



# BIBLIOTECA DEL TALLER



## CONTENIDO DE LA BIBLIOTECA DEL TALLER

Los talleres de esta biblioteca son diversos y multidimensionales. Si bien están agrupados en categorías para facilitar la navegación, es importante tener en cuenta que muchos de ellos se superponen naturalmente. Una sesión categorizada como movimiento también puede incluir elementos de arteterapia, mientras que un taller clasificado como performance podría abordar fácilmente la creación de comunidad, las artes visuales o la reflexión emocional.

### **Movimiento y cuerpo**

<i>Siento mi cuerpo</i>	40
<i>Conexiones elásticas</i>	42
<i>Flujo incorporado</i>	44
<i>Despertando a tu niño interior</i>	46
<i>Moody Moving</i>	50
<i>Movimiento de improvisación</i>	53
<i>Viaje al contacto – Autenticidad</i>	55
<i>Encarnando la confianza</i>	57

### **Voz y sonido**

<i>Amplía tu voz</i>	59
<i>Máquina de tambor orgánica</i>	62

### **Artes visuales y artesanía**

<i>Arcilla expresiva</i>	64
<i>Encuétrate a través del arte</i>	66
<i>Pintura de manos y pies</i>	68
<i>Cultura de la henna</i>	71
<i>Introducción al arte de la instalación</i>	73
<i>La máscara interior</i>	76
<i>Elementos del cóctel</i>	78
<i>La obra maestra imperfecta</i>	81

### **Improvisación y actuación**

<i>Libera al payaso que llevas dentro</i>	83
<i>Marionetas en palos</i>	86
<i>Presencia pública</i>	89
<i>Actuar y jugar</i>	91

### **Artes terapéuticas y reflexivas**

<i>Liberación de emociones</i>	94
<i>El laberinto</i>	96
<i>Del revés</i>	98
<i>Sentimientos en colores</i>	100
<i>Sentido</i>	102
<i>Botiquín de primeros auxilios para el estrés</i>	105
<i>Árbol de mí</i>	107
<i>Haz lo que quieras</i>	109
<i>Preocupaciones por incendios</i>	111

### **Creación comunitaria y colectiva**

<i>Creando una nueva nación</i>	113
<i>Colaboración artística en el bosque</i>	115
<i>Identidades mágicas</i>	117
<i>Regando sueños</i>	119



# UNA COLECCIÓN DE TALLERES

Esta sección reúne una **amplia gama de talleres desarrollados a lo largo del proyecto ComAS por artistas, trabajadores juveniles y facilitadores que trabajan en toda Europa.**

Puedes usar estos talleres tal cual están o inspirarte en ellos para diseñar los tuyos propios. Siéntete libre de adaptarlos, remezclarlos y modificarlos para que se ajusten a tu estilo de facilitación, las necesidades de tus participantes y el contexto en el que trabajas.

Tanto si estás empezando como si tienes años de experiencia, esperamos que esta colección te aporte ideas nuevas, herramientas prácticas y la confianza necesaria para crear tus propios talleres.



ComAS-KA2-TC, Hungría, Törökmező, 2024



# SIENTO MI CUERPO

## Tema

Movimiento corporal consciente, conciencia corporal, relajación, respiración, baile, autoexpresión

## Objetivos

- Cambia tu atención del pensamiento constante a la sensación del momento presente.
- Explora el movimiento libre y creativo sin prejuicios.
- Fomentar la relajación, la conciencia corporal y la autoexpresión.

## Público objetivo

- Edad: 16+
- Número: 6–20 participantes

## Espacio

Una sala o espacio al aire libre donde los participantes puedan moverse y bailar cómodamente.

## Materiales y recursos

- Esterillas/cojines/mantas de yoga
- Música (relajante para calentamiento/relajación; rítmica para bailar)

## *Agenda del taller (90 minutos)*

### 1. Bienvenida y conexión a tierra (5 minutos)

- Saludar a los participantes y explicarles el objetivo del taller.
- Aclaración: “No hay una forma incorrecta de moverse; este es un espacio para la exploración, no para la actuación”.
- Inviten a todos a cerrar los ojos, respirar lentamente tres veces y hacer un estiramiento sencillo juntos.
- El facilitador da paso al calentamiento: “Ahora que hemos llegado, despertemos suavemente nuestros cuerpos de la cabeza a los pies”.

### 2. Calentamiento (10 minutos)

- Comienza con movimientos de respiración: inhala → levanta los brazos, exhala → baja los brazos.
- Instrucciones: “Inhala como si olieras tu flor favorita... exhala como si apagaras suavemente una vela.”
- Estiramientos suaves: inclinaciones de cabeza, estiramientos de brazos, rotación de columna, círculos de cadera, rodillas, pies y dedos de los pies. Mantén cada postura durante 4 a 6 respiraciones.
- Finaliza con sacudidas de todo el cuerpo → añade un toque divertido: “Ahora, sacúdete como gotas de lluvia... como un perro grande sacudiéndose el agua... como un robot que se libera”.
- Caminata ridícula opcional: gigantes, ratones que caminan de puntillas, robots lentos.

### 3. Expresión corporal (20 minutos) - Movimiento basado en la visualización:

- Burbuja: “Imagina que estás dentro de una burbuja. Empuja sus paredes con brazos y piernas. Explora la burbuja. Rómpela cuando estés listo.”
  - “Observa cómo se siente tu cuerpo fuera de la burbuja.”
- Bola de luz: “Sostén una bola de luz brillante. Juega con ella: más grande, más pequeña, alrededor de tu cuerpo, arriba y abajo. Finalmente, colócala en tu pecho y siéntela dentro.”
- Una pequeña bola en tu interior: “La bola se vuelve diminuta y se mueve a través de tu cuerpo: brazos, piernas, caderas. Muévete con ella mientras viaja dentro de ti.”
- Antorcha: “La bola llega a tu mano y se convierte en una linterna. Ilumina la habitación con la palma de tu mano: hacia arriba, hacia los lados, detrás de ti.”
- Fomentar el uso de niveles espaciales bajos/medios/altos.



#### 4. Baile (20 minutos)

- Reproduce música rítmica suave → aumenta gradualmente el tempo y la energía.
- Invite a los participantes a integrar movimientos previos (burbuja, pelota, antorcha).
- Consigna: “Empieza con lo que ya sabes, luego déjate llevar. Deja que tu cuerpo cree su propia danza. Sigue tus impulsos, no tus planes.”
- Fomentar la exploración de la velocidad, los movimientos rápidos y lentos, el ritmo y los niveles.
- Transición a la caminata de reflexión: La música se desvanece lentamente. “Demos ahora un paseo tranquilo, llevando con nosotros las sensaciones de nuestro baile”.

#### 5. Paseo de reflexión interior (5 minutos)

- Los participantes caminan lenta y silenciosamente por la sala.
- Indicaciones:
  - “¿Notaste movimientos repetitivos en tu baile?”
  - ¿Qué sentimientos surgieron durante la mudanza?
  - “¿Te está pidiendo tu cuerpo que prestes atención a algo importante?”
- Para finalizar, invítelos a hacer una pausa, cerrar los ojos, poner la mano en el pecho, respirar hondo, darse unos momentos de quietud y luego buscar un lugar donde recostarse cómodamente.

#### 6. Relajación (10 minutos)

- Los participantes se acuestan en Savasana (palmas hacia arriba, brazos y piernas relajados).
- Reproduce campanillas relajantes o música ambiental suave.
- Indicaciones: “Siente cómo te sostiene el suelo. Observa tu respiración: tranquila y natural. Con cada exhalación, libera más tensión.”
- Después de unos 8 minutos: “Comienza a despertar tu cuerpo: mueve los dedos de las manos y de los pies, estírate suavemente, gírate hacia un lado y siéntate lentamente”.
- Transición al Círculo Final: “Ahora volvamos a reunirnos y compartamos nuestro viaje.”

#### 7. Círculo de reflexión final (10 minutos)

Siéntense en círculo. Comiencen compartiendo de forma no verbal: “Muestren con un gesto cómo se sienten ahora mismo”.

Luego, compartir verbalmente:

“¿Cómo te sientes ahora en comparación con el principio?”

“¿Qué fue lo más importante que descubriste?”

Agradecemos a los participantes y finalizamos.

#### Directrices de facilitación

- Utilice un tono de voz tranquilo y pausado.
- Realice una breve demostración y luego deje que los participantes se adapten libremente.
- Fomentar la espontaneidad en el calentamiento y la autenticidad en el baile.
- Normalizar el silencio en la reflexión: “Compartir es opcional; escuchar también forma parte del proceso”.
- Ajusta la música cuidadosamente para favorecer las transiciones (tranquila → rítmica → tranquila).
- Recuerda siempre: “No hay errores, solo exploración”.

#### Objetivos de aprendizaje

- Desarrollar la conciencia de las sensaciones corporales.
- Explora la creatividad y la libertad a través del movimiento.
- Practica conectar con tus sentimientos a través de la conciencia corporal.
- Experimenta la relajación y la reflexión consciente.
- Fortalecer la autoexpresión y la conexión con uno mismo.



# CONEXIONES ELÁSTICAS

## Tema:

Conexión, confianza, alegría, cuerpo

## Apuntar

Explorar y divertirse con bandas elásticas como herramientas creativas para el juego, el movimiento y la conexión. Mediante actividades individuales, en parejas y en grupo, los participantes experimentarán con la resistencia, la fluidez y la cooperación, descubriendo la confianza, la creatividad y la alegría en el juego corporal compartido.

- Público objetivo
- Apto para adultos de cualquier edad, adaptable a niños y grupos intergeneracionales.
- Tamaño del grupo: 10–30 participantes.

## Requisitos de espacio

Al menos 50 m<sup>2</sup> de espacio abierto, preferiblemente al aire libre.

Los árboles, postes u otras estructuras resistentes son útiles para sujetar cuerdas (es necesario prepararlas).

## Materiales y recursos

Bandas elásticas (bandas de resistencia), una por par

- Más de 50 metros de cuerda o cordel resistente
- Clips, crayones, papel y bolígrafos para dibujar y reflexionar

## *Agenda del taller (90 minutos)*

### 1. Explorando las bandas elásticas (15 minutos)

Paso 1: Exploración en parejas (5–7 minutos)

- Cada par recibe una banda elástica.
- Explora los conceptos de tirar, resistir, estirar, desacelerar, acelerar, seguir y liderar.

Indicaciones para el facilitador:

- “Siente la tensión: ¿cuánto puedes resistir, cuánto puedes soltar?”
- “Intenta ser el líder: tira suavemente. Ahora cambia.”
- ¿Qué ocurre si uno se mueve rápidamente y el otro lentamente?
- “Explora los movimientos pequeños: dedos, muñecas, hombros. Ahora los movimientos grandes: saltos, zancadas, giros.”

Paso 2: Exploración en grupo (5 minutos)

- Las parejas se unen en grupos de 4. (Cada pareja debe estar conectada a la banda elástica de otra pareja, ya sea agarrándose a ella o pisando dentro).
- Experimenta creando formas y figuras (estrella, triángulo, cuadrado). Observa cómo tus movimientos afectan al grupo. ¡Se trata de jugar!
- Juega con ritmo y energía invertida: “¡Muévete como si estuvieras al 10%, ahora al 50%, ahora al 90%!”

Paso 3: Persecución lúdica (3 minutos)

- Dos grupos se enfrentan: uno persigue unido por las bandas, el otro escapa.
- Después de 1 minuto, intercambien roles.

### 2. Actividad neta (30 minutos)

- Utiliza una cuerda larga (o una cuerda resistente) para crear una gran “red de araña” horizontal a un metro del suelo. (Utiliza árboles y estructuras naturales para sujetar las cuerdas).
- Los participantes llevan los ojos vendados. Se les invita a ocupar la red. Debe haber suficientes secciones separadas para acomodar a todos. Los participantes pueden moverse entre las secciones de la red, pero deben mantener un punto de contacto con ella en todo momento. Puede ser la mano, el pie, la cadera, etc.

Paso 1: Exploración en solitario (5 minutos)

- “Ahora se trata de tu viaje. Explora la red interactuando lo menos posible con los demás”.
- Se invita a los participantes a explorar la red mediante diferentes movimientos y posiciones.
- Una mano en el suelo, la otra en la cuerda
- Tocar la cuerda con diferentes partes del cuerpo durante la exploración (hombros, piernas u otras partes del cuerpo).
  - “Mientras exploras la red, intenta tocar la cuerda solo con la frente.”



Paso 2: Exploración con la pareja (5–7 minutos)

Busquen una pareja. (Pueden quitarse las vendas hasta que se emparejen).

Mantén siempre un punto de contacto tanto con la cuerda como con tu compañero.

Empujar, tirar, inclinarse, equilibrarse mutuamente.

“¿Puedes moverte sin palabras?” “Juega, explora, interactúa.”

Paso 3: Grupo pequeño (7–8 minutos)

Agrupar en grupos de 4

Siempre se mantiene un punto de contacto tanto con una persona del grupo como con la cuerda.

- Exploren el movimiento en conjunto: balancearse, girar en espiral, apoyarse unos en otros, explorar el espacio y las posibilidades.

Paso 4: Grupo completo (7–8 minutos)

- Todos los participantes se conectan a internet.
- Suena música instrumental, animada y enérgica.
- Siente la vibración de la red, envía y recibe señales en forma de sacudidas de la red.
- Puedes explorar y jugar a solas, unirte a gente y grupos, disfrutar y moverte al ritmo de la música. Puedes iniciar o terminar cualquier interacción cuando quieras. Presta atención a tus propias necesidades y a las señales corporales de los demás. Si te rechazan, no te lo tomes a pecho, sigue adelante y busca a otra persona.
- Transición:
- “Reduce la velocidad, detente, suelta la red y respira hondo. Cuando te sientas preparado, quítate las vendas de los ojos.”

### 3. Reflexión (20 minutos)

Paso 1: Dibujo y escritura en silencio (10 minutos)

- Los participantes se sientan con papel y bolígrafos.
- Indicaciones:
  - “¿Cuáles fueron los mejores momentos y las partes más incómodas de esta sesión para ti? ¿Por qué?”
  - “¿Cómo te sentiste durante la actividad?”
  - “¿Cuándo te sentiste más conectado/a?” “¿Te diste cuenta de algo durante el taller?”
- “Dibuja una postura corporal, una imagen o un símbolo que te haya marcado, o algo que represente tu experiencia, tus sentimientos.”

Paso 2: Compartir y cerrar el círculo (10 minutos)

Compartir en parejas (5 minutos)

- Los participantes cuelgan sus dibujos en la red con pinzas para crear una “galería de experiencias” visual.
- El grupo se tumba bajo la red, mirándola juntos.
- Para finalizar la ronda con una sola palabra: “¿Qué te llevas de hoy?”

#### • Directrices de facilitación

Mantén un equilibrio entre libertad y estructura: permite la exploración, pero proporciona suficientes estímulos para despertar la creatividad.

Fomentar la alegría y la seguridad al mismo tiempo

Utiliza la música para crear ambiente: lúdica para la exploración, tranquila para la reflexión.

Normalicemos todas las experiencias: algunas pueden encontrarlas placenteras, otras incómodas o reflexivas; ambas son válidas.

#### • Objetivos de aprendizaje

Fomentar la confianza mediante el juego físico compartido.

Experimenta la cooperación y la corregulación a través del movimiento.

Aumentar la conciencia sobre los límites personales y colectivos.

Fortalecer la cohesión grupal a través del juego corporal y la creación artística colectiva.



# FLUJO INCORPORADO

## Tema:

Movimiento · Elementos · Voz · Flujo creativo

## Apuntar:

Conectar con nuestro cuerpo y nuestras emociones a través del movimiento, la meditación, el dibujo y la práctica vocal.

## Público objetivo

Jóvenes/adultos jóvenes, cualquier persona que pueda moverse libremente y tumbarse en el suelo.

- Tamaño del grupo: 10–30 personas.

## Requisitos de espacio

- Espacio suficiente para que 30 personas se muevan cómodamente.
- Un ambiente tranquilo y sereno que favorezca la concentración y la sensibilidad.

## Materiales y recursos

- Mantas o esterillas de yoga
- Altavoz (para música)
- Papel (A3 o más grande si es posible)
- Lápices, bolígrafos, marcadores, pasteles

## Agenda del taller (90 minutos)

### 1. Calentamiento: Llegada al cuerpo (15 minutos)

- Los participantes pueden permanecer de pie o sentados cómodamente.
- Movimientos suaves al ritmo de la respiración para “llegar”.
- Música: ritmo tranquilo y constante.

Indicaciones para el facilitador:

- “Presta atención a tu respiración... deja que guíe tus movimientos.”
- “Imagina que tu cuerpo está siendo respirado; déjalo mecerse, estirarse, abrirse de forma natural.”
- Aquí no hay nada correcto ni incorrecto; sigue lo que te haga sentir bien.

Fomentar gradualmente una mayor libertad de movimiento, aflojando las articulaciones y despertando todo el cuerpo.

### 2. Movimiento con los elementos (20 minutos)

Los participantes cierran los ojos (si se sienten cómodos) y se les invita a encarnar los elementos. Cada elemento dura entre 3 y 4 minutos, acompañado de música diferente que se corresponde con sus cualidades.

#### Agua

Música: ritmo fluido, líquido, ambiental o ondulante.

Indicaciones para el facilitador:

- “Imagina que tu cuerpo está lleno de agua. ¿Dónde sientes las olas?”
- “Fluye, ondula, arremolina; deja que tu columna vertebral se mueva como un río.”
- “¿Cómo se derrite el agua en tus articulaciones? ¿Cómo fluye el agua por tus brazos, manos y dedos?”
- “A veces tranquilo como un lago... a veces tormentoso como el océano.”

#### Aire

Música: ligera, espaciosa, etérea, quizá con flauta o instrumentos de viento suaves.

Indicaciones para el facilitador:

- “Sé ligero, expansivo; ¿cómo flota tu cuerpo como una nube?”
- “Imagina que el viento lleva tus manos, tu cabeza, todo tu cuerpo.”
- “¿Cómo te moverías si fueras una brisa?... ¿una tormenta?”
- “Expándete, encógete, gira; deja que el aire te eleve y te disperse.”
- “Observa el espacio que hay entre tú y los demás, cómo tu movimiento roza el aire.”

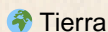
#### Fuego

Música: percusiva, energética, con ritmo.

Indicaciones para el facilitador:

- “Rápido, agudo, juguetón: ¿dónde está tu llama interior?”
- “Dejad que salten chispas de vuestros dedos, de vuestros pies, de vuestros ojos.”
- “Las pequeñas llamas titilan... las grandes llamas rugen: ¿cómo se intensifica tu movimiento?”
- “¿Cómo danza el fuego en tu vientre, en tu pecho, en tus manos?”
- “Explora la velocidad, los estallidos, las explosiones, y luego deja que todo se reduzca a brasas.”





## Tierra

Música: percusión tribal profunda y conmovedora o ritmos lentos y constantes.

Indicaciones para el facilitador:

- “Con los pies en la tierra, firmes, arraigados —dejen que sus pies se hundan en la tierra.”
- ¿Cómo se conectan las caderas, las rodillas y la columna vertebral con la gravedad?
- “Imagina que eres una montaña: fuerte, estable, inamovible.”
- “Intenta moverte agachado, cerca del suelo; gateando, presionando, enraizado.”
- “¿Cómo se siente la quietud como parte del movimiento? ¿Cuál es el peso de tu cuerpo?”

Tras completar los cuatro elementos, realiza la siguiente transición: “Observa cómo se sintió cada elemento en tu cuerpo. ¿Cuál te resultó más natural? ¿Cuál te sorprendió? Respira profundamente varias veces para dejar ir el último elemento y regresa lentamente a tu propio movimiento, llevando contigo las cualidades que deseas conservar”.

### 3. Meditación y dibujo: Escuchar al cuerpo (30 minutos)

- Los participantes se sientan o se acuestan con papel y materiales de dibujo a mano.
- Cada participante dibuja el contorno de un cuerpo.

Proceso:

1. Escaneo corporal guiado: observe las zonas de tensión, calor o apertura.
2. Haz una pausa en las partes del cuerpo que te llamen la atención. “Respira hondo, escucha... si pudiera hablar, ¿qué diría?”
3. Dibuja o marca una forma, símbolo o color simple para representarlo.
4. Cierra los ojos y vuelve a centrarte en el cuerpo; repite el ejercicio en otras zonas si es necesario.
5. Reflexiona brevemente sobre los dibujos.

Indicaciones para el facilitador:

- “No intentes crear arte. Deja que el cuerpo se dibuje a sí mismo.”
- “Colores, líneas o incluso garabatos: ¡todo es bienvenido!”
- “Observa si algo cambia en tu cuerpo después de dibujarlo.”

### 4. Canto en la cúpula: Encontrando la voz juntos (10–15 minutos)

- Los participantes se acuestan en círculo, con la cabeza hacia el centro y los ojos cerrados.

Proceso:

- Inhalen juntos, exhalen con sonido.
- Cada persona elige un tono y lo repite hasta que se le acaba el aliento.
- Los sonidos se superponen, formando una resonancia colectiva. Opcional: “Pueden usar sus voces libremente. Veamos qué sucede.”
- Suavizar gradualmente hasta el silencio.

Indicaciones para el facilitador:

- “Sigue tu respiración; no hace falta hacer ruido ni lucir bonita.”
- “Observa cómo tu sonido se entrelaza con los demás.”
- “Dejen que la cúpula de voces se eleve y descienda de forma natural.”

### 5. Reflexión y Círculo de Cierre (15–20 minutos)

- Compartir en parejas o en grupos más pequeños.
- Reúnanse en círculo con papeles/dibujos.
- Invite a compartir opcionalmente: lo que notaron, sintieron o descubrieron.
- Finalice su compra con una sola palabra.

Indicaciones para el facilitador:

- “¿Qué te sorprendió en el recorrido de hoy?” “¿Cómo te sientes ahora?” “¿Has tenido algún problema?”
- “¿Qué conexión notaste entre tu cuerpo, tus emociones y tu voz?”
- ¿Qué te llevarás de este espacio a tu vida diaria?

### Directrices de facilitación

- Usted mismo modela los ejercicios; los participantes se relajan cuando le ven hacerlos también.
- Ofrezca invitaciones, no obligaciones: “Si lo desea, puede unirse o descansar si lo necesita”.
- Utiliza la música para marcar las transiciones, cambiando suavemente el ambiente y la energía.
- Presta atención a las reacciones emocionales: algunos participantes pueden experimentar liberación a través de las lágrimas, la risa o el silencio. Crea un espacio seguro para todos.

### Objetivos de aprendizaje

- Desarrolla la presencia y la conciencia corporal a través de la respiración y el movimiento.
- Desarrolla la confianza en la expresión libre e intuitiva.
- Localiza y reflexiona sobre la tensión y otras sensaciones corporales mediante el dibujo y la exploración somática.



# DESPERTANDO A TU NIÑO INTERIOR

## Tema:

Juego · Espontaneidad · Movimiento · Niño interior

## Apuntar

- Guiar a los participantes de vuelta a la libertad de su niño interior mediante la reconexión con la espontaneidad, la creatividad y la autenticidad.
- Para ayudar a los participantes a superar el miedo a la autoexpresión mediante el método de danza de los “Cinco Ritmos” y actividades lúdicas inspiradas en la infancia.
- Para promover la conciencia corporal, la alegría y la conexión con uno mismo y con los demás.

## Público objetivo

- Jóvenes y adultos (15–20 participantes)
- No se requiere experiencia previa en baile

## Espacio

- Amplia sala o espacio al aire libre donde los participantes puedan moverse libremente y con seguridad.

## Materiales y recursos

- Altavoces y música (lista de reproducción Five Rhythms, que incluye Tribe de Gabrielle Roth)
- Pinturas faciales o pasteles al óleo

## *Agenda del taller (90 minutos)*

### 1. Bienvenida y rompehielos: “Inventa tu nombre” (5 minutos)

- Reúna a los participantes en círculo.
- Instrucciones: “Preséntate inventando un nombre divertido. Luego, por cada sílaba de tu nombre, haz un movimiento”.
- El grupo repite el nombre y el movimiento de cada persona al unísono.

### 2. Ejercicio de respiración – Rosa y vela (5 minutos)

- Todos están de pie cómodamente.
- Instrucciones del facilitador: “Imagina una rosa frente a ti. Inhala profundamente, percibiendo su aroma. Ahora exhala suavemente, como si estuvieras frente a una vela y no quisieras apagarla”.
- Repita 3-4 veces para calmar y centrar al grupo.

### 3. Visualización – Liberación de recuerdos de la infancia (15 minutos)

- Los participantes se dispersan por el espacio y buscan un lugar cómodo (de pie o sentados).
- El facilitador guía una breve visualización: “Regresa a un momento de tu infancia en el que te sentiste completamente libre. Si no puedes recordarlo, imagínalo. ¿Cómo te movías? ¿Qué sentías? Ancla esa libertad en tu pecho; llévala contigo para las próximas actividades”.

### 4. Conciencia corporal: Sentir mi cuerpo (5 minutos)

- Los participantes comienzan a caminar lentamente por el espacio.
- Instrucciones: “Presta atención a cada parte de tu cuerpo: pies, tobillos, piernas, caderas, brazos, rostro. Estírate suavemente, libera la tensión. Despierta tu cuerpo parte por parte, paso a paso.”



## 5. Danza guiada: Los cinco ritmos (30 minutos)

- Reproduce una pista por cada ritmo (aproximadamente 3–6 minutos).
- Recuérdales: “No hay una forma incorrecta de moverse; simplemente escucha a tu cuerpo”.

### Ritmo 1: Fluido

- Música: suave, circular, que conecta con la tierra.
- Indicaciones del facilitador: “Si lo desea, cierre los ojos. Comience por los pies, sienta su peso sobre el suelo. Deje que sus movimientos sean suaves y fluidos, como olas o círculos. Imagine que el agua fluye a través de usted. Manténgase firme, conectado a la tierra. Deje que un movimiento lleve al siguiente, sin interrupción.”
- Anima: “Mantén tu cuerpo en movimiento, aunque sea poco; el fluir nunca se detiene”.

### Ritmo 2: Staccato

- Música: aguda, percusiva, ritmo fuerte.
- Indicaciones del facilitador: “Ahora, que tus movimientos sean precisos, directos y claros. Usa los codos, las rodillas y los hombros. Imagina que dibujas líneas en el aire. Exhala con fuerza. ¡Libera tu energía! No temas ocupar tu espacio.”
- Anima: “Juega a parar de repente y volver a arrancar. Intenta moverte en diferentes direcciones con fuerza.”

### Ritmo 3: Caos

- Música: salvaje, rápida, impredecible.
- Indicaciones del facilitador: “Ahora, suéltate. Sacude la cabeza, los brazos, todo el cuerpo. Deja que el ritmo te mueva de maneras inesperadas. Salta, gira, inclínate; deja que tu cuerpo te sorprenda. Libera la tensión, suelta el control.”
- Anima: “No pienses, solo muévete. Deja que tu cuerpo haga lo que quiera. Ríndete al caos.”

### Ritmo 4: Lírico

- Música: ligera, alegre, estimulante.
- Indicaciones del facilitador: “Dejad que el caos se transforme poco a poco en algo más ligero. Vuestro cuerpo se siente libre, alegre, expresivo. Imaginad que estáis volando, saltando, jugando como niños. Sonreíd mientras os movéis. Dejad que la alegría y la creatividad guíen vuestra danza.”
- Anima: “Baila con otra persona y luego aléjate de nuevo. Explora la ligereza y la espontaneidad.”

### Ritmo 5: Quietud

- Música: tranquila, espaciosa, meditativa.
- Indicaciones del facilitador: “Haz que tus movimientos se vuelvan más pequeños, más lentos, más delicados. Siente cómo tu respiración te guía. Imagina que cada movimiento está lleno de sabiduría. Haz una pausa, escucha tu interior. Deja que el silencio y la paz te envuelvan.”
- Anima: “No hay prisa. Vive el presente. Incluso estar quieto forma parte de la quietud.”

### Transición a la siguiente actividad

- Cuando termine la última pista, baje suavemente el volumen.
- Invite a los participantes a hacer una pausa, respirar y sentir las sensaciones en su cuerpo.
- Indicaciones: “Observa cómo se siente tu cuerpo ahora en comparación con cuando empezamos. Mantén esta sensación de libertad mientras retomamos nuestros juegos de la infancia”.



