



CÓMO ORGANIZAR SEMINARIOS INCLUSIVOS

MANUAL METODOLÓGICO PARA VOLUNTARIADOS
Y ENCUENTROS INTERNACIONALES

PIE DE IMPRENTA

Cómo organizar seminarios inclusivos - Manual metodológico para voluntarios y encuentros internacionales

Edición conjunta de: Jugend Eine Welt (WeltWegWeiser), Behinderung und Entwicklungszusammenarbeit e.V. (bezev), IN VIA Köln e.V., Verein Grenzenlos – Interkultureller Austausch und Neo Sapiens S.L.U.

Autoría y equipo de redacción: Stephanie Haase, Kristofer Lengert, Katharina Merz und Christina Wirth

Con la colaboración de: Rachel Eltrop, Judith Gebhardt, Martina Johann, Kathrin Kaisinger, Friederike Lück, Melanie Pichler, Magnus Tappert, Timon Tröndle und Birte Weber

Revisión: Anna Sourdille

Diseño gráfico: Sebastian Pichlmann

Ensayos, pruebas y opiniones: Erwin Buchberger, María Cámara, David Castillo, Irene Castillo, Nicolle Giuliana Triana Castro, Marta Fernández Domínguez, Emilia Dorfner, Nastija Fijolič, Jana Leona Fischer, Carlos Gauna, Regina Heneis, Larissa Henke, Benjamin Hofer, Clara Lang, Kerstin Lintner, Alina Mette, Miriam Noske, Frislina Yolaine Tsopze Nve, Maria Ortoulidou, Christina Ott, Fernando Pellejero Pérez, Martin Rieger, Stefanie Ritzrow, Maximilian Santner, Jens Schulten, Muhammad Ummar, Jennifer Zirener, den Teilnehmenden an den Joint-Staff-Trainings von Inspired by Inclusion sowie People for Inclusion.

Impresión: Enero de 2022

Ilustraciones: Las ilustraciones de este manual son diseños de pixabay.com.

Título del proyecto: Inspired by inclusion - 2019-3-AT02-KA205-002569

Información, materiales y opciones de pedido: www.inspiredbyinclusion.org

Esta publicación ha sido financiada con la ayuda de la Comisión Europea, dentro del proyecto Inspired by Inclusion de Erasmus +. El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, el cual refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma.

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea



Apoyado por la

 Cooperación Austríaca para el Desarrollo



ÍNDICE

	Página
Prólogo	5
Presentación de los socios	6
Introducción	7
Módulo 1: Comunicación y conflictos	
Introducción	14
Construcción de un puente	15
Manejo de conflictos	21
Módulo 2: Un vistazo al interior	
Introducción	25
Expectativas y miedos	27
Autocuidado	32
Mi vida como un río	36
Carta para mí	42
Percepción personal y externa	46
Módulo 3: Inclusión y diversidad	
Introducción	50
Prejuicios y limones	52
Exclusión - inclusión	54
Un paso adelante	59
Inclusión creativa	67
Capacitismo	71
Voluntariado y racismo	77
Identidad sexual y diversidad	83
Módulo 4: Cultura	
Introducción	88
Mochila cultural	90
Pertenencia al grupo	96
Mau Mau cultural	98
Proyectamos una ciudad	103
Módulo 5: Aprendizaje internacional	
Introducción	106
Laboratorio de cambios	108
Desayuno para capitalistas	110
Jugamos al mundo	118

PRÓLOGO

¡Hola!

Nos gustaría presentarte este manual, un producto del proyecto **Inspired by Inclusion** subvencionado por el programa Erasmus+. Llevamos dos años trabajando para desarrollar una serie de métodos inclusivos para dinámicas de grupo. Estos métodos están dirigidos a los seminarios de preparación para voluntariados y encuentros internacionales. Ha sido una época muy interesante, en la que hemos investigado cada método y los hemos probado con diferentes grupos. A partir de estas experiencias, los hemos ido modificando en función de las distintas necesidades de apoyo de sus integrantes, para que todo el mundo pudiera participar activamente en los procesos y ejercicios grupales.

Esperamos que el manual te ofrezca muchas propuestas metodológicas para poder organizar seminarios inclusivos y participativos.

Con mucho amor, de WeltWegWeiser (responsabilidad de Jugend Eine Welt), bezev, IN VIA Köln e.V., Grenzenlos y Neo Sapiens S.L.U.



