



Proyecto Afrodita

NÚMERO DE CONVENIO 2021-2-DE02-KA210-ADU-000045037

Herramientas de formación

Introducción

El concepto y la metodología del proyecto Afrodita pretenden adoptar diferentes herramientas basadas en la metodología de la Educación a través del Deporte (ETS) y el arte para mejorar las competencias clave de los estudiantes adultos marginados, que son los beneficiarios finales del proyecto en los 4 países socios: Alemania, Grecia, Italia y España.

La caja de herramientas de formación desarrollada en el marco del proyecto Afrodita incluye buenas prácticas en este ámbito, tutoriales en vídeo y directrices para los proveedores de educación de adultos y las partes interesadas, que pueden aplicar los enfoques ETS & art en su trabajo diario.

Los expertos y formadores de los socios investigaron y recopilaron las mejores prácticas a nivel local, regional y nacional, y editaron las unidades de formación. A continuación, los formadores/trabajadores sociales de los 4 países se reunieron durante 5 días de formación conjunta del personal para intercambiar estas prácticas y desarrollar conjuntamente algunos videotutoriales y directrices que forman parte de la caja de herramientas de formación de Afrodita. La metodología se utilizó y evaluó en talleres locales, en los que participaron 20 adultos desfavorecidos por país para probar la caja de herramientas, guiados por sus formadores.

Los temas de las unidades de formación incluyen:

- Métodos teatrales creativos para mejorar las habilidades sociales, desarrollados por BIDA e.V.;
- Herramientas de animación y movimiento corporal para las relaciones personales, desarrolladas por JFC;
- Estilo de vida saludable para la mejora de la autoestima, desarrollado por AENAO;
- Expresión artística para mejorar la confianza en uno mismo, desarrollado por ICSE.

Las herramientas de formación de Afrodita están disponibles en 5 idiomas y pueden descargarse fácilmente del sitio web del proyecto.

Cada unidad de formación contiene una breve introducción, los materiales necesarios, la preparación de la sesión, las actividades y recomendaciones sobre recursos





**Co-funded by
the European Union**

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

adicionales que pueden utilizarse. En cada unidad se sugiere un
para el uso de la actividad, pero los proveedores de formación

pueden mezclar y combinar recursos en función de las necesidades de aprendizaje de
los participantes.

Esperamos que esta caja de herramientas le sea útil en su trabajo diario.

Equipo de coordinación del proyecto Afrodita





| UNIDAD | |
|--|---|
| Métodos creativos de pintura y expresión artística para la mejora de las habilidades sociales | |
| Desarrollado por BIDA | |
| Introducción (Presentación de la unidad y del tema) | <p>Pintar puede ser una experiencia social, dándonos la oportunidad de conectar a través de un interés compartido. Pero nosotros, los adultos, nos olvidamos de pintar, o lo rechazamos.</p> <p>Como una de las primeras formas de autoexpresión, la pintura es una danza visual de la imaginación. Precede al lenguaje oral y hace visibles los pensamientos, permitiendo incluso a los niños más pequeños comunicar sus ideas, expresar lo que sienten, construir conocimientos e intentar dar sentido a su mundo. La pintura da voz a lo que no se dice, permitiendo a los niños explorar, descubrir y experimentar incluso antes de que puedan atribuir palabras o significado a lo que han pintado. Cuando nos detenemos a pintar, nos olvidamos de lo maravilloso que era ese momento: sentarnos a pintar y no hacer nada más. Pintar es una experiencia enriquecedora que favorece el crecimiento, el desarrollo y la autoexpresión de los niños pequeños y aporta muchos beneficios a su desarrollo físico, emocional, social, cognitivo y lingüístico. Cuando somos adultos, no pintamos. No significa que ya hayamos crecido y terminado el proceso de nuestro desarrollo emocional y social. Dejamos de hacerlo porque no nos gusta cómo pintamos, no nos gustan nuestros cuadros.</p> <p>Atraídos por la cualidad sensorial de la pintura, como los pintores principiantes, los participantes pueden experimentar con sus propiedades y se asombran al darse cuenta de su propia capacidad para hacer que algo suceda: crear marcas en el papel con un pincel o con las manos, con los ojos cerrados.</p> |
| Tiempo recomendado (Duración total) | 120 minutos |
| Metodología (enfoques) | <p>Rompehielos: se utiliza al principio de la sesión con la intención de que los participantes se conozcan y desarrollen una complicidad holística en el grupo.</p> <p>Métodos de expresión artística: pintura, trabajo sensitivo.</p> |
| Objetivos (Metas, fines) | <p>Animar y capacitar a los jóvenes para que mejoren sus habilidades sociales y actúen como ciudadanos activos de la sociedad europea, fomentando la conciencia social y la inclusión a través de las artes participativas.</p> |
| Materiales requeridos (Necesitan ser preparados) | <p>Material necesario:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Vendas ✓ Pinturas al temple ✓ Pinceles ✓ Recipientes con agua ✓ Papel de embalar |





Actividades

(Instrucciones para las dinámicas)

El momento más importante del taller es el comienzo. E invitar a los participantes a sentarse/quedarse en el círculo es una posibilidad de aportar elementos como igualdad, seguridad, apoyo y espacio de diálogo. Puedes presentarte y explicar lo que ocurrirá durante el taller. Es importante crear una atmósfera de respeto y confianza hacia el individuo. Sé consciente del lenguaje verbal y corporal que utilizas. En el siguiente movimiento de juego es especialmente importante que los participantes se diviertan, empiecen a abrirse y estén dispuestos a aprender algo nuevo. Es importante que todos se sientan aceptados.

Calentamiento

En la fase de calentamiento, los objetivos principales son aumentar la dinámica de grupo, conseguir que los participantes estén más cómodos y relajados, para que puedan "dejarse caer" más en los ejercicios principales. El formador puede empezar con los nombres, cómo se sienten los participantes del 1 al 10 y cómo se sienten como un color y un objeto natural.

Ejercicios principales

Dibuja tu propio cuerpo

Todos los participantes se tumban en el suelo y piensan en su cuerpo como una totalidad y en cada una de las partes que lo componen: dedos, cabeza, boca, lengua, piernas, sexo, ojos, pelo, ombligo, cuello, codos, hombros, vértebras, etc. Intentan mover la parte del cuerpo en la que están pensando. Tras unos minutos de concentración, el formador da a cada persona una hoja de papel (las hojas deben ser todas del mismo tamaño) y un lápiz o rotulador (a ser posible, todos del mismo color, o si no, que los participantes no vean de qué color es). El formador pide a cada actor que dibuje su propio cuerpo en el papel, con los ojos bien cerrados. Una vez hecho esto, el formador pide a los participantes que escriban sus nombres en el reverso de sus dibujos, siempre con los ojos cerrados. A continuación, el formador recoge los dibujos, los coloca en el suelo en cualquier orden y les dice a todos que abran los ojos y se acerquen a ver esta Exposición improvisada. Les pregunta qué es lo que más les llama la atención de los dibujos: ¿los cuerpos están desnudos o vestidos, tumbados o de pie, descansando o trabajando, en relación con objetos o solos, tienen detalles importantes como los ojos y el sexo o sólo contornos generales? Por último, el formador les invita a identificar su propio dibujo. Este ejercicio sensibiliza mucho al grupo: primero, cuando cada uno piensa en su propio cuerpo, en cada parte individual de su cuerpo; después, cuando cada uno intenta reproducir a mano lo que ha sentido; por último, después del ejercicio, cuando presta mucha más atención a sí mismo, a sus movimientos, a su forma de sentarse, a su forma de acercarse a otras personas, etc. El ejercicio hace que los participantes sean extremadamente conscientes



| | |
|---|---|
| | <p>de que cada uno de nosotros es, ante todo, un cuerpo. Podemos ser capaces de construir las ideas abstractas más profundas e idear los inventos más extraordinarios, pero sólo porque tenemos, antes que nada, un cuerpo: antes de tener un nombre, ¡habitamos un cuerpo! ¡Y rara vez pensamos en nuestro cuerpo como la fuente fundamental de todos los placeres y de todos los dolores, de todos los conocimientos y de todas las investigaciones de todo!</p> <p>Cerca de la infancia El grupo trabaja por parejas. Una persona A de la pareja es observadora, la otra B actúa y trabajará con los ojos cerrados. A ayuda a B en todo momento sin interferir en el proceso creativo. Se utiliza un papel A3 y una mesa con pinturas al temple, que son inofensivas y se pueden tocar. En un lado están los llamados colores cálidos, en el otro los colores fríos. B decide en qué lado se colocan las pinturas. B intenta recordar la disposición de las pinturas. Se colocan cuencos de agua junto a las pinturas de ambos lados para lavarse las manos o lavar los pinceles. Cuando esté preparado, se le vendan los ojos, se pone música si se desea y, tras el minuto o dos necesarios para concentrarse, B empieza a pintar con los dedos o con pincel. A observa el proceso y puede ayudar si es necesario. El dibujo debe hacerse en silencio. Cuando termine, antes de abrir los ojos, B debe dar un nombre al dibujo.</p> <p>Sólo pintar Todos los participantes pintan juntos en una gran hoja de papel y comparten sus emociones y pensamientos durante todo el proceso.</p> |
| <p>Evaluación (Preguntas para los participantes)</p> | <p>Las preguntas para la evaluación: ¿Cree que pintar puede implicar (aunque ya no seamos niños) todavía tareas cognitivas, como la concentración, la planificación, la toma de decisiones, la resolución de problemas, la evaluación, la ejecución, la reelaboración y la persistencia? ¿Está de acuerdo en que el acto de pintar también mejora la capacidad del cerebro para integrar funciones como el pensamiento creativo con la planificación y la ejecución? En caso afirmativo, ¿cómo explica el rechazo de los adultos a seguir pintando en la vida cotidiana?</p> |
| <p>Bibliografía (enlaces, video materiales, artículos)</p> | <p>https://www.elephantstock.com/blogs/inspiration/how-art-affects-the-mood https://www.youtube.com/watch?v=QZQyV9BB50E https://www.youtube.com/watch?v=xKgYsEcjnqI https://www.youtube.com/watch?v=O_Lww20udbo https://www.youtube.com/watch?v=Kekb9uE604k https://www.youtube.com/watch?v=NhSpGCe3EIM https://www.youtube.com/watch?v=sn0bDD4gXrE</p> |





| UNIDAD Herramientas de animación y movimiento corporal para las relaciones personales, desarrolladas por el JFC | |
|--|---|
| Introducción (Presentación de la unidad y del tema) | <p>La comunicación depende en gran medida del movimiento corporal, que determina nuestra forma de comunicarnos con el mundo y de entablar relaciones personales. La comunicación interpersonal se ve afectada por las expresiones físicas, las posturas o los gestos. Aunque la comunicación no verbal se transmita a veces de forma inconsciente, nuestro cuerpo transmite gran parte de lo que intentamos comunicar (Wang, 2009). Por lo tanto, el lenguaje corporal es un factor clave en la construcción de la identidad y en la autonomía personal. La comunicación no verbal es útil para fundar un mayor nivel de confianza y claridad que puede establecer relaciones personales más sólidas, ya que también nos permite demostrar nuestros pensamientos y emociones. En conclusión, es importante reflexionar sobre cómo podemos mejorar la expresión corporal.</p> <p>Esta unidad pretende proporcionar diferentes recursos a los adultos desfavorecidos para que comprendan la relación del movimiento corporal y la comunicación interpersonal. Esto puede ser muy útil para mejorar la imagen personal que se proyecta durante el proceso de comunicación y poder transmitir el mensaje que cada individuo quiere comunicar al mundo.</p> <p>La globalización ha llevado a la necesidad de comunicación intercultural con personas de diversos orígenes y culturas. Por lo tanto, la interpretación de los movimientos corporales divergirá si hay diferentes contextos sociales implicados en el proceso de comunicación (Damanhour, 2018). Ser conscientes de los movimientos corporales y de cómo podemos mejorar nuestra expresión corporal puede ayudar a romper las barreras culturales y poder comunicarnos con mayor libertad.</p> |
| Tiempo recomendado (Duración total) | 180 minutos |
| Metodología (enfoques) | Realización de ejercicios de expresión corporal y calentamiento expresivo: presentación y observación. Actividades de exploración sobre el movimiento corporal: Trabajo en grupo. Autoevaluación y análisis de la expresión corporal personal: Trabajo individual. |
| Recomendaciones | Lecturas recomendadas: Artículo sobre actividades, ejercicios y juegos de comunicación https://positivepsychology.com/communication-games-and-activities/#adults TED Talk Your body language may shape who you are (Disponible con subtítulos en 52 idiomas). https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are?subtitle=en |
| Materiales requeridos (Necesitan ser preparados) | <ul style="list-style-type: none">✓ Bolígrafos, papel A4✓ Ordenadores, smartphones, tabletas o portátiles para utilizar durante la clase✓ Se requiere conexión WIFI |



Actividades
(Instrucciones para las dinámicas)

1. Calentamiento expresivo e importancia del lenguaje corporal en la comunicación (80 minutos)

Actividades del formador:

a. Actividad de presentación: Los alumnos tienen que presentarse, diciendo algunos datos sobre sí mismos. A continuación, el formador les pedirá que reflexionen sobre la forma en que han utilizado su cuerpo durante esta interacción. Debe fomentarse una buena postura, el contacto visual y un tono de voz estable.

b. Explicar a los alumnos la importancia del lenguaje corporal y algunos consejos que pueden mejorar la comunicación no verbal. Podrían mostrarse vídeos e imágenes para ilustrar este propósito. Un buen ejercicio que tiene en cuenta el movimiento del cuerpo y cómo afecta a las relaciones personales puede ser mostrar a los alumnos un vídeo en el que haya una interacción para que los alumnos se centren únicamente en las formas no verbales de comunicación, no en el audio. Pueden escribirlas y ponerlas en común al final del vídeo, interpretando cómo los movimientos corporales (ya sean gestos o expresiones faciales) forman gran parte de la comunicación y ayudan a comprender el contexto de la situación. Este vídeo de 2 minutos muestra una interacción entre dos personas basada sólidamente en el lenguaje corporal: https://youtu.be/Q-s_Ay--gi8

Estas son algunas de las preguntas que podrían plantearse para reflexionar sobre la expresión corporal después del vídeo, sugeridas por la investigadora Courtney Ackerman:

- ¿Cuáles fueron los mensajes no verbales que observaste?
- ¿Qué importancia crees que tienen los mensajes no verbales para ayudarte a disfrutar de la película y a entender lo que ocurría en ella?
- ¿Observaste algún mensaje no verbal confuso?
- ¿Qué sentimientos se expresaron a través de la comunicación no verbal?
- ¿Cuáles fueron algunas de las dificultades de esta actividad?
- ¿Qué puedes hacer para estar más atento a los mensajes no verbales?

2. Actividades de exploración (60 minutos)

Actividades del formador:

Los ejercicios de exploración permiten a los participantes conectar con su propio cuerpo, siendo más conscientes de sí mismos y de los demás a su alrededor. Es importante expresar ideas y sentimientos a través del cuerpo, centrándose en la simulación de la imaginación para dejar fluir la expresión corporal. Las estrategias de aprendizaje del lenguaje corporal se centran en el juego, la improvisación, la experimentación y la reflexión. Ejercicios como la mímica, la dramatización, la danza o el yoga podrían utilizarse en esta parte de la unidad siempre que se basen principalmente en la comunicación no verbal. Un buen ejercicio de comunicación no verbal son las charadas. Proponga a los alumnos que escriban en pequeños trozos de papel nombres de animales, actividades o emociones que puedan representarse fácilmente. A continuación, divida la clase en dos grupos para que empiecen a describir lo que está escrito en los papeles utilizando únicamente el lenguaje corporal.

3. Autoevaluación de la expresión corporal (40 minutos)

Actividad del formador:

Animar a los alumnos a hablar sobre la forma en que se comunican de forma no verbal y sobre cómo pueden aplicar diferentes consejos sobre una buena expresión corporal en su vida diaria. Ahora es importante verbalizar los sentimientos surgidos durante la sesión. Para



| | |
|---|---|
| | <p>ello, propón diferentes preguntas para que reflexionen sobre su expresión corporal propuestas en un artículo de Paola Pascual:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> ¿En qué medida utilizas personalmente el lenguaje corporal para comunicarte?<input type="checkbox"/> ¿Cómo utiliza tu cultura nativa el lenguaje corporal? ¿En qué se diferencia de otros?<input type="checkbox"/> ¿Qué opinas del contacto visual? ¿Cuándo es positivo y cuándo negativo?<input type="checkbox"/> ¿En qué medida te fijas y valoras el lenguaje corporal de los demás? |
| Evaluación (Preguntas para los participantes) | <p>Comenten juntos cómo les han ayudado las actividades con los movimientos corporales y reflexionen sobre su importancia para la comunicación interpersonal. Pide que compartan si han aprendido algo interesante y útil para su vida cotidiana.</p> |
| Bibliografía (enlaces, video materiales, artículos) | <p>Damanhour, M. (2018). Ventajas y desventajas del lenguaje corporal en la comunicación intercultural (Enlace aquí).</p> <p>Wang, H. (2009). La comunicación no verbal y el efecto en la comunicación interpersonal. <i>Asian Social Science</i>, 5(11), 155-159 (Enlace aquí).</p> <p>Ordás, R. P., Lluch, Á. C., & Sánchez, I. G. (2012). Una metodología para la expresión corporal actual en el ámbito educativo y recreativo. <i>EmásF: revista digital de educación física</i>, (14), 39-51 (Enlace aquí). https://positivepsychology.com/ https://blog.talaera.com/ted-talk-body-language</p> |



| UNIDAD | Estilo de vida saludable para mejorar la autoestima La Receta - Desarrollada por AENAO |
|---|--|
| <p>Introducción (Presentación de la unidad y del tema)</p> | <p>¿Existe una relación entre la alimentación sana y la autoestima? La respuesta es sí. Existen investigaciones sobre cómo la ingesta de alimentos afecta al organismo, es decir, las vitaminas, los nutrientes, los minerales, las proteínas y los aminoácidos, la cantidad y las horas de comida, etc. Recibir los compuestos alimenticios necesarios, está directamente relacionado con el funcionamiento de los órganos y sistemas corporales, incluida la producción de hormonas como la serotonina, la dopamina, las endorfinas y la oxitócina, responsables del nivel de bienestar y confianza en uno mismo. https://genv.org/healthy-eating-and-self-esteem/ https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10610080/ https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5415583/?fbclid=IwAR0XIAfJiwWuMjb64LZ3ZiwxlhK93GHxU4DRula5JcGDkw3JfFB1HD3V8T0</p> <p>Está demostrado que la dieta mediterránea, rica en productos frescos y proteínas, afecta a los niveles de hormonas, especialmente cuando se combina con actividad física (por ejemplo, caminar por una zona rural, etc.). Dado que las hormonas son compuestos químicos que se forman en el organismo a través de la ingesta de aminoácidos, es conveniente conocer ejemplos de alimentos que realmente contienen estos aminoácidos. Por ejemplo, <u>la serotonina se sintetiza a partir del triptófano</u>, que puede encontrarse en alimentos ricos en proteínas, como la carne, el pescado y las aves de corral. <u>La dopamina se sintetiza a partir de la L-tirosina</u>, presente en plátanos, nueces, verduras de hoja verde, remolachas, chocolate negro y manzanas. <u>Los estudios han descubierto que la vitamina C puede potenciar la liberación de endorfinas en el cerebro</u>, esta se encuentra también en el chocolate negro, las nueces, los plátanos, el chile, los huevos y el arroz integral. <u>La oxitocina puede sintetizarse a través de alimentos ricos en vitamina C, D, magnesio y grasas dietéticas</u>, como pescados grasos, champiñones, pimientos, tomates, espinacas, aguacates, etc.</p> <p>"Cuida tu cuerpo. Es el único sitio que tienes para vivir". Jim Rohn</p> |
| <p>Tiempo recomendado (Duración total)</p> | <p>3 horas, dependiendo de la ruta en la que se encuentren las "estaciones"</p> |
| <p>Metodología (enfoques)</p> | <p>Actividad al aire libre, búsqueda del tesoro, trabajo en equipo</p> |
| <p>Objetivos (Metas, fines)</p> | <p>Los estudios han demostrado que la dieta mediterránea mejora la salud mental. Durante la actividad los participantes</p> <ol style="list-style-type: none"> reunirán los ingredientes de una ensalada mediante un juego de búsqueda del tesoro, la prepararán todos juntos y disfrutarán de la comida, descubrirán aspectos de su personalidad, se centrarán en los factores que aumentan la autoestima. |
| <p>Materiales requeridos (Necesitan ser preparados)</p> | <p>Ingredientes de la ensalada [los ingredientes recomendados para una ensalada griega son: tomates, pepino, cebolla, aceitunas, queso feta, condimentos (sal, pimienta, orégano seco), aceite de oliva], tarjetas de yoga, cuadernos pequeños, rotuladores, bolígrafos, pegatinas, copias de la receta, ruta de la búsqueda del tesoro, mesas que se utilizarán como "estaciones", platos/boles, cucharas, cuchillos, tenedores,</p> |





| | |
|--|---|
| | servilletas, copias de la prueba de la escala de autoestima de Rosenberg, hojas de papel A4 o más pequeñas. |
| <p>Actividades (Instrucciones para las dinámicas)</p> | <p>Sería útil comenzar la actividad con 2 actividades introductorias:</p> <p>a) Conocerse (o energizante) - Los participantes forman un círculo en cuyo centro se colocan tarjetas de yoga. Cada uno elige una tarjeta y se coloca en su lugar en el círculo. Cada participante dice su nombre y muestra la postura de yoga que aparece en su tarjeta. Todos en el círculo intentan hacer la postura. La actividad finaliza cuando todos han mostrado su postura.</p> <p>b) Energizante: Canción <u>Go Bananas</u></p> <p>Actividad principal: La receta</p> <p>Los participantes se dividen en grupos de 6-8 personas (es necesario formar al menos 3 grupos). Para completar la receta, los participantes deben pasar por todas las estaciones.</p> <p>A cada grupo se le entregan copias de la receta y del mapa (sería útil adjuntar un mapa de la zona en la que se va a desarrollar la actividad y poner chinchetas en el mapa).</p> <p><u>Estaciones de ingredientes</u></p> <p>✓ Tomate- Redes sociales</p> <p>Múltiples estudios han encontrado una fuerte relación entre el uso intensivo de las redes sociales y un mayor riesgo de depresión, ansiedad, soledad, autolesiones e incluso pensamientos suicidas. Las redes sociales pueden fomentar experiencias negativas, como la insatisfacción con la vida o el aspecto físico.</p> <p>A los participantes se les dan fotos y se les pide que se hagan fotos posando y al natural. Si usas redes sociales, recuérdate a ti mismo que la gente sólo comparte en Internet las mejores y más halagadoras partes de su vida.</p> <p>Se discuten las siguientes preguntas.</p> <p>-¿Publicarías la foto posando al natural en tus redes sociales? En caso de que no, ¿por qué?</p> <p>-¿Te sientes presionado para tener un determinado aspecto en las redes sociales?</p> <p>-¿Crees que hay estándares específicos en las redes sociales sobre el aspecto físico?</p> <p>✓ Pepino - <u>Escala de autoestima de Rosenberg</u></p> <p>Cada participante recibe una copia del test. Cuando todos los participantes hayan completado los tests, los monitores inician un debate en el plenario sobre la autoestima y los resultados del test.</p> <p>✓ Cebolla - ¡Chócame esos cinco!</p> <p>Se da a los participantes papel y bolígrafo y se les pide que escriban una lista de 5 cosas que admiran de sí mismos.</p> <p>Puede resultar difícil sentarse a pensar en nuestros rasgos admirables, incluso incómodo. Pero reconocer tus habilidades o las cosas que te gustan de ti mismo puede mejorar tu autoestima.</p> <p>✓ Orégano - Cuéntame mi historia (ejemplo).</p> <p>Los participantes forman parejas y se sientan uno enfrente del otro. Es fundamental que los participantes no sepan nada o no demasiadas cosas sobre sus parejas. Se les dan bolígrafos y copias en las que hay escritas frases inacabadas como:</p> <p>Tu nombre es.....</p> |



| | |
|---|--|
| | <p>Eres de.....</p> <p>Tienes años y tienes..... hermanos.</p> <p>Te gusta tipo de música, y tu pasatiempo favorito es.....</p> <p>Estudias/trabajas como..... y este es tu proyecto(número)</p> <p>Se les da 2 minutos para adivinar las respuestas correctas de su pareja y luego se revelan mutuamente la verdad. Luego debaten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuántas cosas acertaron? - ¿Hacemos normalmente suposiciones sobre otras personas en nuestras vidas sin preguntarles qué es cierto de ellos? - ¿Cómo afecta esto a su autoestima? <p>✓ Aceitunas - el espejo</p> <p>Se pide a los participantes que escriban una descripción de sí mismos que dé una imagen completa de ellos y que puedan utilizar para recordarse cuando sientan la tentación de verse de forma más estrecha.</p> <p>Se les aconseja que la escriban de forma positiva y constructiva para que destaque sus valores, aspiraciones e identidad. También se les aconseja que escriban la descripción desde el punto de vista de una tercera persona amiga, al menos en un principio. Esto les ayudará a ver cómo se están imponiendo a sí mismos exigencias irrazonables o perfeccionistas.</p> <p>*Una opción sería formar parejas (si se conocen) y describir a su pareja en lugar de a sí mismos.</p> <p>✓ Queso feta - Diario del amor propio</p> <p>Los participantes reciben un cuaderno pequeño, rotuladores de colores y bolígrafos, pegatinas y otros materiales para decorar el cuaderno y crear su propio diario de amor propio. Se pueden dar ideas como las que se muestran aquí</p> <p>En esta última estación de ingredientes es mejor que todos los participantes estén juntos, no en grupos. Este sería el punto culminante de la ruta de la autoestima.</p> <p>Cuando los participantes hayan pasado por las 6 estaciones de ingredientes, pueden unirse a sus grupos y preparar la ensalada, según la receta. ¡Disfruten de la comida!</p> |
| <p>Evaluación (Preguntas para los participantes)</p> | <p>¿Hay alguna estación de ingredientes que le parezca más importante? En caso afirmativo, ¿por qué? ¿Cómo os sentís ahora con vosotros mismos? ¿Creéis que podéis incluir en vuestra alimentación diaria alimentos que refuercen vuestra autoestima?</p> |
| <p>Bibliografía (enlaces, video materiales, artículos)</p> | |



| UNIDAD | Expresión artística para una mejor confianza en uno mismo (Arte en collage sobre la migración) Desarrollado por ICSE |
|---|---|
| Introducción (Presentación de la unidad y del tema) | <p>El collage es una actividad artística que potencia la libertad de expresión de uno mismo. Mediante el uso de recortes de revistas, periódicos o folletos, una persona puede optar por establecer nuevas conexiones entre imágenes y fotografías, creando así nuevos significados para las cosas. La clave principal para acercarse al arte del collage es experimentar. No hay unas directrices concretas que seguir cuando se recorta papel y se vuelve a montar de forma creativa. En una actividad de collage comunitaria, debería haber un tema común que seguir, para que haya un trabajo coherente entre los participantes y ver cómo las elecciones de cada uno son percibidas por el grupo y cómo cada obra puede inspirar a otras personas.</p> <p>A veces, puede ser difícil para las personas que han vivido experiencias como la migración utilizar palabras para expresar por lo que han pasado, sobre todo cuando comparten su historia con extraños. La actividad de collage puede animarles a encontrar nuevas formas de dar voz a su propia interioridad mediante el uso de imágenes que todos puedan entender a pesar de no compartir un idioma común.</p> <p>Lo que surge de un collage es una forma nueva y creativa de ver algo: el tema de la migración necesita medios innovadores para ser compartido y expresado, y el arte del collage debería ser uno de ellos.</p> |
| Tiempo recomendado (Duración total) | 90 minutos |
| Metodología (enfoques) | Métodos de expresión artística: collage Análisis introspectivo: pensar en experiencias pasadas; uso de la imaginación creativa; Interacción en grupo: creación de una perspectiva común sobre el tema; |
| Objetivos (Metas, fines) | Esta unidad pretende que cada participante exprese su conexión personal con la migración. Sus experiencias relacionadas con este tema encontrarán un lugar seguro para ser compartidas, rompiendo la barrera del lenguaje mediante el uso de la expresión visual de forma creativa. |
| Materiales requeridos (Necesitan ser preparados) | Esta actividad requerirá que los participantes utilicen materiales como: <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Un gran mapa de Europa;<input type="checkbox"/> Revistas;<input type="checkbox"/> Periódicos;<input type="checkbox"/> Sellos;<input type="checkbox"/> Panfletos;<input type="checkbox"/> Fotografías;<input type="checkbox"/> Cinta adhesiva; |



| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Pegamento;<input type="checkbox"/> Rotuladores;<input type="checkbox"/> Lápices;<input type="checkbox"/> Chinchetas. |
| Actividades (Instrucciones para las dinámicas) | <p>La actividad estará dividida en tres fases</p> <p>La introducción: En esta parte de la actividad se explicará a los participantes el desarrollo de la dinámica. Se formularán cuatro preguntas: ¿Cuál es tu relación con la migración? ¿Cuáles son los puntos geográficos más relevantes del proceso migratorio? ¿Cuáles son los aspectos más positivos de la migración? ¿Y los aspectos más negativos?</p> <p>El collage: La segunda sección de la actividad será una actividad más reflexiva e introspectiva. Para desarrollar y exponer estas cuatro preguntas, se pedirá a los participantes que hablen de su relación con la experiencia migratoria utilizando el material visual preparado: revistas, folletos publicitarios, documentos descartados, fotografías... En silencio y con música relajante tendrán que responder a las preguntas utilizando la técnica del collage. Cuando los participantes tengan listas sus composiciones las colocarán en el gran mapa de Europa.</p> <p>El debate: En esta última fase, el mapa de Europa se llenará de collages artísticos de cada participante que se superpondrán. El monitor preguntará entonces qué opina cada uno de esta representación visual de la migración, y si es una forma adecuada de expresar lo que hay detrás de la trayectoria de un migrante. El monitor dejará también que los participantes discutan sobre los diferentes collages, y señalará obras concretas pidiendo un significado o una interpretación. Finalmente se reflexionará sobre los elementos comunes y la experiencia de cada uno.</p> <p>La idea es crear un espacio cómodo en el que cada uno sea libre de expresar sus propios sentimientos sobre la migración. El apoyo visual ayudará a los participantes a romper la barrera lingüística y a reinterpretar el tema de forma personal.</p> |
| Evaluación (Preguntas para los participantes) | <p>¿Cómo crees que ha influido el hacer un collage en tu forma de contar tu historia a los demás y en tu forma de percibir la experiencia de otros participantes?</p> <p>¿Has encontrado similitudes con tu propia historia en la expresión artística de otros participantes?</p> <p>¿Crees que el trabajo con imágenes ha superado la barrera lingüística entre los participantes?</p> |
| Bibliografía (enlaces, video materiales, artículos) | <p>Las mejores prácticas en la Educación Artística Comunitaria</p> <p>Una Lección de Collage Creativo para Todos los Alumnos</p> |