## 6. Juegos infantiles y expresión lúdica (30 minutos en total)

👉 **Objetivo:** Reavivar la libertad, la creatividad y la alegría infantil mediante la pintura facial, personajes, risas y juegos en grupo. 🎨 **Preparación:** Tener pinturas faciales listas, música alegre y divertida, y suficiente espacio.

### 1. Pintura facial (5 minutos)

- Proporcione a cada participante pintura facial.
- Instrucciones: “Cierra los ojos. Con tu mano no dominante, píntate la cara libremente sin mirarte al espejo. No pienses en la belleza ni en la perfección; simplemente disfruta de la sensación.”
- Reproduce música alegre y divertida.
- Transición: “¡Miren a su alrededor! ¡Vean los colores y las formas que hemos creado! Estas son nuestras máscaras lúdicas. ¡Usémoslas en nuestros movimientos!”

### 2. Personajes (5 minutos)

- Instrucciones: “Camina por el espacio. Ahora imagina que te conviertes en un personaje. Quizás un astronauta, un guerrero, un gigante o incluso un koala dormilón. Usa todo tu cuerpo. ¡No tengas miedo de exagerar!”
- Variación: nombrar personajes al azar cada 30 segundos, o dejar que los participantes elijan los suyos.
- Fomenta la interacción: “Conoce a otro personaje y salúdalo a tu manera”.

### 3. Expresiones faciales (5 minutos)

- Instrucciones: “Juguemos con nuestras caras. Muéstrame tristeza... alegría... ira... ¡sorpresa! Ahora camina con la expresión que hayas elegido y deja que moldee tu cuerpo.”
- Actividad grupal: “Únanse en parejas o en tríos. Mezclen sus expresiones: ¿cómo se encuentran la alegría y la ira? ¿Cómo se encuentran la tristeza y la sorpresa?”
- Fomentar la exageración lúdica.

### 4. Reírse con vocales (3–4 minutos)

- Instrucciones: “Ahora nos reiremos de maneras tontas usando solo vocales. Prueba una risa larga de ‘¡Aaaaaah!’... ahora una de ‘¡Eeeee!’... ahora una de ‘¡Ooooooh!’’. Mézclalas, hazlas más fuertes o más suaves, agudas o graves.”
- Indicación: “¡Muévete por la sala, comparte tu risa con los demás! ¡Que sea contagiosa!”

### 5. Cometer errores (3–4 minutos)

- Instrucciones: “Esta vez, intenta bailar o moverte ‘mal’. Sé torpe, tropieza, cae a propósito. Pierde el ritmo, falla los pasos... ¡celebra los errores!”
- Consigna: “Los niños no temen a los errores, ¡se ríen de ellos! ¡Disfrutemos haciendo tonterías juntos!”

### 6. Pelota imaginaria (5 minutos)

- Todos forman un gran círculo.
- Instrucciones: “Imagina una pelota en tus manos. Siente su peso, su tamaño. Hazla crecer... ahora encógela. Ahora pásala al otro lado del círculo. La persona la recibe y la transforma de nuevo sin reglas. La pelota puede convertirse en cualquier cosa.”
- Variación: juega con la velocidad — cámara muy lenta, luego rápida y ridícula.
- Indicación: “Recuerda, esta pelota es mágica: puede ser tan grande como la habitación o tan pequeña como un guisante. ¡Sorprende a la siguiente persona con su forma!”

### Transición a la siguiente actividad

- Reúnan al grupo en el centro.
- Consigna: “Hemos reído, jugado, pintado y nos hemos movido como niños otra vez. Ahora, canalicemos esa energía hacia el baile libre, donde puedes ser lo que quieras.”



## 7. Baile libre y participación grupal (15 minutos)

- Suena música animada.
- Los participantes bailan libremente, solos y en compañía de otros.
- Se invitan mutuamente a participar y utilizan pinturas faciales (pastel al óleo) para fomentar la participación grupal.
- Sugerencia del facilitador: "Regálale a alguien pintura facial o un tatuaje que creas que le quedaría bien, y luego disfruta de la música". "Baila como lo haría tu niño interior: con alegría, libertad y espontaneidad. Comparte tu alegría con los demás".

## 8. Reflexión y Círculo de Cierre (15 minutos)

- Los participantes se reúnen en círculo, sentados o de pie.
- Preguntas guía:
  - ¿Cómo te sentiste durante este taller?
  - ¿Te resultó difícil conectar con tu niño interior?
  - ¿Cuál fue tu momento más importante o feliz?
- Ritual de cierre: "Piensa en una palabra que exprese la libertad infantil que has descubierto hoy. Cuando estés listo, compártela en voz alta."
- Agradecemos a los participantes su franqueza y espíritu lúdico.

### *Pautas de facilitación:*

- Comience con un tono desenfadado, tranquilizando a los participantes y asegurándoles que el taller se centra en la diversión y la libertad, no en la actuación.
- Guíe la respiración y la visualización con calma, dando tiempo a los participantes para que reconecten con recuerdos de la infancia o con su imaginación.
- Durante el baile de los 5 ritmos, demuestre movimientos sencillos para cada ritmo, animando a los participantes a exagerarlos o adaptarlos a su manera.
- Utiliza preguntas como: "¿Qué haría tu niño interior en esta situación?" o "¡Deja de intentar tener razón y simplemente muévete!".
- Para pintar caras, primero modele un diseño sencillo y luego deje que los participantes exploren libremente.

### *Objetivos de aprendizaje*

- Conecta con tu niño interior a través del movimiento, el juego y la imaginación.
- Aumentar la conciencia corporal y la libertad de expresión
- Reduce el miedo al juicio y acepta la imperfección.
- Fomentar la conexión y la alegría grupal a través del juego colaborativo

### *información adicional*

- Los participantes pueden experimentar emociones intensas; recuérdelos que está bien hacer una pausa.
- No se requiere habilidad artística ni de baile; solo apertura al movimiento.



ComAS-KA2-TC, España, Lorca, 2025



# MOODY MOVING

## Tema

Autoexpresión, conciencia corporal, improvisación, confianza, trabajo en equipo

## Apuntar

Explorar el teatro, la improvisación y el movimiento corporal como herramientas de autoexpresión. Los participantes encarnarán diferentes estados de ánimo, descubrirán nuevas formas de moverse, practicarán la improvisación y fomentarán la confianza y la cohesión grupal mediante actividades lúdicas y creativas.

## Público objetivo

- 15–25 participantes
- Adolescentes, jóvenes adultos o adultos

## Espacio

- Habitación amplia o espacio al aire libre con suficiente espacio para moverse con seguridad.
- Un silencio suficiente para escuchar al facilitador y la música.

## Materiales

- Altavoz + lista de reproducción (temas energizantes, lúdicos, emotivos y reflexivos)
- Opcional: bufandas/vendas, sillas o accesorios para escenas de improvisación.

## Agenda del taller (70-90 minutos)

### 1. Bienvenida y juego de nombres (10 minutos)

- Los participantes se colocan en círculo.
- Cada uno dice su nombre y hace un gesto corporal. (Si se conocen, omita la parte de los nombres).
- Los grupos se repiten juntos.

Indicaciones para el facilitador:

- *“Di tu nombre en voz alta y muéstranos un movimiento que lo acompañe: grande, pequeño, divertido, serio.”*
- *“Repitamos nuestros nombres y movimientos”.*

### 2. Cuando digo... + Emociones de color (15 minutos)

- Juego clásico de calentamiento. El facilitador da órdenes que comienzan con “Cuando yo diga...”.
- Se mencionan colores y los participantes se mueven, encarnando la emoción asociada.

Ejemplos:

- Rojo = ira → agudo, rápido, pisotón.
- Azul = tristeza → lento, pesado, abatido.
- Amarillo = alegría → saltar, rebotar, expandirse.
- Levander = calma → suave, fluido, abierto.

Indicaciones para el facilitador:

- *“¡Cuando diga rojo, muévase con ira en todo el cuerpo!”*
- *“Cuando diga azul, deja que la tristeza te abrume.”*
- *“Grande o pequeño, exagerado o sutil: ¡tú decides!”*

### 3. Estatuas de espejos y emociones (15 minutos)

- Ejercicio de espejo: en parejas, A se mueve lentamente mientras B lo imita exactamente. Intercambien roles.
- Estatuas de emociones: el facilitador menciona emociones o situaciones (soledad, entusiasmo, miedo, sorpresa). A se queda inmóvil en una estatua. B observa, luego camina observando las demás estatuas y regresa con su pareja. Ahora B se queda inmóvil en una estatua, A observa y recorre la exposición de estatuas.

Indicaciones para el facilitador:

- *“Cuando te mires al espejo, no pienses; simplemente siente la energía de tu pareja.”*
- *“¿Cómo se manifiesta el miedo en tu cuerpo? ¡Congelado! Ahora, mantén el cuerpo quieto.”*
- *“Fíjate en cuántas maneras hay de expresar el mismo sentimiento.”*



#### 4. Juego de improvisación en la sala de espera (20 minutos)

Opcional: Música o efectos de sonido para crear la atmósfera deseada (calle ruidosa, hospital, etc.).

- Divida a los participantes en grupos de 4 a 6 personas.
- Cada grupo improvisa una breve escena ambientada en una sala de espera (hospital, parada de autobús, estación de tren). Un grupo actúa, el otro observa, y luego intercambian papeles.
- Cada participante recibe una peculiaridad psicofísica (por ejemplo, estornudar sin parar, tener muchas ganas de orinar, pánico por llegar tarde, estar secretamente enamorado, aburrimiento exagerado, ansiedad social). Deben actuar en función de la peculiaridad que les haya tocado.
- Deja que la escena se desarrolle durante unos minutos, luego deténla; ahora los espectadores tienen que adivinar las peculiaridades de los actores.

Indicaciones para el facilitador:

- *“Todos estáis esperando... pero algo inusual os está sucediendo.”*
- *“Exagera tus peculiaridades; las decisiones audaces dan vida a la escena.”*
- *¡No le des tantas vueltas, deja que el momento te sorprenda!*

#### 5. Sí, y... Juego de improvisación (10 minutos)

- *En parejas o en pequeños grupos, los participantes crean una escena utilizando únicamente la frase “Sí, y...” para desarrollar las ideas de los demás.*
- *Ejemplo: La persona A dice: “Abramos una panadería en la luna”. La persona B: “Sí, y venderemos cruasanes en gravedad cero”.*

Indicaciones para el facilitador:

- *“La regla es: no puedes bloquear. Siempre acepta y añade algo nuevo.”*
- *¡Dejen que la escena sea tan absurda, extraña o creativa como quiera!*

#### 6. Contacto y flujo (10 minutos)

- *Pon música con un ritmo fuerte.*
- *En parejas o en grupos pequeños, los participantes se conectan mediante el tacto (hombro, mano, espalda) y se mueven juntos. Debe mantenerse un punto de contacto corporal. Este puede desplazarse a cualquier lugar y en cualquier momento, pero no puede romperse, ya que para la siguiente actividad formarán parte de un mismo organismo.*
- *Opcional: uno cierra los ojos mientras el otro guía suavemente.*

Indicaciones para el facilitador:

- *“Intenta moverte como si fueras un solo cuerpo.”*
- *“Explora: lidera, sigue, cambia o muévete junto a los demás.”*
- *“Si cierras los ojos, confía en la suave guía de tu pareja.”*
- *«Ahora imaginen que sus cuerpos son muy pegajosos», «Son imanes: un lado atrae con fuerza, el otro repele», «Muévanse como si compartieran un solo esqueleto: cuando uno se dobla, el otro debe seguirlo», «Ahora uno es pesado como la piedra, el otro es ligero como el aire, ¿cómo se mueven juntos?», «Imaginen que son las dos mitades de una criatura mágica, mostrando su danza de apareamiento para atraer a las demás criaturas cercanas».*



ComAS-KA2-TC, Hungría, 2024



## 7. Reflexión y Círculo de Cierre (5 minutos)

- Los participantes se sientan en círculo.
- Escaneo corporal corto desde los pies hasta la cabeza.
- Por turnos: cada uno comparte una palabra o frase sobre su experiencia.

Indicaciones para el facilitador:

- *“Observa cómo se siente tu cuerpo ahora en comparación con el principio.”*
- *“Comparte una palabra que describa tu estado de ánimo ahora mismo.”*

### Métodos de instrucción

- *Modelado: el facilitador demuestra primero cada actividad.*
- *Tono desenfadado: fomentar el humor y la exageración.*
- *Entorno seguro: recordar a los participantes que no hay una forma “incorrecta” de jugar.*
- *Flujo de energía: comenzar con suavidad, aumentar la intensidad hasta la improvisación completa, disminuir la intensidad con contacto y reflexión.*
- *Apoyo a la reflexión: guiar a los participantes para que perciban sus emociones y sensaciones.*

### Objetivos de aprendizaje

- *Gana confianza en los demás.*
- *Aprende técnicas de improvisación.*
- *Explora cómo las emociones pueden encarnarse físicamente.*
- *Fomentar la creatividad y la cohesión grupal.*
- *Aumentar la concienciación sobre las inseguridades y cómo superarlas de forma lúdica.*



ComAS-KA2-TC, España,  
2025



# MOVIMIENTO DE IMPROVISACIÓN

## Tema

Teatro de improvisación, comunidad, creatividad, trabajo en equipo

## Apuntar

- Enseñar a los participantes a respetar y desarrollar las ideas de los demás utilizando el principio de "Sí, y..."
- Fortalecer el trabajo en equipo y los lazos sociales.
- Fomentar el juego, la espontaneidad y una mayor creatividad.
- Fomentar la confianza y la energía colectiva mediante la improvisación teatral.

## Público objetivo

- Grupo de edad: 16+
- Número de participantes: 5–20

## Espacio

- Espacio suficientemente amplio para que los participantes se muevan libremente.
- Tanto en interiores como en exteriores está bien, siempre que sea un lugar tranquilo y seguro para moverse.

## Materiales y recursos

- Altavoz y música
- (Opcional) Rotafolio para anotar las reglas del juego y consultarlas fácilmente.

## Agenda del taller (90 minutos)

### 1. Bienvenida e introducción (10 minutos)

- El facilitador explica: "En la improvisación, practicamos el 'sí, y...'. Eso significa que aceptamos lo que se nos da y añadimos algo nuevo. No hay errores, solo propuestas sobre las que construir".

#### Indicaciones para el facilitador:

- "En este taller, no necesitas ser gracioso; simplemente di que sí a lo que suceda."
- "Estamos aquí para jugar juntos, no para actuar a la perfección."

### 2. Rompehielos: Nombre y gesto (10 minutos)

- Los participantes se colocan en círculo.
- Cada uno se presenta en tercera persona y muestra un gesto que refleja cómo se siente hoy.
- El grupo repite al unísono: "¡Hola [Nombre]!" e imita el gesto.

#### Indicaciones para el facilitador:

- "Exagera tu gesto para que el grupo pueda imitarlo fácilmente."
- "Recuerden, se trata de apoyarnos mutuamente desde el principio."

### 3. Juegos de calentamiento (15 minutos)

#### a) Baile informal (5 minutos)

- Cada participante elige en secreto a una persona a la que seguir.
- Suena la música; los participantes se mueven con naturalidad. Sin darse cuenta, los movimientos del grupo comienzan a sincronizarse.

#### Inmediato:

- "No intentes liderar; no intentes seguir; simplemente observa lo que sucede."

#### b) Cuando yo diga... (10 minutos)

- Los participantes entran al espacio. El facilitador menciona números en orden aleatorio, asociados a acciones divertidas. Al escuchar un número, todos deben realizar la acción correspondiente. Los números y las acciones se explican y practican previamente: 1 = "¡SÍ!" + saltar (Deben decir "¡SÍ!" en voz alta y saltar) 2 = "¡NO!" + hacer una reverencia 3 = "¡Olé!" + girar 4 = "¡Hoe-ha!" + patear 5 = "¡Señora, sí señora!" + ponerse en cuclillas

#### Indicaciones:

- "Cuanto más rápido va todo, más gracioso se vuelve; no pienses, solo reacciona."
- "Si olvidas el número, invéntate algo; ¡sigue siendo improvisación!"



#### 4. Actividades básicas de improvisación (45 minutos)

##### a) Sí, y... Círculo (15 minutos)

- Las parejas o tríos se colocan frente a frente.
- Una persona imita una acción. ("Ponerse en cuclillas")
- Siguiendo persona: "¿Qué estás haciendo?"
- Las primeras respuestas implican una acción diferente ("Me estoy cepillando los dientes").
- El segundo toma el relevo y realiza esa nueva acción. ("Empieza a imitar el cepillado de dientes")
- Siguiendo persona: "¿Qué estás haciendo?"
- La segunda persona inventa una acción totalmente nueva mientras imita el lavado de dientes. "Estoy nadando", dice, y sigue lavándose los dientes.
- La persona que preguntó "¿qué estás haciendo?", ahora tiene que empezar a "nadar".

##### Indicaciones:

- "Tú defines la acción de la siguiente persona. No olvides que se trata de improvisación y diversión. No hay acciones incorrectas."
- ¡Lo divertido está en la sorpresa!

##### b) Construyendo el juego (10–15 minutos)

- Grupos de 4.
- Escenario: una puerta cerrada con llave. Empiece con soluciones sencillas (girar la llave) y luego vaya avanzando hacia soluciones absurdas (empujar, usar un ariete, volarla por los aires).

##### Indicaciones:

- "Hazlo cada vez más grande; la exageración es tu herramienta."
- "Presten atención al ritmo del otro; no se adelanten demasiado."

##### c) Juego de adivinanzas improvisado (10–15 minutos)

- Los grupos de 4 a 5 personas reciben un escenario del facilitador (por ejemplo, cocinar una comida gigante, arreglar una nave espacial, prepararse para una boda).
- Actúan grupo a grupo sin ensayar.
- Actúan sin hablar, los demás adivinan la historia.

##### Indicaciones:

- "Utiliza todo tu cuerpo para comunicarte."
- "No expliques, muestra."
- ¡Aunque parezca una tontería, comprométete al máximo!

##### d) Aplauso de fondo (5–10 minutos)

- Dos personas inician una mini-escena. (Por ejemplo: una competición de ajedrez, compartir una comida, animar en un partido de fútbol, correr una ultramaratón).
- Cualquier persona en la parte de atrás puede aplaudir, reemplazar a un actor y continuar con una nueva historia usando la misma pose.

##### Indicaciones:

- "¡Congela la escena con tu aplauso y luego sorpréndenos con algo nuevo!"
- "No le des muchas vueltas; la primera idea tonta suele ser la mejor."

#### 5. Círculo de reflexión (10 minutos)

- Siéntense en círculo. Cada uno comparte un sentimiento o pensamiento sobre la experiencia.

##### Preguntas guía:

- "¿Cómo fue confiar en las ideas de otras personas?"
- ¿Qué actividad te pareció más divertida? ¿Cuál fue la más difícil?

#### Directrices de facilitación

- Fomentar un entorno seguro: Recordar a los participantes que la improvisación se trata de jugar, no de alcanzar la perfección. La risa es con los demás, no de ellos.
- Demuestra tu energía: Haz movimientos graciosos tú mismo. El compromiso del facilitador ayuda a que los participantes se relajen.
- Adapta el ritmo: Alarga o acorta los partidos según la energía del grupo.
- Fomente la participación: invite amablemente a los miembros más callados, pero nunca obligue a nadie a participar.
- Celebra el fracaso: Destaca que los errores son regalos en la improvisación.
- Realice un análisis posterior de forma intencionada: Vincule la experiencia con el trabajo en equipo, el respeto y la comunicación.

#### Objetivos de aprendizaje

- Desarrolla confianza y espontaneidad frente a los demás.
- Desarrolla respeto y aceptación por las ideas de los demás.
- Fortalecer el trabajo en equipo, la confianza y la creatividad.
- Fomentar la diversión, el juego y la libertad de expresión.



# UN VIAJE HACIA EL CONTACTO – AUTENTICIDAD

## Tema

Explorar la autenticidad a través del movimiento, la voz y la presencia corporal.

## Apuntar

Guiar a los participantes en un viaje experiencial hacia la autenticidad conectando cuerpo, emoción y voz, mientras practican la expresión intuitiva y la observación en un ambiente grupal seguro.

## Público objetivo

- Jóvenes (mayores de 16 años) y adultos
- Apto para principiantes; no se requiere experiencia previa en artes somáticas ni teatrales.

Tamaño del grupo: 8–24 participantes.

## Espacio y configuración

- Estudio interior, sala o espacio exterior sombreado.
- Espacio para el movimiento y los círculos de intercambio.

## Materiales y recursos

- Esterillas/mantas de yoga.
- Vendas para los ojos (opcional, para exploración vocal).
- Sistema de sonido para música/sonidos ambientales.

## *Programa del taller (2 horas)*

### 1. Introducción y contextualización (15 minutos)

- Una cálida bienvenida, un breve mensaje de bienvenida con tu nombre y una palabra. “Piensa en una actividad o un momento en el que te sentiste auténtico y en plena sintonía contigo mismo. Di tu nombre y comparte ese momento o actividad.”
- Establecer acuerdos: respeto, confidencialidad, ausencia de prejuicios, posibilidad de participar o retirarse en cualquier momento. “En este espacio, eres libre de explorar a tu propio ritmo; nada es forzado”.
- Introducción breve: la autenticidad como algo encarnado, sentido en las creencias, el cuerpo y la voz. «La autenticidad no es una actuación, sino una conexión sentida con uno mismo. Ser auténtico significa estar alineado contigo mismo en tus valores y acciones. No se trata de convencer a los demás de que eres auténtico, sino de convencerte a ti mismo de que no estás fingiendo. Las acciones y los valores más sencillos pueden irradiar autenticidad si la persona está verdaderamente alineada con ellos».

### 2. Acceso imaginativo – Meditación guiada (15 minutos)

- Los participantes se sientan o se acuestan.
- Realice un breve escaneo corporal y una respiración de conexión a tierra.
- Guíalos para que recuerden un momento en que se sintieron verdaderamente auténticos.

#### Indicaciones:

- “Recuerda un momento en el que te sentiste auténtico, en armonía, verdaderamente tú mismo.”
- “¿Qué sensaciones corporales experimentaste? ¿Dónde lo sentiste con mayor intensidad?”
- “Si te sientes cómodo, coloca una mano sobre esa zona del cuerpo, para afianzar la sensación.”

### 3. Movimiento intuitivo (15-25 minutos)

- Comience a moverse desde el área del cuerpo identificada (en la actividad anterior).
- Música ambiental e instrumental para favorecer el flujo de energía e inspirar. Exploración

#### Indicaciones para el facilitador:

- “Empieza por el lugar de tu cuerpo donde reside la autenticidad.”
- “Deja que el movimiento crezca, quizá mucho, quizá poco.” “Presta atención a las sensaciones de tu cuerpo, ¿cómo se siente moverte?”
- “¿Y si tu movimiento tuviera un ritmo? ¿Una respiración? ¿Una forma?”
- “No hay nada correcto ni incorrecto; solo exploración, expresión y curiosidad.”
- “No pienses en tus acciones, no se trata de bailar, no se trata de verse bien, se trata de dejar que tu cuerpo guíe tus movimientos en lugar de tu mente. Se trata de darte permiso para moverte libremente.”
- “Explora los cambios de tempo, rápidos y lentos, los niveles, ascendentes y descendentes, los movimientos dinámicos y dispersos, etc.”

Transición: invite a los participantes a hacer una pausa, cerrar los ojos y sentir cómo fue.



#### 4. Movimiento observado en parejas (25 minutos)

- En parejas, uno se mueve mientras el otro observa en silencio (de 3 a 5 minutos cada uno).
- Unos minutos sin música y unos minutos con música instrumental.
- Intercambien roles.
- Después de que ambos se hayan mudado, los socios comparten brevemente.

Sugerencias para compartir:

- Mudanzas: “Me di cuenta de...” / “Sentí...”
- Testigos: “Vi...” / “Sentí...”

Enfoque del facilitador:

- “Presenciar no es juzgar; es simplemente estar presente ante lo que es.” “Sin interacción, solo observar.”
- “Tu papel es ver sin interpretar, crear un espacio seguro para tu compañero.”

#### 5. Contactar con la autenticidad a través de la voz (15 minutos)

- Reúnanse en círculo. Siéntense, pónganse de pie o acuéstense cómodamente.
- Comienza con tarareos, suspiros y sonidos vocálicos simples.
- Vendas para los ojos opcionales.
- Ampliar gradualmente la expresión vocal.

Indicaciones:

- “Deja que el sonido viaje con tu respiración; no hacen falta palabras.”
- “Dejad que un sonido brote de vuestro vientre, de vuestro pecho, de vuestros pies.”
- “¿Cómo suena tu voz auténtica hoy?” “Puede ser cualquier voz que puedas producir, no importa si es buena o mala.” “Déjate llevar, confía en tu intuición, responde a los demás, etc.”
- “Intenta mantener una nota musical; siente la resonancia en la sala.”

#### 6. Denominar la autenticidad (10 minutos)

- Los participantes reflexionan en silencio.
- Invítalos a encontrar una palabra, frase, sonido o gesto que exprese su autenticidad.
- Opción: escribir en diarios.
- Los participantes pueden compartir sus experiencias con el grupo si se sienten cómodos.

Indicaciones para el facilitador:

- “¿Qué símbolo o sonido expresa lo que has descubierto hoy?”
- “Puede ser una palabra, un susurro, un movimiento o simplemente un gesto.”
- “Comparte solo si quieres; tu autenticidad te pertenece a ti.”

#### 7. Sesión informativa e integración grupal (20 minutos)

- Círculo de cierre. Todos juntos, o en grupos de reflexión más pequeños.
- Invitar a la reflexión y la integración.

Preguntas de reflexión:

- ¿Qué notaste hoy sobre tu cuerpo y tu voz?
- “¿Qué te sorprendió?”
- “¿Cómo fue presenciarlo, o ser testigo?”
- ¿Cómo se puede trasladar este sentido de autenticidad a la vida diaria?

#### Directrices de facilitación

- Normalizar el silencio, la quietud o la liberación emocional.
- Presencia ejemplar: permanecer de pie/sentado con calma, respirar al ritmo de los participantes.
- Realizar actividades de modelado cuando sea posible para animar a los participantes tímidos.
- Haga hincapié en que todos los ejercicios son invitaciones, no obligaciones.

#### Objetivos de aprendizaje

- Experimenta la autenticidad a través de prácticas somáticas y corporales.
- Explora la autoexpresión a través del movimiento y la voz.
- Practica presenciar/ser presenciado sin juzgar.



# ENCARNANDO LA CONFIANZA

## Tema

Confianza · Límites · Consentimiento · Conexión

## Apuntar

Fomentar la confianza entre las personas explorando las necesidades y los límites personales, y practicando formas seguras y corporales de expresarlos y respetarlos.

## Público objetivo

- Cualquier grupo de edad a partir de los 16 años.
- Idealmente, entre 20 y 30 participantes que ya compartan cierta cohesión grupal (talleres anteriores, actividades de formación de equipos, etc.).
- No se necesita experiencia previa, pero los participantes deben estar abiertos a la exploración corporal.

## Espacio y configuración

- Amplio salón interior o tranquilo espacio exterior.
- Colchonetas o cojines para sentarse y estirarse.

## Materiales

- Altavoz y lista de reproducción (instrumental, rítmica y relajante).
- Papel (A4/A3). Materiales de dibujo (portapapeles, lápices, marcadores, crayones).

## Agenda del taller (90 minutos)

### 1. Llegada y calentamiento suave (10 minutos)

- Bienvenidos participantes, presentación de los facilitadores.
- Enmarca el tema: la confianza comienza por conocer y respetar los propios límites.
- Invite a los participantes a realizar estiramientos sencillos, movimientos libres y respiración profunda.

Indicaciones para el facilitador:

- “Al estirarte, observa qué zonas se sienten abiertas y cuáles se sienten tensas.”
- “Avanza a tu propio ritmo; no hay una manera correcta o incorrecta.”

### 2. Juego de la lavadora (15 minutos)

- El grupo se coloca en dos líneas paralelas formando un “túnel”.
- Los participantes pasan uno a uno. Otros los “lavan” usando sonidos, gestos o toques ligeros.
- Ronda 1: ojos abiertos. Ronda 2: ojos cerrados.

Indicaciones:

- “Explora el lavado con aplausos, susurros, sonidos graciosos y suaves movimientos de manos.”
- “Si estás caminando, observa la sensación de recibir. Mantén la curiosidad.”
- “Si algo te parece demasiado, da un paso atrás o di que no; tus límites son bienvenidos.”