PRESENTACIÓN DE LOS SOCIOS

Antes de entrar en materia, nos gustaría presentarte brevemente a las organizaciones que forman parte del proyecto:



Sostenido por  **JUGEND EINE WELT**

WeltWegWeiser (AT – Viena)

WeltWegWeltWegWeiser es un centro de servicios de voluntariado internacional. WeltWegWeiser ofrece información neutra y gratuita, además de asesoría sobre diferentes opciones de voluntariado internacional en el ámbito social, de desarrollo y de derechos humanos. Desde 2017, uno de los puntos principales de sus programas es fomentar la inclusión: trabajamos para eliminar barreras y para que los programas de movilidad sean más inclusivos. Nuestro objetivo es que los voluntariados sean accesibles para cualquier persona, también para aquellas con discapacidad.

La entidad responsable de WeltWegWeiser es la organización Jugend Eine Welt - Don Bosco Entwicklungszusammenarbeit. Bajo el lema «La formación vence a la pobreza», Jugend Eine Welt financia proyectos formativos, y presta asistencia a niños y niñas de la calle y a centros de formación profesional de todo el mundo.

www.weltwegweiser.at



bezev - Behinderung und Entwicklungszusammenarbeit e.V. (DE – Essen)

El compromiso de la organización bezev es conseguir un mundo justo, con conciencia social y sostenible. Un mundo en el que todas las personas tengan las mismas posibilidades de desarrollo y participación. La asociación promueve el desarrollo inclusivo y refuerza la participación igualitaria de las personas con discapacidad en iniciativas humanitarias y de políticas de desarrollo. A partir de la responsabilidad colectiva de contribuir al desarrollo sostenible, bezev está comprometida con una educación que lo favorezca. Es una organización que envía a personas voluntarias a otros países, para trabajar en el ámbito de desarrollo, y diseña programas inclusivos. Como centro especializado en la inclusión de personas voluntarias con discapacidad, bezev se encarga de asesorar tanto a estas como a las organizaciones en los voluntariados en el extranjero.

www.bezev.de



IN VIA Köln e.V (DE – Colonia)

IN VIA Köln e.V. es una agrupación profesional de Cáritas. IN VIA apoya a jóvenes en el colegio, el trabajo y en contextos diversos, independientemente de su sexo, procedencia, creencias o condición física. Con proyectos internacionales como voluntariados o prácticas integradoras en el extranjero, estas personas disfrutan de numerosas oportunidades de orientación y para ganar experiencia, a través del desarrollo personal, además de obtener competencias interculturales.

www.invia-international.de



Verein Grenzenlos – Interkultureller Austausch (AT- Viena)

Grenzenlos es una organización no gubernamental apolítica y aconfesional. La asociación se dedica a organizar intercambios de voluntariado interculturales desde 1949. Grenzenlos surge a partir de la iniciativa anterior ICYE Austria. Grenzenlos está gestionada por sus miembros (trabajadores voluntarios y voluntarias, personas repatriadas e integrantes del programa asociativo). Uno de los objetivos de Grenzenlos es la integración de las personas con discapacidad y de aquellas desfavorecidas socialmente en todos los programas. Grenzenlos organiza campamentos internacionales de trabajo y participa en programas de movilidad europea, además de ofrecer oportunidades de voluntariado.

www.grenzenlos.or.at



Neo Sapiens S.L.U. (ES – Logroño)

Neo Sapiens es una empresa social, especializada en proyectos de formación y movilidad, sobre todo en el ámbito intercultural. A través de formaciones y capacitaciones, así como del desarrollo de guías y materiales de aprendizaje Neo Sapiens apoya al personal profesional y docente en colegios, organizaciones sin ánimo de lucro o con la gestión de temas como la educación para la ciudadanía mundial, la participación o la educación no formal.

www.neo-sapiens.com

INTRODUCCIÓN

El objetivo de este manual es presentarte una serie de métodos con un enfoque inclusivo para seminarios preparatorios de encuentros internacionales. Se trata de técnicas lúdicas, participativas y con dinámicas de grupo, que pueden aplicarse de diversas formas en este tipo de seminarios. Pueden ser representaciones, ejercicios dinámicos, teatralizaciones, juegos de rol, ejercicios de movimiento y reflexiones en común.

Los métodos giran en torno a sus participantes, pues se trata de atraerles con intereses, capacidades e ideas a un proceso de aprendizaje participativo. El proceso grupal no se basa tanto en la adquisición de conocimientos, sino más bien en el análisis a través de diferentes preguntas. Estas preguntas abordan el contenido, la estimulación de competencias de cada participante y la definición de estrategias de resolución de problemas. Con la facilitación de los contenidos de aprendizaje, la capacidad de vivir la experiencia toma protagonismo a través de la participación activa, independientemente de los conocimientos previos y de las capacidades y destrezas individuales del grupo.

Por qué son necesarios los métodos con dinámicas de grupo inclusivas

Inclusión significa hacer posible la participación sin límites, efectiva e igualitaria de cualquier persona. Hasta ahora, los métodos de dinámicas de grupo utilizados en la preparación de trabajos voluntarios no suelen adoptar una perspectiva inclusiva. Esto ocurre igualmente en muchos seminarios sobre aprendizaje global, o en encuentros (juveniles) internacionales. Es algo que dificulta la participación activa y autónoma de personas con discapacidad o con dificultades educativas. La necesidad de ayuda y las barreras no se tienen lo suficientemente en cuenta, por lo que tales métodos no resultan inclusivos. Sin embargo, pueden plantearse de forma que ninguna persona quede excluida y el grupo entero saque provecho de ello.

Cómo puedes utilizar este manual

Con este manual, nos gustaría mostrarte que existe otra forma de hacer las cosas. A partir de las necesidades de apoyo de cada participante, explicamos cómo reducir las barreras con adaptaciones sencillas. El objetivo es plantear los métodos de manera que cada miembro pueda participar activamente en el seminario.

En este manual encontrarás respuesta a las siguientes preguntas: ¿A qué tengo que prestar atención cuando realice un seminario inclusivo? Si quiero que todo el grupo pueda participar de forma activa e igualitaria, independientemente de las necesidades de apoyo o impedimentos individuales, ¿cómo pueden adaptarse métodos lúdicos y dinámicos como los ejercicios teatrales o de movimiento?

Hemos elegido métodos y desarrollado y adaptado ejercicios que pueden resultarte relativamente familiares. La selección consta de más de 20 técnicas diferentes. Estas permiten un análisis visual y paradigmático sobre temas comunes en muchos programas para la preparación pedagógica de estancias en el extranjero y encuentros interculturales. Dividido en cinco módulos temáticos, el manual trata la comunicación y los conflictos, los trabajos biográficos y la percepción propia y externa, la inclusión y la diversidad y el aprendizaje y la cultura global.

Introducción

Los métodos elegidos se han analizado teniendo en cuenta su carácter inclusivo y las posibles barreras. Con ello, se han adaptado de forma que puedan utilizarse en grupos de aprendizaje heterogéneos en igualdad de condiciones y de forma inclusiva, independientemente de las circunstancias personales. Se ha elaborado una serie de técnicas con instrucciones prácticas, propuestas de variantes y hojas de trabajo que explican de forma clara los contenidos y procesos. Como responsable de la formación, podrás estudiarlas directamente y adaptarlas a tu contexto y grupo concretos. Además, nos gustaría ayudarte para que prestes atención en los grupos con diferentes necesidades de apoyo, especialmente en lo referente a dificultades educativas y discapacidad.

¿Qué convierte a un seminario en inclusivo?

Conseguir un seminario inclusivo significa eliminar barreras. Han de cumplirse dos condiciones:

1. Un entorno de aprendizaje accesible en la medida de lo posible.
2. Métodos en los que todo el mundo pueda participar.

Además, hay que tener en cuenta que no hay ninguna técnica que sea inclusiva por sí misma. Cualquier método ha de adaptarse siempre a las condiciones de tu grupo y al contexto de aprendizaje. Así, puedes decidir si son adecuados o qué modificaciones necesitan. Por un lado, esto es una cuestión de organización, por otro, una de pedagogía y didáctica inclusiva.

El modelo social de la discapacidad

Entendemos la discapacidad como un impedimento para participar. Seguimos el modelo social de la discapacidad de la Convención de la ONU sobre los derechos de las personas con discapacidad. Un deterioro, por ejemplo, físico, supondrá inicialmente barreras sociales, si la participación de la persona que lo sufre se ve limitada de forma permanente. En el contexto de un seminario, es importante reconocer este tipo de barreras en los métodos empleados y ofrecer opciones para derribarlas. Es habitual que esto genere una necesidad de apoyo concreta.

Diferentes necesidades de apoyo: ¿Qué necesitas para poder participar en el seminario?

Un requisito indispensable para un seminario inclusivo es conocer a tus participantes y sus necesidades de apoyo. La comunicación es importante desde el principio. Así, puedes hacer preguntas directas sobre estas posibles necesidades ya en la invitación o el formulario de inscripción. Esto puede hacerse de forma muy general, por ejemplo, con la pregunta: ¿Hay algo que necesites para poder participar en el seminario? Y un campo de texto libre. También está la opción de elaborar cuestionarios específicos para las distintas necesidades en áreas diversas (auditiva, visual, motora, complejidad, etc.).

Conseguir un entorno de aprendizaje sin barreras

Hay listas de verificación que podrían ayudarte a conseguir un entorno de aprendizaje sin barreras. Si las sigues de forma sistemática, te facilitarán la planificación, realización y modificación de sesiones accesibles. Algunas preguntas importantes pueden ser: ¿Son todos los espacios accesibles para personas en silla de ruedas? ¿Incluidos los baños y las salas? ¿Cómo está equipada la sala del seminario? ¿Cómo son las condiciones acústicas y lumínicas? Puedes encontrar más información sobre las listas de verificación aquí: www.inspiredbyinclusion.org.

Asimismo, hay una sencilla comprobación de 3 normas que siempre has de tener en cuenta cuando planifiques un seminario. Esta puede aplicarse tanto al entorno de apren-

dizaje como a los métodos:

1. Norma de la proporción ruedas-pies: ¿Pueden participar en las actividades tanto personas en silla de ruedas como aquellas que no la necesitan?
2. Norma de los dos sentidos: ¿La información básica puede entenderse tanto a través del oído como de la vista?
3. Norma KISS: Keep It Short and Simple - explícate de forma clara y sencilla: ¿La información se presenta de forma simple y comprensible?

Cuestión de actitud

La falta de inclusividad no solo está presente en la sociedad en la que vivimos, sino también en nuestras prácticas cotidianas. No solo se trata de desarrollar y aprender prácticas inclusivas, sino también de asentar una cultura de inclusión como concepto fundamental y base de valores.

Como responsable de la formación, para desarrollar un seminario inclusivo es especialmente importante que te concientes sobre tus propias conductas o ideas discriminatorias, que cuestiones de forma crítica tu función y que compruebes tu lenguaje. Muchas de nuestras frases y expresiones cotidianas pueden ser discriminatorias. En la práctica, no siempre conseguiremos evitarlas. Reflexionar sobre el uso que hacemos de la lengua puede contribuir a una mayor comprensión e inclusión.

A este respecto, conviene subrayar que el grupo se encuentra en un proceso de aprendizaje. Esto también desarrolla la tolerancia a los errores y, con ello, hace posible el aprendizaje mutuo y en común. Como facilitadores, contribuimos en gran medida al éxito del espacio de aprendizaje, con una actitud abierta y apreciativa y un trato cuidadoso de las diferentes capacidades.

Concienciar sobre las necesidades de apoyo

Para concienciar sobre las diversas necesidades de apoyo, puedes anunciar al principio del seminario que en el grupo hay personas con necesidades y condiciones muy diferentes. Puedes mencionar las tuyas propias. Por ejemplo: «Para mí es necesario que nos tratemos con respeto y que nos preocupemos por el resto». Después, tus participantes pueden mencionar las suyas en grupos reducidos y trasladarlas como resultado al grupo al completo.

Consejos generales:

- Comunica que cualquiera puede retirarse si necesita tiempo a solas o tranquilidad.
- En el grupo solo se tratarán los temas que sus participantes quieran tratar. Un seminario no es ninguna clase del colegio, por lo que cada participante es responsable de sus propios actos.
- Para muchas personas es importante que haya suficientes pausas. No obstante, procura que el programa del seminario no sea demasiado ajustado.
- Cada persona es la que mejor conoce sus necesidades. Habla con tus participantes antes de empezar el seminario, como personas expertas en su propia situación.

¿Qué requiere un método para incluir a personas con diferentes necesidades de apoyo?

¿Tienes una idea general del grupo y de sus necesidades de apoyo? En ese caso, si conoces las barreras y los mecanismos de exclusión de los métodos del seminario,

podrás encontrar alternativas para superarlos. Los métodos podrán adaptarse comprobando las posibles barreras para las necesidades de apoyo en los ámbitos visual, auditivo, motor y de complejidad.

 Audición	 Visión	 Motricidad	 Complejidad
<ul style="list-style-type: none"> • Sin mucha conversación, hablar por turnos. • Comunicación por escrito (p. ej. transcribir las tareas). • Utilizar pictogramas o fotos a modo de explicación. • Intérprete de lengua de signos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultad con la escritura. • Dificultad con las fotos. • Predominio de la oralidad. • Importancia de la descripción oral de imágenes. • Trabajo con sistemas de guía y marcas. • Retirar los obstáculos. • Instalar objetos para tocar y sentir. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultad con movimientos precisos o rápidos. • Colocar los objetos de forma accesible. • Configurar la sala para que sea accesible para todo el mundo, retirar los obstáculos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lenguaje sencillo. • Dificultad con textos largos. • Utilizar pictogramas e imágenes. • Hablar despacio. • Hacer pausas.
<p>Necesidades de apoyo auditivas, visuales, motoras y de complejidad.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> • Anotar y verbalizar (con palabras sencillas). • Comunicación oral y con lengua de signos. • Descripción pictórica y verbal de pictogramas y fotos. • Organizar el espacio de forma despejada y accesible. • Facilitar la expresión creativa de formas diversas. 			



Necesidades de apoyo en el ámbito auditivo

Las personas con este tipo de necesidades pueden tener dificultades auditivas de diferentes grados. Una pérdida de 95 decibelios implica sordera. Según el nivel de capacidad auditiva, las necesidades de apoyo pueden variar en gran medida.

Cuestiones importantes antes de empezar:

Para participar, las personas con dificultades auditivas necesitan una interpretación profesional en lengua de signos. Es fundamental dejar clara la necesidad de este servicio de antemano. De lo contrario, no será posible la participación en el seminario. No solo nos encontramos ante una lengua diferente, sino también ante una cultura propia. La lengua de signos es diferente de la hablada tanto en la gramática como en la estructura. Para las personas que crecen con la lengua de signos, la oral y la escrita son idiomas extranjeros; incluso leer textos puede ser complicado.

Indicaciones para el trabajo con intérpretes de lengua de signos:

- Deja claras las necesidades antes de que empiece el seminario.
- Ha de contratarse al o la intérprete con antelación, antes del seminario. En los seminarios de todo un día, será necesario contar con dos profesionales que se alternen.
- Han de comentarse los contenidos con antelación.
- Si se utilizan textos o vídeos, tendrás que facilitárselos de antemano.

- Cuenta con el tiempo suficiente para la interpretación.
- Los detalles discursivos como la ironía o los juegos de palabras no tienen equivalentes en la lengua de signos.
- Habla con el o la intérprete sobre su función en el grupo. Para la mayoría de participantes será una experiencia positiva si se ve como parte del grupo y, cuando sea posible, participe en actividades de animación o similares.
- La interpretación es un trabajo agotador, por lo que las personas que la realicen necesitarán pausas lo suficientemente largas. Esto deberías tenerlo en cuenta cuando planifiques el seminario. Informa sobre cualquier variación de la programación con la persona que haga la interpretación y respeta las pausas acordadas.

En el seminario:

- Organiza los asientos o la distribución del grupo de forma que todo el mundo pueda verse.
- Fíjate en la visibilidad de los signos y en la lengua.
- Repite las intervenciones largas y rápidas o resúmelas.
- Utiliza imágenes, croquis y fotos como herramientas de visualización.
- Fíjate en la visibilidad de la mímica y los gestos.
- Utiliza señales luminosas que acompañen a las acústicas.
- Emplea marcas para identificar a la persona que habla, especialmente en caso de grupos grandes.
- Procura mantener un ritmo razonable al hablar. Por lo demás, puedes hablar con una articulación y tono normal.
- Procura que todo el mundo siga un ritmo adecuado.
- Pon determinadas marcas por escrito y puntos de referencia visuales.
- Ten en cuenta que el/la intérprete de lengua de signos tendrá que situarse en un lugar visible del espacio.
- Habla con el grupo sobre cómo puede organizarse un programa nocturno inclusivo (en caso de que no hubiera intérpretes a esa hora).
- Recuerda que tendrás que explicar la información importante durante el seminario.



Necesidades de apoyo en el ámbito visual

Son las de aquellas personas invidentes o con problemas visuales.

Cuestiones importantes antes de empezar:

- Que quede clara la necesidad exacta: ¿Qué recursos necesitan? ¿En qué formato necesitan los materiales de trabajo?

En el seminario:

- Procura una buena iluminación.
- Retira cualquier obstáculo.
- Verbaliza cualquier gesto, acción o mímica.
- Describe imágenes y gráficos.
- Escribe los textos (de carteles, papelógrafos, hojas de trabajo) de forma clara y detallada.
- Pon los materiales sobre la mesa y no en el suelo.
- Que cada persona que hable diga su nombre.
- En los trabajos grupales, señala dónde se sienta cada persona.
- Ten en cuenta que las personas que han nacido invidentes no pueden recurrir a las imágenes mentales habituales para personas normovisuales. Esto ha de tenerse en cuenta en métodos, como aquellos de trabajo con prejuicios.
- Prepara documentos de texto en formato digital accesible y ten disponible un portátil con lector de pantalla.



Necesidades de apoyo en el ámbito motriz

Las personas con necesidades de apoyo en el ámbito de la motricidad pueden necesitar determinados apoyos para moverse, como prótesis, muletas o silla de ruedas. Es posible que otras solo puedan moverse con limitaciones o algo más despacio, por lo que necesitarán más tiempo para realizar actividades motoras.

En el seminario:

- Al principio del seminario, comunica que cualquier persona puede retirarse si necesita descansar o pasar tiempo a solas.
- Es posible que tengas que adaptar las actividades de animación, para no excluir a aquellas personas con necesidades de apoyo motoras.
- Quizá tengas que disminuir el ritmo y hacer más pausas.
- Cuando tus participantes necesiten asistentes que les acompañen, habla de antemano si asistirán a todo el seminario o solo a algunas partes. Acordad también qué función adoptará esta persona en el grupo.
- Los métodos con elementos motores, como los paseos para reflexionar, habrán de adaptarse, en su caso, u ofrecerse en dos variantes diferentes.
- Presta especial atención a las actividades motoras como colgar tarjetas en un tablón y comprueba si es necesario algún tipo de apoyo o alternativa.



Necesidades de apoyo en el ámbito de la complejidad

En el seminario:

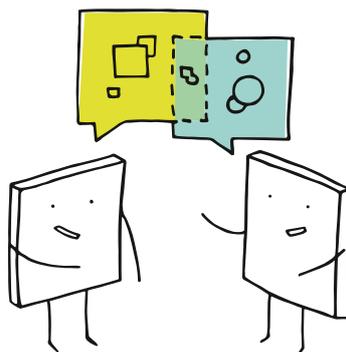
- A veces, menos es más. Reduce los contenidos de aprendizaje a lo esencial para ir profundizando después.
- Sé flexible con el tiempo, para que cada participante cuente con el necesario para realizar las tareas.
- Asegúrate de que lo dicho se ha asimilado y repítelo si fuera necesario.
- Cuando sea necesario, utiliza representaciones visuales.
- Procura un entorno de aprendizaje tranquilo para aquellas personas con problemas de concentración.
- Emplea lenguaje sencillo: usa frases cortas y evita o explica los extranjerismos.
- Para aquellos términos complejos y recurrentes, coloca un cartel o póster a modo de glosario visible y ampliable.

Medicina

- Habla de antemano con el centro de estudios sobre las necesidades alimenticias que pueden cubrir.
- Comprueba si existen posibilidades de refrigeración para medicamentos, a las que se tenga acceso permanente.

Mental

- Una situación grupal puede ser muy exigente. Incluye pausas.
- Las personas para las que sea difícil compartir un espacio, deberían tener la posibilidad de tener uno propio.



COMUNICACIÓN Y CONFLICTOS

Cuando llegamos a otro país para hacer una estancia en el extranjero, es fácil sentir que todo funciona de forma diferente a como pensábamos. Desenvolverse en un nuevo entorno es complicado desde el principio; hay muchas cosas que nos parecen extrañas o difíciles de entender. A la vez, es difícil dirigirse a otras personas para tratar cuestiones incómodas o hacer consultas. Además, comunicarnos en un idioma que quizá no dominamos del todo es especialmente complicado. Con esto, es normal que surjan conflictos.

Y los conflictos suelen ser situaciones desagradables. La mayoría preferimos frenarlos antes de que terminen en pelea. Los evitamos o, cuando ocurren, los dejamos rápidamente atrás. En las estancias en el extranjero, estos tienen una función clave: desde nuestro punto de vista, muchos conflictos son una excelente oportunidad de desarrollo personal. Podemos aprender a dirigirnos a alguien, a abordar problemas y a dar con una solución en común.

Por lo tanto, la preparación para la estancia en el extranjero no debería centrarse en aprender a evitar conflictos. Al contrario, deberíamos dotar a sus participantes de las herramientas necesarias para saber resolverlos. Para ello, es útil explicar antes de la estancia que es muy probable que surjan conflictos, pues saberlo puede reducir el miedo a estos. Lo ideal es transmitir una cultura que acepte los errores. Los conflictos ocurren, ¡no pasa nada! Es importante aprender de ellos y aprovecharlos para crecer.

Este módulo consta de dos métodos. Uno es el método «Construcción de un puente», que trata el tema de la comunicación. De forma lúdica, se centra en el trabajo colaborativo y en los logros en equipo. A la vez, la posibilidad y medios de comunicación son limitados. Con este método puede aprenderse mucho sobre problemas de comunicación y sobre la comunicación apreciativa. Cada participante podrá reflexionar sobre su persona y su comportamiento. Pueden establecer paralelismos con las estancias en el extranjero y desarrollar estrategias para actuar.

El método «Manejo de conflictos» permite reconocer las posibles dificultades y malentendidos en una estancia en el extranjero. Este método nos da la oportunidad de prepararnos para los posibles conflictos que pueden surgir, a pesar de toda esa ilusión por una bonita etapa. Se enseñará y se orientará al grupo para encontrar soluciones de forma constructiva ante estos desafíos.

CONSTRUCCIÓN DE UN PUENTE



En esta actividad, vamos a hacer una manualidad: vamos a construir un puente. Pueden formarse grupos reducidos, y cada uno se encargará de una parte del puente. Las decisiones importantes se tomarán en las reuniones. Se utilizarán palabras codificadas que lleven a malentendidos. Al final, el puente ha de soportar que lo atraviese un coche de juguete. Este método permite mostrar las capacidades comunicativas y pueden establecerse normas de comunicación para el grupo.



Objetivos:

- Concienciar sobre la comunicación apreciativa
- Reconocimiento y formulación de ideas propias, deseos y necesidades.
- Desarrollo de estrategias comunicativas para la estancia en el extranjero



Tipo de método: juego en grupo colaborativo, ejercicio de comunicación



Nivel: difícil, pues es una unidad complicada de desarrollar



Duración total: 150 minutos



Número de participantes: entre 9 y 25



Número de responsables de la formación: de 1 a 2



Espacio necesario: salas separadas para grupos reducidos



Material: papel, tijeras, pegamento, pajitas, palillos de madera, tarjetas, papelógrafo, rotulador gordo, bolígrafos, 2 tablones, 1 coche de juguete, sobres con instrucciones de trabajo y palabras codificadas para cada subgrupo, preguntas para reflexionar

Preparación:

Prepara los dos papelógrafos para introducir el tema de la comunicación y reflexionar sobre él. Para esto último, necesitarás cuestionarios impresos para cada participante. Encontrarás información precisa al respecto en la descripción de los métodos. Para construir el puente, tendrás que preparar suficiente cantidad de papel, tijeras y pegamento, así como pajitas y palillos para la manualidad en función del número de equipos que haya. Además, llevarás sobres con instrucciones de trabajo y una lista de vocabulario para todos los equipos.

Desarrollo:

1. Introducción (unos 10 minutos)

Lo primero, presenta al grupo el tema de la comunicación. Para ello, escribe estas dos preguntas en el papelógrafo y hablad sobre las posibles respuestas:

«¿Por qué es importante la comunicación?»

Por ejemplo:

- Para expresar nuestras necesidades, intereses y opiniones.
- Para evitar peleas y conflictos.
- Para hacernos entender y entender mejor a otras personas.
- Para evitar o aclarar malentendidos.
- Para una buena colaboración con otras personas.

«¿Por qué puede ser difícil la comunicación, especialmente en el extranjero?»

Por ejemplo:

- Idioma extranjero.
- Otras conductas, al principio desconocidas.
- Las estrategias y los patrones de comunicación que nos resultan familiares ya no son válidos.
- El comportamiento cambia en contextos nuevos.
- Confusión sobre las funciones propias.

Apunta las ideas que se vayan nombrando, y añade nuevas si fuera necesario.

2. Construcción del puente (60 minutos)

Para construir el puente, el conjunto de participantes trabajará en varios equipos iguales. Para ello, les dividirás en grupos reducidos de entre tres y cinco integrantes.

Tamaño del grupo:	9	12	15	16	20	25
Número de grupos reducidos	3	3	3	4	4	5
Número de participantes por grupo reducido	3	4	5	4	5	5

Cada equipo se encargará de construir una parte de un puente. Al final se unirán todas las partes para pasar sobre un valle. Para ello, colocarás dos mesas o sillas, que después unirán la estructura. Para la construcción solo se podrán utilizar los materiales disponibles (el material para la manualidad). El trabajo se considera superado si un coche de juguete puede pasar por el puente sin que este se derrumbe.



Posibles obstáculos: ten en cuenta que cuantas más piezas tenga el puente y más distancia haya entre las sillas, más difícil será la tarea. Piensa bien cuál es la distancia que quieres fijar.

El trabajo

Una vez hayas explicado la actividad, entrega a cada grupo reducido un sobre cerrado. En él estará su tarea, las palabras codificadas (lista de vocabulario) y unas instrucciones por escrito.

Cada equipo tendrá que encargarse de construir una parte del puente:



Si hay tres equipos, dos tendrán que construir los extremos y uno la parte central. Si hay más de tres equipos, tendrás que dividir el puente en más partes. Igualmente, dos equipos tendrán que hacer un extremo cada uno, y habrá tantas partes intermedias como equipos restantes.

Las palabras codificadas y las instrucciones: cada equipo recibirá una lista de vocabulario con «palabras codificadas» concretas. Estas serán diferentes en cada caso. Además, podrás variar el nivel de dificultad de la siguiente manera:

- **Instrucciones: Nivel de dificultad bajo:**

Cada equipo recibe una lista con tres o cuatro palabras. Estos «códigos» han de utilizarse en vez de los términos reales. Los términos no se explicarán en las reuniones. Se pueden utilizar sinónimos o palabras parecidas. La comunicación no verbal está prohibida.

- **Instrucciones: Nivel de dificultad medio:**

Cada equipo recibe una lista con tres o cuatro palabras. Estos «códigos» han de utilizarse en vez de los términos reales. Los términos no se explicarán en las reuniones. No se pueden utilizar sinónimos ni palabras parecidas. La comunicación no verbal está prohibida.

- **Instrucciones: Nivel de dificultad alto:**

Cada equipo recibirá una lista con varios términos. Estos están prohibidos en la reunión y no se pueden utilizar. Los términos no se explicarán en las reuniones. No se pueden utilizar sinónimos ni palabras parecidas. La comunicación no verbal está prohibida.

Antes de empezar el juego, dales la oportunidad de reunirse en equipos y de aclarar dudas.

El método consta de cinco fases con límite de tiempo. Esta limitación temporal es importante para el desarrollo de las estrategias comunicativas del grupo. Del control del tiempo y de la coordinación de los equipos te encargas tú.

Primera fase (5 minutos): Primeras reflexiones y elección de representantes

Los equipos se retiran a diferentes salas y reflexionan sobre cómo quieren construir su parte del puente con el material que tienen. Solo podrán utilizarse los materiales asignados, pero sin agotarlos. Además, cada equipo elegirá a dos representantes, que participarán en la reunión de la segunda fase. Solo una de estas personas podrá hablar en esta, la otra solo podrá escuchar.

Segunda fase (5 minutos). Primera reunión

Se celebra una reunión de representantes de cada equipo. Este grupo pensará en cómo utilizar cada material, cómo se construirán las partes separadas del puente y cómo se unirán todas al final. Asegúrate de que solo hablan las personas con este derecho, y de que cada participante respeta su lista de vocabulario con las palabras codificadas. El resto de integrantes esperará para empezar la construcción hasta que vuelvan sus representantes.

Palabras codificadas

Equipo 1:

Sí = no
Izquierda = arriba
Papel = tijeras

Equipo 2:

No = derecha
Abajo = Sí
Tijeras = pajita

Equipo 3:

Derecha = en medio
Pegar = cortar
Vale = no

Equipo 4:

Papel = pegamento
No = debajo
Sí = en medio

Equipo 5:

Tijeras = papel
Arriba = en medio
Pajita = pegamento

Tercera fase (10 minutos): Inicio de la obra

El conjunto de representantes vuelve a sus equipos, que empiezan a construir su parte del puente. En esta fase, tendrán que tener en cuenta lo que se ha hablado en la reunión. Uno de los puntos críticos será que las diferentes partes del puente encajen al final. Esto es algo que debería hablarse como muy tarde en la segunda reunión. Cada equipo nombra a dos representantes diferentes para la siguiente fase.

Cuarta fase (3 minutos): Segunda reunión

Se celebra otra reunión con el nuevo grupo de representantes. El objetivo es hablar sobre cómo seguir con la construcción. Las reglas son las mismas que para la primera. Las funciones también lo serán (hablante, oyente) y se utilizará el mismo vocabulario.

Quinta fase (5 minutos): