÁS DE NUESTRA IDENTIDAD VISUAL

"Inclusive Education" (IncEd) es un proyecto sobre accesibilidad e inclusión en los campos de la educación y el trabajo juvenil, y queríamos asegurarnos de poner la mayor atención posible en todos los detalles que pudiesen ayudarnos a "predicar con el ejemplo":

NUESTROS COLORES

Al observar los colores que componen nuestra identidad visual, uno podría pensar que se trata de una paleta más de tonos pasteles, que transmiten calidez, armonía o tranquilidad. Sin embargo, estos colores tienen aún más significado: son los que las personas con "tritanopía" perciben cuando miran la habitual "paleta arcoíris".

Las personas afectadas por el daltonismo "tritán" confunden el azul con el verde y el amarillo con el violeta. Esto se debe a la ausencia de conos S (short) y la presencia única de conos de longitud de onda larga y media.



NUESTRA TIPOGRAFÍA

La dislexia ocurre en al menos una de cada 10 personas, lo que pone a más de 700 millones de niños y adultos en todo el mundo en riesgo de analfabetismo y exclusión social de por vida. Solo 1 de cada 10 disléxicos recibe servicios de educación especial para obtener la ayuda en lectura que necesitan.

Fuente OmoType

OmoType es un sistema de fuentes compatible con la dislexia con 240 estilos diferentes que abordan las necesidades de todo el espectro de manifestaciones de la dislexia. Diseñado con todas las funciones comprobadas para facilitar la lectura, mejorar la detección y el reconocimiento de letras, las personas con dislexia leen más rápido, con menos errores y menos esfuerzo.

Más información y descarga gratuita: <https://omotype.com>

ACERCA DE ESTE RECURSO

El principal objetivo de este “toolbox” de recursos educativos es fomentar la participación de jóvenes con menos oportunidades y necesidades especiales en una vida social activa, así como animar a organizadores de todo tipo de eventos sociales a no tener miedo de trabajar con grupos con capacidades mixtas.

Para lograrlo, en este recurso encontrarás 16 ejercicios gamificados que tratan 5 temas diferentes:

- Aprendizaje
- Resolución de conflictos
- Team building y dinámicas de grupo
- Inclusión social
- Salud mental

Algunos de los ejercicios podrán resultarte familiares. Eso es bueno, ya que será más fácil implementar los cambios relativos al aspecto inclusivo. El resto de los ejercicios han sido desarrollados recientemente y adaptados a grupos con habilidades mixtas.

Al facilitar estos ejercicios, ten en cuenta las siguientes pautas:

- Recuerda la importancia de preparar la sala de trabajo y el ambiente.
- Ten todos los materiales y equipos necesarios preparados de antemano.
- Presenta la actividad y su propósito.
- Explica la actividad en partes (paso a paso).
- Apoya a los participantes pero no interfieras en el resultado.
- Organiza un “debriefing” basado en las preguntas y el orden propuestos.
- Ofrece espacio y tiempo para medir el interés por ejercicios similares.
- Recoge los materiales y cierra la actividad.

En caso de organizar una serie de actividades una tras otra, asegúrate de cerrar adecuadamente cada una de ellas con un debriefing o reflexión.

¡Esperamos que tu trabajo se vea enriquecido con nuestro Toolbox!

SOBRE LAS ORGANIZACIONES A CARGO

Entonces, ¿quiénes somos?

Somos cinco actores educativos de Estonia, Letonia, Portugal y España. Un equipo de superhéroes con superpoderes muy diferentes que pretenden crear un recurso motivador, práctico y útil.



ONG Vivere school (Estonia) Coordinadora del proyecto



www.vivereekool.ee

www.facebook.com/vivereekool

La ONG Vivere School es una organización joven y experimental concebida en 2018 para hacer realidad un sueño largamente anhelado: la apertura de una escuela privada e inclusiva en Tallin. El concepto de la escuela es crear un ambiente de aprendizaje inclusivo y desarrollar un sistema de apoyo que incluya el desarrollo de nuevas metodologías innovadoras y formación para maestros y profesionales que trabajan con niños con necesidades de accesibilidad.



International

Shokkin Group International (Estonia)



www.shokkin.org

www.facebook.com/shokkinint

Shokkin Group International es una red de organizaciones compuesta por trabajadores, líderes y organizaciones juveniles de toda Europa, fundada en 2015 en Estonia como resultado de fuertes vínculos internacionales y una experiencia de cooperación previa entre organizaciones juveniles.

SGI contribuye al desarrollo de actividades y métodos de capacitación y aprendizaje no formal en el trabajo juvenil, ofreciendo también juegos educativos abiertos al público y autoeditados, artículos escritos por expertos y manuales para trabajadores juveniles. La organización equipa a profesionales del campo juvenil con métodos, materiales y experiencias prácticas innovadoras.



Escuela primaria Cesis Berzaine (Letonia)



www.csip.lv

www.facebook.com/CesuMezaSkola

Cesis Berzaine es una escuela con más de 300 alumnos matriculados en diversos programas educativos. Históricamente una escuela sólo para niños con necesidades educativas especiales, su principal valor es la dignidad humana: maestros que comprenden las necesidades diarias y futuras de los niños, que creen en la capacidad de cada niño para lograr sus objetivos y que inspiran y apoyan a los niños en su propio camino.

En los últimos años, la escuela también ha abierto un programa de educación primaria que ofrece educación inclusiva a niños neurotípicos.



PRODUÇÕES FIXE
FORMAÇÃO / COACHING
CRIAÇÃO DE JOGOS EDUCATIVOS



www.facebook.com/ProducoesFixe

Produções Fixe es una pequeña empresa con responsabilidad social creada en 2010 con un claro enfoque en varios pilares: formación en trabajo social y juvenil (local, nacional e internacional), diseño, desarrollo y producción de herramientas educativas, construcción de comunidades, patrimonio cultural y empleabilidad.

En los últimos años, Produções Fixe se ha especializado en el desarrollo de herramientas de aprendizaje basado en juegos sobre temas sociales relevantes, y ha intensificado acciones en el campo de la creación de empleabilidad a nivel local, creando espacios donde la tecnología, la digitalización y los recursos locales (tanto humanos como materiales) van de la mano.



Ticket2Europe (España)



www.ticket2europe.eu

www.facebook.com/ticket2europe

Ticket2Europe es una organización fundada en 2016 en España con la misión de abrir nuevos caminos y posibilidades de desarrollo para los jóvenes.

Con un equipo de personas motivadas con el sueño común de difundir la magia de las experiencias internacionales, sus actividades y proyectos se centran en áreas relacionadas con los valores europeos y temas como los derechos humanos, la inclusión social, la construcción de la paz o la empleabilidad juvenil.

SOBRE LAS ENTIDADES DE FINANCIACIÓN



Co-funded by
the European Union



erasmus+ and
european solidarity
corps agency

Erasmus+ es el programa de la UE para apoyar la educación, la formación, la juventud y el deporte en Europa. El programa hace especial hincapié en la inclusión social, las transiciones ecológica y digital y la promoción de la participación de los jóvenes en la vida democrática.

Erasmus+ ofrece oportunidades para personas de todas las edades, ayudándolas a desarrollar y compartir conocimientos y experiencias en instituciones y organizaciones de diferentes países. El programa también ofrece oportunidades para una amplia gama de organizaciones, incluidas universidades, proveedores de educación y formación, grupos de expertos, organizaciones de investigación y empresas privadas. Información detallada sobre estas oportunidades, incluidos los criterios de elegibilidad, está disponible en la Guía del programa Erasmus+.

Para acercar Erasmus+ lo máximo posible a los beneficiarios y garantizar que este funcione bien en los diferentes países, la UE trabaja con agencias nacionales para gestionar el programa.

Las Agencias Nacionales tienen su sede en los Países del Programa y su función consiste en proporcionar información sobre Erasmus+, seleccionar proyectos a financiar, monitorear y evaluar Erasmus+, apoyar a los solicitantes y participantes, trabajar con otras Agencias Nacionales y la UE, promover Erasmus+ y compartir historias de éxito y buenas prácticas.

Más información: ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/about_en



2 EJERCICIOS PEDAGÓGICOS

Los cinco temas que se presentan a continuación han sido seleccionados en base a los temas más relevantes identificados por educadores a través de una encuesta online en el sector, no sólo teniendo en cuenta a educadores con experiencia con grupos de habilidades mixtas, sino también a principiantes.

Tema	Título	Preparación	Tiempo (minutos)	Nº jugadores	Página
APRENDIZAJE	<i>Aprendiendo algo</i>	Simple	20	Cualquiera	11
	<i>Aprender o no, esa es la cuestión</i>	Simple	40	4-24	14
	<i>Prefieres...</i>	Simple	60-90	Cualquiera	18
RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	<i>Un papel de diferencia</i>	Simple	20	Mín. 8	22
	<i>Una tarea</i>	Simple	20	12-30	27
	<i>Paquete de supervivencia</i>	Moderada	90	6-30	31
INCLUSIÓN SOCIAL	<i>Sí o No</i>	Simple	20	4-25	39
	<i>1 casilla adelante</i>	Moderada	30	4-25	42
	<i>1 casilla atrás</i>	Moderada	30	4-25	46
	<i>Nuestros valores, nuestro futuro</i>	Simple	90	Máx. 20	50
DINÁMICAS DE GRUPO Y TEAM BUILDING	<i>Mantequilla de cacahuete y mermelada</i>	Simple	20	Cualquiera	55
	<i>El desafío de los 20 minutos</i>	Simple	45	Cualquiera	60
	<i>Agentes secretos</i>	Simple	X	Cualquiera	63
SALUD MENTAL	<i>Escultura del sentimiento</i>	Simple	20	Cualquiera	66
	<i>Carta a uno mismo</i>	Simple	45	Cualquiera	69
	<i>Una bicicleta y más</i>	Simple	60-90	5-25	73



APRENDIZAJE

“Aprendiendo algo”

Objetivos

Una dinámica rápida que se centra en descubrir diferentes elementos del aprendizaje.



20 minutos



Cualquiera (número par)



Simple

Descripción general

En parejas, todo el mundo camina al son de la música. Cuando la música se detiene, cada pareja forma equipo con otra pareja y se intercambia una pregunta sobre el aprendizaje.

Materiales

- Una pregunta impresa por cada participante
- Un sistema de sonido

Instrucciones paso a paso

- 1 Verifica que tienes todos los materiales necesarios (papeles impresos y música), y que el espacio está previsto para desarrollar la actividad sin problemas.
- 2 Pide al grupo que forme parejas.
- 3 Entrega a cada pareja una hoja de papel con una pregunta. Diles que caminen (o que interpreten una coreografía preparada previamente) al sonar la música. Cuando la música se detenga, cada pareja se debe unir a otra pareja. Es importante tener en cuenta las características de los participantes a la hora de elegir la música y su volumen.
- 4 Cada pareja hace la pregunta que figura en el papel al otro par. Una vez respondidas, se intercambian los papeles y la música comienza de nuevo.
- 5 Repite la secuencia.
- 6 Termina la actividad con un breve “debriefing” o reflexión.

Reflexión

Descargo de responsabilidad

Aquí puedes encontrar algunas preguntas sugeridas y su orden. Sin embargo, te invitamos a personalizar y planificar previamente el flujo de información y las preguntas. Además, es recomendable tener estas preguntas escritas en un papel, para que los participantes puedan leerlas además de escucharlas.

1. ¿Cómo os sentísteis durante esta actividad?
2. ¿Cuáles fueron las preguntas fáciles y cuáles las difíciles?
3. ¿Quién recibió respuestas sorprendentes de otra pareja que desea compartir con todos?
4. ¿Qué otra pregunta podría haber sido emocionante y desafiante para la actividad?

Posibles adaptaciones y variaciones

Cuando suena la música, todas las parejas se mueven. Para crear más dinámica, puedes sortear qué parejas crean una coreografía mientras suena la música. Todas las demás parejas siguen esta coreografía. En este caso, prevé apoyo para los participantes con discapacidad visual.

Consejos para facilitadores

- Las parejas se forman para promover el apoyo entre iguales, en caso de necesidad.
- Puedes seleccionar unas cuantas preguntas y distribuirlas varias veces.

NOTAS Y REFLEXIONES

¿Qué es lo que más te gusta aprender?	¿Cuál es tu color favorito para escribir?
¿Prefieres aprender algo haciéndolo o escuchándolo?	¿Qué es lo que más te cuesta aprender?
¿Qué es lo más fácil de aprender para ti?	¿Hay algo realmente "loco" que te gustaría aprender?
¿Cuál es el mejor momento del día para concentrarte? ¿Mañana, tarde o noche? Explícalo.	Si estás aprendiendo algo nuevo: ¿te gusta hacerlo solo o con alguien más? Explícalo.
¿Qué te parece realmente útil saber o saber hacer?	¿Qué es algo que no te interesa aprender?
¿Qué es algo que puedes aprender por tí mismo?	¿Prefieres aprender algo porque lo necesitas o porque te gusta? Explícalo.
¿Crees que puedes aprender algo nuevo todo el tiempo? Explícalo.	Elige una coreografía para todos la próxima vez que suene la música.



APRENDIZAJE

“Aprender o no, esa es la cuestión”

Objetivos

Explorar juntos lo que significa el aprendizaje para cada uno.
Compartir entre todos lo que cada uno desea (o no) aprender.
Explorar cómo todos aprendemos mejor.



40 minutos



4 a 24



Simple

Descripción general

En pequeños grupos de 4, a los participantes se les asigna una misión relacionada con el aprendizaje. Después de resolver la misión, cada grupo presenta sus hallazgos a los demás.

Materiales

- Misiones impresas
- 1 dado

Instrucciones paso a paso

- 1 Al comienzo de la actividad, haz que el grupo se sienta en grupos pequeños de tres o cuatro personas.
- 2 Informa a los grupos de que tienen seis misiones diferentes numeradas del 1 al 6. En su turno, cada grupo puede tirar el dado y el número decide qué misión le toca.
- 3 Al tirar los dados, si aparece un número repetido (una misión ya completada), el grupo puede hacer un movimiento corporal (divertido) y todos los demás grupos lo imitan. Luego, lanzan otra vez.
- 4 Cuando todos los grupos tienen su misión, dales 10 minutos para explorarla y preparar una breve presentación de los resultados para los demás.
- 5 Haz que cada grupo presente sus resultados. Si el tiempo lo permite, puedes organizar las presentaciones de una manera teatral.

Debriefing

Al finalizar las diferentes presentaciones, reúne al grupo en un círculo.

Descargo de responsabilidad

Aquí puedes encontrar algunas preguntas sugeridas y su orden. Sin embargo, te invitamos a personalizar y planificar previamente el flujo de información y las preguntas. Además, es recomendable tener estas preguntas escritas en un papel, para que los participantes puedan leerlas además de escucharlas.

1. ¿Cómo os sentís con esta actividad?
2. ¿Qué opináis de la actividad?
3. ¿La misión fue fácil o, más bien, difícil?
4. ¿Cuál fue el enfoque principal de esta actividad?
5. ¿Hubo algo que os sorprendiera?
6. ¿Podemos decir que a todos nos gusta aprender las mismas cosas?
7. ¿A todos nos gusta aprender de la misma manera? Explicadlo.

Posibles adaptaciones y variaciones

En lugar de que cada grupo tenga una misión diferente, también puedes hacer que todos los grupos trabajen en la misma misión. En este caso, puedes centrarte en diferentes aspectos del aprendizaje conjunto.

Consejos para facilitadores

- Este es un ejercicio bastante tranquilo, pero puede complementarse con presentaciones más creativas por parte de cada grupo si el tiempo permite una mayor preparación (por ejemplo, teatro, canciones, manualidades, dibujo, collage, etc.). Da algunos ejemplos de formas de presentación y deja que cada grupo elija su formato preferido. En caso de proporcionar un formato de presentación concreto, incluye también este aspecto en el “debriefing”.
- Para definir el orden de las presentaciones también se pueden utilizar los dados, con la misma dinámica que cuando se lanzan números repetidos.
- Para crear los diferentes grupos, puedes utilizar el ejercicio de este manual “Un documento de diferencia”.

Consejos para la práctica

Este ejercicio es muy valioso para los jóvenes, pues promueve un buen pensamiento analítico, la capacidad de discusión, y muestra la inclusión social entre pares.

Es cómodo comenzar con grupos más pequeños, en un espacio preparado para el ejercicio, y en un ambiente no formal. Lo probamos con un grupo de habilidades mixtas que incluía 6 niños con dificultades de aprendizaje, 1 niño en el espectro autista y 10 niños neurotípicos.

Inicio del ejercicio: lo mejor es empezar con niños con espectro autista, ya que son propensos a perder el interés y concentración si tienen que esperar su turno. De esta manera trabajarán mejor si son los primeros.

Al hacer ejercicio, los niños con espectro autista trabajan muy bien individualmente. Una vez que tienen que colaborar con otros, les cuesta compartir tareas. Al realizar tareas prácticas en grupo intentarán colaborar, pero con dificultad. Pero cuando llegue el momento de presentar, no participarán con otros.

Aquellos que tienen dificultades de aprendizaje harán la tarea si reciben apoyo, estímulo y no se les apresura. Si el ejercicio está bien ejecutado, los niños se involucran mucho con la tarea y las preguntas son lo suficientemente profundas como para captar su atención.

NOTAS Y REFLEXIONES

- 1** Haced juntos una lista de 10 cosas que no queréis aprender. Explicaos unos a otros cuáles son las razones.

¿Cuál de las siguientes podéis hacer?

Tocar un instrumento musical

Hacer una tarta

Arreglar una motocicleta

Plantar un árbol

Pintar una pared

- 2** Hacer una sopa de verduras

Hablar un idioma asiático

Hacer yogur

Saber que es un haiku

Construir un buzón

Explicad en grupo: ¿Es esto algo que habéis aprendido vosotros mismos o es más bien algo que alguien os enseñó?

Todos pueden enseñar.

- 3** Pensad en algo que podáis enseñarle a otra persona en máximo 1 minuto. Después comprobad juntos cómo cada uno ha organizado su enseñanza/aprendizaje.

¿Cuál de las siguientes puedes hacer?

Editar un cortometraje

Saber una canción de memoria

Contar hasta 10 en 3 idiomas diferentes

Saber leer música

Escribir en código morse

- 4** Conducir un tractor

Cuidar a las gallinas

Saber el color resultado de mezclar el azul con el amarillo

Conducir un monociclo

Escupir fuego

Explicad en grupo: si le enseñaseis esto a otra persona, ¿cómo lo haríais?

- 5** Si quisieseis aprender algo nuevo, ¿cuál sería vuestro entorno favorito para hacerlo?

- 6** Haced juntos una lista de 20 cosas que realmente os gustaría aprender. Explicaos unos a otros cuáles son las razones.



APRENDIZAJE

"Prefieres..."

Objetivos

Explorar las diferentes dimensiones del aprendizaje y las consecuencias de las decisiones tomadas.

Intercambiar opiniones y puntos de vista sobre el aprendizaje.



60-90 minutos



Cualquiera



Simple

Descripción general

Al grupo se le presentan diferentes dilemas, cada vez con dos escenarios desafiantes y deben tomar una decisión. Después de elegir, los jugadores pueden explicarse mutuamente su elección.

Materiales

- Dilemas impresos y cortados en tiras separadas.
- Bolsa de tela para meter todas las tiras en su interior.
- Es recomendable que los dilemas no sólo sean visibles por escrito, sino también leídos en voz alta y lenta, y eventualmente también con imágenes.

Instrucciones paso a paso

- 1 Informa al grupo de que tiene un montón de dilemas interesantes en los que se les desafía a elegir entre dos opciones. Todos estos dilemas están en la bolsa de tela. Un lado de la sala será el "SÍ", y el otro, el "NO".
- 2 Pídele a alguien que saque al azar un dilema de la bolsa.
- 3 Lee (y enseña) el dilema en voz alta. Dale a todos un minuto para charlar con su compañero sobre el dilema.
- 4 Invita a todo el mundo a elegir un lado de la sala, según su elección. Ofrece espacio para que ambas partes expliquen su elección.
- 5 Si alguien cambia de opinión, anímalos a cambiar de lado.
- 6 Según el tiempo disponible y el interés del grupo, elige uno o más dilemas.
- 7 Haz un "debriefing".

Reflexión

Al finalizar las presentaciones, haz que todo el grupo se sienta en círculo.



Descargo de responsabilidad

Aquí puedes encontrar algunas preguntas sugeridas y su orden. Sin embargo, te invitamos a personalizar y planificar previamente el flujo de información y las preguntas. Además, es recomendable tener estas preguntas escritas en un papel, para que los participantes puedan leerlas además de escucharlas.

1. ¿Cómo os sentisteis con esta actividad?
2. ¿Fue fácil o difícil tomar una decisión?
3. ¿Es sorprendente que tengamos opiniones diferentes? En caso afirmativo o no, ¿por qué?

Finalmente, también la siguiente pregunta:

4. ¿Qué tipo de conclusiones podemos sacar?

Posibles adaptaciones y variaciones

Para elegir a la persona que saca el dilema de la bolsa, puedes utilizar estas preguntas y descubrir datos interesantes sobre los participantes.

Ejemplos de preguntas:

- La persona que tiene más mascotas en casa.
- La persona que puede tocarse la nariz con la lengua.
- La persona que puede permanecer más tiempo de pie sobre una pierna con los ojos cerrados.
- La persona que puede mantener por más tiempo una cara seria sin sonreír.
- La persona que se sabe una canción completa de memoria.

Consejos para facilitadores

- Esta actividad también se puede realizar de forma muy breve (por ejemplo, solo un dilema), pero al mismo tiempo se puede ampliar fácilmente.
- Tener todos los dilemas en papeles doblados dentro de una bolsa de tela crea un poco de suspense cuando los participantes sacan el dilema, por lo que este método puede convertirse fácilmente en una actividad breve que se repite en una sesión más larga.

Ideas para la acción

Crea grupos más pequeños y pide a cada uno de ellos que proponga un "¿Preferirías?" que esté relacionado con el aprendizaje.

¿Prefieres aprender cada día algo nuevo
o aprender solo una cosa cada año?

¿Preferirías ser profesor o director de colegio?

¿Prefieres aprender rápido y olvidar,
o aprender lento y recordar?

¿Preferirías poder leer muy rápido o correr muy rápido?

¿Preferirías no volver a tener deberes o exámenes nunca más?

¿Preferirías tener sólo un profesor todo el día
o un profesor diferente en cada asignatura?

¿Preferirías escribir tu respuesta en una pizarra
o gritarla muy fuerte?

¿Preferirías tener cada hora en el mismo aula
o cada hora en un aula diferente?

¿Preferirías tener escuela todos los días del año
o no tener escuela?

¿Prefieres sentarte donde quieras en el suelo
o en una silla designada?

¿Prefieres aprender lentamente pero juntos,
o aprender más rápido siempre solo?

¿Preferirías tener deberes extra todos los días
o quedarte una hora más en la escuela todos los días?

¿Preferirías saber todos los idiomas del mundo
o poder hablar con los animales?

¿Prefieres aprender rápido pero poco o lento pero mucho?

¿Preferirías aprender algo que te haga rico
o algo que te haga feliz?



RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

“Un documento de diferencia”

Objetivos

Explorar cómo nos centramos más fácilmente en las diferencias que en las similitudes, y vincular esto con cómo incluimos y excluimos a otros.

Experimentar cómo asumimos y creamos reglas que no son parte de la misión y que eventualmente complican la tarea.

Comprender cómo pueden surgir conflictos a través de suposiciones.



20-40 minutos



Mín.8 (sin máx.)



Simple

Descripción general

Cada jugador recibe un papelito con una imagen. Se pide al grupo que forme grupos más pequeños utilizando sus papelitos. La confusión se instala cuando los jugadores intentan descifrar un posible código entre las imágenes. Cuando se forman los grupos, una breve reflexión señala similitudes y diferencias, supuestos de reglas y la posible inclusión/exclusión basada en características externas.

Materiales

- Fichas impresas. Si el grupo es mayor que el número de imágenes, repite imágenes o crea unas nuevas.
- 1 tijera para recortar los papelitos.

Instrucciones paso a paso

- 1** Al inicio de la actividad, ten todos los papelitos recortados y listos. Es bueno tener algunos papeles extra, por si acaso.
- 2** Explica que para este ejercicio deben dividirse en grupos equitativos (por ejemplo, si son 30 participantes, 6 grupos de 5 personas).
- 3** Infórmales de que les entregarás a cada uno un papelito ‘secreto’.
- 4** Entrega un papel a cada participante, de manera reservada. Solo se les permite mirar el suyo propio.

(Continúa en la página siguiente)

- 5 Cuando todos tengas su papelito, explica que a tu señal pueden acercarse a los demás y mostrarles su papel para formar el número necesario de grupos.
- 6 Diles que tienen un minuto para formar la cantidad necesaria de grupos.
- 7 Camina por la sala y sigue diciendo las mismas frases: "Usa tu papel para formar los grupos"; "Vamos, es una tarea sencilla".
- 8 Cuando notes que se ha formado un grupo, pídeles que se sienten juntos, mientras el resto continúa.
- 9 Una vez que todos los participantes hayan logrado formar el número necesario de grupos, haz una ronda con la pregunta: "¿Cuál fue el criterio que os unió?"
- 10 Comienza el "debriefing".

Reflexión

Mantén a los grupos (sentados) juntos donde estén y colócate en un lugar central en la sala para que todos los participantes puedan verte y oírte bien. Haz las preguntas a continuación (algunas o todas, según los comentarios y las respuestas dadas). Como siempre, te invitamos a personalizar y planificar previamente el flujo de información y las preguntas. Además, es mejor tener estas preguntas escritas en un papel, para que los participantes también puedan leerlas, además de escucharlas.

1. ¿Cómo os sentisteis con esta actividad?
2. ¿Qué opináis de la actividad?
3. ¿Cómo os organizasteis para crear estos grupos? ¿Hubo una estrategia particular?
4. ¿Fue fácil o difícil?
5. ¿Qué lado del papel usasteis? ¿Y si... hubierais utilizado la otra cara del papel (la blanca)?
6. ¿Cuál creéis que era el objetivo oculto de esta actividad?
7. ¿Cómo consideramos ahora este ejercicio?
8. ¿Y si volviéramos a hacer este ejercicio? ¿Pensáis que el resultado sería diferente? ¿Tendríais una estrategia diferente?
9. ¿Cuáles podrían ser los posibles vínculos y similitudes entre este ejercicio y la vida real?
10. Si relacionamos esta experiencia con el inicio de conflictos, ¿qué vínculos podéis establecer?
11. ¿Qué sacáis de este ejercicio para vosotros mismos?

Posibles adaptaciones y variaciones

Si ya has utilizado este ejercicio una vez con el mismo grupo, puedes rehacerlo más adelante utilizando un juego normal de 52 tarjetas de juego. Realiza el ejercicio de la misma manera y reflexiona con el grupo mientras les recuerdas la primera vez que jugaron a "Un documento de diferencia".

El uso de cartas de juego habituales y conocidas distrae a los participantes y crea un efecto repetitivo de suposiciones y acciones. Debemos tratar de explorar juntos cuán repetitivos (o no) somos en cuanto a pensamientos y actos.

Si alguien tiene discapacidad visual, cambia los papeles por objetos similares (por ejemplo, bloques de Lego).

Consejos para facilitadores

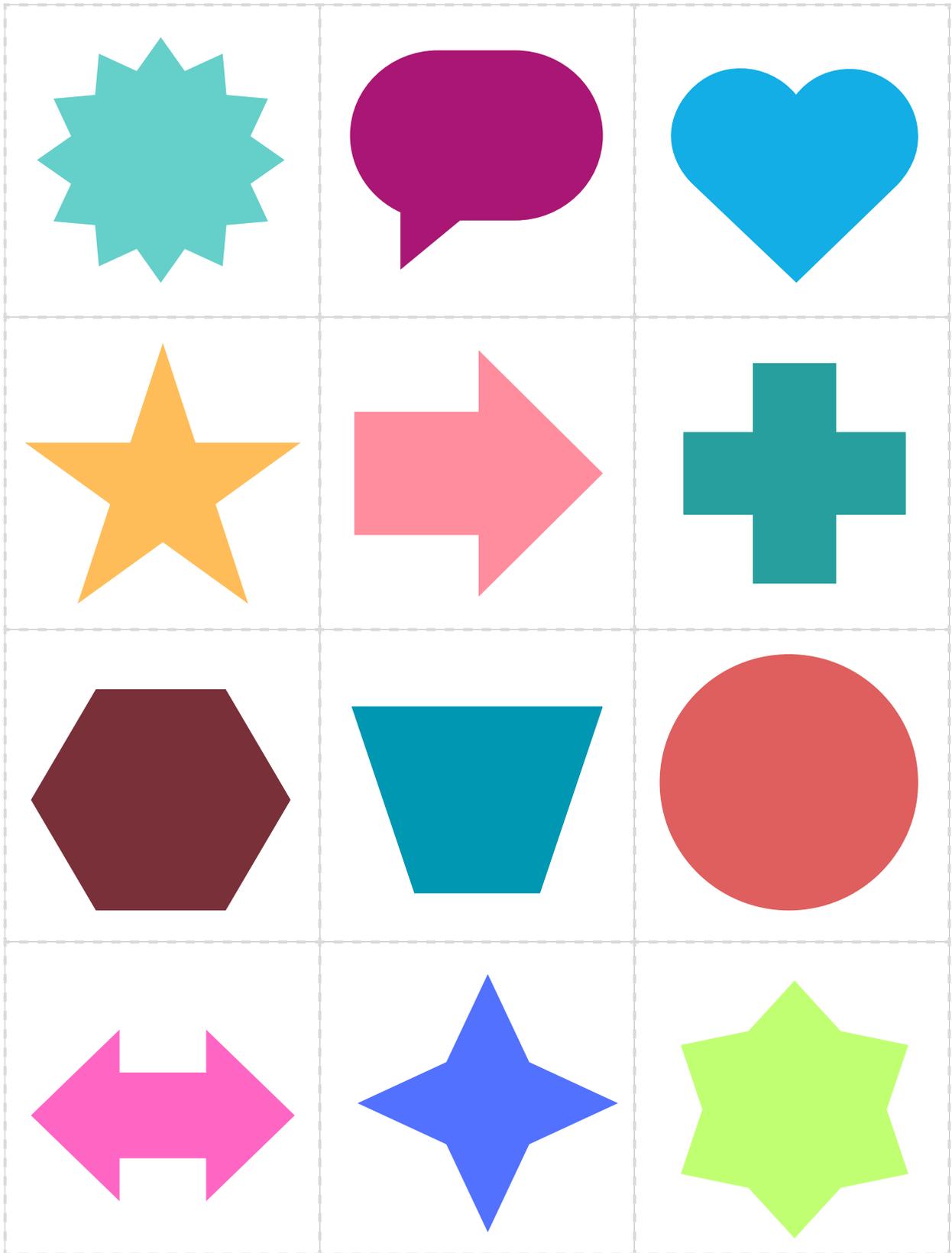
- Aunque este ejercicio puede utilizarse por sí solo, es interesante utilizar los grupos formados para otro ejercicio. Por lo tanto, decide de antemano cuántos grupos (con cuántos miembros) les pedirás que formen.
- Si alguien te pregunta "cómo usar el papel", responde cada vez lo mismo: "usa el papel para formar los grupos". Los participantes suponen que tienen que utilizar el símbolo de una de las caras del papel para encontrar similitudes, aunque la misión en sí nunca lo menciona. El hecho de tener un papelito es de por sí suficiente para formar un grupo con otras personas que tienen... también un papelito.
- Aunque le hayas dicho al grupo que tienen un minuto para formar diferentes grupos, les llevará más tiempo. Haz como que estás un poco confundido y di cosas como: "Hmm, se supone que esto es fácil", "Vamos, usad el papel, está destinado a facilitar el proceso", "Ya debería estar hecho".
- En el caso de grupos grandes, se podrán repetir algunos papeles, siempre y cuando no se repitan en el mismo número como miembros deben tener los grupos. Eso podría llevar a que se formen grupos con la misma imagen.
- Tener unos cuantos papeles "blancos" sin ninguna imagen es muy confuso para quien los recibe. Explora eso también durante el "debriefing".

Sugerencias de actividades extra

Haz que los diferentes grupos piensen en cómo, en realidad, preferimos centrarnos en las diferencias en lugar de las similitudes (por ejemplo, cuando se trata de diferentes culturas, inmigrantes y más). Desafía al grupo a definir las características más comunes que comparten el mayor número de personas en el grupo.



Materiales





RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

“Una tarea”

Objetivos

Brindar experiencia práctica sobre cómo encontrar una solución cooperativa basada en intereses (aparentemente) conflictivos.

Reflexionar sobre comportamientos personales en una situación de intereses compleja.

Practicar la negociación y la comunicación constructiva.



20 minutos



12-30



Simple

Descripción general

Esta actividad proporciona a un grupo la posibilidad de satisfacer los intereses individuales de sus participantes. Esto puede ser fluido y positivo o convertirse en un desencadenante de conflictos. Es una buena introducción para hablar de diferentes intereses y formas de combinarlos.

Materiales

- 1 tarjeta por participante
- Objetos de diferentes formas y tamaños (1 por participante, por ejemplo, pelota, marcador, caja, maleta, etc.)
- 1 temporizador

Instrucciones paso a paso

- 1 Verifica que tienes todos los materiales necesarios.
- 2 Coloca los objetos en el medio del espacio de actividad.
- 3 Invita al grupo a entrar en el espacio de la actividad.
- 4 Indícales que realizarán un ejercicio en el que tendrán que moverse un poco.
- 5 Informa a los participantes de que cada uno de ellos recibirá una tarea que deberá cumplir durante los próximos 7 minutos.
- 6 Recalca que está prohibido mostrar la tarea a nadie más.
- 7 Enfatiza que no se les permitirá hablar durante los próximos 7 minutos.

(Continúa en la página siguiente)

- 8 Reparte una tarea por participante.
- 9 Asegúrate de que todos los participantes puedan arreglárselas sin apoyo adicional; si es necesario, ayuda a los participantes y luego anuncia el inicio del ejercicio y pon en marcha el cronómetro.
- 10 Avisa a los participantes cuando queden 4, 2 y 1 minutos.
- 11 Termina la actividad una vez que se acabe el tiempo y da una descripción general del estado actual de la sala/progreso de la actividad.
- 12 Invita al grupo a regresar al círculo y comienza el “debriefing”.

Reflexión

Descargo de responsabilidad

Aquí puedes encontrar algunas preguntas sugeridas y su orden. Sin embargo, te invitamos a personalizar y planificar previamente el flujo de información y las preguntas. Además, es recomendable tener estas preguntas escritas en un papel, para que los participantes puedan leerlas además de escucharlas.

1. ¿Cómo os sentisteis? ¿Cuáles son las razones por las que os sentisteis así?
2. ¿Hubo algo en la actividad que os hizo sentir incómodos?
3. ¿Habéis cumplido vuestra tarea? ¿Cómo?
4. ¿Cuál fue vuestra estrategia al abordar el ejercicio?
5. ¿Fue posible cumplir todas las misiones rápidamente y sin problemas? ¿Cómo?
6. ¿Cuál es una mejor estrategia cuando se trabaja con ejercicios potencialmente contradictorios?
7. ¿Cómo abordareis un desafío similar en el futuro?
8. ¿Qué sacáis de este ejercicio para vosotros?

Posibles adaptaciones y variaciones

Siéntete libre de cambiar las tres tareas indicadas para adaptarlas mejor a tu grupo objetivo. Recuerda que la combinación aún debe poder lograrse cuando se combina, pero debe parecer contradictoria y diferente. Si en el grupo tienes una persona en silla de ruedas, considera colocar objetos sobre la mesa para que sea accesible. Si en el grupo tienes una persona con discapacidad visual, léele su tarea en privado.

Consejos para facilitadores

- La actividad puede generar muchas emociones y resultar abrumadora para algunos participantes. Anota diversas reacciones y ofrece espacio para desahogarse en la etapa de reflexión y análisis.

Organiza los objetos por tamaños, de pequeño a grande	Lleva los objetos del centro de la habitación fuera de la habitación	Organiza los objetos del centro de la habitación para que formen un círculo
Organiza los objetos por tamaños, de pequeño a grande	Lleva los objetos del centro de la habitación fuera de la habitación	Organiza los objetos del centro de la habitación para que formen un círculo
Organiza los objetos por tamaños, de pequeño a grande	Lleva los objetos del centro de la habitación fuera de la habitación	Organiza los objetos del centro de la habitación para que formen un círculo
Organiza los objetos por tamaños, de pequeño a grande	Lleva los objetos del centro de la habitación fuera de la habitación	Organiza los objetos del centro de la habitación para que formen un círculo
Organiza los objetos por tamaños, de pequeño a grande	Lleva los objetos del centro de la habitación fuera de la habitación	Organiza los objetos del centro de la habitación para que formen un círculo



RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

“Paquete de supervivencia”

Objetivos

Practicar la toma de decisiones en grupo.
Reflexionar sobre sentimientos y comportamientos personales en discusiones complejas.



90 minutos



6-30



Moderada

Descripción general

Un ejercicio de simulación en el que los jugadores asumen el papel de cadetes de una escuela de rescate, y tienen que decidir sobre qué objetos pueden ser más útiles en una situación hipotética de un accidente aéreo en el hemisferio norte. Un juego de toma de decisiones basado en discusiones.

Materiales

- Fichas impresas para cada pareja.
- Folios grandes para la introducción de la historia

Instrucciones paso a paso

- 1 Comprueba que tienes todos los materiales necesarios.
- 2 Explica al grupo que jugarán a un juego en el que deberán practicar la escucha activa, el debate y la búsqueda de consenso.
- 3 Divide al grupo en parejas.
- 4 Reparte un conjunto de fichas a cada pareja.
- 5 Lee en alto la introducción de la historia.
- 6 Da a cada pareja 8 minutos para elegir 10 objetos y apilar las tarjetas en orden desde el objeto más útil al menos útil.
- 7 Pide a cada pareja que elija qué elementos descartar del juego.

(Continúa en la página siguiente)

- 8 Forma grupos de 3-4 parejas y dales 12 minutos para elegir los 8 objetos más esenciales y formar una pila desde los más útiles a los menos útiles.
- 9 Pide a cada pareja que anuncie qué elementos descartan fuera del juego.
- 10 Invita a todo el grupo a formar un círculo y dales 20 minutos para acordar una lista que contenga 6 objetos apilados de mayor a menor utilidad.
- 11 Una vez finalizado el tiempo, invita al grupo a anunciar el orden de los objetos que han elegido y anotadlos en una hoja.
- 12 Recoge todas las fichas y comienza el “debriefing”.

Reflexión

! Descargo de responsabilidad

Aquí puedes encontrar algunas preguntas sugeridas y su orden. Sin embargo, te invitamos a personalizar y planificar previamente el flujo de información y las preguntas. Además, es recomendable tener estas preguntas escritas en un papel, para que los participantes puedan leerlas además de escucharlas.

1. ¿Cómo os sentís? ¿Qué razones os hicieron sentir así?
2. ¿Cómo formasteis el proceso de toma de decisiones en parejas y grupos pequeños?
3. ¿Creéis que contribuisteis a la toma de decisiones? ¿Cómo?
4. ¿Cuáles fueron los principales desafíos de la actividad?
5. ¿Sentísteis que lograríais un mejor resultado individualmente?

Acto seguido, introduce el orden correcto de objetos y califica la decisión del grupo. El orden sugerido de importancia de los objetos es (de menor a mayor):

Mechero (sin líquido)

Lana de acero

Camiseta y pantalón (1 por persona)

Grasa sólida vegetal en lata de metal

Pieza de lona resistente de 6x6 metros

Hacha pequeña

Barra de chocolate de 200g (1 por persona)

Periódico (1 por persona)

Pistola cargada

Un litro de whisky 50%

Brújula

Mapa aéreo seccional de plástico de la región

Para otorgar puntos, mira los números de clasificación. Otorga puntos a las mejores opciones según los números anteriores. Por ejemplo, el mapa ganaría 12 puntos, mientras que la lana de acero ganaría 2 puntos.

Si quieres, puedes compartir con los participantes la tabla de resultados:

- 21-24 puntos | ¡Increíble! Sois rescatistas profesionales
- 25-30 puntos | ¡Muy bien! La vida de las personas está en buenas manos
- 31-40 puntos | ¡Casi! Sería difícil sobrevivir
- 41-50 puntos | Quizás algunos pueden lograrlo
- 51-57 puntos | No hay posibilidad de sobrevivir

6. Observando el resultado que habéis obtenido, ¿qué conclusiones podéis sacar?

7. ¿Qué se necesita para construir un proceso de toma de decisiones grupal eficaz e inclusivo?

Posibles adaptaciones y variaciones

En lugar de imprimir tarjetas, puedes hacer una lista en un rotafolio y pedir a los participantes que escriban sus listas en hojas de papel o en cuadernos.

Consejos para facilitadores

- Podéis formar parejas previamente para este ejercicio para asegurarnos de que todos puedan participar en la discusión y la toma de decisiones desde el principio. Es importante realizar “debriefing” exhaustivo de la actividad para asegurarse de que los participantes establezcan vínculos y comprendan qué funcionó bien en su proceso de toma de decisiones y sepan qué debería mejorarse en el próximo trabajo de este grupo.

Sugerencias de actividades extra

En la etapa de seguimiento te invitamos a preparar un taller sobre cómo liderar negociaciones, qué tipos de estructuras de toma de decisiones existen y cómo afrontar situaciones que requieren acciones con poco tiempo u otros recursos.

Consejos para la práctica

Es posible jugar con grupos de diferentes edades. El ejercicio se adapta muy fácilmente a diferentes temas y grupos. Es necesario dedicar más tiempo a los participantes con un ritmo de trabajo más lento, con una menor tasa de percepción del habla invertida y con parálisis cerebral.

Historia de introducción

“Esta es una prueba para vosotros, como cadetes de una escuela de rescate. En esta actividad deberéis elaborar una lista de objetos ordenados del más al menos útil en una situación hipotética de rescate tras un accidente aéreo.

Solo tenéis esta información a mano: “Son las 2 de la tarde del 23 de enero y tu grupo se encuentra en algún lugar al norte de Canadá después de que una avioneta se estrellara. La temperatura diurna es de 25 bajo cero y la temperatura nocturna desciende a 40 bajo cero. Hay nieve en el suelo y el campo está arbolado con varios arroyos que atraviesan la zona. El pueblo más cercano está a 30 kilómetros. Estáis todos vestidos con ropa urbana apropiada para una celebración escolar.

A tu disposición tienes 12 artículos. Al final de la actividad, tu grupo conservará menos elementos y tratará de calificarlos en el orden correcto, del más útil al menos útil”.



Lana de acero



Hacha pequeña



Revólver de calibre 45 cargado



Grasa sólida vegetal en una lata de metal



Periódicos (1 por persona)



Un mechero (sin líquido)



Camisa y pantalones extra por persona



Mapa aéreo seccional de plástico de la región



1 litro de whisky de 50°



Pieza de lona resistente de 6x6 metros



Un compás



200 gramos de chocolate (1 por persona)

FICHA

Motivos de calificación y explicación de la situación

(adaptado de la simulación de la Base de la Fuerza Aérea Whiteman)

Mediados de enero es la época más fría del año en el norte de Canadá. El primer problema al que se enfrentan los supervivientes es la conservación del calor corporal y la protección contra su pérdida. Este problema se puede resolver encendiendo un fuego, minimizando el movimiento y el esfuerzo, utilizando la mayor cantidad de aislamiento posible y construyendo un refugio.

Los participantes acaban de realizar un aterrizaje forzoso. Muchas personas tienden a pasar por alto la enorme reacción de shock que esto produce en el cuerpo humano. La toma de decisiones en tales circunstancias es extremadamente difícil. Una situación así requiere un fuerte énfasis en el uso del razonamiento para tomar decisiones y para reducir el miedo y el pánico. El shock se manifestaría en los supervivientes mediante sentimientos de impotencia, soledad, desesperanza y miedo. Ciertamente, el estado de shock significa que el movimiento de los supervivientes debe ser mínimo y que se debe intentar calmarlos.

Antes de despegar, el piloto debe presentar un plan de vuelo que contiene información vital como el rumbo, la velocidad, la hora estimada de llegada, el tipo de avión y el número de pasajeros. Las operaciones de búsqueda y rescate comienzan poco después de que un avión no llegue a su destino a la hora estimada de llegada.

Los 30 kilómetros hasta la ciudad más cercana son una larga caminata incluso en condiciones ideales, especialmente si uno no está acostumbrado a caminar esas distancias. En esta situación, la caminata se vuelve aún más difícil debido a los golpes, la nieve, la ropa y las barreras de agua. Significaría una muerte casi segura por congelación y agotamiento. A temperaturas de -25°C a -40°C , la pérdida de calor corporal debido al esfuerzo es una cuestión muy grave.

Una vez que los supervivientes hayan encontrado formas de mantenerse calientes, su siguiente tarea será atraer la atención de los aviones de búsqueda. Por lo tanto, se debe evaluar el valor de todos los elementos que el grupo ha rescatado para indicar el paradero del grupo.

1. Mechero (sin líquido)

El peligro más grave al que se enfrenta el grupo es la exposición al frío. La mayor necesidad es una fuente de calor y la segunda mayor necesidad es la de dispositivos de señalización. Esto hace que encender un fuego sea la primera orden del día. Sin cerillas, se necesita algo para producir chispas, e incluso sin líquido, un mechero puede hacerlo.

2. Lana de acero

Para hacer fuego, los supervivientes necesitan un medio para atrapar las chispas que produce el mechero. Esta es la mejor sustancia para captar una chispa y mantener una llama, incluso si la lana de acero está un poco húmeda.

3. Camisa y pantalones extra para cada superviviente

Además de agregar calor al cuerpo, la ropa también puede usarse como refugio, señalización, ropa de cama, vendas, cuerdas y combustible para el fuego.

4. Grasa sólida vegetal en lata de metal

Esto tiene muchos usos. Desde la tapa se puede fabricar un dispositivo de señalización similar a un espejo. Después de pulir la tapa con lana de acero, esta reflejará la luz del sol, y es lo suficientemente brillante como para ser visto más allá del horizonte. Si bien este efecto podría verse limitado por árboles, un miembro del grupo podría trepar a un árbol y usar la tapa para avisar a los aviones de búsqueda. La grasa se puede frotar sobre la piel expuesta para protegerla del frío. La lata vacía es útil para derretir nieve y obtener agua potable. Es mucho más seguro beber agua tibia que comer nieve, ya que el agua tibia ayudará a retener el calor corporal. El agua es importante porque la deshidratación afectará la toma de decisiones.

5. Pieza de lona resistente de 6x6 metros

El frío hace necesario un refugio, y la lona protegería contra el viento y la nieve (la lona se utiliza para hacer tiendas de campaña). Extendido sobre una estructura hecha de árboles, podría usarse como tienda de campaña o como parabrisas. También podría usarse como cobertura del suelo para mantener secos a los sobrevivientes. Su forma, en contraste con el terreno circundante, lo convierte en un dispositivo de señalización.

6. Hacha pequeña

Los supervivientes necesitan un suministro constante de leña para mantener el fuego. El hacha podría usarse para esto, así como para abrir un campamento protegido, cortar ramas de árboles para aislar el suelo y construir un marco para la tienda de lona.

7. 200g de chocolate (1 por persona)

El chocolate proporcionará un poco de energía alimentaria. Dado que contiene principalmente carbohidratos, proporciona energía sin imponer exigencias digestivas al cuerpo.

8. Periódicos (uno por persona)

Son útiles para iniciar un fuego. También se pueden utilizar como aislamiento debajo de la ropa cuando se enrollan y se colocan alrededor de los brazos y piernas de una persona. Un periódico también se puede utilizar como dispositivo de señalización verbal cuando se enrolla en forma de megáfono, o proporcionar material de lectura para entretenerse.

9. Revólver de calibre 45 cargado

La pistola proporciona un dispositivo de señalización sonora (la señal de socorro internacional son 3 disparos realizados en rápida sucesión). Ha habido numerosos casos de supervivientes que pasaron desapercibidos porque estaban demasiado débiles para hacer un ruido lo suficientemente fuerte como para llamar la atención. La culata de la pistola se puede utilizar como martillo y la pólvora de los proyectiles ayudará a encender el fuego. Colocando un pequeño trozo de tela en un cartucho sin bala y disparando el arma contra madera seca en el suelo se puede encender una llama.

No obstante, la pistola también tiene serias desventajas. La ira, la frustración, la impaciencia, la irritabilidad y las faltas de racionalidad pueden aumentar mientras el grupo espera el rescate. La disponibilidad de un arma letal es un peligro para el grupo en estas condiciones. Aunque una pistola podría usarse en para caza, se necesitaría un tirador experto para matar un animal con ella. Después, el animal tendría que ser transportado al lugar del accidente, lo que podría resultar difícil o imposible dependiendo de su tamaño.

10. Un litro de whisky 50%

Los únicos usos del whisky son como ayuda para encender fuego y como combustible para una antorcha (que se elabora empapando una prenda de vestir en whisky y sujetándola a la rama de un árbol). La botella vacía podría usarse para almacenar agua. El peligro del whisky es que alguien pueda beberlo pensando que aporta calor. El alcohol adquiere la temperatura a la que está expuesto, y un trago de whisky a -30°C congelaría el esófago y el estómago de una persona. El alcohol también dilata los vasos sanguíneos de la piel, lo que hace que la sangre fría regrese al corazón, lo que provoca una rápida pérdida de calor corporal.

11. Brújula

Dado que una brújula puede animar a alguien a intentar caminar hasta el pueblo más cercano, es un objeto peligroso. Su única característica redentora es que podría usarse como reflector de la luz solar (debido a su tapa de vidrio).

12. Mapa aéreo seccional de plástico.

Este también es uno de los elementos menos deseables porque alentarán a las personas a intentar caminar hasta la ciudad más cercana. Su única característica útil es como cobertura del suelo para mantener a alguien seco.



INCLUSIÓN SOCIAL

"Sí o no"

Objetivos

Restablecer nuestra mente y centrarnos en la importancia de la inclusión social de todos.

Estimular debates sobre el tema de estar en grupos de habilidades mixtas.



20 minutos

El tiempo aumenta si se utilizan más afirmaciones



4-15

Para grupos más grandes, divide el grupo en equipos más pequeños



Simple

Descripción general

Un ejercicio rápido basado en afirmaciones donde los jugadores eligen si están de acuerdo o no con dicha afirmación. Sigue una breve discusión y un "debriefing" orientado a las conclusiones.

Materiales

- Papeles en dos lados opuestos de la sala. Uno dice "De acuerdo" y el otro "En desacuerdo"

Instrucciones paso a paso

- 1** Explica al grupo que les leerás en voz alta y detenidamente una serie de afirmaciones. Después de cada una, tendrán un momento para pensar en la afirmación y decidir si están de acuerdo o en desacuerdo. Al contar hasta tres, todos se mueven hacia el lado de la sala con el papel correspondiente de "de acuerdo" o "en desacuerdo".
- 2** Como ejemplo, lee el siguiente ejemplo: "Dormir durante el día es mejor que dormir durante la noche".
- 3** Invita a varias personas a explicar su elección. Ofrece espacio para el intercambio de opiniones, especialmente si el grupo está dividido.
- 4** Invita a las personas a cambiar de bando si cambian de opinión.
- 5** Después de una breve discusión e intercambio de opiniones, pídele a todos que se sienten (mejor en círculo) e inicia un breve "debriefing" orientado a sacar conclusiones.

Ejemplos de declaraciones:

- **Si todos comemos el mismo bocadillo, todos tenemos la misma energía.**
(esta afirmación marca la diferencia entre igualdad y equidad)
- **No a todo el mundo le gusta el fútbol, pero todo el mundo puede jugarlo. De una u otra forma.**
(esta declaración se refiere a la accesibilidad de las actividades)
- **No participar en una actividad es tu propia y libre elección.**
(se refiere al “libre albedrío”, y a la posibilidad de hacer tal elección: accesibilidad de actividades para todos)
- **Si aportamos lo mismo, deberíamos recibir lo mismo.**
(se refiere a la diferencia entre igualdad y equidad)

Reflexión



Descargo de responsabilidad

Aquí puedes encontrar algunas preguntas sugeridas y su orden. Sin embargo, te invitamos a personalizar y planificar previamente el flujo de información y las preguntas. Además, es recomendable tener estas preguntas escritas en un papel, para que los participantes puedan leerlas además de escucharlas.

1. ¿Qué os pareció esta actividad?
2. ¿Qué conclusiones podemos sacar?
3. ¿Qué hacemos con esta conclusión?

Si tienes más tiempo disponible, es relevante utilizar las siguientes preguntas:

- ¿Cómo de fácil o difícil fue hablar sobre vuestra opinión?
- ¿Cambió alguien de opinión durante la discusión? ¿Cuáles fueron las razones?
- ¿Hubo algo que os sorprendió?
- ¿Qué recordaréis de esta actividad?

Posibles adaptaciones y variaciones

En este ejercicio encontrarás varias afirmaciones que podrás utilizar como ejemplos. Puedes usar una cada vez, o una secuencia de ellas si dispones de tiempo suficiente y el grupo está motivado para continuar.

Además de los dos rincones (“de acuerdo” y “en desacuerdo”), es interesante añadir también otros rincones. P.ej. “no me importa”, “no me interesa”, “no sé”, “no entiendo”.

En caso de tener más tiempo disponible, puedes organizar el intercambio de opiniones de maneras diferentes después de que cada uno haya elegido un bando.

P.ej.

- Haz que cada grupo prepare un discurso y tenga un portavoz.
- Coloca dos sillas en el medio de la habitación. Los que están sentados pueden comentar juntos. Cuando alguien les toca en el hombro, se levantan de la silla y el que les tocó continúa la discusión en su lugar.

Puedes presentar las afirmaciones parcialmente en el idioma que todo el mundo entiende y parcialmente en un idioma que nadie o solo 1-2 personas entienden, demostrando así la importancia de elegir el idioma y la terminología correctas para los diferentes grupos destinatarios.

Consejos para facilitadores

- Es recomendable tener las afirmaciones impresas para que todos puedan leerlas después de escucharlas. Alternativamente, también puedes proyectar estas preguntas en una pantalla. Recuérdale al grupo que es positivo que cambien de opinión basándose en la discusión y cambien de bando.
- Las afirmaciones pretenden generar debates y ser ambiguas. Algunas de ellas pueden tener reacciones como “Bueno... depende... a veces sí y a veces no”. Esto es bueno. No solo significa que la declaración generará discusiones, sino que también muestra que los jugadores pueden tener opiniones diferentes según situaciones particulares.
- Prepárate bien respecto a los temas tratados. Crear conclusiones grupales que no sean inclusivas para grupos con capacidades mixtas sería contraproducente para el objetivo de este ejercicio.

Consejos del campo de la práctica

Los jóvenes utilizan habitualmente las expresiones “no me importa”, “no me interesa”, etc. cuando se les pregunta algo verbalmente. Cuando las posibles respuestas se colocaron visualmente en la pared, ninguno de los jóvenes las utilizó. No querían asociarse con este tipo de respuestas.

NOTAS Y REFLEXIONES



INCLUSIÓN SOCIAL

“1 casilla adelante”

Objetivos

Descubrir y compartir que todos tenemos mucho más en común de lo que pensamos (por ejemplo, sueños, deseos).

Fomentar la empatía entre los jugadores del grupo de habilidades mixtas.



30 minutos



4-25



Simple

Configuración inicial y final: un círculo de sillas.
Configuración de la parte media: un espacio abierto donde todos puedan colocarse en una fila horizontal

Descripción general

Todos los jugadores reciben una tarjeta de rol de un personaje y se sitúan en una fila horizontal. El facilitador lee en voz alta diferentes situaciones. Si una situación se responde positivamente, el jugador se mueve 1 casilla hacia adelante. Al final, la posición general de los diferentes jugadores es el comienzo del debate conjunto.

Materiales

- Un equipo de sonido y música suave y relajante
- Una cesta con los roles recortados (ficha adjunta)

Instrucciones paso a paso

- 1 Comprueba que tienes todos los materiales necesarios y que el entorno está previsto para desarrollar la actividad sin problemas.
- 2 Pon música suave de fondo.
- 3 Pide al grupo que se sienten en círculo y explica cómo utilizar los papeles de personaje que les vas a entregar. Pon el ejemplo: “Si en mi papelito está escrito: ‘un abuelo con 5 nietos’, entonces me imaginaré que soy esa persona, y no se lo enseño o cuento a nadie más”.
- 4 Entrégale un papel a cada uno. Todos los papeles dicen lo mismo (“Tú eres tú mismo”). Tú, como facilitador, eres el único que lo sabe. Recuérdale a los jugadores que no revelen todavía lo que está escrito en su papel (no pasa nada si algunos no logran guardar el “secreto” por mucho tiempo).

(Continúa en la página siguiente)

- 5** Explica al grupo que se leerán algunas preguntas en voz alta, para que así todos puedan desempeñar mejor su papel. Los jugadores deben pensar en silencio en las respuestas. Preguntas:
- ¿A qué juego te gusta más jugar?
 - ¿Qué trabajo hacen tus padres?
 - ¿Qué ropa te gusta usar?
 - ¿Qué te da miedo?
 - ¿Qué animal te gusta más?
 - ¿Qué te hace feliz?
 - ¿Cuál es tu color favorito?
 - (añade más preguntas si es relevante)
- 6** Pide al grupo que permanezca en silencio y se coloquen uno al lado del otro.
- 7** Explica que leerás en voz alta varios eventos o situaciones. Cada vez que puedan responder afirmativamente a esta pregunta, avanzan una casilla. De lo contrario, se quedan donde están y no se mueven.
- 8** Lee las situaciones una por una, haciendo una pequeña pausa entre cada situación para permitir que los jugadores piensen en la respuesta y, finalmente, se muevan (o no). A continuación dejamos una lista de 15 situaciones que pueden ser susceptibles de cambio:
- Te gusta tomar decisiones por ti mismo.
 - Disfrutas de la comida rica.
 - Te gusta sentir una brisa cálida.
 - No te importa cuando otras personas te roban.
 - Te gusta tener algo de dinero suelto para gastar.
 - Disfrutas cuando le agradas a otras personas.
 - Crees que la violencia y la guerra no son necesarias.
 - Siempre que puedes, te pones tu ropa favorita.
 - Quieres tener una vida feliz.
 - Te gusta herir a otras personas.
 - Te gusta tener muchos amigos a los que les caes bien.
 - Te hace feliz cuando otras personas te tratan bien.
 - Te gusta reírte con un buen chiste.
 - No le tienes miedo a un león hambriento.
 - Te gusta despertarte por la mañana con una sonrisa.
- 9** Al final de las situaciones, pide a todos los participantes que miren a su alrededor y traten de recordar su posición en comparación con los demás.
- 10** Pide al grupo que regrese al círculo, que pongan la descripción del rol nuevamente en la cesta e inicia el “debriefing”.

Reflexión

! Descargo de responsabilidad

Aquí puedes encontrar algunas preguntas sugeridas y su orden. Sin embargo, te invitamos a personalizar y planificar previamente el flujo de información y las preguntas. Además, es recomendable tener estas preguntas escritas en un papel, para que los participantes puedan leerlas además de escucharlas.

1. ¿Cómo fue esta actividad para vosotros?
2. ¿Qué elementos de la actividad os resultaron más agradables?
3. ¿Hubo algo que os sorprendió? ¿Os sorprende el resultado final?
4. ¿Qué roles creéis que tuvieron los otros jugadores?
5. Mirando la posición final de todos en el grupo, ¿qué conclusiones podríamos sacar?
6. ¿Podéis nombrar diferentes cosas que les gusten a todos los miembros del grupo?
7. ¿Qué recordaréis de esta actividad?

Posibles adaptaciones y variaciones

Si te sientes lo suficientemente seguro como facilitador (¡y el grupo se siente seguro entre sí!), puedes darles a los jugadores la personalidad de ser una persona más en el grupo. Ten en cuenta que esto puede resultar en momentos muy delicados, una vez que cada jugador actúa según su interpretación de otra persona del grupo. Para esto, necesitarás preparar hojas de papel con el nombre de cada persona del grupo.

Comentario del campo de práctica sobre la posible adaptación anterior:

“Esto fue difícil, creó cierto nivel de ansiedad en algunos y la preocupación de si harían lo correcto por sus amigos, para no molestar a nadie. Algunos llegaron a la conclusión de cuánto realmente aprecian a sus amigos y compañeros de clase. Puede usarse dentro de un grupo para conocerse más profundamente, para valorar cada una de sus diferencias”.

Si es relevante y necesario para algunos de los jugadores, describe verbalmente la posición de los diferentes jugadores al final de las situaciones.

Consejos para facilitadores

- Procura realizar un buen debriefing, de lo contrario este ejercicio corre el riesgo de crear prejuicios y juicios más fuertes hacia otras personas. Esto conduciría al efecto contrario al que se pretende alcanzar con la actividad. Recuerda que el objetivo principal es descubrir cuánto más tenemos en común de lo que somos diferentes. Por lo tanto, la inclusión social es mucho más fácil (¡y lógica!) cuando nos centramos en esta dimensión.
- Una casilla (o un paso) es diferente para todos. Por lo tanto, si es posible, utiliza las baldosas existentes en el suelo o haz marcas. Es recomendable decirle al grupo que esta actividad no es una competición.

Sugerencias de actividades extra

El ejercicio “1 ficha al revés” de este kit de herramientas. A menos que hayas utilizado ese ejercicio antes de este.

Consejos del campo de la práctica

Un buen ejercicio para incluir a todos en el grupo de habilidades mixtas. Este ejercicio lo hicimos en un grupo de 6 y 18 personas. En un grupo de 18 personas, la edad era de 15 a 17 años y había demasiada gente para ellos. Teníamos una niña con hipersensibilidad, para quién también era importante la ausencia de perfume y una luz atenuada.

NOTAS Y REFLEXIONES

Tú eres tú mismo			
Tú eres tú mismo			
Tú eres tú mismo			
Tú eres tú mismo			
Tú eres tú mismo			



INCLUSIÓN SOCIAL

“1 casilla atrás”

Objetivos

Comprender mejor lo que significan las habilidades mixtas en términos de oportunidades y posibilidades.

Promover la empatía hacia la diversidad presente en el grupo.



30 minutos



4-25



Moderado

Configuración inicial y final: un círculo de sillas.
Configuración de la parte media: un espacio abierto donde todos puedan colocarse en una fila horizontal

Descripción general

Los jugadores reciben una tarjeta que describe una situación en la que se encuentran en ese momento. Una vez colocados en fila, el facilitador lee diferentes preguntas. Si una pregunta se responde afirmativamente, el jugador se mueve 1 casilla hacia atrás. Al final, la posición general de los jugadores se revisa durante el “debriefing”.

Materiales

- Un equipo de sonido y música suave y relajante
- Una cesta con los roles recortados (ficha adjunta)

Instrucciones paso a paso

Nota: prepara bien este ejercicio, ya que puede generar resultados muy enriquecedores, pero también muy delicados. Si no te sientes lo suficientemente seguro como facilitador, no inicies este ejercicio.

- 1** Comprueba que tienes todos los materiales necesarios y que el espacio está previsto para desarrollar la actividad sin problemas.
- 2** Pon música suave de fondo.
- 3** Pide al grupo que se sienten en círculo y explica que le darás a cada uno un papelito con una situación secreta. Pon el ejemplo: “Si en mi papelito está escrito: tengo alergia en la piel y me pica todo el tiempo”, entonces me imaginaré que estoy en esta situación”. Haz hincapié en que los jugadores no tienen que interpretar la situación, pero sí imaginar cómo sería.

(Continúa en la página siguiente)

- 4 Pide a cada participante que saque un papelito de la cesta y lo lea en secreto (ofrece apoyo cuando sea necesario). Recuerda a los jugadores que no revelen todavía lo que está escrito en su papelito.
- 5 Explica al grupo que leerás algunas preguntas en voz alta, para que así todos puedan desempeñar mejor su papel. Los jugadores deben pensar en silencio en las respuestas.
- 6 Comienza con un ejemplo sencillo (como: "Estoy respirando aire") para explicar cómo es el movimiento hacia atrás. Después de eso, empieza con la siguiente lista de preguntas:
 - ¿A qué juego te gusta más jugar?
 - ¿De qué trabajan tus padres?
 - ¿Qué tipo de ropa te gusta usar?
 - ¿Qué te da miedo?
 - ¿Qué animal te gusta más?
 - ¿Qué te hace feliz?
 - ¿Cuál es tu color favorito?
 - (Añade más preguntas si es relevante)
- 7 Pide al grupo que permanezca en silencio y se coloquen uno al lado del otro.
- 8 Explica que leerás en voz alta varios eventos o situaciones. Cada vez que puedan responder afirmativamente a esta pregunta, se moverán una casilla hacia atrás. De lo contrario, se quedan donde están y no se mueven.
- 9 Lee las situaciones una por una, haciendo una pequeña pausa entre cada situación para permitir que los jugadores piensen en la respuesta y, finalmente, retrocedan (o no). A continuación dejamos una lista de 15 situaciones que pueden ser susceptibles de cambio.
 - **Puedes practicar todo tipo de deportes de balón.**
 - **Puedes leer un libro con soltura.**
 - **Te encanta un buen chiste.**
 - **Puedes subir las escaleras sin el apoyo de otras personas.**
 - **Puedes cantar una canción de cumpleaños en voz alta.**
 - **Puedes nombrar fácilmente cada color del arcoíris cuando ves uno.**
 - **Te gusta comer hamburguesas y patatas fritas.**
 - **Te resulta fácil saltar a la comba.**
 - **Puedes hacer la misma actividad durante más de 20 minutos.**
 - **Te gusta decir cosas malas sobre otras personas.**
 - **Cuando preguntas algo, la gente entiende lo que dices.**
 - **Te gusta tener amigos.**
- 10 Al terminar con las situaciones, pídele a todos que miren a su alrededor e intenten recordar su posición en comparación con los demás.
- 11 Diles que regresen al círculo. Pídeles que vuelvan a poner los papelitos de los roles en la cesta y comienza la fase de reflexión.

Reflexión

Descargo de responsabilidad

Aquí puedes encontrar algunas preguntas sugeridas y su orden. Sin embargo, te invitamos a personalizar y planificar previamente el flujo de información y las preguntas. Además, es recomendable tener estas preguntas escritas en un papel, para que los participantes puedan leerlas además de escucharlas.

1. ¿Cómo fue esta actividad?
2. ¿Qué elementos de la actividad os resultaron más agradables?
3. ¿Cómo os sentísteis estando en el mismo lugar mientras los demás se movían? ¿Cómo os sentísteis moviándoos cuando los demás se quedaban quietos?
4. ¿Hubo algo que os sorprendió? ¿Os sorprende el resultado final?
5. ¿Qué situaciones creéis que vivieron los otros jugadores?
6. Viendo la posición final de todos los integrantes del grupo, ¿qué conclusiones podríamos sacar?
7. ¿Qué opináis sobre: “Todos tenemos habilidades diferentes, en mayor o menor medida”?
8. ¿Qué podríamos hacer para que todos estemos en la misma línea?
9. ¿Qué recordaréis de esta actividad?

Posibles adaptaciones y variaciones

Si te sientes lo suficientemente seguro como facilitador (y el grupo se siente seguro), puedes darles a los jugadores una situación en la que se encuentre otra persona del grupo. Ten en cuenta que esto puede crear situaciones muy delicadas. Para ello, necesitarás preparar hojas de papel con el nombre de cada persona del grupo y una situación correspondiente.

Consejos para facilitadores

- Una casilla (o un paso) es diferente para todos. Por lo tanto, si es posible, utiliza las baldosas existentes en el suelo o haz marcas. En este caso, moviéndose hacia atrás, asegúrate de quitar todo lo que moleste.
- Procura realizar una buena reflexión, de lo contrario este ejercicio corre el riesgo de crear prejuicios y juicios más fuertes hacia otras personas. Esto conduciría al efecto contrario al que se pretende con esta actividad.
- No es el propósito señalar las diferencias como tales, sino la diversidad que existe, y particularmente promover la comprensión de esa diversidad sin juzgar. Tomar conciencia aquí es un paso inicial para pensar juntos en los posibles cambios que podemos hacer en nuestro entorno inmediato. Por esta razón, todos los roles tienen una determinada condición, incluso si esta condición parece relativamente irrelevante para las situaciones presentadas. Recuerda: se espera que las posiciones finales de todos no estén lejos unas de otras, con la intención de mostrar la “riqueza de la diversidad”, no el “desafío de la diversidad”.

Sugerencias de actividades extra

El ejercicio "1 casilla adelante" de este kit de herramientas. A menos que hayas utilizado ese ejercicio antes de este.

Ideas para la acción

Pensad juntos en actividades que se puedan realizar en grupo, donde todos tengan la posibilidad de tener un papel activo y divertido.

Consejos del campo de la práctica

Un buen ejercicio para incluir a todos en un grupo de habilidades mixtas. Es importante leer despacio y con mucha claridad, para que todos en el grupo de habilidades mixtas entiendan bien.

NOTAS Y REFLEXIONES

12 papelitos (situaciones) para la cesta.
Copia varias veces según el tamaño del grupo.

Cuando lees un texto, las letras saltan y la lectura se dificulta.	Tienes una pierna rota por un accidente en bicicleta de la semana pasada.	Tienes dificultades para diferenciar algunos colores.	Ya no te gusta comer carne.
Últimamente escuchas muy poco y te comunicas con lengua de signos.	En este momento usas una silla de ruedas para moverte.	No disfrutas leyendo ahora mismo.	Te cuesta concentrarte durante más de 10 minutos en lo mismo.
Dormiste muy poco y ahora estás muy cansado.	Tienes mucha energía y te gusta estar haciendo cosas activas todo el tiempo.	Has aceptado un desafío y hoy tienes los ojos vendados para que no ver nada.	Fuiste al dentista y hoy no puedes hablar con claridad.



INCLUSIÓN SOCIAL

“Nuestros valores, nuestro futuro”

Objetivos

Explorar juntos qué valores fundamentales son más importantes para todos como grupo.

Explorar el significado de diferentes valores.

Identificar diferentes acciones concretas que respalden los valores fundamentales elegidos para el grupo.

Centrarse en los valores comunes como vector para la inclusión de todos.



90 minutos

(Se puede dividir en 2 partes, con 10 min. descanso incluido)



Hasta 20



Simple

Configuración: Las sillas están en círculo, hay una por jugador.

Descripción general

El grupo decide colectivamente qué tres valores fundamentales les importan más. Una vez identificados, el siguiente paso es definir acciones concretas que respalden estos valores en su vida diaria. Esto se llevará a cabo a través de diferentes formas de expresión.

Materiales

- Tarjetas impresas y cortadas.
- Caja con 3 objetos pequeños/jugador
 - Ejemplos: chapas de botellas, monedas pequeñas, perlas, piedritas o papeles pequeños recortados, etc.
- Papeles blancos y bolígrafos para dibujar/colorear.

Instrucciones paso a paso

- 1** Comprueba que tienes todos los materiales necesarios y que el entorno está previsto para desarrollar la actividad sin problemas.

PARTE 1 (aprox. 40 minutos)

- 2** Cuéntale al grupo que muchas organizaciones tienen su propio perfil de valores que explica lo que representan y lo que defienden a través de sus productos y actividades. Puedes crear tus propias tarjetas de valores con los alumnos, pero por si acaso, hemos adjuntado 10 tarjetas ya listas.
- 3** Enseña y lee cada tarjeta de valor, una por una. Pregunta qué significa cada valor, y tras algunas respuestas, resume lo compartido. Después, coloca las tarjetas en el medio del grupo en el suelo, en forma de círculo.

(Continúa en la página siguiente)

4 Una vez que los 10 valores estén en círculo, pasa la caja de objetos pequeños y pídele a los jugadores que saquen tres objetos pequeños cada uno.

5 Explícales que juntos seleccionarán los '3 valores principales' votando con los objetos. Los 3 valores más votados serán los valores fundamentales del futuro. Cada jugador coloca sus 3 objetos sobre los 3 valores que considera más importantes.

6 Selecciona los 3 valores más votados.

7 PARTE 2 (aprox. 40 minutos)

Felicita al grupo por los 3 valores fundamentales elegidos. A continuación, es importante entender, como grupo, cómo poner esos valores en práctica.

8 Cada alumno puede elegir una forma de expresarse para representar estos valores, a elegir entre:

- un dibujo
- una canción (conocida por todos, con la letra adaptada)
- un teatro (sólo mímica o con diálogo)

Si el grupo es demasiado grande para un sólo método de expresión, divide el grupo en dos. No pasa nada si no se elige una de las formas de expresión. Las presentaciones se preparan en grupos con tiempo suficiente.

9 Tras las presentaciones, llevad a cabo la fase de reflexión.

Reflexión

! Descargo de responsabilidad

Aquí puedes encontrar algunas preguntas sugeridas y su orden. Sin embargo, te invitamos a personalizar y planificar previamente el flujo de información y las preguntas. Además, es recomendable tener estas preguntas escritas en un papel, para que los participantes puedan leerlas además de escucharlas.

1. ¿Cómo fue la actividad?
2. ¿Qué partes de la actividad os resultaron más divertidas?
3. ¿Hubo algo que os sorprendiera? ¿Y algo de lo que se haya dicho?
4. ¿Creéis que los valores elegidos son importantes para nosotros como grupo?
5. ¿Hay alguna persona que no esté de acuerdo con los valores que ha elegido el grupo? Invítalos a compartir sus opiniones y expectativas.
6. ¿Os gustaría volver a realizar esta actividad más adelante?
7. ¿Qué recordaréis de esta actividad?

Posibles adaptaciones y variaciones

Si tienes tiempo, el proceso de votación de la PARTE 1 se puede ampliar. Por ejemplo, después de la primera votación puedes conservar los seis valores más votados. Durante la segunda ronda de votación, todos podrán votar utilizando dos objetos en lugar de tres. Luego selecciona el 'top 3 más votados'.

Para presentar los diferentes valores, también puedes dividir el grupo en cinco grupos más pequeños donde cada uno recibe dos valores diferentes. Dale tiempo a los grupos para que preparen dos pequeñas interpretaciones de mímica que representen esos valores mientras los diferentes grupos intentan adivinar el valor representado. Cada grupo debe tener a su disposición una descripción general visual (impresa) de los 10 valores.

Consejos para facilitadores

- Asegúrate de comprender los diferentes valores; piensa en ejemplos concretos de situaciones en el grupo que puedan aclarar el significado de ese valor en particular.
- Sobre la caja con objetos pequeños: si es posible, no incluyas el mismo tipo de objetos. Puedes pedir a los alumnos que busquen tres objetos pequeños a su alrededor como parte de la actividad.
- Explica que un perfil de valores no es estático y que los valores fundamentales están influenciados por acontecimientos en nuestra vida personal y de nuestro alrededor. Por lo tanto, este ejercicio se puede repetir varias veces durante un período más largo, incluyendo otros valores o ampliando el número de valores en el ejercicio.
- Obviamente, puedes utilizar otros valores, especialmente si hacen que la actividad sea más relevante para el grupo.
- Anima a los grupos a que involucren a todos sus miembros por igual en las presentaciones.

Sugerencias de actividades extra

Ten en cuenta que igualdad no es lo mismo que equidad. La diferencia podría ser una interesante discusión a continuación.

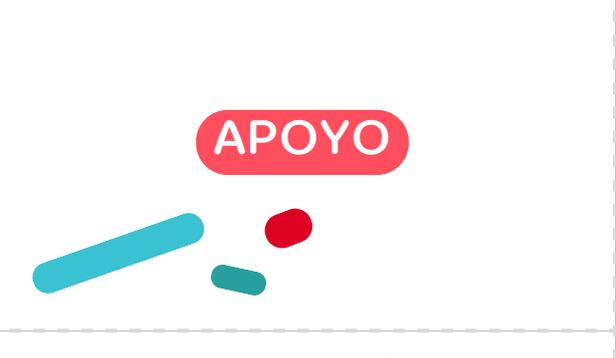
Consejos del campo de la práctica

Si hay participantes con visión muy reducida, el ejercicio requiere una mayor adaptación (por ejemplo, una impresión más grande, o incluso tener las tarjetas en braille).

Nuestro grupo de pruebas incluía a una mujer joven con mayor sensibilidad sensorial. La canción le resultó alegre y la cantaron lo mejor que pudieron. Sin embargo, la joven sufrió una sobrecarga sensorial al cabo de un minuto.

Es una actividad apropiada para edades de 12 a 13 años. Para un público más joven resulta más difícil de entender, y necesitaron más explicaciones por parte de los educadores. Es un muy buen ejercicio para tener conversaciones más profundas, pues todos participan en la discusión, y es excelente para conversar sobre la inclusión social.

NOTAS Y REFLEXIONES

 <p>LIBERTAD</p>	 <p>FUERZA</p>
 <p>DIVERSIÓN</p>	 <p>ÉXITO</p>
 <p>COOPERACIÓN</p>	 <p>PAZ</p>
 <p>IGUALDAD</p>	 <p>APOYO</p>
 <p>DINERO</p>	 <p>SEGURIDAD</p>



DINÁMICAS DE GRUPO Y TEAM BUILDING

“Mantequilla de cacahuete y mermelada”

Objetivos

Desarrollar el trabajo en equipo y la comunicación no verbal.
Crear una atmósfera positiva en un grupo de participantes.
Conocerse mejor los unos a los otros.



30 minutos



Cualquiera



Simple

Descripción general

“Mantequilla de cacahuete y mermelada” es una actividad sencilla que invita a los participantes a comunicarse para resolver un acertijo. Formarán parejas dentro del grupo y aprenderán unos de otros.

Materiales

- Tarjetas con imágenes para cada participante
- Cinta adhesiva

Instrucciones paso a paso

- 1 Comprueba que tienes todos los materiales necesarios. Prepara un número de sillas acorde con el número de alumnos.
- 2 Explica que a cada jugador se le pegará una tarjeta en la espalda y que no deben decirse lo que tienen los unos a otros.
- 3 Invita a los participantes a formar una fila y pega una tarjeta en la espalda de cada participante.
- 4 Cuando todos los participantes tengan su tarjeta pegada, invítalos a encontrar a sus parejas (o tríos) a través de preguntas que solo puedan responderse con “sí” o “no”. El objetivo es que adivinen su carta. Asegúrate de que todos los participantes formen una pareja.
- 5 Una vez se encuentren, pídeles que se sienten y que comprueben si conocen las imágenes de los demás. Entrégales papel y bolígrafo y pídeles que dibujen al menos cinco cosas no obvias que tienen en común mientras el resto del equipo continúa.
- 6 Una vez que todos tengan su pareja y cinco cosas en común, invítalos a compartir en el círculo algunas de las que les resultaron curiosas.

Reflexión



Descargo de responsabilidad

Aquí puedes encontrar algunas preguntas sugeridas y su orden. Sin embargo, te invitamos a personalizar y planificar previamente el flujo de información y las preguntas. Además, es recomendable tener estas preguntas escritas en un papel, para que los participantes puedan leerlas además de escucharlas.

1. ¿Cómo os sentisteis durante esta actividad?
2. ¿Cómo lograsteis encontrar a vuestra pareja?
3. ¿Qué preguntas hicisteis para encontrar pareja?
4. ¿Qué aprendisteis sobre vuestros compañeros de equipo?
5. ¿Qué haríais diferente o igual si repitiéramos la actividad en el futuro?

Posibles adaptaciones y variaciones

Si en el grupo hay personas con discapacidad visual, invítalas a hacer preguntas de sí o no y, si es posible, proporciona un asistente que pueda decirles qué tarjetas tienen los demás.

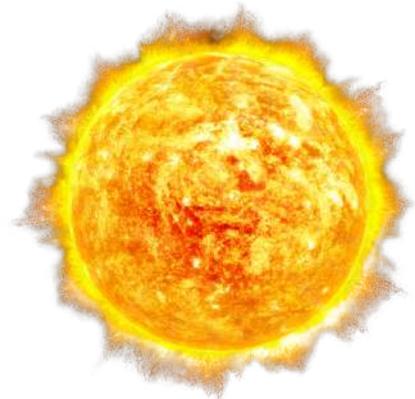
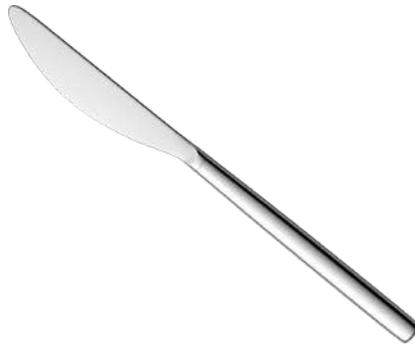
Si tienes participantes con discapacidad auditiva, puedes adaptar el juego para que se convierta en un acertijo más rápido, eliminando la regla de las preguntas y haciéndolo no verbal. Esto es igualmente interesante para grupos sin personas con discapacidad auditiva.

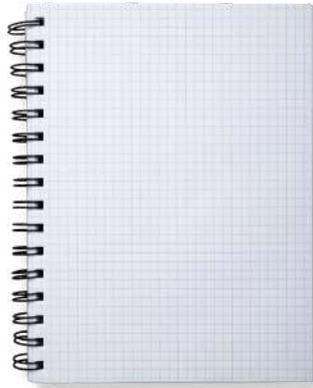
Puedes incluir otras tarjetas de parejas que sean fáciles de entender para las personas con discapacidad visual. p.ej. Rey-Reina, puerta-ventana, etc.

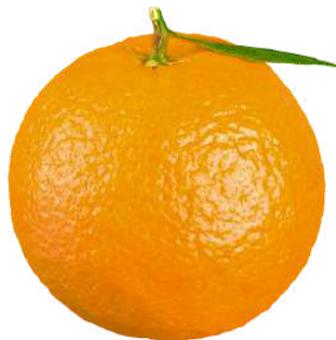
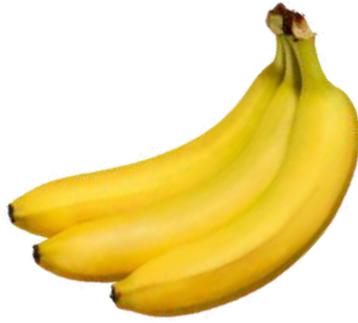
Consejos del campo de la práctica

Un ejercicio muy interesante por las cartas pegadas en la espalda, ya que esto generó interés para comunicarse con otros con los que normalmente no lo hacían. Muy bueno y creativo.

NOTAS Y REFLEXIONES









DINÁMICAS DE GRUPO Y TEAM BUILDING

“El desafío de los 20 minutos”

Objetivos

Construir conexiones positivas dentro del grupo.
Identificar intereses y talentos de los miembros del grupo.
Generar emociones positivas a partir de logros grupales.



45 minutos



Cualquiera



Simple

Descripción general

“El desafío de los 20 minutos” es una actividad sencilla para crear equipo que invita al grupo a trabajar en conjunto y establecer conexiones.

Materiales

- Ficha con desafíos
- Proyector con temporizador de cuenta atrás
- Materiales necesarios para la implementación de los desafíos.

Instrucciones paso a paso

- 1 Verifica que tienes todos los materiales necesarios.
- 2 Indica al grupo que están invitados a realizar una actividad para crear equipo en la que realmente necesitan trabajar juntos.
- 3 Explica que recibirán una lista de desafíos comunes y que deberán cumplir tantas misiones como sea posible en sólo 20 minutos.
- 4 Asegúrate de que todos los participantes participan en el proceso y explícaselo así a los alumnos.
- 5 Designa a un participante para que sea el verificador de desafíos y proporciónale la lista de desafíos.
- 6 Anuncia el comienzo del desafío e inicia la cuenta atrás.
- 7 Una vez que se acabe el tiempo, invita a los participantes a detener cualquier actividad que estén realizando y a que formen un círculo.
- 8 Habla sobre cuántas y qué misiones lograron cumplir.
- 9 Procede con la fase de reflexión.

Reflexión

! Descargo de responsabilidad

Aquí puedes encontrar algunas preguntas sugeridas y su orden. Sin embargo, te invitamos a personalizar y planificar previamente el flujo de información y las preguntas. Además, es recomendable tener estas preguntas escritas en un papel, para que los participantes puedan leerlas además de escucharlas.

1. ¿Cómo os sentisteis trabajando juntos durante esta actividad?
2. ¿Cómo evaluáis el proceso de vuestro trabajo?
3. ¿Cómo de satisfechos estáis con el resultado?
4. ¿Qué podéis hacer para mejorar la participación del grupo en la actividad?
5. ¿Qué conclusión podéis sacar de esta experiencia?

Posibles adaptaciones y variaciones

Puedes adaptar las misiones para que se ajusten mejor a las características del grupo (añadiendo misiones de mayor energía o eliminando algunas misiones que consideres inapropiadas para el grupo en particular).

Consejos para facilitadores

- En algunos grupos, puede funcionar escribir muchas tareas, a primera vista, inapropiadas. Esto despierta la creatividad y crea soluciones inesperadas.
- Adapta las misiones según tu entorno educativo (por ejemplo, en la escuela puedes crear misiones temáticas por materias académicas).

Consejos del campo de la práctica

Bueno como juego activo. Sin embargo, algunas de las tareas eran demasiado difíciles o parecían demasiado largas para el ejercicio. Necesita adaptarse a los grupos de edad: para grupos jóvenes tareas más pequeñas, y para grupos más mayores tareas más largas y creativas.

NOTAS Y REFLEXIONES

Instrucciones para leer en voz alta

¡Estimado equipo!

Tenéis 20 minutos para completar tantos desafíos como podáis. Recordad que es importante completar estos desafíos en grupo y asegurándoos de que todos os sentís involucrados y parte de un equipo. Los desafíos se pueden completar en cualquier orden, pero una vez completados, es necesario marcarlos en esta hoja.

¡Buena suerte! El cronómetro comienza YA.

Misión	Responsable(s)	Completado
Averiguad si alguien cumple años esta semana		<input type="checkbox"/>
Sacaros un selfie divertido en grupo		<input type="checkbox"/>
Cread un logo para este grupo		<input type="checkbox"/>
Cread una banda sonora para este grupo		<input type="checkbox"/>
Idead un ritual para cuando el grupo logre algo		<input type="checkbox"/>
Jugad a un juego corto con todo el grupo		<input type="checkbox"/>
Averiguad cuál es el país más común que se desea visitar en este grupo		<input type="checkbox"/>
Haced la habitación más acogedora para este grupo		<input type="checkbox"/>
Cread un pequeño regalo que podáis darle a alguien hoy		<input type="checkbox"/>
Aprended algo nuevo con todo el grupo		<input type="checkbox"/>
Definid qué palabra clave representa un buen trabajo en equipo para cada miembro del grupo		<input type="checkbox"/>
Cread una publicación en las redes sociales compartiendo lo que está sucediendo en este ejercicio		<input type="checkbox"/>
Dibujad un retrato de tres personas del grupo		<input type="checkbox"/>
Cread una lista de acuerdos que todos puedan seguir para que el ambiente del grupo siga siendo genial		<input type="checkbox"/>
Elaborad una lista de páginas web, aplicaciones y herramientas digitales útiles para colaborar en equipo		<input type="checkbox"/>
Haced una meditación de 2 minutos con todo el grupo		<input type="checkbox"/>
Haced una lista de ejercicios para todo el grupo		<input type="checkbox"/>
Cread vuestro propio desafío (que incluya a todos) y completadlo:		<input type="checkbox"/>
Cread vuestro propio desafío (que incluya a todos) y completadlo:		<input type="checkbox"/>
Cread vuestro propio desafío (que incluya a todos) y completadlo:		<input type="checkbox"/>



DINÁMICAS DE GRUPO Y TEAM BUILDING

"Agentes secretos"

Objetivos

Fomentar el conocimiento mutuo dentro del grupo.
Crear una atmósfera positiva en el grupo de participantes.



Variable

(Desde varias horas hasta un día)



Cualquiera



Simple

Descripción general

'Agentes secretos' es una sencilla actividad de creación de grupos en la que se invita a los participantes a completar misiones secretas que ayudan al grupo a aprender más los unos de los otros.

Materiales

- Una misión por participante

Instrucciones paso a paso

- 1 Comprueba que tienes todos los materiales necesarios.
- 2 Explícale al grupo que cada persona recibirá una misión secreta y se convertirán en agentes secretos durante la duración del ejercicio.
- 3 Asegúrate de mencionar que no pueden compartir el contenido su misión con nadie del grupo y cuando cumplan la misión tampoco podrán anunciarlo. Invita a los participantes a hacerte preguntas aclaratorias en privado si algo sobre su misión no les queda claro.
- 4 Distribuye una misión por participante.
- 5 Invita a los participantes a completar sus misiones en secreto hasta la fecha límite establecida (antes de la tarde, al final del día, antes de la sesión del día siguiente, etc.).
- 6 Invita a los participantes a escribir, recordar o dibujar las reacciones de las personas en el momento de completar su misión.
- 7 Una vez haya pasado la fecha límite, invita a los participantes a compartir su misión y resultado, así como a compartir una breve historia sobre cómo se las arreglaron para llevarla a cabo.

Reflexión

! Descargo de responsabilidad

Aquí puedes encontrar algunas preguntas sugeridas y su orden. Sin embargo, te invitamos a personalizar y planificar previamente el flujo de información y las preguntas. Además, es recomendable tener estas preguntas escritas en un papel, para que los participantes puedan leerlas además de escucharlas.

1. ¿Cómo os sentisteis al cumplir vuestra misión secreta?
2. ¿Cuál fue la reacción de los demás?
3. ¿Qué aprendisteis sobre el grupo?

Posibles adaptaciones y variaciones

Si en el grupo hay personas con discapacidad visual, léelas su tarea en privado. También es posible formar parejas (o grupos de 3) para cada misión, si esto aumenta la participación de todos.

Consejos del campo de la práctica

A los jóvenes mayores de 15 años les costó recordar la regla de no compartir su misión. Es importante elegir una duración no muy extensa para grupos de habilidades mixtas. Los niños con dificultades intelectuales ya no recordaban las reacciones después de un día.

NOTAS Y REFLEXIONES

<p>Da un largo cumplido al peinado de alguien</p>	<p>Averigua las aficiones de al menos 5 personas del grupo</p>	<p>Averigua los destinos de ensueño de 4 personas del grupo</p>
<p>Invita a alguien del grupo a descubrir los alrededores</p>	<p>Averigua las bandas de música favoritas de al menos 3 personas del grupo</p>	<p>Crea un regalo para alguien del grupo</p>
<p>Convince a alguien para que baile contigo durante el primer descanso</p>	<p>En una conversación con alguien, aprende una tradición peculiar de su familia y compártela cuando se revelen las misiones secretas</p>	<p>De otra persona, averigua la receta de un plato favorito que no conocías antes</p>
<p>Recita un poema a dos personas durante un descanso</p>	<p>Averigua las formas de arte favoritas de al menos 3 personas del grupo (música, cine, pintura, etc.)</p>	<p>Cuéntale una historia divertida de la infancia a un grupo de al menos 3 personas</p>
<p>Averigua los animales espirituales de 3 personas del grupo</p>	<p>Averigua 5 datos interesantes sobre una persona del grupo de tu elección</p>	<p>Averigua cuántos idiomas puede hablar todo el grupo (aunque sea un poquito)</p>
<p>Propón hacer algo divertido con todo el grupo</p>	<p>Averigua elementos familiares de una persona del grupo que representan su cultura o identidad</p>	<p>Haz una lista de las asignaturas escolares favoritas de todo el grupo</p>



SALUD MENTAL

“Escultura del sentimiento”

Objetivos

Proporcionar un espacio para reflexionar y compartir sentimientos personales.



20 minutos



Cualquiera



Simple

Descripción general

En la “Escultura del sentimiento”, los participantes crean individualmente imágenes fijas de sus sentimientos y emociones para compartir con el grupo. Esta actividad apoya la exploración de sentimientos y la búsqueda de razones y consecuencias para ellos.

Materiales

- (Opcional) lista visual de sentimientos disponibles (rueda de sentimientos)

Instrucciones paso a paso

- 1 Presenta la actividad y conéctala al contexto de la sesión.
- 2 Presenta la “Rueda de los sentimientos” y comenta, junto con el grupo, los diferentes sentimientos que conocen y sus causas. Prueba a adoptar posturas o hacer mímica de estos sentimientos.
- 3 Una vez que el grupo se sienta cómodo, pide a los participantes que piensen en un sentimiento reciente que hayan sentido (o que estén sintiendo ahora). Dale un minuto para que encuentren un sentimiento.
- 4 Una vez que el grupo esté listo, pide a la mitad del grupo que cierre los ojos y haga una pose que represente bien ese sentimiento. Recuérdales a los participantes que pueden usar no solo sus cuerpos, sino también las expresiones faciales.
- 5 Pide a la segunda parte del grupo que se pare frente a una de las esculturas (sin invadir el espacio personal de la escultura) y describa lo que ven, dando ideas de qué sentimiento se está representando e interpretaciones de las razones del mismo.

- 6 Después de unos minutos, pide a los participantes que intercambien roles y que la otra parte del grupo se convierta en esculturas.
- 7 Una vez finalizada la segunda ronda de descripciones, invita al grupo a unirse al círculo y hablar de los sentimientos que formaron las esculturas.

Reflexión

Descargo de responsabilidad

Aquí puedes encontrar algunas preguntas sugeridas y su orden. Sin embargo, te invitamos a personalizar y planificar previamente el flujo de información y las preguntas. Además, es recomendable tener estas preguntas escritas en un papel, para que los participantes puedan leerlas además de escucharlas.

1. ¿Cómo os sentisteis al representar emociones a través de vuestro cuerpo?
2. ¿Cómo os sentisteis al escuchar las interpretaciones de otros sobre vuestra pose? ¿Fueron estas interpretaciones acertadas?
3. ¿Creéis que es importante expresar sentimientos? ¿Por qué?
4. ¿Qué motivos os hicieron elegir ese sentimiento?
5. ¿Cómo expresais vuestros sentimientos normalmente?
6. ¿Qué podemos hacer para expresar nuestros sentimientos y hacernos comprender mejor por los demás?

Posibles adaptaciones y variaciones

Si hay participantes con discapacidad visual y el grupo se siente cómodo entre sí, invita a la persona con discapacidad visual a tocar la “escultura”.

Consejos para facilitadores

La actividad puede ser emotiva si el grupo genera sentimientos fuertes o las preguntas planteadas son muy personales. Antes de comenzar la actividad, crea ambiente con música tranquila y un minijuego relajante. Te recomendamos utilizar esta actividad cuando sientas que el grupo se siente cómodo entre sí.

Consejos del campo de la práctica

Resultó importante, antes de comenzar la actividad, indicar cómo de cerca se podían acercar a la escultura las personas que la observaban, para no invadir el espacio personal de cada uno, ya que algunas esculturas estaban con los ojos cerrados o en poses "vulnerables".



@AVANMUIJEN

Imagen de Abby VanMuijen
[\(https://www.avanmuijen.com/\)](https://www.avanmuijen.com/)



SALUD MENTAL

“Carta a uno mismo”

Objetivos

Proporcionar espacio para la reflexión sobre objetivos y prioridades personales.

Ordenar la mente y encontrar motivación para la acción.



45 minutos



Cualquiera



Simple

Descripción general

En “Carta a uno mismo”, los participantes crean individualmente una carta motivadora que leerán una vez finalizado un período específico (semana, semestre, año, campamento o incluso un período más largo).

Materiales

- Folios
- Sobres
- Rotuladores/bolígrafos
- (Opcional) Grabadora de audio

Instrucciones paso a paso

- 1 Comprueba que tienes todos los materiales disponibles. Elige preguntas guiadas adecuadas para el grupo y anótalas en una hoja grande.
- 2 Pregunta a los participantes si alguna vez han recibido o han escrito una carta/postal. Pregúntales cómo les hace sentir y si alguna vez han pensado en enviarse una a ellos mismos. Pregunta y muestra dónde se escriben las direcciones en una postal o sobre.
- 3 Presenta la actividad como individual, donde cada participante tendrá la oportunidad de escribirse una carta a sí mismo que le será devuelta dentro de un plazo determinado (indica el plazo). Hazles saber que pueden escribir/escribir/narrar en cualquier idioma.
- 4 Invita a los participantes a pensar en dónde se encuentran actualmente en su vida y cómo se sienten al respecto (por ejemplo, ¿cómo te sientes en tu curso escolar actual, qué te gusta de cómo es todo, qué te gustaría cambiar...?). Invítales a compartir algunas respuestas si así lo desean.
- 5 Presenta diferentes formas posibles de realizar la actividad según el grupo (grabación de audio, mecanografía, escritura...).

- 6 Presenta las preguntas guiadas e invita a los participantes a buscar un espacio cómodo en el área y dedicar unos 30 minutos a escribir.
- 7 Avisa a los participantes cuando queden 5 minutos.
- 8 Una vez finalizado el tiempo, reúne al grupo para compartir algunas impresiones de la actividad. Reúne los sobres e invita a quienes escribieron o grabaron sus mensajes a adjuntarlos a los correos electrónicos y programarlos para una fecha determinada.

Reflexión



Descargo de responsabilidad

Aquí puedes encontrar algunas preguntas sugeridas y su orden. Sin embargo, te invitamos a personalizar y planificar previamente el flujo de información y las preguntas. Además, es recomendable tener estas preguntas escritas en un papel, para que los participantes puedan leerlas además de escucharlas.

1. ¿Cómo os sentisteis durante esta actividad?
2. ¿Cómo os sentisteis al reflexionar sobre vuestra vida actual?
3. ¿Fue difícil en algún momento? ¿Al comenzar? ¿Al terminar?
4. ¿Creéis que es importante hacer un parón y escribir sobre metas y planes personales? ¿Por qué?
5. ¿Os tomáis tiempo para reflexionar? ¿Cuándo y cómo lo planificáis?

Posibles adaptaciones y variaciones

Si hay participantes con discapacidad visual, puedes invitarlo a grabarse un mensaje de audio. Si hay participantes con dificultades para escribir, puedes utilizar un correo electrónico programado o el servicio Futureme.org para escribir el mensaje de forma digital y seleccionar cuándo se enviará. Alternativamente, la escritura se puede reemplazar haciendo un dibujo.

Consejos para facilitadores

- Como introducción y preparación mental, el ejercicio 'Una bicicleta y más' puede resultar beneficioso.
- La actividad puede ser emotiva si el grupo desarrolla sentimientos fuertes. Antes de comenzar la actividad, crea ambiente con música tranquila y un minijuego relajante. Podría ser beneficioso formular preguntas guía (según el tema elegido) que les ayuden a afrontar la situación.
- Recomendamos utilizar este ejercicio cuando sientas que el grupo se siente suficientemente cómodo como para tomarse tiempo y espacio personal. Asegúrate de que todos sepan que su "Carta a uno mismo" será privada y que nadie más la leerá ni la escuchará.

FICHA

Preguntas guiadas para la carta a uno mismo

Para un período breve entre la redacción y el envío (algunas semanas o meses):

- ¿Qué es lo que quieres conseguir en los próximos meses?
- ¿Cómo crees que te sentirás cuando logres tu objetivo?
- ¿Cómo planeas lograrlo?
- ¿Hay algo de lo que estés dudando en este momento?
- ¿A quién puedes acudir para obtener apoyo?
- ¿Qué necesitas hacer primero para lograr tus objetivos actuales?
- ¿Qué harás hoy para acercarte a tu objetivo?
- ¿Qué harás esta semana para ayudarte a lograr tu objetivo?
- ¿Qué le deseas a tu “futuro tú”?

Para un período largo entre la escritura y el envío (algunos años):

- ¿Entre tus logros actuales, de cuáles estás más orgulloso?
- ¿Qué quieres lograr en los próximos 3-5 años?
- ¿Cuál es el más importante de estos objetivos?
- ¿Cómo te sentirás cuando lo logres?
- ¿Cómo planeas lograrlo?
- ¿Hay algo de lo que estés dudando en este momento?
- ¿A quién puedes acudir para obtener apoyo?
- ¿Qué necesitas hacer primero para lograr tus objetivos actuales?
- ¿Qué harás hoy para acercarte a tu objetivo?
- ¿Qué harás esta semana para ayudarte a lograr tu objetivo?
- ¿Qué quieres desearle a tu “futuro tú”?



SALUD MENTAL

“Una bicicleta y más”

Objetivos

Compartir cómo ves tu lugar y tu papel en el grupo.
Comprender cómo se sitúan los demás en el grupo.
Crear un espacio seguro para compartir sentimientos.



60-90 minutos
Dependiendo del
tamaño del grupo



5-25



Simple

Descripción general

En este ejercicio se utiliza la imagen de una bicicleta para representar al grupo. Se invita a cada participante a identificarse con una parte de la bicicleta.

Materiales

- Ficha de la bicicleta (formato A4) para cada grupo.
- Lápices de colores para cada grupo.

Instrucciones paso a paso

- 1** Comprueba que tienes todos los materiales necesarios y que el entorno está previsto para desarrollar la actividad sin problemas.
- 2** Divide el grupo en equipos con el mismo número de personas (idealmente 4 a 5). Entrega a cada grupo una ficha impresa en tamaño A4 de la bicicleta y lápices de colores.
- 3** Explica a los grupos que deben imaginar que la bicicleta representa a todo el grupo. Así como cada pieza de la bicicleta tiene una función importante para que ésta funcione bien, todos los miembros del grupo también la tienen. Indica que cada uno tiene que imaginarse como parte de esta bicicleta y marcarlo en la ficha.
- 4** Dentro de cada equipo, todos comparten entre sí la razón por la que se identifican con una pieza concreta de bicicleta. Explica que tras 10 minutos, os sentaréis todos juntos y se escuchará la historia de cada uno. PERO: cada persona necesita explicar la historia de otra persona de su equipo, no de sí mismo.

(Continúa en la página siguiente)

- 5 En la sesión conjunta, idealmente alrededor de una imagen más grande de la bicicleta, todos muestran y explican la parte de la bicicleta elegida por uno de sus compañeros de equipo.
- 6 Tras la fase conjunta, indica que hay una segunda parte para la que se formarán nuevos grupos. Para ello, cada equipo asigna números del 1 al 5 a sus integrantes. Luego, todos los números 1 de todos los diferentes grupos forman un nuevo grupo, lo mismo para el número 2, etc.
- 7 Esta vez, cada grupo recibe una imagen de un smartphone. Una tarea muy similar, pero en esta ocasión no se trata de una parte técnica del smartphone. “Si todo este grupo fuera un teléfono móvil, ¿qué aplicación (app) serías?”. Pon algunos ejemplos: “Sería la función de despertador porque...” o “Sería la app de juego online porque...”.
- 8 Repite los pasos 4 y 5.
- 9 Procede con la reflexión

Reflexión

Descargo de responsabilidad

Aquí puedes encontrar algunas preguntas sugeridas y su orden. Sin embargo, te invitamos a personalizar y planificar previamente el flujo de información y las preguntas. Además, es recomendable tener estas preguntas escritas en un papel, para que los participantes puedan leerlas además de escucharlas.

1. ¿Cómo os sentisteis al identificaros con una parte de la bicicleta?
2. ¿Cómo os sentisteis al identificaros con una aplicación del teléfono?
3. ¿Os resultó fácil o difícil explicar a todos la elección de vuestro compañero?
¿Qué lo hizo así?
4. ¿Alguien descubrió algo nuevo sobre sí mismo?
5. ¿Qué opináis de este ejercicio?
6. ¿Qué podemos hacer para mejorar nuestra vida y trabajo juntos como grupo?

Posibles adaptaciones y variaciones

Si ni una bicicleta ni un smartphone son una elección adecuada para tu grupo, elige otro objeto que tenga múltiples dimensiones y objetos (por ejemplo, un laboratorio, un mando de TV o la infraestructura del centro juvenil/escuela).

Se pueden abordar diferentes niveles utilizando la metáfora de la bicicleta:

- *¿Con qué pieza de bicicleta te identificas?*
- *¿Con qué pieza de bicicleta te gustaría que te identificaran?*
- *¿Con qué pieza de bicicleta crees que los demás te identifican?*

Consejos para facilitadores

- Se puede utilizar una bicicleta real en lugar de un dibujo. En este caso, los participantes podrán marcar la pieza con la que se identifican mediante cinta adhesiva con su nombre.
- Cuando alguien explica la historia de un compañero, la mayoría de las veces no es del todo la “historia correcta”. Ten en cuenta que algunas personas necesitarán reaccionar y corregir. Si es relevante, ofrece espacio y tiempo para esto, pero ten en cuenta que entonces todos tendrán este derecho.
- Si la bicicleta ha dado los resultados deseados, no hace falta hacer la parte del smartphone. Alternativamente, si crees que es mejor comenzar con el smartphone, hazlo.
- Ten en cuenta que algunas preguntas de apoyo pueden ser muy delicadas, como “¿qué parte te gustaría ser?” Esto puede conducir a respuestas que van más allá de los objetivos y la complejidad de este ejercicio. Puede tener mucho impacto, pero si no estás bien preparado, podría derivar en una situación complicada de gestionar como facilitador.
- Es recomendable dar un ejemplo concreto al principio. P.ej. “Siento que soy el asiento porque en este grupo yo...”

Consejos del campo de la práctica

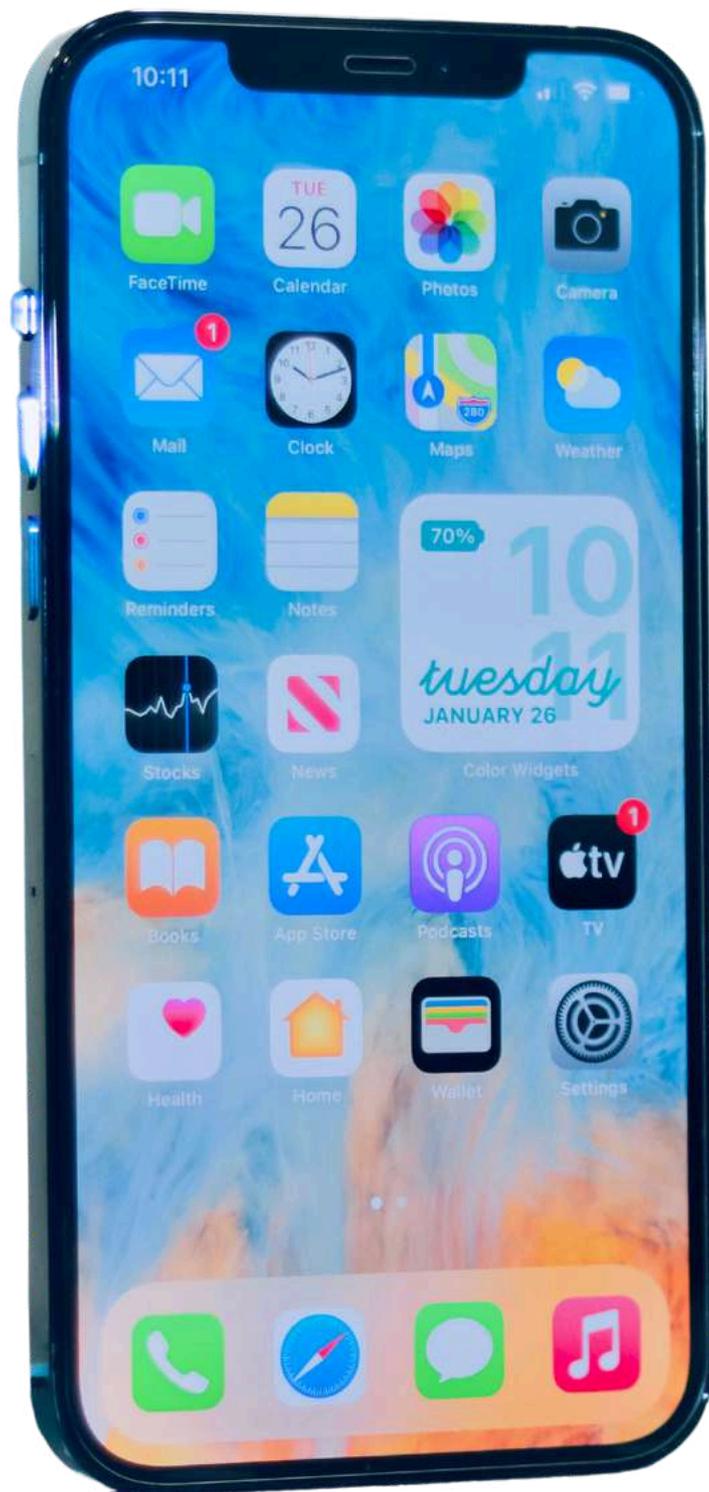
Lo intentamos con un grupo de trabajadores juveniles con capacidades mixtas: un muy buen ejercicio.

Lo probamos en un grupo de jóvenes, donde había personas con retraso mental leve y parálisis cerebral; no funcionó, las instrucciones y la secuencia de acciones eran demasiado complicadas.

Usamos el cartel de una campaña nacional (tercera ficha). Esto resultó útil para quienes no andan en bicicleta o no entienden de inmediato qué partes tiene una bicicleta.

NOTAS Y REFLEXIONES





POINTERS ALONE ARE NOT YET A WATCH



Ejemplo de imágenes alternativas a utilizar



EVERY TEAM MEMBER COUNTS!

mitmekesisus.ee
[#mitmekesisus](https://twitter.com/mitmekesisus)





3 REFLEXIÓN: HACER CONSCIENTE EL APRENDIZAJE

Una fase de reflexión es el toque final

Como educadores, nuestro objetivo final es estimular y apoyar el aprendizaje, y esto se aplica a todos los jóvenes a los que acompañamos. En este “Toolkit”, proponemos utilizar diferentes ejercicios de aprendizaje basados en juegos y aplicamos varias técnicas de gamificación en nuestra configuración.

Lo hacemos con la intención de crear un entorno de aprendizaje diferente (y, en concreto, accesible y agradable) para todos. Sin embargo, uno de los posibles peligros de este enfoque es que la forma pueda apoderarse del contenido. En otras palabras, los elementos divertidos y lúdicos podrían superar la dimensión de aprendizaje prevista.

En nuestra experiencia (incluido nuestro camino educativo profesional y personal), la incertidumbre y la falta de experiencia en la planificación de sesiones de reflexión bien estructuradas y efectivas pueden llevar al olvido esta parte tan esencial en el proceso de aprendizaje. Muy a menudo, el tiempo pasa volando debido a la emoción del ejercicio gamificado y nos quedamos sin tiempo justo cuando la fase de reflexión debería empezar. No debemos asumir que el aprendizaje dentro de la actividad está lo suficientemente claro para todos e ignorar esta fase.

En este capítulo exploramos juntos cómo organizar la fase de reflexión y además, de diferentes maneras posibles. Sin embargo, primero debemos aclarar la terminología: muchos de nosotros tenemos tendencia a confundir la evaluación de una actividad con una reflexión.

¿Evaluación, revisión o reflexión?

Todos estos conceptos son diferentes. Dentro del proyecto IncED, los definimos desde la siguiente perspectiva:



Revisión

Es el proceso en el que revisas o piensas sobre una experiencia y tu parte en ella para poder aprender de ella. Un análisis de nuestra experiencia con el que exploramos cómo realizar cambios basados en nuestros errores, continuar con lo que fue bien y enriquecer nuestro conocimiento, práctica o actitudes.

Una búsqueda para comprenderse a sí mismo, a los demás, y nuestros comportamientos.



Evaluación

El proceso de emitir un juicio sobre una experiencia o una persona/grupo en comparación con objetivos establecidos previamente. Es una verificación de logros y éxitos de acuerdo con indicadores establecidos, el análisis de una conducta con el objetivo de mejorarla.



Reflexión

Es un proceso de reflexión organizado y estructurado, que puede tener lugar de forma individual, con compañeros o en grupos más grandes.

Todos los procesos anteriores se puede hacer a nivel individual o en grupos.

Organizar una sesión de reflexión

Seguimos cuatro etapas básicas basadas en el modelo de Roger Greenaway, denominado “modelo 4F”:



Sentimientos

Durante esta primera fase, exploramos emociones y sentimientos. Consideramos que esta es una parte muy importante de la reflexión, ya que permite que cada persona exprese cómo la actividad o experiencia tiene un impacto personal y emocional. Esta fase permite a todos los jugadores/alumnos expresar sus emociones y crear una primera impresión para analizar más adelante durante las fases de hechos y hallazgos. Dar suficiente tiempo para esta fase les da a las personas el espacio emocional para diferenciar puntos de vista subjetivos y objetivos sobre los hechos.

Importante: aunque hayas implementado una actividad de simulación (juego de roles o ejercicio similar en el que los participantes se enfrentan a un escenario ficticio), las emociones y sentimientos son reales y es necesario hablar de ellos y respetarlos.

Hechos

En esta segunda fase exploramos juntos los "hechos concretos". Durante una actividad pueden suceder muchas cosas diferentes y este es el momento de aclarar el proceso para que así el grupo tenga una visión más amplia de todos los elementos y acciones que tuvieron lugar. Este es el momento en el que revisamos "información objetiva" sin juicios ni sesgos. Es emocionante ver si todos estamos de acuerdo en los hechos. No exploramos el "cómo" o el "por qué razones", eso es algo que guardamos para la fase de "hallazgos". Este, sin embargo, es un buen momento para la "desmitificación" del ejercicio, como por ejemplo, en caso de que hubiera reglas ocultas.

Recomendaciones

Después de los sentimientos y los hechos, comenzamos a investigar e interpretar la situación. Exploramos las razones por las que algunas cosas se dijeron o no se dijeron, las razones de las acciones tomadas o no. Las principales preguntas a explorar en esta fase se refieren a "cómo" y "por qué razones". Recuerda: te recomendamos que limites las preguntas directas de tipo "por qué", ya que a menudo provocan una respuesta defensiva y conducen a respuestas justificativas. También es en esta etapa cuando los resultados del aprendizaje comienzan a surgir, de modo que los participantes toman conciencia de las intenciones del ejercicio.

Futuro

Mirar al futuro y decidir qué hallazgos/aprendizajes queremos llevarnos con nosotros y cómo los aplicaremos en nuestra vida futura. Consideramos que este es un paso muy importante de la reflexión, ya que se vincula directamente con el propósito original de la actividad/experiencia.

Siguiendo el “modelo 4F” mencionado anteriormente, sugerimos las siguientes preguntas en este orden como posible guía. Sin embargo, cada actividad y ejercicio de este manual incluye una lista de preguntas informativas personalizada.

SENTIMIENTOS

- ¿Cómo te sentiste durante la actividad?
- ¿Cómo te sientes después de la actividad?
- ¿Qué opinas de la actividad?

LA ACTIVIDAD

- ¿Qué pasó (en términos generales)? ¿Qué hiciste?
- ¿Cómo lograste el objetivo (o no)?

RECORDAR

- ¿Qué recordarás?
- ¿Qué te hizo recordar algo?

RELACIÓN REALIDAD – ACTIVIDAD

- ¿De qué se trataba esta actividad?
- ¿Encuentras situaciones similares en la vida real (tu vida)?
- ¿Suceden estas cosas en la realidad?

Y SI

- ¿Si... (indique un elemento de actividad) fue cambiado?
- Si... ¿lo volverías a jugar?

QUÉ SIGUE?

- ¿Qué cambiarías en realidad?
- ¿Qué actividades concretas te motiva realizar ahora?

Algunos consejos a la hora de organizar una reflexión

- Recuerda que los jugadores comparten impresiones y experiencias personales. No es necesario que todos estén de acuerdo en lo mismo.
- Si algo es demasiado pesado para gestionarlo durante la fase de reflexión, trata de incluirlo en la agenda para otro momento.
- El silencio no es algo “malo”, permite a todos pensar y reflexionar.
- Comparte y acuerda con el grupo cuánto tiempo durará la reflexión. Esto promueve la paciencia para algunos, y la eficiencia para otros.
- Resume y parafrasea periódicamente para asegurarte de que todos hayan entendido lo mismo. Utiliza oraciones como “Tengo entendido que...” o “Podemos concluir que...”.
- Está bien equivocarse. No dudes en compartirlo con el grupo si crees que cometiste un error. Contribuye a la transparencia y a una atmósfera abierta.
- Asegúrate de que todos puedan ver y escuchar a todos (por ejemplo, en un círculo). Esto contribuye a una participación activa.
- Para evitar que alguien llegue directamente a conclusiones al inicio de la reflexión, es bueno explicar los diferentes pasos de ésta. Una vez que el grupo se acostumbra a este orden, las sesiones de reflexión se vuelven fluidas y fructíferas.

A continuación encontrarás algunos enlaces donde puedes encontrar otros materiales cualitativos: descárgalos e imprímelos de forma gratuita.

The Heart of Reflection theheartofreflection.com

Aquí puedes descargar gratis tres herramientas de reflexión diferentes, videotutoriales y un manual del facilitador (materiales disponibles en seis idiomas diferentes):

- Autorreflexión: organiza tus metas, competencias, objetivos de aprendizaje y sentimientos. Cada juego de tarjetas va acompañado de tarjetas de preguntas de apoyo.
- Reflexiones entre iguales y en grupos pequeños: los mismos materiales que para la autorreflexión, pero con un mapa de reflexión.
- Reflexiones grupales: un mapa y tarjetas de información guía crean un rico proceso de reflexión.

Pip Wilson y el árbol de burbujas www.pipwilson.com | www.blobtree.com

En esta página web puedes descargar y/o solicitar 'Imágenes de Blob'. Son excelentes para reflexionar, evaluar y resumir cualquier actividad.

Un 'Blob' es la imagen de una persona, ni joven ni vieja, ni mujer ni hombre y ajena a cualquier cultura. Son atemporales.

Cartas del juego de mesa "Dixit" www.libellud.com

Estas tarjetas forman un juego de mesa, pero son un material excelente para reflexionar. Dixit es una baraja de cartas ilustrada con imágenes oníricas. Los alumnos pueden elegir una o más tarjetas para explorar diferentes preguntas. Las imágenes apoyan la verbalización de las respuestas.



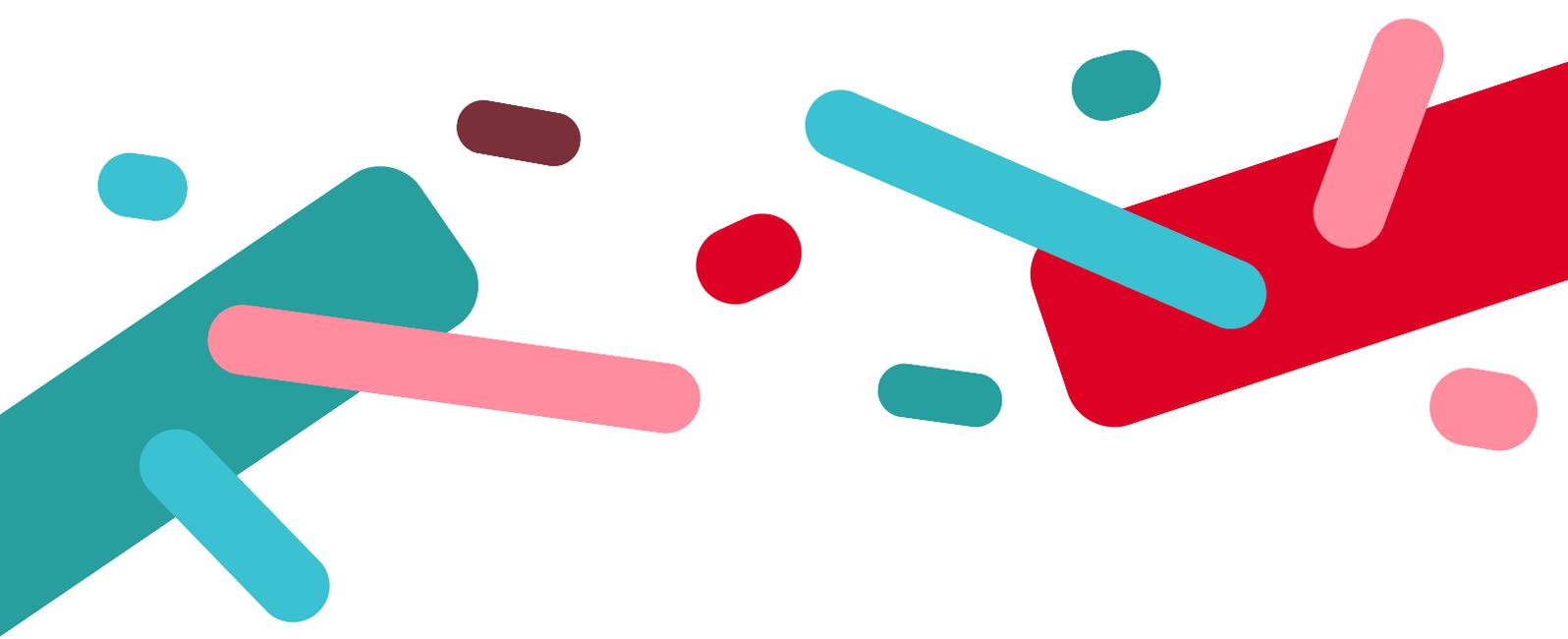
4 CONOCE NUESTRO MANUAL INCLUSIVO

Este Toolkit de herramientas es complementario al "(Un)Manual", que brinda un contexto básico para trabajar con grupos de habilidades mixtas.

Puedes encontrar esta publicación a través del siguiente enlace/código QR.



inced.viverekool.ee

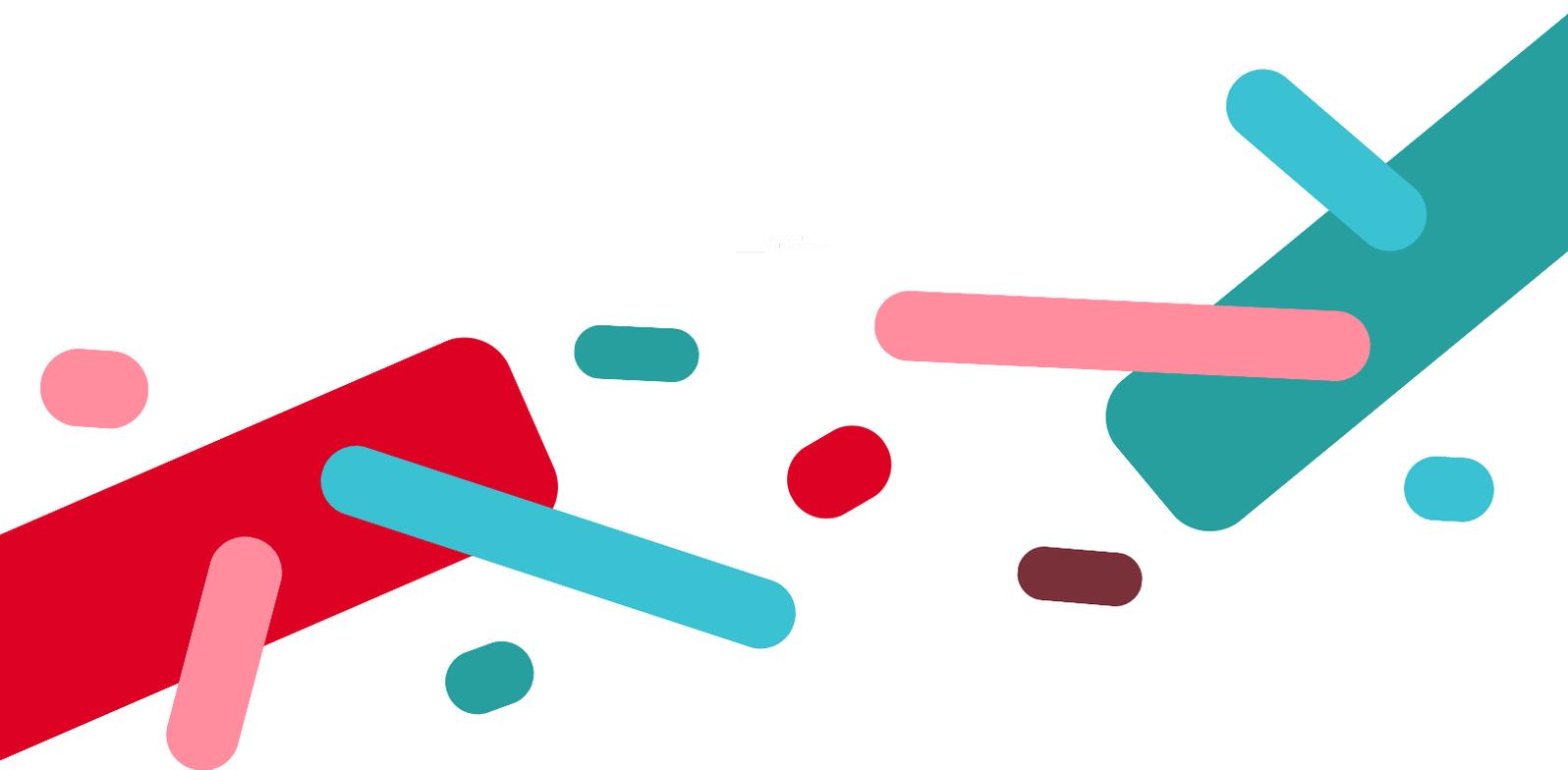




IncEd

Inclusive Education

TOOLBOX de recursos educativos



Co-funded by
the European Union



erasmus+ and
european solidarity
corps agency