### 3. Transición – Agitación y reinicio (3 minutos)

- Inviten a todos a liberar la tensión, moverse libremente al ritmo de la música y respirar profundamente.

Inmediato:

- “Aprovecha este momento para reconectar plenamente con tu cuerpo: sacúdelo, estírate o simplemente respira.”

### 4. Límites: Respeto y cuidado (20 minutos)

- Los participantes trabajan en parejas, sentados cómodamente en el suelo.
- Roles: Explorador (ofrece contacto físico) y Receptor (establece límites).

Pautas:

- El Explorador explora suavemente el tacto, únicamente en zonas seguras previamente acordadas (por ejemplo: manos, hombros, espalda).
- Los movimientos deben ser lentos, predecibles y respetuosos; nada de sorpresas repentinas.
- El receptor mantiene los ojos cerrados (si se siente cómodo) y permanece inmóvil, simplemente percibiendo las sensaciones.
- Cuando el Explorador se acerca o cruza un límite, el Receptor emite una señal clara:
  - Abrir los ojos/apartarse ligeramente o decir “para”.
- El Explorador reconoce inmediatamente la señal, se ajusta y continúa hacia otro lugar.

Después de 5 minutos, los participantes intercambian roles.

Orientación para el facilitador:

- “Siempre confirma: tu sí significa sí, tu no significa no.”
- “Exploradores: deténganse inmediatamente si su compañero indica que no.”
- “Quienes reciben un no: su no es un regalo; practíquelo plenamente.”

Opcional: finalizar con un abrazo o un gesto de agradecimiento, solo si ambos se sienten cómodos.



## 5. Límites en público (5 minutos)

- El grupo recorre el espacio, sacudiendo y moviendo partes del cuerpo.
- Con música lúdica, experimentan con el contacto (gestos, choques, empujones juguetones, baile).
- Reglas: diga "No" si no es deseado, "Sí" si es bienvenido.

Inmediato:

- "Deja que tu cuerpo juegue con la cercanía y la distancia."
- "Corre a dar un abrazo, cambia de opinión y di "NO" antes de que suceda, ofrece un abrazo a alguien y espera el "Sí"... Propón un choque de manos, propone un juego de piedra, papel o tijera, etc., y espera la respuesta."
- "Practica decir no con claridad, y sí con alegría."

## 6. Sé el río – Flujo colectivo (5 minutos)

- Comienza con el movimiento individual, luego hazlo en parejas, imitando suavemente.
- Las parejas se fusionan en un grupo, fluyendo juntas como el agua.
- Con el acompañamiento de música instrumental suave.

Inmediato:

- "Imagina que eres agua, fluyendo alrededor de los obstáculos, uniéndote a otras."
- "A veces lideras, a veces te llevan en brazos."
- "Juntos, somos un solo río."

## 7. Reflexión mediante dibujo (20 minutos)

- Haz una pausa silenciosa de 5 minutos. Estirate, descansa o respira.
- Los participantes plasman sus sentimientos durante la sesión en un dibujo. Sin reglas: colores, formas, símbolos.
- Compartir en parejas o en grupos pequeños.

Indicaciones:

- "¿Qué colores y símbolos expresan cómo te sientes ahora mismo?"
- "¿Qué símbolos surgieron para ti durante el taller?"
- "Tu dibujo es solo para ti; no hace falta que lo expliques a menos que quieras."

## 8. Círculo de cierre (7 minutos)

- Todos se sientan en círculo.
- Ronda rápida para compartir: una palabra o gesto sobre cómo se despiden del taller.

Inmediato:

- ¿Qué te llevas de este taller?

## Directrices de facilitación

- Normaliza el silencio y las pausas: la confianza crece poco a poco.
- Mantén la calma y transmite seguridad: tu serenidad marca la pauta.
- Se hace hincapié en el consentimiento en cada paso: se puede optar por participar o no en cualquier momento. Recuérdeles a los participantes que un "no" es tan válido como un "sí".
- Adapte los ejercicios táctiles a versiones de "solo gestos" si el contacto físico no es apropiado.

## Objetivos de aprendizaje

- Adquirir conciencia de sus límites personales.
- Practica expresar tus necesidades y límites de forma segura.
- Experimente la confianza a través del trabajo en equipo.
- Fomentar la empatía y el respeto hacia los límites de los demás.
- Utiliza la reflexión creativa para integrar experiencias.



Movimiento Consciente, Curso de Formación, 2025



ComAS-KA2-TC, Hungría, 2024



# AMPLÍA TU VOZ

## Tema

Voz · Conciencia corporal · Improvisación musical

## Apuntar

- Conectar a los participantes con su voz interior a través de ejercicios de conciencia corporal.
- Desarrollar la dinámica de grupo y la improvisación musical a través de la voz y el ritmo.
- Para fortalecer la escucha, la presencia y la creatividad colectiva.

## Público objetivo

- Jóvenes y adultos (15–20 participantes)
- Se requieren conocimientos musicales básicos (canto, ritmo o instrumentos).

## Espacio

- Espacio interior o exterior con suficiente espacio para moverse y formar círculos grupales.

## Materiales y recursos

Opcional: Instrumento de percusión (p. ej., darbuka, cubo) o música rítmica grabada

## Agenda del taller (90 minutos)

### 1. Introducción y meditación vocal (15 minutos)

- Bienvenida e introducción: “Hoy exploraremos la conexión entre nuestro cuerpo y nuestra voz. Descubriremos nuevos sonidos, crearemos armonías juntos y terminaremos con una sesión de improvisación. No se trata de cantar a la perfección, sino de escuchar, expresar y conectar”.
- Meditación vocal (5 min):
  - Invite a los participantes a cerrar los ojos.
  - Indicaciones: “Observa cómo entra y sale tu respiración. Siente el aire vibrando en tu pecho. Escucha los sonidos a tu alrededor: lejanos, cercanos, internos. Permítete llegar aquí.”
- Escaneo corporal con sonido (10 min):
  - Guía tu atención a través del cuerpo: “Lleva tu atención a tus pies. Si surge algún sonido, déjalo salir; tal vez un zumbido, un suspiro. Ahora tus piernas, tus caderas, tu pecho... deja que cada parte de tu cuerpo emita un sonido”.
  - Fomentar la experimentación suave.

### 2. Calentamiento: Conexión cuerpo-voz (15 minutos)

- Movimiento libre con sonido (7 min):
  - Instrucciones: “Camina por la habitación. Muévete de la forma que te resulte natural. Deja que tu cuerpo cree un sonido: puede ser largo o corto, agudo o grave, fuerte o suave. Observa cómo tu cuerpo y tu voz se influyen mutuamente.”
  - Ejemplo: doblar las rodillas → zumbido bajo; extender los brazos hacia arriba → sonido más agudo.
- Ejercicio de vocales y tonos (8 min):
  - Comienza con Uuuuuu (profundo, arraigado), pasa por Ooooo – Aaaaah – Eeeee – liiii.
  - Consigna: “¿Dónde vibra cada vocal? ¿La U en tu vientre? ¿La A en tu pecho? ¿La I en tu cabeza? Explora cada una.”
  - Añade movimiento corporal: “Da pasos firmes con la U. Balancea los brazos con la O. Abre el pecho con la A. Inclina la cabeza con la I.”



### 3. Dinámica de grupo: Sonidos y movimientos (10 minutos)

- Introducciones sonoras (5 min):
  - En un gran círculo, cada participante emite un sonido que representa cómo se siente en este momento, añadiendo un pequeño gesto corporal.
  - Ejemplo: un suspiro con los hombros caídos, o un agudo “¡Ja!” con un puño en alto.
- Eco central (5 min):
  - Una persona se coloca en el centro y repite su sonido/gesto durante más tiempo.
  - El grupo lo refleja o resuena suavemente (no lo copia exactamente, sino que responde). Luego, la siguiente persona se coloca en el centro y así sucesivamente.
  - Consigna: “Observa la energía del sonido de esta persona. ¿Cómo pueden tu cuerpo y tu voz hacer eco de ella o apoyarla?”

### 4. Baila tu voz (10 minutos)

- Secuencia guiada con música:
  - Pies (3 min): “Siente cómo tus pies golpean el suelo, se deslizan, se mueven de puntillas. Deja que tus pies hagan sonido: pisotones, golpecitos o zumbidos bajos.”
  - Caderas (3 min): “Ahora mueve las caderas: balancéalas, haz círculos, sacúdelas. Añade tu voz. Quizás breves ráfagas de sonido, quizás un ritmo juguetón.”
  - Cuerpo entero (4 min): “Ahora, deja que todo tu cuerpo se una. Experimenta con sonidos fuertes, suaves, agudos, graves. Deja que la voz salvaje de tu cuerpo se exprese.”
- El facilitador realiza algunos movimientos graciosos para fomentar el juego.

### 5. Dinámica de acordes y voz (10 minutos)

- Círculo de todo el grupo (5 min):
  - El facilitador canta una vocal (por ejemplo, “Ooooo”), el grupo la repite.
  - Ejemplo: “Probemos con O... ahora más suave... ahora más fuerte... ahora desvaneciéndose juntos.”
- Grupos pequeños (5 min):
  - Divide la música en 3 grupos. Asigna notas (por ejemplo, Do, Mi, Sol). Si no tienes conocimientos musicales, intenta encontrar una armonía que suene bien para la base y otra armonía que suene bien para la tercera nota del acorde.
  - Instrucciones: “Grupo 1, mantengan esta nota grave [demuestra Do]. Grupo 2, tomen esta nota aguda [demuestra Mi]. Grupo 3, canten esta [demuestra Sol]. Juntos forman un acorde.”
  - Ejemplo: Mantén el acorde durante 5–10 segundos, luego cambia las vocales.

### 6. Uniendo armonía, ritmo y melodía (10 minutos)

- Mantengan los mismos grupos.
  - Grupo 1: ritmo constante — por ejemplo, aplaudir o cantar “Ja – Ja – Ja – Ja”.
  - Grupo 2: base rítmica con 2 tonos — por ejemplo, “O – O – A – A”.
  - Grupo 3: línea melódica — p. ej., “Ahhh – Ahhh – Ahhh – Ooooh”.
- Indicaciones del facilitador: “Cada grupo tiene un papel: ritmo, armonía, melodía. Juntos, son una pieza viva. Escuchen atentamente y equilibren su parte con las de los demás.”
- Experimenta con el tempo y la intensidad: lento, rápido, fuerte, suave.

### 7. Sesión de improvisación abierta (10 minutos)

- Mantén la estructura de grupo del paso 6.
- Abran el círculo: “Ahora la estructura es libre. Den un paso al frente si quieren improvisar un solo. Únanse con palmadas, tarareos o ritmos. ¡Añadan su creatividad!”.
- Fomentar la toma de riesgos de forma lúdica.
- Opción: invitar a los invitados/observadores a unirse brevemente al círculo.



## 8. Reflexión y Círculo de Cierre (10 minutos)

- Reúna a los participantes en círculo.
- Preguntas guía:
  - ¿Qué notaste al conectar tu cuerpo y tu voz?
  - ¿Qué se sintió al crear armonías juntos?
  - ¿Qué te sorprendió de la improvisación?
- Ritual de cierre: *"Piensa en una palabra que exprese cómo te sientes después de haber expandido tu voz hoy. Dila en voz alta, una por una."*
- Agradecemos cordialmente a los participantes.

### *Pautas de facilitación:*

- Comience con instrucciones claras sobre la conexión cuerpo-voz, tranquilizando a los participantes al explicarles que los errores forman parte del proceso.
- Utilice su propia voz para modelar los ejercicios, mostrando una variedad de sonidos y dando permiso a los participantes para experimentar.
- Mantén los calentamientos divertidos: exagera las vocales, los tonos y los movimientos corporales y vocales para que los participantes se sientan seguros al hablar fuerte y expresivos.
- Recuerde a los participantes que deben escucharse entre sí.

### *Objetivos de aprendizaje*

- Conecta con tu voz interior a través de la consciencia y el movimiento
- Explora la escucha grupal y la colaboración a través de la armonía vocal.
- Desarrolla habilidades de improvisación utilizando la voz, el ritmo y la melodía.
- Reforzar la confianza en la expresión vocal y corporal



ComAS-KA2-TC, Hungría, Törökmező, 2024



# MÁQUINA DE TAMBOR ORGÁNICA

## Tema:

Creación · Improvisación · Creación musical

## Apuntar

Explorar la creatividad y el trabajo en equipo a través de actividades sonoras y musicales, fomentando al mismo tiempo un ambiente colaborativo y expresivo.

## Público objetivo

- Edad: 16+
- Tamaño del grupo: 10–30 participantes

## Espacio

- Un espacio lo suficientemente grande para que los participantes puedan sentarse o ponerse de pie en círculo.
- Puede realizarse en interiores o exteriores.
- La actividad puede ser ruidosa, por lo que se debe tener en cuenta la tolerancia acústica del espacio.

## Materiales y recursos

- Cinta adhesiva, cuerda y otros materiales sencillos de taller

## Agenda del taller (90 minutos)

### 1. Bienvenida (5 minutos)

- Pida a los participantes que se sienten en círculo.
- Presentación breve del taller: “¡Bienvenidos! En esta sesión, exploraremos el ritmo, la creatividad y el trabajo en equipo creando sonidos y música juntos. Utilizaremos nuestros cuerpos, nuestras voces y algunos materiales sencillos para crear una ‘caja de ritmos orgánica’”.
- Menciona que no se necesitan habilidades musicales; se trata de creatividad y diversión.
- Explique la duración (aproximadamente 90 minutos).

### 2. Ondas sonoras – Energizante (10 minutos)

- Pida a los participantes que se coloquen en círculo. Usted (el facilitador) se coloca en el centro.
- Explica: “Empezaré haciendo un sonido con mi cuerpo, como aplaudir, zapatear o frotarme las manos. Cuando te mire y establezcamos contacto visual, te unirás a mí haciendo ese mismo sonido. Seguiremos creando el ritmo juntos”.
- Empiecen aplaudiendo. Caminen alrededor, estableciendo contacto visual con cada participante hasta que todos se unan.
- Introduzca un nuevo sonido (por ejemplo, pisotones) y haga una transición gradual de los participantes hacia él mediante el contacto visual.
- Alterna entre sonidos fuertes y suaves.
- Después de 2 o 3 rondas, invite a voluntarios a que pasen al centro y dirijan con sus propios sonidos.
- Para finalizar, agradeció al grupo y les propuso el siguiente paso: “Acaban de crear música juntos sin instrumentos. Ahora, construyamos nuestros propios instrumentos”.

### 3. Creación de instrumentos (20 minutos)

- Extiende la cinta adhesiva, la cuerda y los materiales disponibles.
- Instrucciones: “Ahora tendréis 20 minutos para crear vuestro propio instrumento. Puede ser algo completamente inventado, o podéis encontrar objetos a nuestro alrededor que produzcan sonidos interesantes. ¡Sed creativos!”
- Anime a los participantes a explorar objetos tanto de interior como de exterior (naturales), si es posible.
- Recuérdeles que regresen a tiempo.
- A los 15 minutos, dé una advertencia de tiempo.



#### 4. Introducción de los instrumentos (15 minutos)

- Sentados en círculo, cada participante presenta su instrumento y demuestra su sonido.
- Preguntas guía:
  - “¿Cuál es tu instrumento?”
  - “¿Por qué y cómo lo elegiste?”
  - ¿Hay algo más que quieras compartir?

#### 5. Actividades de creación musical (20–30 minutos)

##### a. Juego de energía

- El facilitador se dirige al centro y explica: “Me moveré alrededor del círculo con una palma levantada. Cuanto más alta esté mi palma, mayor será la energía y el volumen. Cuanto más baja esté mi palma, más suave y silencioso será el sonido”.
- Camina o corre para indicar cambios de intensidad.

##### b. Diseño de sonido para películas mudas

- El facilitador explica: “Imaginen que estoy en una película muda. A medida que me mueva, ustedes crearán los efectos de sonido”.
- Muévete, salta, sacúdete o rueda, mientras el círculo crea sonidos.
- Tras una ronda, invite a voluntarios a asumir el “papel de la película muda”.

##### c. Máquina de tambores humanos

- El facilitador explica: “Señalaré ciertos instrumentos para que empiecen a tocar. Podría mostrarles cuándo parar, acelerar o ralentizar, utilizando únicamente el lenguaje corporal”.
- Utilice gestos para controlar el tempo, el ritmo y la dinámica del grupo.
- Después de una ronda, invite a voluntarios a ser el director de orquesta.

##### d. Improvisación libre

- Explica: “Ahora improvisaremos todos juntos. Únanse uno por uno, escuchando al grupo y añadiendo su sonido cuando sientan que encaja. Dejaremos que crezca hasta que sintamos que es el momento adecuado para parar”.
- Comience con un participante y vaya incorporando gradualmente al conjunto hasta que todos estén tocando.
- Déjelo continuar durante unos minutos y luego se cerrará de forma natural.

#### 6. Reflexión grupal (10–15 minutos)

- Reúnanse todos en círculo.
- Explicación: “Ahora reflexionemos sobre la experiencia. Cada uno puede compartir tanto o tan poco como desee”.
- Preguntas guía:
  - ¿Cómo fue la experiencia para ti?
  - ¿Cómo te sientes ahora?
  - ¿Tuviste alguna dificultad?
  - ¿Cuál fue tu momento favorito?
  - ¿Aprendiste o te llevaste algo de este taller?
- Asegurar que todos tengan la oportunidad de hablar.

#### Pautas de facilitación:

- Comience modelando cada actividad para que los participantes la comprendan mediante la demostración.
- Anímalos a probar sonidos y movimientos atrevidos, asegurándoles que no hay sonidos incorrectos.
- Utilice el contacto visual y el lenguaje corporal para señalar transiciones fluidas durante el energizador de ondas sonoras.
- Invitar gradualmente a los voluntarios a asumir roles de liderazgo, brindándoles apoyo si dudan.

#### Objetivos de aprendizaje

- Colaborar en la creación de sonido y música en grupo.
- Explora tu creatividad creando instrumentos con materiales poco convencionales.
- Practica la improvisación y la adaptabilidad en la música.
- Asume roles de liderazgo, desarrollando confianza y habilidades de comunicación.
- Fortalecer los lazos sociales y el sentido de comunidad a través de la expresión creativa compartida.



# ARCILLA EXPRESIVA

## Tema:

Arcilla · Autoexpresión · Crecimiento personal

## Apuntar

Utilizar la arcilla como medio de autoexpresión y transformación. Los participantes reflexionarán sobre las creencias limitantes que bloquean su potencial, crearán piezas individuales de arcilla y las combinarán en un mural colectivo de fuerza y empoderamiento.

## Público objetivo

- Apto tanto para jóvenes como para adultos
- Tamaño ideal del grupo: 15–20 participantes

## Espacio

- Una habitación lo suficientemente grande para ejercicios de movimiento y trabajo con arcilla.
- Espacio de trabajo cómodo con mesas o revestimientos de suelo para actividades con arcilla
- Espacio para la exposición final del mural

## Materiales y recursos

- pulverizadores de arcilla y agua
- Cartones individuales o láminas de goma para proteger las superficies
- Objetos naturales para texturas (hojas, ramas, conchas, etc.)
- Vendas para los ojos
- Altavoces (para música ambiental suave)

## Agenda del taller (90 minutos)

### 1. Bienvenida (5 minutos)

- Pida a los participantes que se sienten en círculo.
- Presentación del taller: “¡Bienvenidos! Hoy utilizaremos la arcilla, el movimiento y la reflexión para explorarnos a nosotros mismos, transformar creencias limitantes y crear un mural colectivo de fortaleza.”
- Mencione la duración (90 minutos, sin descanso).
- Breve control: cada persona comparte su nombre y una palabra que describa cómo se siente.

### 2. Respiración y visualización: conectando con el niño interior (15 minutos)

- Invite a los participantes a cerrar los ojos y sentarse cómodamente.
- Guíate en un breve ejercicio de respiración para calmarte.
- Guía una visualización: “Imagina a tu niño interior. ¿Qué le produce alegría? ¿Cómo juega, se mueve y se expresa libremente?”
- Conceda de 2 a 3 minutos a los participantes para que escriban o dibujen cualquier cosa que se les haya ocurrido (opcional).

### 3. Exploración del movimiento corporal (10 minutos)

- Pida a los participantes que se muevan libremente por el espacio.
- Guía: “Concéntrate en diferentes partes del cuerpo: mueve la cabeza y deja que el resto la siga, luego el brazo, la pierna, los hombros. Explora cómo quiere moverse tu cuerpo.”
- Fomentar la libre circulación utilizando todo el espacio.

### 4. Juegos infantiles y compartir con un compañero (5 minutos)

- Indicación para los participantes: “Piensen en algo que les encantaba hacer de niños. Dejen que su cuerpo se mueva como si fueran ese niño otra vez: libre, juguetón, curioso”.
- Invítalos a encontrar una pareja y a compartir brevemente sus movimientos lúdicos juntos.



### 5. Sentirse estancado: identificar creencias limitantes (5 minutos)

- Pida a los participantes que dejen de moverse e imaginen que están de pie dentro de un círculo invisible.
- Guía: “Intenta moverte como antes, pero imagina que el círculo te detiene. Observa la sensación de estar atrapado. Piensa en una creencia que te limita en la vida, algo que te impide avanzar.”
- Permitan el silencio para la reflexión.

### 6. Expresar la limitación con arcilla (15 minutos)

- Divida a los participantes en grupos de cuatro.
- Entregue a cada persona arcilla y (opcionalmente) máscaras para cubrirse los ojos.
- Instrucciones: “Con los ojos cerrados, da forma a la arcilla mientras te concentras en tu creencia limitante. Deja que la arcilla retenga esa creencia.”
- Reproducir música de fondo suave.
- Después de unos minutos, invite a los participantes a abrir los ojos y compartir su pieza de arcilla dentro del pequeño grupo.

### 7. Sacando la luz: Creación transformadora (15 minutos)

- Guía: “Ahora, respira hondo. Observa lo que has creado. Imagina transformar esa limitación en fortaleza. Con los ojos abiertos, crea una nueva pieza que represente la parte de ti mismo que deseas potenciar y fortalecer.”
- Los participantes remodelan o crean algo nuevo.
- Presentación: cada persona presenta su obra al grupo, hablando brevemente desde la perspectiva de su creación: “Yo soy esta obra porque...”

### 8. Nos unimos: Construyendo el mural colectivo (15 minutos)

- Invite a los participantes uno por uno a colocar su arcilla en el mural compartido.
- Anímelos a decir una palabra al colocarlo (por ejemplo, “Fuerza”, “Alegría”, “Libertad”).
- Guíalos para que formen un círculo o una disposición simbólica que represente la unidad.

### 9. Exposición y reflexión grupal (10 minutos)

- Retrocedan juntos para observar el mural.
- Invitar a la reflexión:
  - *¿Cómo fue expresar tu limitación?*
  - *¿Qué se siente al transformarlo?*
  - *¿Qué significa ver todas las piezas unidas?*

### 10. Círculo de cierre – Palabras de reflexión (7–10 minutos)

- Reúna a los participantes en círculo.
- Cada persona comparte una palabra o una frase corta sobre su experiencia.
- Agradezca al grupo y reconozca el mural como una expresión colectiva de sus fortalezas.

### Métodos de instrucción (Pautas de facilitación):

- Anime a los participantes a trabajar con los ojos cerrados durante la primera etapa para concentrarse en la experiencia interna.
- Utilice música de fondo suave para favorecer la concentración y la expresión emocional.
- Recuerde a los participantes que el proceso es más importante que el resultado.
- Facilite la retroalimentación invitando a cada persona a hablar desde su perspectiva, utilizando preguntas como “Yo soy esta pieza...”.

### Objetivos de aprendizaje

- Reconocer y reflexionar sobre las creencias limitantes.
- Utiliza el movimiento corporal, la meditación y la arcilla para expresar emociones inconscientes.
- Desarrollar la autoconciencia a través de la reflexión individual y el intercambio grupal.
- Fortalezca los lazos comunitarios contribuyendo a una obra de arte compartida.



# ENCUÉNTRATE A TRAVÉS DEL ARTE

## Tema

Autoexpresión · Crecimiento personal · Exploración creativa

## Apuntar

- Para fomentar la autorreflexión y el crecimiento personal a través de la expresión artística
- Proporcionar un espacio seguro para que los participantes exploren su identidad y sus emociones.
- Fomentar la interacción y el diálogo grupal a través de una exposición de arte y el intercambio de ideas.

## Público objetivo

- Mayores de 16 años
- 6–15 participantes

## Espacio

- Espacio tranquilo, interior o exterior, con suficiente sitio para el trabajo creativo y la exhibición de una muestra.
- Mesas y sillas

## Materiales y recursos

Papel blanco grueso tamaño A4 + 1 rollo de papel

- Pinceles, pinturas acrílicas (colores básicos), vasos para agua
- Arcilla (opcional)
- Altavoz (para música de fondo)
- Notas adhesivas y bolígrafos
- Papel A4 de colores + juegos de lápices de colores
- Tijeras
- Marcadores

## Agenda del taller (90 minutos)

### 1. Bienvenida e introducción (5 minutos)

- El facilitador explica el objetivo y el desarrollo: “Hoy exploraremos quiénes somos a través del arte: pintura, dibujo, escultura y escritura. Aquí no hay respuestas correctas ni incorrectas. Se trata de expresarse libremente y reflexionar sobre lo que surge”.
- Energizante – Dibuja tu estado de ánimo (10 minutos)
  - Cada participante recibe una nota adhesiva y lápices/marcadores de colores.
  - Consigna: “En un minuto, dibuja un símbolo, una forma o un color que muestre cómo te sientes ahora mismo. No pienses demasiado, simplemente deja que tu mano se mueva.”
  - Los participantes pegan sus notas en una pared o mesa.
  - Breve recorrido juntos por la galería.
  - El facilitador lo relaciona con el tema: “Ya hemos creado una paleta colectiva de sentimientos. Este es el comienzo de nuestro viaje creativo de hoy”.

### 2. Etapa 1 – Creación de Arte Visual (30 minutos)

- Materiales: papel, pinturas, arcilla, lápices.
- Consigna: “Crea una pieza visual que te represente como una obra de arte. ¿Qué formas, colores, texturas o símbolos expresan quién eres? Puedes pintar, dibujar o esculpir; elige lo que te parezca mejor.”
- Suena música de fondo.
- El facilitador anima con preguntas suaves:
  - ¿Qué símbolo te resulta significativo en este momento?
  - ¿Qué colores se asocian a tus emociones hoy?



### 3. Etapa 2 – Escritura creativa (20 minutos)

- Consigna: “Observa tu obra de arte. ¿Qué historia o poema cuenta? Escribe sobre lo que expresa para ti. Puedes describirla, darle un título o dejar que hable por sí misma.”
- Ejemplos de preguntas guía:
  - Si tu obra de arte pudiera hablar, ¿qué diría?
  - ¿Qué emoción se esconde en su interior?
  - ¿Qué capítulo de tu vida representa?

### 4. Etapa 3 – Mini exposición y comentarios silenciosos (10 minutos)

- Exhibe las obras de arte sobre mesas o paredes.
- Cada participante recibe notas adhesivas y un bolígrafo.
- Instrucciones: “Recorre la exposición y observa las obras de arte. Escribe un breve comentario o impresión sobre al menos dos o tres obras. Pégalo sobre o cerca de la pieza. Céntrate en lo que te hace sentir, no en juzgarla ni a su creador.
- Pregunta de reflexión para los observadores:
  - ¿Qué crees que comunica esta obra de arte?
  - ¿Qué elemento te llamó la atención?

### 5. Etapa 4 – Compartir y reflexión grupal (20 minutos)

- Compartir (opcional): Los participantes pueden leer su poema/historia o hablar sobre su obra de arte.
- Reflexión en grupos pequeños (5-6 personas):
  - Preguntas:
    - ¿Qué se siente al representarse a sí mismo como arte?
    - ¿Qué descubriste sobre ti mismo/a?
    - ¿Qué emociones surgieron durante el proceso?
- Puesta en común en grupo: “Compartan una palabra que describa cómo se van de este taller”.
- Foto de cierre (opcional).

### Métodos de instrucción (Pautas de facilitación):

- Proporcione instrucciones claras para cada etapa (pintura/dibujo, escritura, exposición).
- Fomentar la autoexpresión y asegurar a los participantes que no existe una “manera correcta” de crear.
- Organice el espacio expositivo de manera que todas las obras de arte sean igualmente visibles.
- Guía el proceso de retroalimentación mediante notas adhesivas, recordando a los participantes que sean respetuosos y constructivos.
- Durante la reflexión, dividanse primero en grupos pequeños para compartir más profundamente, y luego vuelvan a reunirse con todo el grupo.
- Finalice el taller destacando el crecimiento personal y la experiencia colectiva.

### Objetivos de aprendizaje

Al finalizar el taller, los participantes:

- Obtener información sobre sí mismos a través de la expresión artística
- Reflexiona sobre sus valores, emociones e historias personales.
- Mejora tus habilidades creativas y prácticas en diferentes disciplinas artísticas.
- Experimenta la vulnerabilidad y la valentía al presentar tus creaciones personales.
- Fortalecer la autoconciencia y la conexión grupal



# PINTURA DE MANOS Y PIES

## Tema

Juego · Creatividad · Expresión corporal · Pintura

## Apuntar

Para animar a los participantes a dejar de lado la autocrítica y expresarse libremente a través de la pintura lúdica.

## Público objetivo

- Edad: 14+ (sin límite máximo)
- Número: Hasta 10 participantes (se puede ampliar para más).

## Espacio

- Habitación amplia con suficiente espacio para moverse.
- Hojas largas de papel pegadas con cinta adhesiva en el centro del suelo formando un cuadrado o rectángulo, como una gran alfombra.
- Se coloca una lámina industrial alrededor y debajo del lienzo de papel para proteger el suelo de la pintura.

## Materiales y recursos

- Platos para pinturas, botellas grandes de témpera (3-5 dl/color)
- Toallitas húmedas, rollos de papel, una fregona y agua para la limpieza.
- Papel A3 (para pintar a mano), un rollo de papel grueso (para murales), aproximadamente 2-3 metros cuadrados por participante.
- Plástico/cartón/lámina industrial para proteger el suelo y cinta adhesiva para fijarlo.
- Altavoz + lista de reproducción

## Agenda del taller (90 minutos)

### 1. Bienvenida y rompehielos (5 minutos)

- Formen un círculo. Cada participante presenta su nombre y forma la primera letra de su nombre con una parte del cuerpo (mano, brazo, pie, codo, cadera, etc.).
- El grupo copia la forma de cada nombre para crear un ambiente lúdico.

Indicaciones para el facilitador:

- *“¡Muéstranos tu nombre con tu cuerpo, grande o pequeño, gracioso o serio!”*
- *“¡Copiad y celebremos todos los nombres de los demás!”*

### 2. Movimientos de calentamiento (5 minutos)

- Los participantes se mueven libremente por la sala mientras el facilitador da instrucciones de movimiento divertidas o inusuales acompañadas de música.

Ejemplos:

- Camina de forma ridícula/graciosa al ritmo de la Marcha Imperial (Star Wars).
- Muestra los pasos de baile disco más torpes al ritmo de What is Love (Haddaway).
- Camina como si tus zapatos fueran demasiado pesados.
- Muévete como si caminaras sobre hielo resbaladizo.

Indicaciones para el facilitador:

- *“No te preocupes por cómo se ve; ¡cuanto más gracioso, mejor!”*
- *“Se trata de soltarse y jugar.”*



### 3. Pintar con la mano no dominante (15 minutos)

- Cada participante recibe una hoja A3 doblada verticalmente por la mitad.
- Pinta solo un lado con la mano no dominante. Dobla y presiona para reflejar la pintura.
- Formen parejas para discutir lo que ven en su creación.

Música: Expression (Helen Jane Long) Indicaciones para el facilitador:

- “Deja que tu mano no dominante te sorprenda; no la controles demasiado.”
- “¿Qué formas, criaturas o imágenes ves cuando lo abres?”
- “Comparte con tu pareja: ¿a qué te recuerda tu foto?”

### 4. Pintura con los pies – Mural colectivo (15 minutos)

- Una larga hoja de papel pegada al suelo en el centro.
- Platos de diferentes colores de pintura colocados alrededor del mural.
- Los participantes sumergen partes de sus pies en pintura y pintan mientras la música cambia con cada paso.
- Tras cada fase, se desplazan un espacio a la izquierda, respetando y complementando los dibujos de los demás.

Pasos y música:

1. Solo los dedos gordos de los pies – Está rodando (Raphael Beau)
  - “¡Solo los dedos gordos de los pies! Dibuja lo que quieras: líneas, puntos, formas.”
2. Todos los dedos de los pies – Divertido (Tigre dorado)
  - “Ahora separa los dedos de los pies, rasca, zapatea, mueve los pies.”
3. Tacones – Masala (Jean du Voyage)
  - ¡Tacones pesados! Pisa fuerte, desliza, presiona.
4. Plantas de los pies – Viaje (Helen Jane Long)
  - “Ahora usa todo el pie: camina, deslízate, baila.”

Indicaciones para el facilitador:

- “Observa cómo tus movimientos se mezclan con los de los demás; esta es una pintura compartida.”
- “Aquí no hay error alguno, solo juego y descubrimiento.”

### 5. Movimiento libre alegre y danza lúdica (10 minutos)

- El mural ahora es colorido y desordenado. Convierte el espacio en un patio de recreo de pintura.
- Reproduce música alegre y enérgica (por ejemplo, Happy de Pharrell Williams, Freedom de Jon Batiste o algo animado sin letra).
- Los participantes pueden correr, deslizarse, zapatear y bailar libremente sobre el lienzo.
- Fomentar la interacción: pintar con las huellas de los demás, bailar juntos, dejar rastros de color.

Indicaciones para el facilitador:

- ¡Esta es tu oportunidad para dejarte llevar por completo: muévete, baila y juega!
- “¡Intentad formar figuras juntos, persiguiéndoos los pasos!”
- “¡Utiliza todo el lienzo: movimientos grandes, movimientos pequeños, lo que te parezca bien!”
- ¡Celebra el desorden, es parte del arte!

### 6. Debate en grupo y círculo de cierre (10 minutos)

Opcional: Reflexión en parejas o en grupos más pequeños.

- Reúnanse en círculo alrededor del mural.
- Comparte tus impresiones y reflexiones.

Preguntas guía:

- “¿Cómo te sentiste durante este taller?”
- ¿Cambiaron tus sentimientos desde el principio hasta el final?
- “¿Qué fue lo que surgió para ti: la autocrítica, la libertad, el espíritu lúdico?”
- “¿Qué se sintió al crear juntos una pintura?”
- ¿Pudiste dejarte llevar, explorar y jugar? ¿Te resultó difícil “ensuciarte” de pintura?



## Métodos de instrucción

- El instructor del taller proporciona instrucciones paso a paso con demostraciones.
- Utiliza recursos musicales para crear ritmo y fluidez.
- Fomenta el intercambio en parejas y en grupo para la reflexión.
- Mantiene un tono desenfadado y lúdico en todo momento.

## Objetivos de aprendizaje

- Reduce la autocrítica aceptando la imperfección.
- Despierta tu creatividad a través de la pintura no tradicional.
- Potenciar el espíritu lúdico y la espontaneidad.
- Fomentar la colaboración a través de una obra de arte colectiva.



*ComAS-KA2-TC, Rumania, Timisoara,  
2024*



# CULTURA DE LA HENNA

## Tema

Expresión cultural · Simbolismo · Arte corporal

## Apuntar

- Reflexionar sobre el significado de la cultura y la identidad personal.
- Utilizar símbolos y henna como herramientas para expresar sentimientos y visiones culturales.
- Fomentar el diálogo, la cohesión social y la conciencia cultural en un espacio creativo y libre de prejuicios.

## Público objetivo

- Entre 10 y 20 participantes
- Edad: mixta (jóvenes y adultos)

## Espacio

- Espacio exterior con sombra, mesas y bancos.

## Materiales y recursos

- conos de henna
- Toallas de papel / toallitas
- Cartas Dixit (u otras cartas simbólicas)
- Papel y marcadores (para dibujar símbolos antes de aplicar la henna)

## Agenda del taller (90 minutos)

### 1. Bienvenida e introducción (10 minutos)

- La facilitadora marca la pauta: "Hoy exploraremos la cultura, los símbolos y la identidad, y luego los expresaremos a través de la henna. Recuerden: no se trata de crear dibujos perfectos, sino de expresarse con honestidad y singularidad".
- *Prueba de alergia (antes de usar henna):* Pida a los participantes que se apliquen una pequeña cantidad de henna en la piel (por ejemplo, en la parte interior de la muñeca o el brazo). Espere unos 10 minutos. (Comprobar después de la introducción).
  - Si la piel alrededor del punto se enrojece o se irrita, pida al participante que se la lave inmediatamente.
  - Ofrezca una opción alternativa, como el uso de un marcador para la piel para quienes tienen piel sensible.
- *Juego de nombres y cultura (10 min):*
  - Los participantes se sientan en círculo.
  - Se presentan y comparten algo sobre su cultura o su hogar. Comparten el país, la ciudad o la región de origen, la herencia étnica, religiosa o cultural de sus antepasados, etc.
  - Haga hincapié en la apertura y una actitud sin prejuicios. Hágales saber a los participantes que compartir es una elección.

### 2. Primera reflexión con tarjetas Dixit (15 minutos)

- Extienda las tarjetas Dixit sobre una mesa.
- Instrucciones: "Elige una tarjeta que refleje cómo te sientes respecto a tu cultura, identidad o pertenencia. Puede que te recuerde a tu hogar, tus valores o alguna historia."
- Cada participante comparte brevemente su elección.
- Indicaciones para el facilitador:
  - ¿Qué ves en la tarjeta que conecta con tu cultura?
  - ¿Te recuerda esta imagen a alguna historia, tradición o sentimiento?
  - Si la cultura fuera un símbolo, ¿cómo sería para ti?
- Transición: "Los símbolos y sentimientos que compartisteis ahora pueden inspirar el arte que crearéis con henna."



### 3. Exploración y dibujo de símbolos (10 minutos)

- Proporcionar papel y marcadores para que los participantes puedan esbozar rápidamente sus ideas. (Paso opcional para los participantes que se sientan menos cómodos comenzando directamente con henna).
- Indicaciones:
  - ¿Qué símbolo o patrón sencillo podría representar tu cultura hoy en día?
  - Podría ser una espiral, una flor, un animal, una palabra o una forma abstracta.
- Anime a los participantes: “Que sea sencillo. La henna luce hermosa cuando es llamativa y simbólica, no perfecta”.

### 4. Creación con henna (30 minutos)

- Reparte conos de henna, toallas de papel y toallitas.
- Los participantes se aplican henna en su propia piel o se ayudan entre sí.
- Puede reproducirse un ritmo de tambor de fondo o música suave.
- Indicaciones para el facilitador:
  - ¿Qué historia cuenta tu diseño?
  - ¿En qué parte de tu cuerpo quieres colocar este símbolo? ¿Por qué ahí?
  - Recuerda: tu arte no tiene por qué ser realista; es tu símbolo personal.
- Apoye a los participantes indecisos con formas iniciales sencillas (puntos, líneas, espirales).
- Fomentar la colaboración: “Si lo deseas, invita a un compañero a dibujar tu diseño. Esta puede ser una forma de compartir cultura entre ustedes”.

### 5. Compartir – Museo en Vivo (15 minutos)

“Crearemos un museo viviente de la cultura. Cada uno de ustedes presentará su diseño como una obra de arte cultural.”

- Cada participante muestra su arte con henna.
- Pueden describirlo ellos mismos, o pedirle al grupo que lo interprete.
- Indicaciones para el facilitador:
  - ¿Qué ves? ¿Qué podría expresar este símbolo sobre la cultura o la identidad?
  - ¿Cómo se relaciona contigo personalmente?

### 6. Reflexión final (10 minutos)

- Reúnanse en círculo.
- Preguntas para la reflexión:
  - ¿Qué descubriste hoy sobre ti mismo/a?
  - ¿Qué se siente al convertir la cultura en arte sobre tu cuerpo?
  - ¿Qué te sorprendió de tus propios símbolos o de los de los demás?
- Ronda final: “Comparte una palabra o frase corta que resuma cómo te vas del taller”.

### Métodos de instrucción (Pautas de facilitación):

- Realice una prueba de alergia claramente antes de comenzar con la henna.
- Anime a los participantes a relacionar los símbolos con sentimientos personales o culturales.
- Demostrar diseños sencillos de henna, recordando a los participantes que la imperfección y la singularidad forman parte del arte.
- Durante la actividad de “museo en vivo”, dé a cada participante la oportunidad de explicar.
- Garantizar el respeto en todo momento: los participantes deben escuchar activamente y celebrar las expresiones de los demás.

### Objetivos de aprendizaje

- Profundizar en la comprensión de la cultura a través del diálogo y el simbolismo.
- Expresa tus pensamientos y emociones visualmente mediante el arte corporal con henna.
- Desarrollar la conciencia cultural y la competencia social a través del intercambio
- Fomentar la conexión y la cohesión grupal en un entorno creativo y de apoyo



# INTRODUCCIÓN AL ARTE DE LA INSTALACIÓN

## Tema

Exploración del espacio, los materiales y la percepción a través del arte de la instalación.

## Apuntar

A través del taller, los participantes explorarán el arte de la instalación como una nueva forma de expresión. Aprenderán a conectar de forma más atenta con su entorno, reflexionarán sobre la relación entre materiales y significados, y descubrirán cómo el espacio y los objetos cotidianos pueden transformarse en arte.

## Público objetivo

- Edad: 16+
- Número: 6–16
- Nivel de habilidad: principiantes bienvenidos, no se necesitan conocimientos artísticos previos.

## Espacio

- Espacio exterior o interior con suficiente sitio para moverse libremente.
- Se prefiere un entorno al aire libre para permitir la exploración y la recolección de materiales.

## Materiales y recursos

- Imágenes de instalaciones artísticas de diferentes artistas (para inspirarse).
- Rincón de materiales opcional preparado (retales de tela, cartón, cuerda, botellas, alambre, etc.) en caso de que el entorno exterior sea limitado.
- Papel/portapapeles y bolígrafos para tomar notas durante la reflexión.
- Materiales opcionales para la creación: cinta adhesiva, hilo, pegamento, pintura, papel, marcadores, etc.

## *Programa del taller (2-3 horas)*

### Paso 1 – Bienvenida y calentamiento corporal-espacial (10 minutos)

- El facilitador presenta brevemente el taller: “Hoy descubriremos el arte de la instalación: un arte que no es solo un objeto, sino una experiencia. Transforma el espacio y nos invita a sentir, imaginar y cuestionar”.

#### Rompehielos:

- Tómate unos minutos para recorrer el espacio como si fuera una galería, como si todo fuera una obra de arte, una instalación. ¿Cuál podría ser el mensaje? Observando los zapatos sucios, los espacios vacíos en la pared o a las personas mismas como parte de la instalación. Tú mismo puedes convertirte en una escultura, en parte de la instalación.
- Compartir en círculo: Cada participante se presenta y comparte:
  - Su experiencia general con el arte (si la tienen).
  - Primera impresión que tienen sobre el arte de instalación al escuchar el término.

### Paso 2 – Introducción al arte de la instalación (15 minutos)

- El facilitador muestra de 3 a 4 imágenes de instalaciones de diferentes artistas.
- Después de cada imagen, hágase preguntas para reflexionar:
  - ¿Qué ves? ¿Qué materiales utilizó el artista?
  - “¿Qué sensaciones te produce esta pieza?”
  - ¿Cuál podría ser el mensaje del artista?
- Énfasis: el arte de instalación = materiales + espacio + público.



### Paso 3 – Recopilación de materiales (20–25 minutos)

- Divídanse en parejas o tríos. Cada grupo recibirá una breve lista de "materiales que deben recolectar":
  - Algo natural
  - Algo ligero
  - Algo viejo
  - Algo plegable
  - Algo extraño/curioso
- Los participantes exploran el espacio (exterior o interior) para recolectar materiales.
- De nuevo juntos: cada grupo comparte sus hallazgos con el resto. "¿Por qué eligieron los objetos que eligieron?"

Indicaciones para el facilitador:

- "No le des demasiadas vueltas; si un objeto te llama la atención, tómallo."
- "Mira las cosas cotidianas como si las vieras por primera vez."

*(Opcional: Si el entorno es limitado, el facilitador proporciona una caja con objetos variados).*

### Paso 4 – Creación de instalaciones (30-120 minutos según el tiempo disponible y el propósito)

*Creación de instalaciones*

- Cada pareja/trío selecciona al menos 3 objetos y elige un lugar en el espacio para instalar su montaje.
- Recuérdeles: el espacio en sí mismo forma parte de la obra de arte.

Indicaciones para el facilitador:

- "¿Cómo cambia tu objeto el significado del espacio?"
- "Tómate tu tiempo para observar el espacio."
- "Experimenta y ajusta. Sin consecuencias, sin mensaje ni formato obligatorio."
- "Déjate llevar por el proceso"
- "¿Cómo dialogan tus objetos entre sí? ¿Y con el espectador?"
- ¿Qué sensación o experiencia desea que tengan los visitantes?
- Se puede poner música suavemente de fondo para favorecer la concentración.
- El facilitador circula por la zona, comprobando la participación de los grupos y ayudándolos a mantenerse involucrados.

### Paso 5 – Presentación y paseo silencioso (25–30 minutos)

- Ronda silenciosa: Todo el grupo recorre lentamente todas las instalaciones sin hablar, experimentándolas como visitantes.
- Ronda para compartir:
- Los participantes comparten sus impresiones:
  - "¿Qué notaste?"
  - ¿Qué sentimientos te provocó?
- Cada grupo explica su trabajo.
  - Indicaciones para el facilitador:
    - "¿Qué querías expresar?"
    - "¿Qué papel desempeñó el espacio en tu creación?"
    - "¿Cómo trabajó en conjunto su grupo?"



## Paso 6 – Reflexión final (10 minutos)

- El grupo vuelve a formar un círculo.
- Cada persona coloca un pequeño objeto de su instalación en el centro y comparte una palabra o una frase corta sobre su experiencia.
- La facilitadora resume: “El arte de instalación nos invita a ver el espacio de manera diferente, a jugar con los materiales y a escuchar nuestras propias percepciones”.

## Directrices de facilitación

- Crea ambiente: Utiliza una energía tranquila y curiosa; fomenta la exploración sin juzgar.
- Fomente la apertura: Si los participantes dudan, demuéstrelo con su propia interacción lúdica con los materiales.
- Fomentar la igualdad: Hacer hincapié en que no hay nada “correcto” ni “incorrecto”; cada objeto y asociación tiene valor.
- Equilibrio entre estructura y libertad: Ofrecer indicaciones pero permitir libertad de interpretación.
- Fomente la reflexión: utilice preguntas abiertas (“¿Qué notaste? ¿Qué te sorprendió?”) en lugar de preguntas dirigidas.

## Objetivos de aprendizaje

- Explora el arte de la instalación como forma de expresión creativa.
- Aprende a percibir los materiales y espacios cotidianos con una nueva conciencia.
- Practica el trabajo en equipo y la creación compartida.
- Desarrollar la capacidad de reflexión e interpretación personal.



ComAS-KA2-TC, Estonia, 2024



# LA MÁSCARA INTERIOR

## Tema

Identidad · Autoexpresión · Vulnerabilidad · Autenticidad

## Apuntar

Explorar las capas de la identidad —las partes que mostramos al mundo y las que guardamos dentro— y expresarlas visualmente mediante la creación de máscaras.

## Público objetivo

- Jóvenes y adultos (mayores de 16 años)
- Tamaño del grupo: de 8 a 20 participantes

## Requisitos de espacio

- Espacio interior o exterior con mesas para la confección de mascarillas.
- Espacio suficiente para el círculo grupal y el movimiento

## Materiales y recursos

- Máscaras blancas lisas (con base de papel maché o cartón) O platos de papel grueso como bases para manualidades.
- Pinturas acrílicas, pinceles, esponjas
- Marcadores de colores, crayones, pasteles
- Plumas, telas, hilo, cuentas, objetos naturales
- Pegamento, tijeras, cinta adhesiva
- Espejo (opcional, para reflejar)
- Altavoz para música

## Agenda del taller (90 minutos)

### 1. Llegada y puesta en tierra (10 minutos)

- El facilitador da la bienvenida al grupo y explica el tema: las máscaras como símbolo de identidad.
- Breve ejercicio de conexión a tierra: ojos cerrados, respiración profunda → imagina ponerte una “máscara” invisible que usas en tu vida diaria.
- Pregunta: “Cuando entras a la escuela, al trabajo o a reuniones sociales, ¿qué tipo de máscara usas? ¿Es una máscara de felicidad, fortaleza, silencio, actividad, humor o alguna otra?”

### 2. Calentamiento de dibujo (10 minutos)

- Cada participante recibe una hoja de papel.
- Tarea: dibujar rápidamente una “máscara de la vida cotidiana”, abstracta o literal.
- Compartan en parejas: “¿Qué mascarilla usas con frecuencia en tu vida diaria?”

### 3. Creación de máscaras: El yo exterior frente al yo interior (40 minutos)

- Los participantes decoran sus máscaras en dos mitades:
  - La mitad exterior: cómo te ve el mundo (tu “máscara exterior”).
  - Mitad interior: lo que sientes, piensas o escondes en tu interior.
- Fomentar el uso de colores, texturas, símbolos y formas abstractas.

Indicaciones para el facilitador:

- ¿Qué emociones o rasgos muestras con facilidad?
- “¿Qué sueles ocultar, incluso a las personas más cercanas?”
- ¿Qué colores expresan tu “exterior”? ¿Cuáles te hacen sentir más “interior”?
- “Si las palabras o los símbolos resultan útiles, añádelos también.”

La música se reproduce para favorecer la fluidez (instrumental, relajante).

### 4. Encarnación con la Máscara (15 minutos)

- Una vez terminadas las máscaras, los participantes se las prueban.
- Invite a realizar movimientos suaves o breves improvisaciones: camine, estírese o pose con la mascarilla puesta.
- Invita a la gente a que dé una vuelta y observe detenidamente las máscaras que lleva el grupo.
- Preguntas para reflexionar mientras se está en movimiento:
  - “¿Qué se siente al llevar esto puesto?”
  - ¿Te sientes más poderosa, vulnerable, juguetona?
- Opcional: las parejas imitan los movimientos del otro mientras usan máscaras.
- Opcional: Invite a los participantes a que se quiten la máscara y muestren el interior. Recalque que es voluntario. «Si están listos, pueden quitarse la máscara. Observen cómo cambian las emociones y la energía en la sala. Caminen y miren las máscaras de los demás.»



## 5. Compartir y reflexionar (15 minutos)

- Si lo consideras necesario, invita a las personas a compartir en parejas o grupos.
- Círculo grupal con máscaras.
- Compartir es voluntario: los participantes pueden mostrar su mascarilla y decir unas palabras, o simplemente sostenerla en silencio.

### Preguntas para la reflexión:

- “¿Qué te sorprendió mientras hacías tu máscara?”
- ¿Qué aspecto te resultaba más fácil expresar: el exterior o el interior?
- “¿Qué se sintió al usar tu creación?”, “¿Qué se sintió al mostrar el interior o el exterior de tus máscaras?”
- “¿Qué conclusiones se sacan al ver ambas partes juntas?”

## 6. Ritual de clausura (5 minutos)

- Cada uno lo coloca delante de sí.
- El grupo respira hondo tres veces al unísono.
- Palabras finales: “La máscara que creaste hoy es un recordatorio: tanto el exterior como el interior forman parte de ti. Ambos son válidos, ambos merecen cuidado.”

### Directrices de facilitación

- Crea un ambiente seguro y sin prejuicios; enfatiza que no hay una forma correcta o incorrecta de hacer una mascarilla.
- Permitir a los participantes retirarse si sienten que las emociones son abrumadoras.
- Priorizar los símbolos y los colores sobre el “arte bello”; el proceso se trata de expresión.
- Evite interpretar las máscaras de los participantes; permítales explicarlas o mantenerlas en privado.

### Objetivos de aprendizaje

- Desarrollar una mayor autoconciencia de las identidades internas y externas.
- Practicar la expresión simbólica de las emociones a través del arte.
- Explorar la vulnerabilidad y la autenticidad en un entorno grupal seguro y de apoyo.
- Utilizar el juego creativo (máscara + movimiento) como herramienta de reflexión y empoderamiento.



ComAS-KA2-TC, Hungría, Törökmező, 2024



# ELEMENTOS DEL CÓCTEL

## Tema:

Autoconciencia, comunicación, activación de los sentidos, relaciones de confianza, atención plena

## Apuntar:

El objetivo del taller es fomentar la confianza, mejorar las habilidades comunicativas y promover la empatía entre los participantes. Mediante experiencias sensoriales y con la guía de un compañero mientras tienen los ojos vendados, se anima a los participantes a desarrollar la comunicación no verbal, fortalecer los lazos de confianza, profundizar en la comprensión de las discapacidades visuales y practicar la atención plena en el momento presente.

## Público objetivo:

- Jóvenes y adultos (se recomienda a partir de 16 años; adaptable para niños a partir de 6 años con algunas modificaciones).
- Número par de participantes (actividad por parejas)
- No se requiere un nivel de habilidad específico.
- Funciona mejor con entre 8 y 20 participantes.

## Espacio:

- Zona verde al aire libre o gran salón interior
- Ambiente tranquilo (evitar ruidos de fondo intensos)
- 5-6 mesas grandes + espacio en el suelo para un recorrido sensorial
- Fuente de agua cercana (para limpieza e higiene)

## Materiales y preparación:

### General

- Vendas para los ojos (limpias, una por participante)
- Cuerda o cinta para marcar el recorrido sensorial
- Toallas y cubos de agua para las estaciones de limpieza
- Toallas de papel para limpiezas rápidas

### Vía sensorial

- Arena, hierba, papel, arroz, garbanzos, harina, toallas, recipientes con agua caliente y fría
- Disposición: 1 metro por textura, dispuestas en secuencia (circular o en línea recta).
- Preparación: Asegúrese de que los materiales sean seguros (sin piedras afiladas ni alimentos en mal estado).

### Zona artística

- Mesas con pinceles, pinturas, vasos de agua y cartón/papel
- Toallas o delantales para evitar manchas
- Preparación: Coloque suficientes materiales para que los participantes con los ojos vendados puedan encontrarlos fácilmente al tacto.

### Zona de cócteles (3 mesas)

- Tabla 1: 1 vaso vacío por persona con los ojos vendados para probar las bebidas + bebidas base (zumos, refrescos) + jarras para mezclar (El guía puede ayudar a servir las bebidas de degustación a la persona con los ojos vendados para evitar derrames).
- Tabla 2: frutas (rodajas de manzana, bayas, gajos de limón), especias (azúcar, canela, pimienta, hojas de menta), salsas (jarabe de chocolate, miel, etc.)
- Mesa 3: coctelera, hielo, nata montada, pajitas, sombrillas, decoración para cócteles
- Preparación: Cada alimento precortado y colocado en platos hondos, con cucharas de degustación listas.



# Agenda del taller (45-60 minutos)

## 1. Bienvenida e información inicial (5 minutos)

### Preparación:

- El facilitador reúne a todos los participantes en parejas.
- Preguntar sobre alergias → comprobar antes de la fase de cóctel.
- Explicación del flujo: "Una persona lleva los ojos vendados, la otra es el guía silencioso. Intercabiaréis los papeles más tarde."

### Indicaciones:

- "El objetivo es bajar el ritmo, prestar atención a los sentidos y confiar en tu pareja."
- "Guías, su función es brindar apoyo de forma segura, no liderar demasiado. Más adelante, utilicen el tacto, no las palabras."
- "Con los ojos vendados, tómese su tiempo. No hay prisa."

## 2. Recorrido sensorial (10 minutos)

### Preparación:

- Camino dispuesto en 6-8 secciones. (Hierba → papel → arena → arroz → garbanzos → harina → agua fría → toalla caliente.)
- Una cuerda o cinta adhesiva marca los bordes por seguridad.

### Instrucciones:

- Una persona con los ojos vendados pisa el sendero, descalza.
- La guía brinda apoyo con una mano en el hombro o el codo.

### Indicaciones:

- "Fíjate en cómo cada paso se siente diferente."
- "Sigue respirando; simplemente siente lo que hay bajo tus pies."

## 3. Zona Artística (10 minutos)

### Preparación:

- Estación de pintura lista con pinceles, papel, vasos de agua y pinturas.
- Asegúrese de que los pinceles sean fáciles de encontrar al tacto.

### Instrucciones:

- La persona con los ojos vendados es guiada hasta una silla.
- El guía coloca el pincel y el papel en sus manos.
- Fomentar la exploración libre, sin reglas.

### Indicaciones:

- "No hay nada correcto ni incorrecto; simplemente deja que tu mano se mueva."
- "Utiliza el pincel, los dedos o ambos."

## 4. Creación de cócteles (20 minutos)

⚠ A partir de aquí, los guías deben permanecer en absoluto silencio; solo pueden comunicarse mediante gestos o contacto físico. El facilitador debe explicar esta regla antes de continuar.

### Preparación:

- Tabla 1: Bebidas → vasos pequeños para cada participante para probar las bebidas base una por una, jarras para mezclar.
- Mesa 2: Frutas/especias/dulces → tazones poco profundos + cucharitas de degustación.
- Mesa 3: Hielo, coctelera, crema batida, miel, etc., pajitas, sombrillas.

### Instrucciones:

- Un participante con los ojos vendados prueba bebidas → indica al guía qué le gusta y crea su cóctel a partir de las bebidas base que le han gustado; la persona con los ojos vendados dirige, el guía apoya la creación.
- Se repite el proceso con frutas y especias. La persona, con los ojos vendados, prueba todo a ciegas y añade al cóctel aquello que le gusta.
- Mezcla los ingredientes en la coctelera → añade la decoración.

### Indicaciones (el facilitador explica antes de un silencio):

- "Los guías utilizan gestos corporales para comunicarse."
- "Con los ojos vendados, confía en tus manos y tu boca; prueba despacio. Puedes hablar para indicar lo que te gusta."
- "Si tienes dudas, haz una pausa y vuelve a sentir."



## 5. Cierre del camino (5 minutos)

Preparación:

- Pequeños recipientes con agua helada, agua tibia y toallas al final.

Instrucciones:

- El participante, con los ojos vendados, entra en el agua y se seca los pies con una toalla.
- Quítale la venda a los ojos.
- ¡Disfruta de tu cóctel!

Indicaciones:

- “Esta bebida es completamente tuya, ¿qué tal está?”
- “¿Qué tienen de sorprendente los sabores?”

Cambio de rol

- Intercambiar roles (guía ↔ con los ojos vendados).

## 6. Reflexión

Preparación:

- Un rincón/espacio tranquilo para la conversación.

Indicaciones:

- “¿Qué se siente al estar con los ojos vendados y confiar en alguien?”
- “¿Qué sentido se sintió con más intensidad?”
- ¿Qué fue lo más gracioso y qué fue lo más difícil para ti?

**Pautas de facilitación:**

- Antes: Prepare cuidadosamente las estaciones de trabajo → seguras, limpias y organizadas. Realice una prueba de alergias.
- Durante: Modelar técnicas de guía, supervisar la seguridad de los grupos, utilizar un tono tranquilo y de apoyo.
- Después: Guíe la reflexión con preguntas abiertas, pero nunca obligue a los participantes a compartir.
- Estilo: Fomentar la atención plena → “baja el ritmo, respira, observa”.

**Objetivos de aprendizaje:**

- Concienciación sobre los retos a los que se enfrentan las personas ciegas o con discapacidad visual.
- Generación de confianza y comunicación no verbal.
- Mayor sensibilidad sensorial (tacto, olfato, gusto, oído).
- Atención plena y estar plenamente presente.



ComAS-KA2-TC, Rumania, Timisoara,  
2024



# LA OBRA MAESTRA IMPERFECTA

## Tema

Colaboración · Creatividad · Aceptación

## Apuntar

Promover el trabajo en equipo y la aceptación de la imperfección mediante la creación de una obra de arte colaborativa donde cada equipo solo ve una parte del todo.

## Público objetivo

- Grupo de edad: 14–30 años
- Todos los niveles de habilidad son bienvenidos.
- Tamaño del grupo: Flexible (de 10 a 25 participantes, divididos en equipos)

## Espacio

- Amplia zona exterior o interior

## Materiales y recursos

- Hoja grande de papel, lienzo o tela
- Pinturas, pinceles, esponjas y otras herramientas de pintura
- Vasos/frascos para agua
- Separadores (telas, cartón o paneles) para ocultar secciones
- Mantelerías, delantales o guantes (para evitar ensuciar)

## Agenda del taller (90 minutos)

### 1. Bienvenida y rompehielos (15 minutos)

- Reúna a los participantes y presente el taller: “Hoy crearemos una obra maestra juntos, pero con un giro. Cada grupo solo verá una parte del cuadro. Al final, revelaremos la imagen completa y celebraremos la belleza de la imperfección y la colaboración”.
- Idea para romper el hielo: Cadena de garabatos colaborativos
  - Cada participante dibuja un garabato sencillo en un trozo de papel y se lo pasa a la persona que tiene al lado, quien añade detalles. Tras varias rondas, compartan los divertidos e imperfectos resultados.
  - Transición: “¿Ven cómo algo imperfecto aún puede ser creativo y divertido? Eso es exactamente lo que haremos a mucha mayor escala.”

### 2. Explicación y asignación de tareas en equipo (10 minutos)

- Divida a los participantes en equipos pequeños (de 2 a 4 personas por equipo).
- Explicar las reglas:
  - Cada equipo recibe una sección del lienzo. (Las secciones están divididas por cartón).
  - No pueden ver el resto.
  - Pueden pintar cualquier cosa inspirada en el tema (por ejemplo, comunidad, naturaleza, libertad, diversidad).
- Consigna: “No te preocupes por la perfección. El objetivo es crear juntos y confiar en el proceso.”

### 3. Creación artística (45 minutos)

- Los equipos pintan su sección
- Función del facilitador:
  - Fomente la experimentación: “Utilice colores, formas y patrones con libertad. Deje volar su imaginación.”

#### Opcional:

- Haga rotar los equipos una o dos veces y deje que complementen la pintura de los otros equipos, sin mirar la pintura completa.



#### 4. Revelación y reflexión (20 minutos)

- Quita los separadores y muestra el lienzo completo a todos.
- Dé tiempo a los participantes para que observen y aprecien las obras de arte.
- Facilitar la reflexión:
  - ¿Cómo se ve la pieza completa en comparación con tu sección?
  - ¿Qué te sorprende de las conexiones?
  - ¿Qué nos enseña esto sobre la imperfección y el trabajo en equipo?
- Enfatizar: *“La obra maestra no reside en las líneas perfectas ni en los resultados planificados, sino en lo que creamos juntos sin conocer el panorama completo”.*

#### 5. Círculo de cierre (10 minutos)

- Reúna a los participantes en círculo.
- Reflexiones finales:
  - ¿Qué fue lo que más te gustó?
  - ¿Qué aprendiste sobre el trabajo en equipo?
  - ¿Puede la imperfección ser a veces más poderosa que la perfección?
- Ronda final: cada persona comparte una palabra sobre la experiencia.

#### Pautas de facilitación:

- Explica la idea de “imperfección” como valor creativo antes de comenzar.
- Divide el gran lienzo en secciones ocultas para que cada equipo vea solo una parte del todo.
- Mantén una energía positiva y tranquiliza a los participantes haciéndoles ver que las diferencias son parte de la belleza.
- Presenten la “gran revelación” con entusiasmo, fomentando la celebración de la obra de arte colectiva.
- Utilice preguntas guía para ayudar a los participantes a reflexionar sobre la colaboración, la sorpresa y la imperfección.

#### Objetivos de aprendizaje

- Fomentar el trabajo en equipo y la colaboración creativa
- Practica la flexibilidad y la aceptación de la imperfección.
- Fortalecer la comunicación y la paciencia en los procesos grupales
- Experimenta un sentido de comunidad y logro colectivo.



ComAS-KA2-TC, España, 2025



# LIBERA AL PAYASO QUE LLEVAS DENTRO

## Tema

Payaso, drama, obra, espontaneidad

## Apuntar:

Los participantes explorarán su espontaneidad y vulnerabilidad mediante la experimentación con técnicas de payaso. Disfrutarán del placer de jugar, inventar historias absurdas y exagerar lo que sucede, mientras aprenden a reírse de sus propios defectos y a reconocerse en sus imperfecciones.

## Público objetivo:

- Edad: 16+
- Número: 6–20 participantes

## Espacio:

- Espacio exterior o interior donde los participantes puedan moverse con libertad y comodidad.

## Materiales y recursos:

- Narices de payaso rojas (o pintura de dedos para pintar narices)
- Opcional: accesorios sencillos (bufandas, sombreros, sillas, objetos cotidianos al azar)

## Agenda del taller (90 minutos)

### 1. Ambiente acogedor y cálido (10 minutos)

- Reúnanse en círculo. Presenten el tema: “Vamos a explorar nuestro payaso interior: la parte lúdica, vulnerable y divertida de nosotros mismos que está libre de juicios”.

#### a) Momento de gloria

- Cada participante entra en el círculo, dice su nombre y realiza una pequeña acción (rascarse, saludar con la mano, estornudar). (Se pueden omitir los nombres si todos los participantes ya se conocen).
- El grupo aplaude como si fuera lo más impresionante que jamás hubieran visto.

Consigna: “Tu acción puede ser tan pequeña como arreglarte el zapato, ¡pero la celebraremos como si fuera oro olímpico!”

#### b) Respira y ríe

- El grupo respira profundamente al unísono. Con cada exhalación, ríen: “ja, ja, ja”, “jo, jo, jo”, “ji, ji, ji”.
- Exagera gradualmente la risa hasta que se vuelva contagiosa.

#### Indicaciones para el facilitador:

- “Exageremos la risa, hagámosla ridícula. ¿Cómo suena una ‘risa real’? ¿Y una risa furtiva?”

### 2. Calentamiento físico (15 minutos)

#### a) Sonidos graciosos

- Los participantes emiten sonidos a la señal del facilitador: un grifo que gotea, una puerta que chirría, un globo que explota, un motor de coche viejo, una tetera hirviendo.

#### b) Liberación por sacudida

- Empiecen a sacudir rodillas → caderas → hombros → todo el cuerpo mientras emiten cualquier sonido que sientan. “¡Sean una lavadora! ¡Giren, agiten, hagan ruido!”

#### c) Caminatas graciosas

- Caminar con los bordes interiores/exteriores de los pies, hacia atrás, como robots, a cámara lenta, como gelatina.
- “¡Imagínese que camina sobre miel pegajosa... ahora sobre brasas ardientes... ahora sobre hielo!”
- En parejas: caminen “al supermercado” o “a la discoteca” de forma ridícula.

#### d) Movimiento del eje

- Muévete guiándote por las partes del cuerpo: frente, nariz, mentón, pecho, caderas, rodillas, pies.

“Deja que tu pecho te guíe por la habitación: ¿qué personaje cobra vida?”

- Finaliza con la pregunta: “Tu perro te está tirando, ¿es un chihuahua o un gran danés?”.



### 3. Convertirse en payaso (20 minutos)

#### a) Emociones reflejadas (pares)

- Pinta narices de payaso.
- Una persona muestra emociones exageradas (alegría, tristeza, ira, miedo, disgusto, confusión). Su pareja la imita. Intercambien roles.

Consigna: "¡Haz que la emoción sea tan grande que podamos verla desde otro planeta!"

#### b) Objetos imaginarios (pares o grupos pequeños)

- Pasa objetos invisibles, tu compañero decide qué es y lo usa: un globo, una patata caliente, una serpiente, un bebé, una piedra, una pizza, un teléfono. Tu compañero debe darle un nuevo significado. Intercambien.

Consigna: "Imagina que tu globo se convierte en una serpiente a mitad de camino, ¿qué sucede?"

#### c) Chicle (solo)

- Simula pisar un chicle. Intenta quitarlo de maneras absurdas (sacudiendo la pierna, saltando, lamiendo el zapato, pidiendo ayuda).

Indicación: "¡El chicle está VIVO: se te sube por la pierna!"

#### d) Conflicto de fichas (tríos)

- Una persona tiene una bolsa de patatas fritas y se niega a compartir. Otras intentan desesperadamente conseguir algunas, pero no lo logran. Exagera la codicia, los celos y la desesperación.

Consigna: "Las patatas fritas son el último alimento en la Tierra; ¿hasta qué punto puedes estar desesperado?"

### 4. Energizante opcional (5 minutos)

Desfile de payasos:

- Pon música divertida. Todos desfilan mostrando su "paso de payaso". Cada persona inventa una forma de moverse (cojeando, marchando, saltando, escabulléndose). Sugerencia: "Puedes copiar los pasos de payaso de los demás, inspirarte en ellos o puedes seguir haciendo tu propio paso con terquedad".

Indicaciones para el facilitador:

- "¡Haz que tu caminata sea GENIAL! Cuanto más extraña, mejor."
- "Imagínate que estás caminando a través de un charco con zapatos de payaso."
- ¡Ahora eres el payaso más elegante de París!

### 5. Casting para el concurso de talentos (20 minutos)

- Los participantes avanzan uno a uno como si estuvieran haciendo una audición. Deben presentar su "talento", pero el talento es algo absurdamente simple (por ejemplo, atarse los cordones de los zapatos, beber agua, saludar con la mano, gritar como Tarzán).
- Regla: cuando los demás se ríen, el payaso debe quedarse quieto —y continuar una vez que cesen las risas—.
- Puedes hacer una segunda ronda si te sobra tiempo y energía.

Ejemplos de "talentos":

- Beber agua como si fuera champán.
- Comer espaguetis invisibles.
- Equilibrando una silla (mal).
- Malabares con naranjas imaginarias.
- Cantar una sola nota de forma dramática.

Indicaciones para el facilitador:

- "Los payasos hacen que la acción más pequeña parezca ENORME: ¡bebe agua como si fuera la mejor actuación de tu vida!"
- "Quédate quieto cuando se ríen; deja que disfruten de ti."
- "¡Fracasa con orgullo: tus errores son oro! ¡Lleva el fracaso más allá: los payasos fracasan magníficamente!"
- "¡Usa todo tu cuerpo: la cara, las manos, las piernas, incluso la barriga!"
- "No te preocupes por que tenga sentido; el sinsentido es el mejor amigo del payaso."
- "Tu talento puede ser la cosa más pequeña y tonta: rascarte la cabeza, bostezar, estornudar dramáticamente."
- "Recuerda, el reto del payaso es coger algo simple y convertirlo en algo épico."



## 6. Círculo de reflexión (10 minutos)

- Reúna a los participantes en círculo.
- Comparte tus impresiones y emociones.

Preguntas guía:

- “¿Qué se sintió al exagerar y jugar?”
- “¿Qué ocurría cuando la gente se reía de ti? ¿Cómo te sentías?”
- “¿Qué te sorprendió de tu payaso?”

## Directrices de facilitación

- Marcar la pauta: Normalizar la tontería y el fracaso como tesoros.
- Modela la vulnerabilidad: Demuestra tú mismo primeros movimientos, sonidos y emociones exageradas.
- Gestión de la energía: Utilice aplausos, música y humor para mantener al grupo animado.
- Fomente la exageración: Recuérdeles constantemente a los participantes: “¡Hazlo más grande! ¡Llévalo más allá!”
- Equilibrar los roles: Rotar las actividades individuales, en parejas, en tríos y en grupo.
- Para aliviar la incomodidad: Reconozca la timidez; anime a probar cosas pequeñas antes de ir a lo grande.
- Respeta los límites: La participación es voluntaria; la risa nunca debe sentirse como una burla.
- Celebra los errores: Refuerza la idea de que los payasos transforman los “errores” en comedia.

## Objetivos de aprendizaje

- Reconecta con tu niño interior a través de la risa y el juego.
- Explora la vulnerabilidad y la autoaceptación exagerando las imperfecciones.
- Fomentar la confianza y la conexión grupal a través de la improvisación.
- Aprende a transformar los errores en oportunidades creativas.



ComAS-KA2-TC, Rumania, Timisoara,

2024



# MARIONETAS EN PALOS

## Tema

Improvisación · Creación de marionetas · Narración de cuentos

## Apuntar

Este taller fomenta la creatividad, la colaboración y la autoexpresión a través de la creación de títeres y la improvisación. Ayuda a los participantes a desarrollar habilidades narrativas y de improvisación, a ganar confianza, a mejorar la comunicación y a fortalecer los lazos comunitarios. También promueve la introspección, la reflexión y el crecimiento personal.

## Público objetivo

- Edad: 16+
- Tamaño del grupo: de 8 a 30 participantes

## Espacio

- Espacio suficiente para que los participantes se sienten en círculo y posteriormente actúen alrededor de una mesa a modo de escenario.
- Puede realizarse en interiores o exteriores.

## Materiales y recursos

- Láminas de cartón
- Tijeras, crayones, marcadores, cinta adhesiva, pegamento
- Palos (para marionetas)
- Mesa (para usar como escenario, colocada de lado)
- Altavoz (para música energizante)

## *Programa del taller (90-120 minutos)*

### 1. Bienvenida (5 minutos)

- Pida a los participantes que se sienten en círculo.
- Preséntese brevemente y describa el taller: “Hoy haremos marionetas, les daremos vida y crearemos juntos pequeñas obras de teatro de marionetas. El taller durará entre 90 y 120 minutos aproximadamente.”
- Menciona que las actividades se centran en la creatividad y la diversión, no en la habilidad artística.

### 2. Energizante – Círculo de movimiento (10 minutos)

- Reproduce música alegre y rítmica.
- Explica: “Iremos pasando uno por uno. Cuando sea tu turno, haz un movimiento al ritmo de la música, el que quieras. Los demás te imitaremos hasta que le toque el turno a la siguiente persona”.
- Empieza tú mismo con el primer movimiento para modelarlo.
- Mantén un ambiente positivo y de apoyo. Si el grupo es pequeño, repite el círculo 2 o 3 veces.
- Para finalizar, agradeció al grupo: “¡Excelente trabajo! Ahora que estamos llenos de energía, ¡comencemos a crear!”.

### 3. Creación de marionetas (20 minutos)

- Coloca los materiales (cartón, tijeras, marcadores, cinta adhesiva, palitos) sobre las mesas.
- Instrucciones: “¡Ahora crearéis vuestra marioneta! Puede ser un animal, un objeto, un personaje fantástico... lo que os inspire. Usad los materiales para decorarla y sujetarla a un palo para poder moverla”.
- Fomenta la experimentación: no hay una forma correcta o incorrecta.
- Programa un recordatorio a los 15 minutos.



#### 4. Presentación de marionetas (15 minutos)

- Reúnanse de nuevo en círculo con los títeres.
- Uno por uno, pida a los participantes que levanten su marioneta y respondan:
  - *¿Cuál es tu marioneta?*
  - *¿Por qué lo elegiste?*
  - *¿Tiene algún significado personal para ti?*

#### 5. Creación de historias en grupos pequeños (20 minutos)

- Divida a los participantes en grupos de 4 a 6 personas.
- Instrucciones: *“Cada grupo inventará una historia corta utilizando todos sus títeres. Tendrán 20 minutos para prepararse. También pueden hacer títeres o accesorios adicionales si los necesitan. Después, representarán su historia para los demás”.*
- Sugerencia: *las historias pueden ser divertidas, serias, mágicas o completamente aleatorias.*
- Circula entre los grupos, preocupándote por ellos y ayudándoles si se atascan.
- A los 15 minutos, recuérdelos que empiecen a ensayar.

#### 6. Funciones de teatro de marionetas (10–30 minutos)

- Prepare un “escenario” colocando una mesa de lado.
- Reúne al público frente a él.
- Explicación: *“Cada grupo representará su historia detrás del escenario. ¡Podéis usar vuestros títeres como queráis; sed creativos!”*
- Actúa como anfitrión: presenta a cada grupo, mantén un ambiente positivo y agradéceles después de su actuación.
- Controle el tiempo; si los grupos son grandes, limite cada actuación a 5–7 minutos.

#### 7. Actuación comunitaria improvisada (opcional, 10 minutos)

- Coloca todos los títeres delante del escenario.
- Explicación: *“Ahora haremos una actuación improvisada. Tres voluntarios elegirán una marioneta al azar y comenzarán una escena detrás del escenario. Cualquier persona del público puede decir ¡ALTO! en cualquier momento. Al hacerlo, pueden unirse a la obra con una nueva marioneta o reemplazar a uno de los intérpretes. La historia puede continuar o tomar un rumbo completamente nuevo.”*
- Comience con tres voluntarios.
- Fomentar la narración de historias de forma lúdica y espontánea.
- Finalizar tras unos minutos con aplausos.

#### 8. Reflexión en grupos pequeños (10–15 minutos)

- Divida a los participantes en grupos de cuatro.
- Proporcione preguntas guía (en un rotafolio o diapositiva):
  - *¿Cómo te sentiste durante las actividades?*
  - *¿Tuviste alguna dificultad?*
  - *¿Cuál fue tu momento favorito?*
  - *¿Qué aprendiste o qué te llevaste de este taller?*
- Fomentar la igualdad de tiempo para hablar para todos.



## 9. Reflexión de todo el grupo (5 minutos)

- Volver al círculo.
- Cada participante comparte una palabra o frase corta sobre su experiencia.
- Agradezcan al grupo y concluyan con estas palabras: “¡Gracias por su creatividad y energía! Crearon historias, actuaron e improvisaron juntos. Espero que se lleven consigo este espíritu lúdico e imaginativo”.

### Pautas de facilitación:

- Demuestre las opciones para hacer marionetas y asegúreles a los participantes que las marionetas sencillas y divertidas están bien.
- Durante la narración de historias en grupo, circule por el grupo y compruebe que todos los miembros estén incluidos.
- Al comenzar las actuaciones, actúa como el “presentador del espectáculo”, manteniendo la energía, los aplausos y las transiciones fluidas.
- Para fomentar la reflexión, primero se permite que pequeños grupos compartan sus ideas antes de volver a la reunión del grupo completo.

### Objetivos de aprendizaje

Al finalizar el taller, los participantes:

- Piensa de forma creativa diseñando marionetas e historias únicas.
- Colaborar en equipos para construir y representar obras de títeres.
- Desarrollar habilidades de comunicación, tanto verbales como no verbales.
- Gana confianza actuando frente a tus compañeros.
- Practica la improvisación mediante actuaciones espontáneas.
- Adaptarse y resolver problemas durante la creación y la interpretación.
- Reflexiona sobre tus experiencias, desarrollando la autoconciencia y la comprensión de la comunidad.
- Disfruta de un proceso divertido y estimulante que fomenta actitudes positivas hacia la creatividad.

### información adicional

- Consejo para el facilitador: Algunos participantes pueden sentirse tímidos al actuar. Anímelos a asumir roles como narrador, efectos de sonido o asistente de títeres.
- Resultado: Los títeres se pueden conservar como recuerdos, exhibir o reutilizar en futuros talleres.



*ACTÚA por tu salud mental #3, Dios, 2025*



# PRESENCIA PÚBLICA

## Tema

Actuación, juego, zona de confort, improvisación, reflexión y escritura creativa.

## Apuntar

Los participantes explorarán qué es la performance, experimentarán con la presencia pública y crearán piezas individuales y colectivas a través del movimiento y la escritura. El taller fomenta la espontaneidad, la conexión con la comunidad, las habilidades comunicativas y el crecimiento personal, ayudando a los participantes a salir de su zona de confort.

## Público objetivo

- Grupo de edad: mayores de 18 años
- Número: ~10 participantes (adaptable de 6 a 20)
- Habilidades: No se requiere experiencia previa en interpretación

## Espacio

- Amplio espacio exterior (calles, plazas, zonas públicas) con transeúntes desconocidos.
- Un espacio seguro y tranquilo cercano para escribir y reflexionar, como un parque o una sala de formación.

## Materiales y recursos

- bolígrafos
- artículos o revistas
- Opcional: portapapeles para escribir al aire libre

## *Programa del taller (3 horas)*

### 1. Introducción y contextualización (10 minutos)

- El facilitador se presenta y explica los objetivos.
- Invite a los participantes a reflexionar brevemente: "¿Qué significa para ustedes la palabra rendimiento?"
- Explica el flujo del taller: círculos → escritura → presentaciones individuales/en dúo → reflexión.

Indicaciones para el facilitador:

- "La actuación no se limita al escenario; puede ocurrir en cualquier lugar, incluso aquí y ahora."
- "No hay nada correcto ni incorrecto; solo curiosidad, juego y presencia."

### 2. Práctica en círculo grupal – Presentación pública (50 minutos)

- Salgan al aire libre y formen círculos silenciosos, mirando hacia adentro o hacia afuera, en distintos espacios públicos (como esquinas, plazas o bancos). «Permanezcan quietos, atentos, observen». Tómense un tiempo y busquen un lugar nuevo.
- Los participantes exploran cómo el simple hecho de estar de pie o sentados juntos puede transformar un espacio público.

Indicaciones para el facilitador:

- "¿Qué comunica a los transeúntes el hecho de estar de pie en círculo?"
- "Prueba a cambiar tu postura: erguido y orgulloso, pequeño y retraído. ¿Cómo cambia la energía?"
- ¿Cómo cambia el espacio la presencia del grupo?
- "Experimento: una persona sale, otra entra. Observa cómo se transforma el círculo." "Crea un orden basado en el color de la ropa superior. Observa el círculo."
- Intenta hacer algo que parezca ridículo. Mueve la energía en el espacio corriendo de un lado a otro. Observa qué sucede.

💡 Anime a los participantes a observar cómo el espacio los cambia y cómo ellos cambian el espacio.

### 3. Escritura creativa 1 – El espacio habla (20 minutos)

- Regresar a la ubicación base.
- Pida a los participantes que escriban desde la perspectiva del espacio mismo:
  - "Si esta plaza pudiera hablar, ¿qué diría de nosotros?"
  - "¿Qué se sintió al ser anfitrión de nuestro círculo?"

Indicaciones para el facilitador:

- "Escribe con libertad; no hace falta una gramática ni una estructura perfectas."
- "Imagina que el espacio tiene sentimientos, recuerdos, una voz."

### 4. Descanso (15 minutos)



#### 5. Exploración individual en el espacio público (20 minutos)

- Los participantes caminan individualmente por el espacio con plena consciencia.
- Invítalos a que observen cómo se sienten al actuar solos después de la sesión grupal.

Indicaciones para el facilitador:

- “Intenta moverte más despacio de lo habitual: ¿cómo reacciona el mundo que te rodea?”
- ¿Qué sucede si repites una pequeña acción, como sentarte, ponerte de pie o girar?
- “Identifica tu zona de confort y experimenta superándola. Haz o repite algo sencillo, como dar un paso atrás cada pocos segundos. Si te sientes cómodo, intenta hacer algo gracioso o extraordinario repetidamente. Sé un robot, sé un animal. Observa qué sucede.”

#### 6. Escritura creativa 2 – El yo y el espacio (10 minutos)

- Los participantes comparan sus experiencias grupales e individuales.
- Enfoque de la escritura: “¿Qué cambió en mí cuando estaba solo en comparación con cuando estaba en el grupo?”
- ¿Te has dado cuenta de algo durante esta actividad? ¿Has tenido algún momento divertido o alguna dificultad?

#### 7. Creación de actuaciones en solitario y en dúo (40 minutos)

- Cada participante crea una actuación individual de 1 minuto inspirada en sus escritos y exploraciones.
- Tras realizar sus solos, los participantes se emparejan.
- En dúos, combinan elementos de sus solos para crear una breve pieza conjunta.
- Opcional: Las parejas presentan sus piezas de actuación combinadas.

Indicaciones para el facilitador:

- “Que sea sencillo: un gesto o una frase pueden bastar.” (Por ejemplo, sentarse y decir “¡Uf, por poco...!” tres veces seguidas).
- ¡Exagera! Una idea pequeña puede convertirse en enorme cuando te comprometes con ella.
- “Al combinar, observa cómo tu solo y el solo de tu compañero pueden colisionar, fusionarse o transformarse.”

#### 8. Círculo de reflexión y compartir (20 minutos)

- Los participantes se reúnen en círculo.
- Cada una participa:
  - ¿Qué descubrí sobre mí mismo en mi actuación de hoy?
  - ¿Qué fue lo más difícil? ¿Qué fue divertido?
  - “¿Qué se sintió al crear con otros en público?”

#### Directrices de facilitación

- Fomentar un entorno seguro: Recordar a los participantes que siempre pueden adaptarse o retirarse si se sienten incómodos.
- Vulnerabilidad del modelo: Comparte tus propias reflexiones y realiza los ejercicios junto a ellas.
- Fomentar la toma de riesgos: “No existe el fracaso; cada elección es un material valioso”.
- Celebremos los intentos, no los resultados: aplaudamos cada actuación independientemente de su perfección.

#### Objetivos de aprendizaje

- Explora la performance como presencia en el espacio, no solo como teatro escenificado.
- Fortalecer las habilidades de improvisación, comunicación y escritura creativa.
- Desarrollar la conciencia sobre la dinámica comunitaria frente a la expresión individual.
- Fomentar la confianza y la resiliencia en entornos públicos.
- Fomentar la reflexión, la apertura emocional y el crecimiento personal.



ComAS-KA2-TC, España, 2025



ComAS-KA2-TC, Hungría, 2024



# ACTUARY JUGAR

## Tema

Improvisación · Autoexpresión · Actuación lúdica

## Apuntar

- Expresar la creatividad y la imaginación a través de la improvisación.
- Explorar diferentes técnicas de improvisación paso a paso.
- Experimentar con diferentes roles y perspectivas.
- Para fomentar la confianza, la comunicación y la cohesión grupal.

## Público objetivo

- Jóvenes y adultos (adaptable a un grupo de edad más amplio).
- 8-30 participantes

## Espacio

- espacio suficiente para moverse libremente

## Materiales y recursos

- Papeles con diferentes roles escritos en ellos (tarjetas de roles, ver más abajo)
- Un banco (o sillas dispuestas en forma de banco) para la improvisación final.
- Opcional: Carteles de “Sí/No” para juegos con variantes

## Programa del taller (2 horas)

### 1. Bienvenida y calentamiento (30 minutos)

#### a) Nombres de festivales (10 minutos)

- Presentaciones en círculo con un toque divertido: nombre + palabra del festival que empiece por la misma letra + movimiento correspondiente.
- Ejemplo: “Vodka-Viki, con un movimiento que imita el acto de beber” “Música-Marta, con un movimiento que imita el acto de tocar la guitarra” “Palomitas de maíz-Peter, con un movimiento que imita el acto de comer.”
- Cada participante dice su nombre con un gesto o movimiento.
- Los grupos se repiten juntos.

Indicaciones del facilitador: “Elige algo festivo, divertido o atrevido. Deja que tu nombre se convierta en un pequeño personaje”.

#### b) Mago–Monstruo–Elfo (10 minutos)

- Piedra, papel o tijera alternativa.
- Monstruos = movimientos grandes y aterradores + gruñidos (vencen a los elfos).
- Magos = hechizos de “¡huye, huye!” (derrotan a los monstruos).
- Elfos = risitas furtivas “giggli-giggli” (vencen a los magos).
- Los equipos juegan juntos, los perdedores regresan corriendo a “casa”, los ganadores persiguen.
- Indicaciones del facilitador: “¡No sean tímidos, encarnen de verdad a su personaje! Los monstruos ocupan mucho espacio, los magos lanzan hechizos dramáticos, los elfos son sigilosos y ligeros”.

#### c) ¡A jugar! (10 minutos)

- El facilitador grita las acciones: “¡Saltemos!” “¡Aplaudamos!” “¡Giremos!” → el grupo las imita.
- Los participantes también empiezan a dar órdenes.
- Indicaciones del facilitador: “La regla es: si alguien dice ‘Vamos a...’, todos lo hacemos inmediatamente. ¡Hagan que su acción sea clara y divertida!”



## 2. Enfoque y conexión (15 minutos)

### a) Juego de miradas fijas (7 minutos)

- En parejas, los compañeros se miran a los ojos.
- Tarea: adivinar algo sobre su pareja (por ejemplo, "Creo que te encantan los perros", "Creo que eres el hermano mayor").
- Intercambien roles. Reflexionen brevemente: ¿cuáles fueron las predicciones correctas?
- Indicaciones del facilitador: "Confía en tu intuición. Se trata de observación lúdica, no de precisión. Observa cómo te sientes al ser observado de cerca".

### b) Contar hasta 10 (8 minutos)

- El grupo cuenta en voz alta hasta 10 (o hasta el tamaño del grupo).
- Solo una persona puede hablar a la vez. Si dos personas hablan al mismo tiempo, se reinicia el turno.
- Variación: cerrar los ojos.
- Indicaciones del facilitador: "No se apresuren. Presten atención al silencio antes de hablar. ¿Podemos llegar a 10 sin volver a empezar?"

## 3. Juego de cartas de rol (15 minutos)

### Configuración:

- Entregue a cada participante una tarjeta con su rol (ejemplos a continuación).
- Los roles deben ser sencillos y divertidos:
  - Un niño que ha perdido su juguete favorito y lo busca por todas partes.
  - Un conductor de autobús que se niega a parar ante nadie
  - Un turista que no entiende el idioma local
  - Un profesor estricto que ha perdido el control de la clase
  - Una celebridad intentando esconderse de sus fans
  - Un detective que sospecha que todos son culpables.
  - Un camarero muy torpe en un restaurante elegante
  - Una persona mayor que exagera todas sus historias.
  - Una persona que llega tarde a una reunión importante y entra en pánico
  - Alguien que cree ser invisible, pero no lo es.

### Cómo jugar:

1. Elija de 3 a 5 participantes para comenzar una breve escena improvisada.
2. Cada persona desempeña el papel que le ha sido asignado.
3. Deje que la escena se reproduzca durante 1-2 minutos.
4. El facilitador aplaude → los actores se quedan congelados en el sitio.
5. Un participante del público toca a un actor inmóvil, toma su lugar y desempeña un nuevo papel.
6. La escena continúa desde el mismo instante congelado, ahora con un nuevo giro en el personaje.
7. Repita el procedimiento varias veces con diferentes intercambios.

### Indicaciones para el facilitador:

- *"Métete de lleno en tu papel: ¿cómo se mueve, habla o reacciona este personaje?"*
- *¡Exagera! La improvisación se nutre de grandes elecciones: más ruido, más tontería, más dramatismo.*
- *"Cuando te involucres, no planifiques demasiado; simplemente reacciona a lo que esté sucediendo."*
- *"Fíjense cómo cambia la historia cuando entran en escena nuevas personas. Cada cambio crea una nueva versión de la escena."*

## 4. Construyendo historias (25 minutos)

### a) Ejercicio en la habitación/máquina (10 minutos)

- Los participantes forman una "sala" o "máquina". Cada persona se convierte en un objeto o parte con sonido/movimiento.
- Ejemplo: "Soy la lámpara porque ilumino la vida de los demás." "Soy el motor porque mantengo las cosas en movimiento."
- Indicaciones para el facilitador:
  - *"Piensa en un objeto que se ajuste a tu personalidad."*
  - *"Muéstranos cómo se mueve o suena tu objeto."*
  - *"Observa cómo funciona toda la máquina en conjunto."*



*b) El banco – Improvisación final (15 minutos) Preparación:*

- Coloca un banco (o unas cuantas sillas) delante del grupo.
- Explícale que el banco es el “escenario” y que puede transformarse en cualquier cosa (asiento de parque, parada de autobús, trono, banco de prisión, etc.).

*Cómo jugar:*

1. Invite a 2 o 3 participantes a comenzar una escena en el banco.
2. Ofrezcales una sugerencia inicial sencilla (véanse los ejemplos a continuación).
3. Deje que la escena se reproduzca durante 1-2 minutos.
4. En cualquier momento, un participante del público puede aplaudir, intervenir y ocupar el lugar de alguien en el banquillo. Toma el relevo y continúa la historia a su manera. La historia puede transformarse en cualquier cosa.
5. Sigue rotando a los participantes para que varias personas tengan la oportunidad de intentarlo.
6. Después de 3 o 4 escenas cortas, haga una pausa para que el grupo aplauda y pase a la reflexión.

*Sugerencias para comenzar la escena:*

- Dos desconocidos se encuentran en un banco.
- Alguien está esperando impacientemente el autobús.
- Se desata una discusión familiar en el banco.
- Una persona intenta echarse una siesta en el banco, pero la interrumpen constantemente.
- El banco es un trono real y todos quieren sentarse en él.

*Indicaciones para el facilitador:*

- “Recuerda: el banco puede convertirse en cualquier cosa que imagines.”
- “Mantengan viva la historia: entren, salgan, sorpréndannos.”
- “No planifiques demasiado. Deja que la escena se desarrolle de forma natural a través de tus reacciones.”
- “Cuando intervengas, cambia la energía; añade algo nuevo a la historia.”

**5. Reflexión y puesta en común (20 minutos)**

- Reflexión en grupos pequeños para que todos tengan tiempo de compartir.
- Preguntas guía:
  - “¿Cómo te sentiste durante los ejercicios?”
  - ¿Cuál fue tu papel favorito? ¿Y el que menos te gustó?
  - ¿Saliste de tu zona de confort?
  - “¿Qué te sorprendió de ti mismo o del grupo?”
- Para finalizar, unas palabras o un gesto de todo el grupo sobre cómo se despiden del taller.
- Indicaciones del facilitador: “No hay respuesta correcta. Comparte con sinceridad; incluso una sola palabra es suficiente”.

*Pautas de facilitación:*

- Demuestra tu versatilidad con juegos de rol y exagera tus propios movimientos para dar pie al juego.
- Recuérdeles con frecuencia a los participantes: “En la improvisación no hay errores; todo lo que hagan es útil”.
- Rote a los participantes con frecuencia para que todos tengan su momento en el escenario sin presión.
- Mantén las escenas cortas y dinámicas para mantener la energía.
- En la reflexión, guíe al grupo para que conecte las experiencias de improvisación con la comunicación y la confianza en la vida real.

**Objetivos de aprendizaje**

- Fortalecer la cohesión grupal y la conexión social
- Desarrollar habilidades de escucha, comunicación y colaboración
- Desarrolla la confianza en la improvisación y la actuación.
- Explora la creatividad a través del juego de roles y la imaginación.
- Experimenta la narración colectiva y la reflexión.



# LIBERACIÓN EMOCIONAL

## Tema

Conciencia emocional, autoexpresión, gratitud, creación de un espacio seguro.

## Apuntar

Crear un espacio seguro e íntimo donde los participantes puedan expresar pensamientos y emociones negativas, transformarlos a través de la expresión artística y reconectarse con la gratitud y la positividad.

## Público objetivo

- Edad: 16+
- Tamaño del grupo: de 5 a 15 participantes

## Espacio

- Una habitación tranquila y acogedora con luz cálida o natural, o un espacio exterior tranquilo.
- La luz tenue y la luz de las velas realzan la experiencia.
- Coloca a los participantes en círculo sobre una alfombra o cojines.
- Música de fondo: música instrumental suave/de meditación (sin letra).
- Velas para crear intimidad y ambiente.

## Materiales y recursos

- Velas
- Alfombras/cojines
- Altavoz para música de fondo
- 2 ovillos de hilo o cuerda
- Rollo grande de papel grueso (para dibujar)
- Tinta negra o pinturas oscuras (gouache/acrílico)
- Cepillos (de varios tamaños) y recipientes para agua
- Paletas/platos para mezclar
- Marcadores
- Toallas/toallas de papel

## *Agenda del taller (60-90 minutos)*

### 1. Introducción y establecimiento de un espacio seguro (5 minutos)

- El facilitador da la bienvenida al grupo, explica la estructura del taller y establece un ambiente de seguridad y confidencialidad.
- Los participantes se presentan brevemente diciendo su nombre.

Indicaciones para el facilitador:

- “Este es un espacio seguro. Puedes compartir tanto o tan poco como quieras; todo es voluntario.”
- “Avanzaremos juntos a través de un proceso de expresión de lo que nos pesa, para luego encontrar ligereza y gratitud.”

### 2. Compartir pensamientos negativos: Red de cuerdas (10 minutos)

- Los participantes se sientan en círculo.
- Un participante comienza con la cuerda, la sujeta y comparte un pensamiento negativo que empieza con: “A pesar de que...”
- Luego pasan la cuerda a otra persona. Quienes prefieren no compartirla, simplemente la pasan sin sujetarla.
- Se forma una red a lo largo del círculo.

Indicaciones para el facilitador:

- “No le des demasiadas vueltas; comparte lo que te venga a la mente, sea importante o no.”
- “Fíjense cómo la cuerda nos conecta: todos llevamos algo, y sin embargo estamos conectados.”



### 3. Liberación artística: Dibujando para eliminar la negatividad (20 minutos)

- Los participantes se dirigen a la hoja grande de papel.
- Utilizando tinta o pintura negra y pinceles, dibujan o escriben libremente para expresar sus sentimientos negativos. Figurativo o abstracto: sin reglas.

Indicaciones para el facilitador:

- “Deja que el papel plasme tus preocupaciones. Usa líneas, formas o palabras; lo que te parezca mejor.”
- “No intentes que quede bonito. Se trata de expresión, no de arte.”

Opcional: reproducir música instrumental suave para favorecer la inmersión.

### 4. Compartir gratitud: Red de cuerdas (10 minutos)

- Los participantes regresan al círculo con la cuerda.
- Esta vez, cada uno comparte algo positivo, comenzando con: “Estoy agradecido por...”
- La cuerda vuelve a pasar, formando una nueva red, esta vez ligada a la gratitud.

Indicaciones para el facilitador:

- “La gratitud puede ser algo simple: una persona, un momento, incluso un olor o un sabor.”
- “Observa cómo cambia la sensación que nos produce nuestra web cuando se construye sobre aquello por lo que estamos agradecidos.”

### 5. Liberación simbólica: rasgar el papel (5 minutos)

- Lleven al grupo hasta la hoja grande de papel con los dibujos en tinta negra.
- En grupo, rompan el papel en pedazos, dejando ir simbólicamente la negatividad.

Opcional: Los trozos de papel rasgado se pueden guardar o quemar si hay chimenea.

“Puedes guardar el papel como recordatorio de que hay trabajo por hacer, o puedes tirarlo o quemarlo más adelante si te parece apropiado.”

Indicaciones para el facilitador:

- “Al romper el papel, imagina que dejas atrás estos pensamientos. Rómpelo con convicción.”
- “Observa la sensación de destruir físicamente lo que habías escrito antes.”

### 6. Círculo de reflexión final (10 minutos)

- Los participantes se reúnen de nuevo en círculo.
- Invítelos a compartir (voluntariamente) cómo se sintieron durante el proceso.

Preguntas guía:

- “¿Qué sentiste al compartir tus pensamientos?”
- “¿Cómo fue la experiencia de plasmar tus sentimientos en papel?”
- ¿Qué notaste en ti mismo durante la parte de gratitud?
- “¿Cómo te sientes ahora, en comparación con el principio?”

Opcional: Finalizar con una ronda final de una sola palabra (cada uno dice una palabra que describe cómo se siente).

### Directrices de facilitación

- Crea el ambiente propicio: Genera una atmósfera de calma, calidez y confidencialidad.
- Sé un ejemplo a seguir: Participa en actividades (comparte una idea, haz un dibujo) para mostrar vulnerabilidad.
- Respeta el silencio: Permite que haya momentos de silencio. Algunas personas lo necesitan para ordenar sus ideas y expresarlas en voz alta. Otras prefieren observar. Recuérdales que esto también está bien.
- Guía con indicaciones: Ofrezca ejemplos si los participantes tienen dificultades (por ejemplo, “A pesar de que tengo mucha gente a mi alrededor, me siento muy solo en mi vida.” / “Estoy agradecido a mis amigos y familiares que me recuerdan constantemente que no estoy solo.”).
- Gestión del tiempo: Mantenga las actividades equilibradas, pero permita flexibilidad si compartir lleva más tiempo.
- Cierre: Siempre hay que devolver al grupo a un ambiente positivo y tranquilo, dejándolos en un estado de serenidad.

### Objetivos de aprendizaje

- Identifica y expresa pensamientos y emociones negativas de forma segura.
- Experimenta la liberación a través de prácticas simbólicas y artísticas.
- Fortalecer la empatía y la confianza mediante la participación en grupo.
- Practica la gratitud y reconecta con perspectivas positivas.



# EL LABERINTO

Tema:

Collage · Meditación guiada · Autorreflexión

Apuntar

- Proporcionar un espacio seguro para la autoexpresión no verbal, la exploración de laberintos personales y la libertad interior.
- Para potenciar la creatividad mediante la creación de collages y la exploración simbólica.
- Incrementar la autoconciencia y la autoestima a través del arte, la reflexión y el apoyo grupal.

Público objetivo

- Jóvenes y adultos
- Tamaño del grupo: de 8 a 16 participantes

Espacio

- Dos mesas largas con sillas/bancos.
- Los materiales se preparan antes de la llegada de los participantes.

Materiales y recursos

- Tarjetas Dixit (o cualquier tarjeta con imágenes simbólicas)
- Hojas A3/A4 (de color o lisas)
- Revistas y periódicos para hacer collages
- Tijeras, barras de pegamento, marcadores, bolígrafos de colores
- notas adhesivas
- Música de fondo (opcional)

## *Programa del taller (120 minutos)*

### 1. Bienvenida e introducción (5 minutos)

- Saluda a los participantes y marca la pauta: “Bienvenidos a este taller de arteterapia. Hoy exploraremos los laberintos que llevamos dentro y buscaremos la libertad interior. Recuerden: esto no se trata de habilidad artística. Se trata de expresión, descubrimiento y reflexión”.

### 2. Rompehielos: Imagina tu yo ideal con las tarjetas Dixit (10 minutos)

- Extiende las cartas de Dixit sobre la mesa.
- Consigna: “Imagínate como un sueño complejo, una criatura mágica o incluso un recuerdo distorsionado. Elige una carta que te represente en este estado.”
- Cada participante se presenta y explica brevemente por qué eligió su tarjeta.

### 3. Breve meditación guiada: entrando en el laberinto (10 minutos)

- Invite a los participantes a sentarse cómodamente, con los ojos cerrados.
- Guía la visualización: “Imagina un laberinto. ¿Qué forma tiene? ¿Es simple o complejo? ¿De qué está hecho: piedra, madera, plantas? ¿Dónde te encuentras ahora mismo? ¿Cómo te sientes al recorrerlo? ¿Hay algo más en el laberinto? Es tu laberinto, ¿lo conoces?”
- Transición: “Recuerden esta imagen; la usaremos en nuestro collage”.

### 4. Creación de collage – El laberinto (30 minutos)

- Proporcionar papeles, revistas, pegamento y marcadores.
- Instrucciones: “Crea un collage sobre tu laberinto; intenta incluir también lo que significa para ti la libertad interior. Rasga, corta, dibuja; usa colores y formas. Deja volar tu imaginación. No hay respuestas correctas ni incorrectas.”
- Reproducir música de fondo suave.
- El facilitador se acerca con delicadeza, animando sin interrumpir.



5. Recorrido por la galería y denominación de los collages (15 minutos)

- Coloca collages por toda la habitación.
- Cada participante recibe 5 notas adhesivas.
- Instrucciones: "Recorre la exposición, observa las obras de arte. Escribe un título o una palabra corta para 5 collages que te llamen la atención. Coloca la nota boca abajo para que solo el artista la vea después."

6. Meditación guiada profunda: encontrar la salida (15 minutos)

- Los participantes vuelven a sentarse cómodamente, con los ojos cerrados.
- El facilitador dirige:

Visualízate en el laberinto...

- *¿En qué parte de tu laberinto te encuentras ahora?*
- *¿Estás solo o acompañado?*
- *¿Ves alguna entrada o salida?*
- *¿Es un espacio cómodo o incómodo? ¿Qué necesitas aquí?*
- *¿Qué desafíos o monstruos aguardan en su interior?*
- *¿Qué te espera a la salida?*
- *¿Qué significa la libertad para ti allí?*
- *Deje silencio entre preguntas.*

7. Reflexión grupal: vinculando el arte y la meditación (25 minutos)

- Reúnanse en círculo con sus collages.
- Preguntas guía:
  - *¿Cómo fue el proceso de creación de tu collage?*
  - *¿Qué títulos le dieron otros a tu obra?*
  - *¿Qué imágenes o ideas surgieron durante la meditación?*
- Fomentar el intercambio abierto pero voluntario.

8. Ritual de clausura colectivo (10 minutos)

- Coloca los collages en círculo sobre el suelo.
- Inviten a los participantes a colocarse a su alrededor.
- Consigna: "Observando este círculo de laberintos, piensa en una palabra que exprese tu libertad. Cuando estés listo, di tu palabra en voz alta, una por una."

*Pautas de facilitación:*

- Crea un ambiente tranquilo y seguro desde el principio. Explica claramente que no se requieren habilidades artísticas; el objetivo es la expresión, no los resultados.
- Guíe a los participantes suavemente hacia la introducción imaginativa (criatura onírica + tarjetas Dixit), utilizando un tono alentador y lúdico.
- Durante la actividad de creación de collages, recuérdelos a los participantes que pueden rasgar o cortar papel, usar color y seguir su intuición; eviten el perfeccionismo.
- Introduzca gradualmente preguntas para la reflexión, dejando momentos de silencio. Anime a los participantes a compartir solo aquello con lo que se sientan cómodos.
- Dirige la meditación guiada con un ritmo lento y una voz clara y firme, haciendo pausas entre las preguntas.

*Objetivos de aprendizaje*

- Fomentar el crecimiento personal y la autorreflexión
- Fomentar la creatividad y el pensamiento simbólico
- Alivia el estrés mediante la creación artística consciente.
- Apoyar la regulación emocional y la consciencia
- Construir comunidad a través del arte compartido y los rituales colectivos



# DE ADENTRO HACIA AFUERA

## Tema

Emociones · Transformación · Autorreflexión · Expresión creativa

## Apuntar

Utilizar técnicas de arteterapia para explorar las emociones, liberar tensiones internas y transformar los sentimientos en expresión creativa.

## Público objetivo

- Jóvenes (mayores de 16 años) y adultos.
- Adecuado para grupos de 8 a 20 participantes.
- No se requiere experiencia artística previa.

## Espacio

- Espacio interior tranquilo y seguro con mesas y suficiente espacio en el suelo para moverse con comodidad.
- Luz natural o iluminación tenue para crear un ambiente tranquilo.

## Materiales y recursos

- Hojas grandes de papel (A3 o más grandes)
- Lápices de colores, crayones, pasteles, marcadores, acuarelas, pinceles
- Revistas, tijeras, pegamento (para la opción de collage)
- Reproductor de música + música instrumental relajante
- Mantas/cojines para la fase de meditación
- Opcional: arcilla/plastilina para la exploración táctil

## Agenda del taller (90 minutos)

### 1. Llegada y calentamiento (10 minutos)

- Los participantes se sientan en círculo.
- Ejercicio breve de conexión a tierra:
  - Cierra los ojos, inhala lentamente, exhala completamente.
  - Coloca la mano sobre el corazón → observa cómo te sientes al llegar aquí.
- Rompehielos rápido: "Si tu estado de ánimo ahora mismo fuera un color, ¿cuál sería?"

### 2. Visualización guiada: Conectando con tus emociones (10 minutos)

- El facilitador dirige una meditación:
  - "Cierra los ojos e imagina que entras en un espacio interior seguro."
  - Hoy se manifiesta una emoción que reclama tu atención; puede ser clara o difusa.
  - "Observa su color, forma, tamaño, textura. ¿Cómo se mueve?"
- Transición: "En un momento, plasmarás esta emoción en papel."

### 3. Primer dibujo: Expresando la emoción (20 minutos)

- Los participantes reciben papel y materiales de dibujo.
- Instrucciones: Dibuja tu emoción tal como la percibiste; no te centres en que sea "bonita", simplemente deja que fluyan las formas, los colores y las texturas.
- El facilitador fomenta la expresión libre y sin prejuicios.
- Música suave de fondo opcional.

El facilitador da indicaciones mientras dibujan:

- ¿Qué color necesita esta emoción ahora mismo?
- "¿Ocupa toda la página o solo una esquina?"
- "Deja que tu mano se mueva sin pensarlo demasiado."



#### 4. Dibujo de transformación: Cambiando la emoción (20 minutos)

- Tras finalizar, los participantes reflexionan en silencio durante un momento.
- Siguiendo instrucción: "Ahora, observa tu dibujo. Pregúntate: ¿cómo podría esta emoción transformarse en algo más positivo, ligero o equilibrado? Añade o modifica algo en tu página para mostrar esta transformación."
- Los participantes pueden agregar nuevos colores, formas o elementos de collage para transformar su dibujo de emociones.

Indicaciones para el facilitador:

- ¿Esta emoción necesita más o menos espacio?
- ¿Qué le ayudaría a sentirse más tranquilo, más fuerte o más libre?
- "¿Qué podrías añadir que represente la sanación o el equilibrio?"

#### 5. Exploración táctil opcional (10 minutos)

- Para grupos con tiempo o energía extra:
  - Proporcione arcilla o plastilina.
  - Invite a los participantes a "dar forma a su emoción con sus manos. Luego, transfórmela en algo que les sirva de apoyo".
- Ayuda a los participantes a conectar físicamente con la transformación.

#### 6. Círculo de compartir (15 minutos)

- Invite a los participantes a compartir en parejas o en grupos pequeños.

Compartir en círculo:

- Los participantes se sientan junto a sus obras de arte.
- Compartir voluntariamente: cada persona puede decir una palabra sobre su proceso o mostrar brevemente su dibujo.
- El grupo escucha sin juzgar ni interpretar.

Indicaciones para el facilitador:

- "¿Cómo fue expresar tus sentimientos con colores y formas?"
- ¿Te sorprendió algo?
- "¿Cómo cambió tu dibujo durante la fase de transformación?"

#### 7. Ritual de clausura (5 minutos)

- Todos se aferran a su dibujo contra el pecho.
- El grupo respira lentamente tres veces al unísono.
- Palabras finales: "Este papel recoge tu proceso de hoy. Puedes conservarlo, doblarlo o desecharlo; es tuyo. Lo importante es que te hayas permitido expresarte".

Directrices de facilitación

- Haga hincapié en que no hay una forma correcta o incorrecta; lo que importa es el proceso, no el producto.
- Proteger la seguridad emocional → recordar a los participantes que no tienen que compartir más de lo que desean.
- Manténgase en silencio durante las fases de dibujo, interviniendo con indicaciones solo si es necesario.
- Normalicemos las emociones: todos los sentimientos son bienvenidos, desde la alegría hasta la tristeza y la confusión.

Objetivos de aprendizaje

- Incrementar la conciencia emocional mediante la externalización de los sentimientos a través del arte.
- Practicar la autoexpresión sin prejuicios.
- Fomentar la conexión grupal a través de la creatividad y la reflexión compartidas.



ComAS-KA2-TC, España, 2025



# SENTIMIENTOS EN COLORES

## Tema

Conciencia emocional y expresión creativa a través del arte.

## Apuntar

- Ayudar a los participantes a explorar, identificar y expresar sus emociones.
- Utiliza cuentas para crear pulseras personales como símbolo de tus historias y estados emocionales.
- Fomentar la autorreflexión y el intercambio grupal en un entorno seguro y de apoyo.

## Público objetivo

- Grupo de edad: 14+
- Tamaño del grupo: 5–25 participantes.

## Espacio

- Un espacio abierto y tranquilo con mesas y sillas.
- Una mesa central para cuentas y herramientas; disposición circular para compartir piezas.

## Materiales y recursos

- Cuentas de colores (amplia gama de formas, colores y tonalidades)
- Cordón elástico/hilo elástico (2–3 rollos)
- Tijeras
- Papel A4
- Bolígrafos/rotuladores/pasteles de colores
- Música de fondo tranquila y neutra

## *Agenda del taller (90 minutos)*

### 1. Bienvenida y rompehielos: “Elige una cuenta” (15 minutos)

- Coloca cuencos con cuentas sobre la mesa.
- Pida a cada participante que elija una cuenta que represente cómo se siente en este momento.
- Los participantes se presentan y comparten por qué eligieron esa cuenta.

Indicaciones para el facilitador:

- “Elige la cuenta que mejor refleje tu estado de ánimo actual; no hace falta que des explicaciones a menos que quieras.”
- “Los colores suelen hablar por nosotros cuando las palabras no bastan. Veamos qué nos dicen hoy.”
- Si el grupo es tímido: el facilitador debe modelar primero con su propia cuenta.

### 2. Dibujo de emociones (10–15 minutos)

- Entregue a cada participante una hoja de papel y pasteles/rotuladores/lápices de colores.
- Tarea: dibujar nubes de colores, formas, patrones o líneas abstractas que les vengan a la mente sin pensar.
- Después, podrán comparar su dibujo con su pulsera.

Compartir en parejas:

“Por favor, busquen un par de creaciones y reflexionen brevemente sobre ellas, ¿cómo se sienten al mirarlas?”

Indicaciones para el facilitador:

- “No lo pienses demasiado, elige los colores que te llamen la atención.”
- “Deja que tu mano se mueva libremente; no hacen falta palabras ni dibujos perfectos.”
- “¿Te sientes agudo, suave, pesado, ligero?”



### 3. Elaboración de pulseras: un viaje emocional (30 minutos)

Explica brevemente cómo los colores pueden simbolizar diferentes sentimientos.

- “¿El rojo siempre significa ira, o también podría significar pasión? También podría representar para ti la calma.”
- “No hay una respuesta correcta o incorrecta; el significado de los colores es personal.”

Actividad:

- Los participantes diseñan sus propias pulseras.

Hay múltiples maneras de hacerlo, no hay una correcta ni una incorrecta.

- “Las cuentas pueden representar las emociones que sientes ahora mismo.”
- “Pueden ser los colores que más te atraen últimamente”.
- “Puede representar sentimientos importantes en tu vida.”
- “Pueden servir como recordatorio para no olvidar sentir esas emociones”.
- “Pueden ser recuerdos en forma de colores”, etc.

Indicaciones para el facilitador:

- “Que cada cuenta cuente una parte de tu historia.”
- “Fíjate en qué colores te atraen; a veces nuestras manos lo saben antes que nuestra mente.”

### 4. Reflexión y narración de historias (20 minutos)

- Los participantes presentan (voluntariamente) sus pulseras.
- Pueden explicar el significado, la historia que hay detrás de la elección de las cuentas.
- Pueden comparar sus pulseras con sus dibujos y compartir sus opiniones al respecto.

Opciones:

- Compartir en parejas: más seguro para grupos tímidos.
- Círculo completo: mayor cohesión para grupos seguros de sí mismos.

Indicaciones para el facilitador:

- “¿A quién le gustaría compartir la historia de su pulsera?”
- ¿Qué cuenta fue la más difícil de elegir? ¿Cuál te sorprendió?
- “¿Qué observas cuando miras todas las pulseras juntas?”
- “¿Hay algún color que te haya provocado resistencia? ¿Cuál crees que es el motivo?”

### Directrices de facilitación

- Cree un ambiente seguro: Recuerde a los participantes que ellos eligen cuánto compartir.
- Muestra apertura: Comparte primero tu propia pulsera y tus reflexiones.
- Sé flexible: algunos querrán hablar más, otros menos. Busca el equilibrio.

### Objetivos de aprendizaje

- Reconocer y nombrar una variedad de emociones.
- Expresa las emociones simbólicamente a través del color.
- Crea una pulsera personal como recordatorio tangible de historias personales y conciencia emocional.



ComAS-KA2-TC, Hungría, 2024



# SENTIDO

## Tema

Atención plena, exploración de los sentidos, reflexión

## Apuntar

Mediante la estimulación sensorial (olores, texturas, sonidos y sabores), los participantes reconectarán consigo mismos, explorarán recuerdos y emociones, y expresarán sus experiencias a través de la escritura o el dibujo. Las actividades resaltarán el poder de los sentidos para evocar la reflexión personal y la conexión con uno mismo.

## Público objetivo

- 5–15 participantes
- Mayores de 14 años

## Espacio

- Un espacio tranquilo, interior o exterior
- Sillas o esterillas/mantas de yoga dispuestas en círculo
- Mesas disponibles para escribir/dibujar

## Materiales y recursos

- sillas / colchonetas de yoga
- Aromas: aceite de vainilla o lavanda, naranjas, ajo, vinagre, canela en rama, té de menta, café, etc.
- Texturas: algodón/guata, hojas, madera, plato liso, rocas, gotas de agua, arcilla, peluches, objetos de goma, plumas, papel de lija, cubitos de hielo, calentador de manos
- Sabores: rodajas de manzana, uvas, rodajas de limón, caramelos ácidos, chocolate negro, pepinillos, queso, salchicha, algodón de azúcar, cubos de pan, patatas fritas, piña, etc.
- papeles gruesos (A4 o más grandes)
- bolígrafos y marcadores, lápices de colores
- notas adhesivas
- Vendas para los ojos (para todos los participantes)
- Vocero

## Agenda del taller (90 minutos)

### 1. Bienvenida e introducción (10 minutos)

- Reciba cordialmente a los participantes y explique el objetivo del taller.
- Comprobar si existen alergias (especialmente a alimentos, olores o contacto con la piel).
- Juego rápido de nombres: “Di tu nombre y una palabra que te describa hoy”.

### 2. Calentamiento sensorial, Iniciación olfativa (5 minutos)

- El participante cierra los ojos, luego el facilitador camina a su alrededor con una naranja (u otro aroma).
- Los participantes conectan con el olor.
- Consigna: “Deja volar tu memoria: ¿a qué te recuerda este olor? ¿A una persona? ¿A un lugar? ¿A un momento en el tiempo?”
- Compartir brevemente (voluntario).

### 3. Círculo de objetos con los ojos vendados (15 minutos)

- Los participantes se sientan en círculo, con los ojos vendados, lo suficientemente cerca como para pasarse objetos de mano en mano.
- El facilitador (en el centro) reparte objetos con diferentes texturas, temperaturas y olores: cubo de hielo, calentador de manos, limón, flor, arcilla, peluche, pluma, pelota de goma, papel de lija, piedra lisa, piña, etc.
- Cada participante explora el objeto (tacto/olfato) y lo pasa al siguiente.
- Instrucciones: “No te apresures; toca el objeto con las yemas de los dedos, huélelo, escucha si hace algún sonido. ¿Qué te imaginas que podría ser? Luego, pásalo a la izquierda o a la derecha.”



#### 4. Reto de maridaje de alimentos (15 minutos)

- Formen parejas. Una persona con los ojos vendados, la otra con una caja de comida con cucharas de degustación.
- La persona con los ojos vendados comparte primero sus preferencias y alergias.
- El acompañante les da a probar una pequeña cantidad a la vez. El participante, con los ojos vendados, adivina.
  - Sugerencia: Disfruta del sabor, deja que todos los matices se perciban. ¡No tengas prisa! Si estás listo, avisa a tu compañero de que necesitas otro catador.
- Cambia de roles con una nueva caja de catadores.
- Indicaciones para la pareja con los ojos abiertos:
  - “Ofrezca cada muestra con delicadeza y describa qué esperar: fría, crujiente, suave...”
  - “Observa las reacciones de tu pareja: ¿qué emociones afloran?”

#### 5. Secuencia sensorial guiada (10 minutos)

##### Configuración:

- Pida a los participantes que se sienten cómodamente en sillas, colchonetas de yoga o mantas.
- Asegúrense de que todos tengan los ojos cerrados (o vendados si así lo prefieren).
- Ten listos tus elementos sensoriales (olores en frascos o botellas, texturas u objetos pequeños, sonidos pregrabados).

##### Facilitación paso a paso:

##### 1. Centrar el grupo (1–2 minutos)

- Invite a los participantes a tomar tres respiraciones lentas y profundas.
- Indicaciones: “Con cada respiración, permítete adentrarte en este momento. Siente cómo la tierra te sostiene. Observa cómo tu cuerpo se calma y se prepara.”

##### 1. Presentación del primer sentido (olfato) (2 minutos)

- Sostén un objeto aromático (por ejemplo, aceite de lavanda en algodón, granos de café o una cáscara de naranja).
- Camina lentamente alrededor del grupo, dejando que cada participante inhale profundamente.
- Consigna: “Observa el primer pensamiento o recuerdo que te trae este olor. ¿Te recuerda a algún lugar, a alguna persona o a algún momento de tu vida?”

##### 1. Añadir el segundo sentido (textura) (2–3 minutos)

- Coloque suavemente un objeto suave o con textura en las manos de cada participante (algodón, piedra, hoja, pluma, etc.).
- Indicación: “Siente el objeto con las yemas de los dedos. Observa su textura: ¿es suave, áspera, cálida, fría? Imagina una historia o una imagen que te venga a la mente al recordar esa sensación.”

##### 1. Capa de sonido (2 minutos)

- Reproduce un sonido corto (por ejemplo, agua que fluye, un suave tamborileo, el canto de los pájaros o un simple tarareo).
- Anime a los participantes a “escuchar con todo su cuerpo”.
- Consigna: “Deja que el sonido guíe tu imaginación. ¿Te transporta a algún lugar? ¿Te crea una imagen o una sensación?”

##### 1. Integración de la experiencia (1 minuto)

- Invite a los participantes a sostener el recuerdo, la imagen o la emoción que surgió.
- Consigna: “Quédate con lo que sientes; deja que se convierta en una imagen, un recuerdo o una pequeña historia en tu interior”.

##### 1. Cierre de la secuencia (unos 30 segundos)

- Acompañe suavemente a los participantes de regreso.
- Instrucciones: “Inhala profundamente... y exhala lentamente. Cuando estés listo, mueve los dedos y abre los ojos.”

##### Mezclas alternativas (elija una):

- Mezcla relajante: aroma a lavanda, tacto algodónoso, suave zumbido.
- Mezcla energizante: cáscara de naranja, palo de madera o piedra, canto de pájaros o ritmo de tambor.
- Mezcla sorprendente: vinagre, juguete de goma o cubo de hielo, silbido corto o palmada.
- Mezcla para la memoria: café, hojas secas, golpeteo suave.
- Mezcla de equilibrio: menta, piedra cálida en una mano y tela suave en la otra, alternando silencio y guía.



## 6. Expresión creativa (15 minutos)

- Proporcionar papel, bolígrafos y colores.
- Los participantes escriben, dibujan o ambas cosas basándose en sus experiencias sensoriales.
- Inmediato:
  - “¿Qué recuerdo o historia surgió?”
  - “Si tu experiencia tuviera un color, una forma o una palabra, ¿cuál sería?”

## 7. Compartir en parejas (10 minutos)

- Los participantes comparten sus obras de arte/escritos con un compañero.
- Preguntas guía:
  - “¿Cuál fue la sensación más intensa para ti?”
  - “¿Por qué crees que esta te conmovió más?”
  - “¿Qué te sorprendió de lo que creaste?”

## 8. Reflexión grupal y cierre (5 minutos)

- Reúnanse en círculo.
- Pregunta: “¿Cómo te sentiste?” / “¿Qué descubriste hoy sobre ti mismo/a?”
- Gracias a los participantes, foto de grupo opcional.

## Directrices de facilitación

- Prepara el espacio con calma, con música de fondo relajante.
- Explique claramente cada paso de la actividad; demuéstrela si es necesario.
- Utilice un tono de voz tranquilo y haga pausas durante las experiencias sensoriales.
- Siempre verifique las alergias y los niveles de comodidad antes de realizar actividades que involucren o degustación.
- Fomentar el compartir voluntario, nunca forzar.
- Refuerza la idea de que no hay reacciones correctas o incorrectas.

## Objetivos de aprendizaje

- Agudizar la percepción de los sentidos como herramientas para la memoria y la autorreflexión.
- Experimenta la conexión entre los sentidos, las emociones y la imaginación.
- Practica expresar tus experiencias internas a través del arte y las palabras.
- Fomentar la confianza y la conexión mediante el intercambio en parejas y en grupo.



ComAS-KA2-TC, España, 2025



# BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS PARA EL ESTRÉS

## Tema

Salud mental, alivio del estrés, regulación emocional, atención plena, creatividad

## Apuntar

- Proporcionar a los participantes herramientas prácticas para gestionar el estrés y regular las emociones.
- Crea un “Kit de primeros auxilios para la salud mental” personalizado que los participantes puedan llevarse a casa.
- Fomentar la creatividad, la autoconciencia y la conexión entre iguales.

## Público objetivo

- 5–25 participantes
- Edad: 14 años o más, preferiblemente jóvenes y adultos jóvenes

## Espacio

- Una habitación grande o un espacio al aire libre con suficiente espacio para moverse.
- Mesas/sillas para decoración creativa.

## Materiales y recursos

- Cajitas de cerillas pequeñas (una por participante), pintadas de blanco o sin pintar para decorar.
- Rotuladores de colores, pegatinas, cinta washi, pequeños objetos decorativos, barras de pegamento, tijeras
- Notas adhesivas (para escribir técnicas y colocarlas dentro de las cajas)
- Pizarra o papel grande con estructura de taller
- Altavoz + lista de reproducción (música relajante + energética)
- Toallas de papel para la suciedad
- Opcional: velas, luces o elementos decorativos suaves para crear ambiente.

## Agenda del taller (90 minutos)

### 1. Llegada creativa: Decora tu botiquín de primeros auxilios (15 minutos)

- Cada participante recibe una caja de cerillas vacía.
- Invítalos a decorarlo con el estilo que prefieran (símbolos, dibujos, palabras).
- Explicación: “Este será tu botiquín personal de primeros auxilios para el estrés. A medida que exploremos técnicas hoy, irás añadiendo tus favoritas en notas adhesivas dentro. Al final, te llevarás a casa una pequeña caja de herramientas que tú mismo habrás hecho.”

Indicaciones para el facilitador:

- “Piensa en esto como tu pequeño refugio en una caja; hazlo tuyo.”
- “No existe un diseño correcto o incorrecto: lúdico, simple o abstracto.”

### 2. Rompehielos – Formas antiestrés (10 minutos)

- Colóquense en círculo.
- Cada participante muestra sus cajas de cerillas personalizadas.
- Se les invita a compartir (junto con sus cajas) cómo reconocen si están estresados o tranquilos y relajados, qué síntomas y signos presentan (hombros tensos, palmas sudorosas, respiración agitada, sensación de desorientación o respiración lenta, cuerpo rígido, etc.).

Indicaciones para el facilitador:

- “Muéstranos tus creaciones y, si no te importa, comparte con nosotros cómo sientes el estrés, cómo se manifiesta en tu cuerpo. ¿Qué tan tranquilo y relajado te sientes?”
- Hoy exploraremos técnicas sencillas para afrontar el estrés y reenfocarnos, o calmarnos.

### 3. Dinámica de grupo: Preparando el ambiente y calmando la tormenta (10 minutos)

- Creen juntos sonidos de “lluvia” (golpeteo con los dedos → aplausos → palmadas en los muslos → pisotones).
- Incrementar la intensidad hasta alcanzar una “tormenta” y luego calmarse hasta el silencio.

Análisis: “El estrés se acumula como una tormenta, pero también podemos controlarlo. Aprendamos algunas herramientas para calmar nuestras tormentas internas.”

### 4. Exploración de técnicas para aliviar el estrés (40 minutos en total)

Los participantes practican cada técnica, luego escriben una nota rápida y una nota al margen en una nota adhesiva (“respiración abdominal”, “sacudidas”, etc.) y la colocan en su caja de cerillas.

#### 1. Respiración abdominal (2 min)

- Mano en el pecho, mano en el vientre.
- “Intenta mover solo la mano que tienes sobre el vientre.”

Indicación: “Respira como si estuvieras inflando un globo en tu vientre”.



## 2. Respiración cuadrada (5 ciclos)

- Inhale durante 4 segundos, mantenga la respiración durante 4 segundos, exhale durante 4 segundos, haga una pausa de 4 segundos.

Instrucciones: "Concéntrate en respirar y contar, mantén un ritmo constante y equilibrado". "Si pierdes la concentración, no te preocupes, intenta volver a centrarte en la respiración". Nota rápida para el recuadro: Escribe "Respiración abdominal / Respiración cuadrada" en una nota adhesiva, con notas adicionales opcionales, y colócala en tu recuadro.

## 3. Tarareo (5 min)

- Exhala tarareando. Experimenta con el tono. El grupo puede crear un sonido similar al de un coro.

Indicaciones: «Observa cómo la vibración calma tu pecho y tu rostro». «Mantén la concentración en el sonido y la vibración. Si te distraes, intenta volver a centrar tu atención en producir y sentir el sonido en tu cuerpo». Nota adhesiva: «Tarareo» más notas adicionales opcionales.

## 4. 5-4-3-2-1 Conexión a tierra (3 min)

- Encuentra 5 colores, 4 texturas, 3 sonidos, 2 olores, 1 sabor (imaginario o real).

Indicación: "Este es un truco para cuando tu mente está acelerada. Vuelve a centrar tu atención en el presente. Mira a tu alrededor y encuentra 5 colores, 4...". "Es un método para redirigir tu atención y ayudarte a calmarte cuando termines todas tus tareas". Nota adhesiva: "Conexión a tierra 5-4-3-2-1".

## 5. Escaneo corporal (5 min)

- Acostado o sentado. Lentamente, dirige su atención desde los dedos de los pies → piernas → caderas → pecho → cabeza.

Indicaciones: «No cambies nada, solo observa: ¿pesado? ¿relajado? ¿tenso?». «Si pierdes la concentración, vuelve a centrarte en sentir y prestar atención a las sensaciones de tu cuerpo». Nota adhesiva: «Escaneo corporal».

## 6. Automasaje (3 min)

- Cuero cabelludo, sienes, cuello, hombros, brazos, etc.

Indicación: «Localiza la zona tensa y préstale especial atención». «Concéntrate en cómo se siente tu cuerpo». Nota adhesiva: «Automasaje».

## 7. Golpeteo (5 min)

Ligeros toques en la frente, el pecho, los brazos, el vientre y las piernas.

- Finaliza con golpecitos más fuertes en los muslos.
- Indicación: "Despierta tu cuerpo suavemente, como si te tocaras un tambor para darte vida. Concéntrate en las sensaciones de tu cuerpo." Nota adhesiva: "Golpecitos"

## 8. Danza temblorosa (5 min)

1. Agitar los dedos, los brazos, las piernas, las caderas, los hombros, todo el cuerpo, etc. Sacudidas pequeñas, sacudidas grandes y dinámicas, etc.

- Indicación: «Imagina sacudir el estrés de tus dedos. Imagina deshacerte de él, sacudirlo de tu cuerpo. Puedes acompañar tus movimientos con sonidos, como tararear o gritar. Nota adhesiva: "Sacudiendo"»

## 9. Parejas de gratitud (3 min)

1. En parejas: compartan 3 cosas por las que estén agradecidos.

- Consigna: "¿Qué te hace sentir agradecido hoy, sea grande o pequeño: el sol, un amigo, el café?" Nota adhesiva: "Gratitud".

## 5. Cómo preparar el botiquín de primeros auxilios completo (5 minutos)

Repase las técnicas en un rotafolio o repítalas verbalmente para recordar a los participantes las técnicas.

- Los participantes añaden las últimas notas adhesivas.
- Colócalo todo dentro de la caja de cerillas decorada.

- 6. Reflexión final (10 minutos)

Siéntense en círculo con los kits en las manos.

- Breve reflexión: "¿Qué técnica crees que te funcionará mejor en situaciones de estrés reales?"
- Recordatorio: "Conserva tu kit como recordatorio: siempre tienes herramientas para calmar la tormenta interior".

*Directrices de facilitación*

*Demuestre cada técnica: Siempre demuestre antes de pedir a los participantes que la intenten (por ejemplo, muestre la respiración abdominal o los temblores).*

- Mantén la atención del grupo: Utiliza la música, el tono de voz y las transiciones para guiar sin problemas de una actividad a otra.
- Fomente la participación, pero que sea voluntaria: dé siempre a los participantes la opción de compartir o permanecer en silencio.

- Objetivos de aprendizaje

*Practica al menos 8 técnicas para aliviar y regular el estrés.*

- Crea un "Botiquín de primeros auxilios antiestrés" personalizado.
- Aumentar la concienciación sobre cómo se genera el estrés y cómo calmarlo.
- Fortalecer la regulación emocional, la resiliencia y la creatividad.



# EL ÁRBOL DE MÍ

## Tema

Identidad · Raíces · Crecimiento · Reflexión

## Apuntar

Explorar la identidad personal, la resiliencia y las aspiraciones a través de la metáfora de un árbol. Los participantes conectan con su pasado, presente y futuro utilizando el arte como herramienta de reflexión.

## Público objetivo

- Jóvenes y adultos (mayores de 14 años)
- Tamaño del grupo: de 8 a 25 participantes

## Requisitos de espacio

- Habitación interior con mesas o espacio en el suelo para dibujar/pintar
- Un ambiente tranquilo y seguro para la reflexión y el compartir.

## Materiales y recursos

- Hojas grandes de papel (papel para rotafolios, A2 o A3)
- Lápices de colores, crayones, pasteles o pinturas
- Tijeras, pegamento, revistas de collage (opcional)
- Reproductor de música para instrumentales de fondo
- Tarjetas en blanco o notas adhesivas para breves reflexiones

## Agenda del taller (90 minutos)

### 1. Bienvenida y conexión a tierra (10 minutos)

- El grupo se reúne en círculo.
- El facilitador introduce el tema: "Utilizaremos la imagen de un árbol para reflexionar sobre quiénes somos, de dónde venimos y hacia dónde estamos creciendo".
- Breve ejercicio de respiración: los participantes cierran los ojos, imaginan que están de pie como un árbol — sienten las raíces que los enraizan, las ramas que se extienden hacia arriba.
- Pregunta: "Observa: ¿dónde reside tu fortaleza? ¿Dónde está tu apertura al crecimiento?"

### 2. Dibujando el Árbol de mi Ser (40 minutos)

Cada participante recibe una hoja grande de papel. Dibujan o pintan un árbol que los represente.

Indicaciones para el facilitador:

- Raíces (pasado): "¿Qué te da fuerza? ¿Quién o qué te apoya? Dibuja o simboliza esto en tus raíces."
- Baúl (presente): "¿Qué cualidades, valores o desafíos conforman tu vida diaria? Dibújalos en tu baúl."
- Ramas y hojas (futuro): "¿Cuáles son tus sueños, esperanzas o aquello en lo que quieres convertirte? Añádelos a tus ramas."
- Frutas o flores (regalos): "¿Qué compartes con los demás? ¿Qué le ofreces al mundo?"

Fomenta el uso de formas, colores y palabras simbólicas en lugar de dibujos "perfectos". La música relajante favorece el proceso.

### 3. Reflexión y puesta en común en parejas (15 minutos)

- Los participantes se emparejan y comparten sus árboles.
- Indicaciones:
  - "¿Qué descubriste sobre tus raíces?"
  - ¿Qué parte fue la más fácil de dibujar? ¿Qué parte fue la más difícil?
  - "¿Qué indican tus ramas sobre tu dirección?"



#### 4. Bosque Colectivo (15 minutos)

- Cada uno coloca sus dibujos uno al lado del otro en el suelo o en la pared.
- El facilitador invita a los participantes a caminar y observar en silencio primero.
- Luego, reúnanse en círculo: “Miren nuestro bosque: cada árbol es diferente, pero todos están conectados”.
- Breve diálogo grupal sobre similitudes, diferencias y aspectos más destacados.

#### 5. Ritual de clausura (10 minutos)

- Cada participante escribe una frase corta en una nota adhesiva en blanco.
  - *“Una cosa que quiero seguir cultivando en mí misma es...”*
- Pegan las notas a sus árboles.
- El grupo respira hondo tres veces al unísono para finalizar.

#### Directrices de facilitación

- Crea un ambiente tranquilo y de apoyo; enfatiza el proceso por encima del producto.
- Ofrezca metáforas y sugerencias, pero permita que los participantes las interpreten libremente.
- Respeto a que algunos participantes compartan menos; no hay presión para explicar los dibujos personales.
- Controle el tiempo con delicadeza: dé recordatorios (“quedan 5 minutos para sus ramas”) para que los participantes se sientan guiados.

#### Objetivos de aprendizaje

- Fomentar la autoconciencia mediante la reflexión sobre el pasado, el presente y el futuro.
- Utilizar el simbolismo en el arte como forma de procesar la identidad y las emociones.
- Fomentar un sentimiento de comunidad mediante la creación de un “bosque” colectivo.
- Para dejar un recordatorio visual de las fortalezas y aspiraciones personales.



ComAS-KA2-TC, Grecia,  
2025



# HAZLO QUE QUIERAS.

## Tema

Explorar las necesidades personales a través del movimiento, la comunicación y la creación artesanal.

## Apuntar

Para ayudar a los participantes a explorar, identificar y expresar sus necesidades y límites personales a través de actividades corporales, ejercicios de comunicación y autoexpresión creativa.

## Público objetivo

- Jóvenes y adultos, de 10 a 30 participantes.
- Especialmente indicado para grupos que ya se conocen entre sí o que tienen experiencia previa en el trabajo sobre consentimiento y límites.
- Se puede adaptar a grupos menos experimentados restringiendo el contacto (por ejemplo, solo con las manos) o acortando el ejercicio.
- Accesibilidad emocional: explicación clara del consentimiento, opción de retirarse en cualquier momento sin ser juzgado.

## Espacio y configuración

- Espacio tranquilo interior o exterior.
- Lo suficientemente grande para que todos los participantes puedan sentarse o tumbarse en círculo.
- Preparación: esterillas/cojines en círculo, con un espacio central en forma de “caja” para la actividad con objetos y una mesa con materiales para manualidades.

## Materiales y recursos

- Tapetes y cojines.
- Reproductor de música y lista de reproducción relajante.
- Objetos naturales o cotidianos recogidos del entorno.
- Para manualidades: hilos, papel, marcadores, tijeras, pegamento, tela, materiales naturales, henna, etc.

## Agenda del taller (90 minutos)

### 1. Bienvenida y estiramientos (10 minutos)

- Los participantes se sientan/tumban en círculo sobre colchonetas.
- El facilitador dirige ejercicios sencillos de estiramiento con respiración consciente.
- Movimientos: elevar los brazos por encima de la cabeza, girar los hombros, estirar las piernas, abrir el pecho.
- Indicaciones para el facilitador:
  - “Observa cómo se siente tu cuerpo ahora mismo.”
  - “Respira en los espacios reducidos; deja que tu respiración cree espacio.”
  - “Este es tu momento para llegar y conectar contigo mismo.”

### 2. Calentamiento – Mercadillo (20 minutos + 5 minutos para compartir)

Opcional: Sonidos ambientales de mercadillo para enriquecer la experiencia.

- Los participantes recogen objetos pequeños (piedras, hojas, palitos u objetos personales). Cada persona elige un objeto, reflexiona y comparte por qué lo eligió.

Pregunta: “¿Por qué te habló este objeto?”

- Luego, los participantes se mezclan en círculo (como en un mercadillo), intercambian objetos ofreciendo y recibiendo, con el derecho a rechazar un intercambio cortésmente si no les gusta la oferta. (Sin comunicación verbal).
- Dejen pasar unos minutos hasta que todos tengan tiempo de realizar varios intercambios. Instrucciones: “Ahora todos nos mezclamos en círculo, creando un ambiente de mercadillo. Ya pueden empezar a negociar y a intercambiar objetos. Recuerden que pueden decir que no si el trato no les parece conveniente”.
- “Tienes un minuto más para cerrar los acuerdos de intercambio finales.”
- Compartir en parejas (5 minutos): Reflexionen juntos sobre las elecciones y los intercambios.

Indicaciones:

- “¿Qué sentiste al desprenderte de tu objeto original? ¿Al recibir algo más? ¿Al rechazar una oferta?”
- “¿Cómo te sentiste en el ambiente del mercadillo?”
- ¿Estás satisfecho con el objeto que finalmente obtuviste?



### 3. Límites – Juego del consentimiento (20 minutos)

- Pregunta introductoria: "¿Qué es el consentimiento, en una palabra?" → breve lluvia de ideas.
- Explica el juego del consentimiento de 2 minutos de Betty Martin.
- Estructura:
  - En parejas, decidan quién es A y quién es B.
  - A pregunta: "¿Cómo te gustaría que te tocara durante 2 minutos?"
  - B responde, A solo está de acuerdo si le parece 100% correcto.
  - Practica → luego cambia.
  - A pregunta: "¿Te gustaría tocarme durante 2 minutos?"
  - Intercambien roles.
- Notas de seguridad para el facilitador:
  - Limitar el contacto físico a manos/brazos si el grupo tiene menos experiencia.
  - Fomente una comunicación clara y precisa: "más suave", "más rápido", "pare".
  - Normalizar el "no" como una respuesta saludable.
- Preguntas de reflexión en parejas:
  - ¿Te resultó fácil pedir lo que querías?
  - ¿Qué pregunta fue más difícil?
  - "¿Qué se sintió al decir que no o al escuchar un no?"

### 4. Transición – Autoabrazo (1 minuto)

- Invite a los participantes a abrazarse con fuerza.
- Inmediato:
  - Siempre puedes darte consuelo y cariño. Respira hondo un par de veces, cierra los ojos y abrázate.

### 5. Elaboración de objetos reconfortantes (25 minutos)

- Introducción:
  - "Piensa en un objeto que pueda brindarte alegría o consuelo."
  - "Esto es un regalo para ti mismo, un recordatorio para atender tus necesidades."
  - "Elige colores, texturas o símbolos que te resulten atractivos."
- Los participantes crean sus objetos personales utilizando los materiales proporcionados y los que encuentren a su alrededor (objetos naturales, material de oficina, cartón, papel, tela, hilos, cuentas, arcilla, etc.).
- Suena música suave de fondo.
- Indicaciones para el facilitador:
  - "Sigue tu intuición, no pienses demasiado. Puede ser un dibujo, una escultura, una figurita, una pulsera, etc."
  - "Tu objeto no necesita ser bello. Solo necesita tener significado para ti."

### 6. Reflexión y cierre (15 minutos)

- Compartir en círculo. Los participantes pueden presentar su objeto de consuelo a un compañero o al grupo.
- Preguntas guía:
  - "¿Qué has creado y por qué es importante para ti? ¿Qué representa?"
  - "¿Cómo te sentiste al dar o recibir durante las actividades?"
  - "¿Te resultó fácil identificar y expresar tus necesidades?"
  - "¿Qué aprendiste sobre los límites?"

### Directrices de facilitación

- Proporcione explicaciones claras y paso a paso.
- Normalizar el decir no y reforzar que la opción de no participar es válida.
- Adapte el ejercicio de límites al nivel de preparación del grupo.

### Objetivos de aprendizaje

- Practica la identificación y expresión de tus necesidades personales.
- Desarrolla confianza a la hora de establecer y respetar límites.
- Fomentar la concienciación sobre el consentimiento y el contacto seguro.
- Fortalecer los hábitos de autocuidado a través de la artesanía.



# PREOCUPACIONES POR INCENDIOS

## Tema

Fogata, alivio del estrés y las preocupaciones, autorreflexión

## Apuntar

- Ofrecer a los participantes una forma simbólica y divertida de liberar sus preocupaciones.
- Fomentar la introspección, la reflexión y el crecimiento personal.
- Fomenta la confianza, mejora la comunicación y fortalece los lazos comunitarios (si se realiza en grupo).

## Público objetivo

- Edad: 16+
- Número: 6–30 participantes

## Espacio

- Espacio al aire libre con suficiente sitio para que los participantes se sienten de forma segura en círculo alrededor de una hoguera (o velas).
- Un entorno tranquilo que favorezca la reflexión.

## Materiales y recursos

- Parrilla, leña, bolsa de carbón, iniciador de fuego, encendedor/velas
- Papel A4, bolígrafos
- Cubo de agua/extintor (obligatorio por motivos de seguridad)
- Mesa o portapapeles (para escribir)
- Altavoz (opcional: música ambiental suave)
- Malvaviscos + brochetas de madera (ritual de cierre opcional)

## Agenda del taller (60 minutos)

### 1. Bienvenida e instrucciones de seguridad (5 minutos)

- Invite a los participantes a sentarse en círculo alrededor del fuego.
- Explica la actividad y su propósito.

Indicaciones para el facilitador:

- *“Este es un ritual simbólico para liberarnos de lo que nos pesa.”*
- *“No tienes que compartir lo que escribes a menos que quieras.”*

### 2. Pensar y escribir sobre preocupaciones (5–10 minutos)

- Cada participante necesita de 3 a 5 hojas de papel y un bolígrafo.
- Reflexionan en silencio y anotan sus preocupaciones, miedos, frustraciones o cualquier cosa de la que quieran desprenderse.
- Se puede poner música tranquila de fondo.

Indicaciones para el facilitador:

- *“Piensa en los pensamientos, sentimientos o situaciones de las que te gustaría liberarte.”*
- *“No hacen falta oraciones largas; una palabra, un símbolo o una frase corta es suficiente.”*
- *“Esto es solo para ti: escribe con sinceridad, sin juzgar.”*

### 3. Ritual del fuego: Deshazte de las preocupaciones (5 minutos)

- Uno a uno, los participantes se acercan al fuego y arrojan sus papeles.
- Se toman un momento para observar cómo se quema el papel y visualizar el momento de soltarlo.

Indicaciones para el facilitador:

- *“Mientras el papel se quema, imagina que esa preocupación se disuelve con el humo.”*
- *“Inhala profundamente y, al exhalar, libera lo que ya no te sirve.”*
- *“Si te sientes preparado, despídete en silencio, en tu mente, mientras lo lanzas.”*

### 4. Autorreflexión y puesta en común (5 minutos)

- Los participantes regresan al círculo.
- Invitar a compartir brevemente (opcional).

Preguntas guía:

- *“¿Cómo te sentiste al escribir tus preocupaciones?”*
- *“¿Qué se siente al verlos arder?”*
- *“¿Surgió alguna emoción o momento de reflexión en ti?”*



## 5. Reflexión de todo el grupo (5 minutos)

- Recorra el círculo y pida a los participantes que compartan una sola palabra o una frase corta que resuma su experiencia.

Indicaciones para el facilitador:

- *“Elige una palabra para describir cómo te sientes ahora mismo.”*
- *¿Te llevas alguna enseñanza de este momento?*

## 6. Ritual de clausura (opcional – 5 minutos)

- *Asar malvaviscos juntos será un momento ligero y de unión después de la liberación emocional.*
- *Agradecemos a los participantes su franqueza y presencia.*

Indicaciones del facilitador:

- *“Así como podemos endulzar este momento con malvaviscos, recuerda que tú también puedes traer dulzura y alegría a tu propia vida.”*

## Directrices de facilitación

- *Ambiente: Utilice una voz tranquila, música suave y la luz del fuego para crear un entorno reflexivo.*
- *Seguridad: Vigile siempre el fuego y tenga a mano un cubo y un extintor.*
- *Inclusión: Compartir es opcional; los participantes pueden mantener su experiencia en privado.*
- *Apoyo: Esté preparado para consolar a los participantes si surgen emociones intensas.*
- *Cierre: Siempre termine con algo ligero (una reflexión grupal o malvaviscos) para equilibrar la liberación emocional.*

## Objetivos de aprendizaje

- *Fomentar el alivio del estrés y la regulación emocional.*
- *Fomentar la atención plena mediante la liberación simbólica.*
- *Fomentar la confianza y la conexión dentro del grupo (si se pertenece a un grupo).*
- *Fomentar el crecimiento personal a través de la reflexión*



ComAS-KA2-TC, Estonia,

2024



# CREANDO UNA NUEVA NACIÓN

## Tema

Creatividad · Trabajo en equipo · Identidad cultural

## Apuntar

Fomentar la creatividad, el trabajo en equipo y la conciencia cultural mediante la participación de los asistentes en la creación de un país ficticio, con su propia bandera, himno, moneda e historia.

## Público objetivo

- Grupo de edad: 14–30 años
- Tamaño del grupo: Flexible, idealmente de 15 a 30 participantes divididos en pequeños equipos.

## Espacio

- Espacio al aire libre (preferiblemente) o un amplio espacio interior con suficiente sitio para que varios grupos trabajen por separado.
- Mesas y sillas para cada equipo

## Materiales y recursos

- Hojas y papel de colores para la creación de banderas
- Tijeras, marcadores, pinturas, pegamento y otros materiales de arte
- Papel y bolígrafos de colores para el diseño de billetes
- Materiales de escritura (papel, bolígrafos, rotafolios grandes) para el himno y la historia.
- Opcional: altavoz (para reproducir música de fondo durante la creación)

## Programa del taller (3 horas)

### 1. Bienvenida y rompehielos (15 minutos)

- Demos la bienvenida a los participantes y expliquemos el objetivo: “¡Hoy imaginaremos y construiremos naciones completamente nuevas! En equipos, crearán todo: una bandera, un himno, una moneda e incluso una historia. Al final, presentaremos nuestras naciones y reflexionaremos sobre lo que esto nos enseña acerca de la cultura y la identidad”.
- Formen equipos mixtos. Recorten diferentes imágenes en trozos iguales (del tamaño requerido para cada grupo) y entreguen los trozos a los participantes (uno a cada uno). Luego, deberán encontrar los trozos que faltan para completar sus imágenes y formar un grupo.

### 2. Sesión de lluvia de ideas – Fundamentos de la Nación (30 minutos)

- Los equipos se reúnen en mesas.
- Consigna: “Comiencen por definir los aspectos básicos de su país: ¿Cómo se llama? ¿Qué valores representa? ¿Qué tipo de sociedad es? Anoten juntos sus ideas clave.”
- El facilitador se desplaza entre los grupos, ofreciendo preguntas guía:
  - ¿Cuáles son los valores fundamentales de tu nación?
  - ¿Qué hace que tu país sea diferente de los demás?



### 3. Fase de Creación – Diseñando la Nación (90 minutos)

- Divide la creación en 4 partes:
  - Bandera (20 min): Los equipos diseñan y decoran una bandera nacional. «Una bandera debe representar los valores y la identidad de tu nación; ¿qué colores y símbolos los expresan mejor?»
  - Himno (20 min): Los equipos escriben y ensayan un himno corto (canción, rap, cántico o poema). «No tiene que ser largo; solo algo memorable y del que sentirse orgulloso».
  - Moneda (20 min): Los equipos diseñan billetes o monedas. «Piensen en qué símbolos o imágenes son importantes para la economía o la cultura de su nación».
  - Historia (30 min): Los equipos escriben una breve historia sobre los orígenes de su nación. "¿De dónde proviene tu nación? ¿Cuál ha sido su trayectoria hasta ahora?"
- Se puede reproducir música de fondo suave para inspirar la creatividad.
- El facilitador da recordatorios de tiempo (por ejemplo, "¡Quedan 20 minutos para terminar tu bandera!").

### 4. Preparación de la presentación (30 minutos)

- Los equipos organizan sus materiales en una breve presentación.
- Consejo para el facilitador: "Decidan quién presentará cada parte. Que sea claro y divertido. ¡Piensen en ello como dar la bienvenida a los visitantes a su país!"

### 5. Presentaciones grupales (45 minutos)

- Cada equipo presenta a su nación ante el grupo.
- La presentación debe incluir:
  - Mostrar y explicar la bandera
  - Interpretando el himno
  - Presentando el diseño de la moneda
  - Compartiendo la historia
- El facilitador actúa como anfitrión: "¡Gracias, Nación X! ¡Aplaudamos su creatividad! ¿Quién sigue?"

### 6. Reflexión y cierre (10 minutos)

- Reúnanse en círculo para reflexionar en grupo.
- Preguntas guía:
  - ¿Qué aprendiste sobre el trabajo en equipo durante esta actividad?
  - ¿Qué hace que la identidad cultural sea importante para un grupo o nación?
  - ¿Hubo algo sorprendente en la forma en que trabajó vuestro equipo?
- Ronda final: cada participante comparte una palabra sobre cómo se siente.

### Pautas de facilitación:

- Establezca límites de tiempo claros para las fases de lluvia de ideas y creación, recordando a los grupos que deben equilibrar la diversión con la productividad.
- Apoye a cada grupo circulando por las aulas, respondiendo preguntas y asegurándose de que todas las voces sean escuchadas.
- Fomentar la creatividad en todas sus formas: canciones, símbolos, diseños de banderas, etc.
- Durante las presentaciones, actúe como moderador, invitando al público a aplaudir y a despertar su curiosidad.

### Objetivos de aprendizaje

- Desarrollar la creatividad y las habilidades de trabajo en equipo
- Comprender los elementos culturales y su significado simbólico
- Práctica de presentaciones y oratoria
- Experiencia en la toma de decisiones y negociación en grupo
- Reflexiona sobre el significado de la identidad cultural y los valores compartidos.

### Información adicional:

- Los grupos creados pueden funcionar como grupos de reflexión diaria si el proyecto dura varios días.



# ARTE DEL BOSQUE

## Tema

Naturaleza · Creatividad · Colaboración

## Apuntar

Fomentar la creatividad, el trabajo en equipo y la conciencia ambiental mediante la creación de obras de arte colectivas utilizando materiales naturales encontrados en el bosque.

## Público objetivo

- Grupo de edad: 14–30 años
- Tamaño del grupo: Flexible (de 10 a 30 participantes, idealmente en equipos pequeños).

## Espacio

- Un bosque o espacio natural al aire libre con suficiente espacio para la exploración y la creación.
- Elija un área segura donde los participantes puedan reunirse y montar sus obras de arte.

## Materiales y recursos

- No se requieren materiales externos; los participantes utilizarán elementos naturales que encontrarán en el bosque (hojas, ramas, piedras, piñas, etc.).

## *Programa del taller (150 minutos)*

### 1. Bienvenida y rompehielos (15 minutos)

- Reúnan al grupo en círculo.
- Explica el propósito: “Hoy utilizaremos el bosque como nuestro propio estudio de arte. Explorando y creando con materiales naturales, conectaremos con la naturaleza, colaboraremos en equipo y veremos cómo la creatividad y la sostenibilidad van de la mano”.
- Idea para romper el hielo: Búsqueda del tesoro en la naturaleza
  - Proporcione a cada equipo una lista rápida (por ejemplo, “algo áspero, algo liso, algo redondo”).
  - Los equipos recogen de 3 a 5 objetos en 5 minutos y los comparten con el grupo.
  - Transición: “Ahora que hemos entrado en calor, exploremos más a fondo y recojamos materiales para nuestra obra de arte.”

### 2. Exploración y recolección (45 minutos)

- Dividirse en equipos pequeños (de 3 a 5 personas).
- Consigna: “Explora la zona y recoge objetos naturales que te gustaría utilizar en tu obra de arte. Recoge de forma responsable: solo objetos que ya hayan caído o que sean seguros de recoger.”
- Consejo para el facilitador: recuerde a los participantes que no deben dañar las plantas ni los seres vivos.
- Señalizar cuando queden 10 minutos para que los equipos regresen a tiempo.

### 3. Creación artística (60 minutos)

- Delimita una zona de exposición (un espacio abierto o central).
- Los equipos se reúnen con los materiales que han recogido.
- Instrucciones: “Ahora usen sus materiales para crear una obra de arte colectiva. Puede ser una escultura, un mandala, un símbolo o algo abstracto; el bosque es su lienzo.”
- Cada equipo coloca cuidadosamente su pieza.
- Escucha los sonidos de la naturaleza o reproduce música suave inspirada en la naturaleza.
- Caminar entre los grupos, ofreciendo ánimo y haciendo preguntas orientativas si es necesario:
  - ¿Qué historia estás contando con esta obra?
  - ¿Cómo estáis trabajando juntos como equipo?



#### 4. Montaje de la exposición y presentaciones (30 minutos)

- Los equipos presentan sus obras de arte al grupo: “Esta es nuestra creación. Estos son los materiales que utilizamos y la inspiración detrás de ella”.
- Aplaudan y celebren cada presentación.

#### 5. Reflexión y cierre (10 minutos)

- Reúnanse todos en círculo.
- Preguntas para la reflexión:
  - ¿Qué se siente al crear arte únicamente con materiales naturales?
  - ¿Qué aprendiste sobre el trabajo en equipo durante esta actividad?
- Ronda final: cada participante comparte una palabra que describa su experiencia.

#### *Pautas de facilitación:*

- *Inicie la actividad al aire libre con normas de seguridad claras para explorar el bosque.*
- *Anime a los participantes a recolectar materiales naturales con respeto (sin dañar las plantas vivas).*
- *Recuérdelos que el “arte” puede ser abstracto: formas, patrones o composiciones simbólicas.*
- *Para la exposición, guíe a los grupos para que expliquen sus elecciones y el significado de su creación.*
- *Facilite la reflexión vinculando la actividad con temas de sostenibilidad, trabajo en equipo y conexión con la naturaleza.*

#### *Objetivos de aprendizaje*

*Al finalizar el taller, los participantes:*

- *Potencia la creatividad utilizando materiales naturales.*
- *Fomentar el trabajo en equipo y la colaboración a través de la creación artística colectiva.*
- *Profundizar la conciencia ambiental y el aprecio por la naturaleza.*
- *Reflexiona sobre formas sostenibles de interactuar con el mundo natural.*



ComAS-KA2-TC, Hungría, 2024



# IDENTIDADES MÁGICAS

## Tema

Dibujo · Atención plena · Comunidad

## Apuntar

El taller tiene como objetivo explorar la identidad personal y nuestras relaciones con los demás y la comunidad. Utiliza el dibujo creativo y la reflexión para fortalecer los lazos sociales, fomentar el diálogo y promover la autoconciencia y el crecimiento personal.

## Público objetivo

- Edad: 16+
- Tamaño del grupo: de 6 a 30 participantes

## Espacio

- Una sala o espacio donde los participantes pueden sentarse alrededor de una mesa larga (o varias mesas unidas).

## Materiales y recursos

- Hojas A4 (6 por participante)
- Vendas para los ojos (opcional)
- Pasteles al óleo de colores / pasteles suaves, bolígrafos, marcadores de varios colores
- Una hoja larga de papel (la longitud dependerá del tamaño del grupo; calcule aproximadamente 1 o 2 secciones de tamaño A3 por participante).

## *Agenda del taller (60-90 minutos)*

### 1. Bienvenida (5–10 minutos)

- Pida a los participantes que se sienten alrededor de la mesa grande.
- Presentación breve del taller: “¡Bienvenidos! En esta sesión, utilizaremos el dibujo y la atención plena para explorar nuestras identidades y cómo nos conectamos con los demás. Al final, crearemos juntos una gran obra de arte colaborativa.”
- Invite a una breve ronda de presentaciones: cada persona dice su nombre y una palabra que describa cómo se siente en este momento.

### 2. Actividad de calentamiento: Concurso de dibujo a ciegas (10-15 minutos)

- Prepara las ceras y las hojas A4 sobre la mesa.
- Divida a los participantes en parejas.
- Instrucciones: “Una persona se sienta con papel y crayón, con los ojos cerrados o vendados. La otra se coloca de pie detrás, apoyando suavemente las manos sobre los hombros de la persona sentada.”
- Muestre un dibujo sencillo (por ejemplo, una casa, un sol, un árbol) a los compañeros que estén de pie. Ellos lo “dibujarán” con el dedo en la espalda de su compañero.
- El compañero sentado intenta reproducir el dibujo en papel.
- Repita el procedimiento con 2 o 3 dibujos diferentes.
- Intercambien roles para que ambos tengan su turno.
- Al final, coloque los ejemplos originales sobre la mesa para compararlos.
- Deje unos minutos para que las parejas comenten cómo se sintieron.
- Transición: “¡Excelente trabajo! Ahora pasaremos del dibujo lúdico a algo más consciente.”



### 3. Meditación guiada (5 minutos)

- Los participantes se sientan cómodamente a la mesa, con los ojos cerrados.
- El facilitador indica: “Respira hondo. Imagínate en un lugar tranquilo, real o imaginario. Observa qué se siente estar allí. Ahora, imagínate como algo que te represente en este momento: puede ser un objeto, un animal, una criatura fantástica, una forma o un color. Mantén esta imagen durante unos minutos. Luego, despídete lentamente de ella y regresa a la habitación”.
- Después de la meditación, invítelos a abrir los ojos y prepararse para dibujar.

### 4. Dibujo individual en el papel grande (15–20 minutos)

- Coloca una hoja larga de papel sobre la mesa, dejando espacio para cada participante.
- Instrucciones: “Ahora, usando pasteles, dibuja tu imagen en la sección que tienes delante. Puede inspirarse en la meditación o en algo completamente diferente; cualquier cosa que exprese quién eres o cómo te sientes ahora mismo”.
- Fomentar la concentración y el silencio, permitiendo que las personas se sumerjan en el proceso.
- Programa un recordatorio para dentro de 15 minutos.

### 5. Dibujo complementario (10–20 minutos)

- Explicación: “Ahora añadiremos cosas a los dibujos de los demás. Cada pocos minutos, te sentarás en otro sitio y continuarás el dibujo de otra persona: decorando, conectando dibujos, añadiendo palabras o colores, o rellenando los espacios entre ellos”.
- Señalar cuándo es el momento de rotar (cada pocos minutos, dependiendo del tamaño del grupo).
- Continúa así durante algunas rotaciones hasta que la hoja se convierta en una obra de arte comunitaria interconectada.
- Transición: “Han creado algo juntos. Demos un paso atrás y reflexionemos sobre esta experiencia.”

### 6. Compartir y reflexionar (10–20 minutos)

- Invite a los participantes a situarse alrededor de la obra de arte.
- Dirige un círculo de reflexión: “Tómate un momento para observar el panorama general. Fíjate en lo que más te llama la atención”.
- Haz preguntas guía:
  - ¿Qué tal fue dibujar tu propia imagen?
  - ¿Por qué elegiste lo que dibujaste?
  - ¿Qué sentiste cuando otros añadieron elementos a tu dibujo?
  - ¿Qué se siente al contribuir al trabajo de otra persona?
  - ¿Aprendiste algo sobre ti mismo o sobre tu papel en la comunidad?
  - ¿Qué opinas de la obra colectiva?
- Permita que cada participante comparta brevemente.
- Finaliza agradeciéndoles y reconociendo la obra final como una creación compartida.

#### *Pautas de facilitación:*

- Comience con instrucciones claras para cada fase del dibujo y utilice demostraciones si es necesario.
- Guíe a los participantes suavemente durante la meditación con una voz tranquila y pausas para la imaginación.
- Cuando los participantes roten sus dibujos, recuérdelos que deben respetar el trabajo de los demás al tiempo que añaden sus propias ideas.
- Fomente la colaboración resaltando las conexiones entre los dibujos individuales.
- Fomente la participación formulando preguntas guía y asegurándose de que todos tengan la oportunidad de hablar.
- Concluya celebrando la obra colectiva y reforzando el tema de la identidad y la comunidad.

#### *Objetivos de aprendizaje*

- Explora la identidad personal a través de la autoexpresión visual.
- Desarrolla la autoconciencia reflexionando sobre lo que te representa y cómo interactúas con los demás.
- Fortalecer el trabajo en equipo y los lazos sociales mediante la creación conjunta y la complementación de los dibujos de los demás.
- Practicar el diálogo y la reflexión, obteniendo conocimientos sobre la comunidad, la colaboración y la influencia mutua.
- Fomentar un sentimiento de pertenencia mediante la creación y revisión de una obra de arte compartida.



# REGANDO SUEÑOS

## Tema:

Intenciones, creatividad, atención plena, comunidad.

## Apuntar:

Para ayudar a los participantes a conectar con sus sueños e intenciones más profundos mediante rituales de siembra, expresión creativa y reflexión consciente. Al trabajar con semillas, tierra y arte, los participantes practicarán la formulación de intenciones de forma concreta y simbólica.

## Público objetivo:

- Edad: 14+ (adaptable tanto para jóvenes como para adultos).
- Número: 8–25 participantes.

## Espacio:

- Jardín exterior o habitación interior abierta con luz natural.
- Espacio para asientos circulares, una mesa central para plantar y un jardín compartido opcional.

## Materiales y recursos:

- Vasos biodegradables o macetas pequeñas de barro (1 por participante).
- Tierra, regaderas, pulverizadores.
- Semillas de fácil cultivo (flores, legumbres, hierbas).
- Rotuladores/pinturas para decorar tazas.
- Papel y bolígrafos para escribir un diario.
- Mantas/cojines para sentarse.
- Altavoz y lista de reproducción relajante/animada.
- Opcional: mesa/área para crear un “Jardín de los Sueños” colectivo.

## Agenda del taller (90 minutos)

### 1. Bienvenida y conexión a tierra (10 minutos)

- Saludo circular.
- Breve ejercicio de conexión con la tierra: respiraciones profundas, pies en el suelo, manos en el corazón.

Indicaciones para el facilitador:

Cierra los ojos e imagina que entras en un pequeño jardín interior. Dedicar un tiempo a este espacio de calma dentro de ti; observa los olores, las texturas, los colores, la temperatura. ¿Qué plantas ves?

En este jardín encontrarás un lugar cómodo para sentarte y relajarte.

Mientras descansas, te das cuenta de que hay una pequeña pala a tu lado y tierra rica y fértil. Te das cuenta de que puedes plantar algo aquí.

Tómate un momento para reflexionar: ¿Qué te gustaría plantar en tu jardín? Podría ser una planta que simbolice una intención, un sueño o simplemente algo que quieras cuidar y hacer crecer.

Cuando estés listo, respira hondo tres veces... y poco a poco deja atrás tu jardín, regresando suavemente a este espacio, aquí y ahora.”

### 2. Explorando las semillas interiores (15 minutos)

- Diario o dibujo individual en silencio sobre intenciones/sueños.
- Énfasis en metas pequeñas, reales y enriquecedoras.

Indicaciones para el facilitador:

- ¿Qué sueño o intención te gustaría sembrar hoy? ¿Qué cambio deseas lograr?
- “No hace falta que sea grande; a veces, las semillas pequeñas crean las raíces más fuertes si se las cuida con regularidad.”
- “Piensa en algo que podrías cultivar de forma realista a lo largo del tiempo.”



### 3. Decoración de la maceta (15 minutos)

- Decora tazas/ollas con símbolos, palabras o colores que representen el sueño elegido.

Indicaciones para el facilitador:

- “¿Cómo sería tu sueño si fuera un símbolo o un color?”
- “Haz que tu recipiente refleje lo que quieres cultivar.”

### 4. Ritual de siembra (20 minutos)

- Cada participante llena su maceta con tierra, coloca la semilla y la riega.
- Suena música suave; se fomenta el silencio consciente.

Indicaciones para el facilitador:

- “Al añadir tierra, imagina que estás sentando las bases de tu sueño.”
- “Coloca tu semilla con intención; este es tu compromiso de cuidar.”
- “Cuando riegues, imagina que envías bondad y paciencia.”

### 5. Paseo por el Sendero de los Sueños (15 minutos)

Los participantes sacan a pasear sus plantas. Caminan despacio, sosteniendo la maceta con la planta. “Que este paseo, paso a paso, represente el cuidado y el esfuerzo constantes que tu intención o sueño necesita para hacerse realidad.

- El facilitador establece un recorrido a través del espacio (interior o exterior).
- Los participantes caminan en silencio, percibiendo el peso de la maceta, la tierra, el agua, imaginando el camino como el viaje de sus sueños.
- En ciertos momentos, el facilitador invita a hacer pausas para la reflexión.

Indicaciones para el facilitador:

- “Mientras caminas, imagina que este es el viaje de tus sueños: firme, paso a paso.”
- “Fíjate en la sensación que te produce al sostenerlo. ¿Es ligero, pesado, frágil?”
- Haz una pausa. Mira tu semilla. Susúrrale una palabra de cariño o aliento.

### 6. Círculo de Compartir y Jardín de los Sueños (15 minutos)

- Regresar al círculo.
- Los participantes pueden compartir el sueño que sembraron (opcional).
- Dos opciones:
  - Versión para llevar a casa: Los participantes se llevan su planta a casa para cuidarla individualmente.
  - Jardín de Ensueño Colectivo: Los participantes colocan macetas juntas o replantan sus semillas en el jardín para formar una instalación grupal natural. Este jardín se puede volver a visitar más adelante, regar en conjunto o documentar con fotos como recuerdo de las intenciones compartidas.

Indicaciones para el facilitador:

- “¿Te gustaría compartir qué intención te propusiste hoy?”

### 7. Reflexión final (5 minutos)

- Respiren juntos.
- Ritual de clausura:

“Cierren los ojos y respiren hondo tres veces. Coloquen una mano sobre su maceta —o sobre su pecho, si eligieron el jardín colectivo—. Imaginen que la semilla se planta en su jardín interior. Repitan en silencio: ‘Yo me encargaré’”.

- Finaliza con un círculo de gratitud: cada persona comparte una palabra que quiere llevar consigo.

### Pautas de facilitación:

- Papel del líder: crear un ambiente tranquilo y seguro; recordar a los participantes que los sueños no tienen por qué ser demasiado ambiciosos; incluso las intenciones pequeñas y sencillas importan. Fomentar la reflexión y la expresión sin juzgar.

### Objetivos de aprendizaje:

- Practica establecer intenciones realistas y significativas.
- Aprende a conectar las pequeñas acciones con el crecimiento a largo plazo.
- Obtén un recordatorio simbólico (la maceta/semilla) para seguir alimentando tus sueños.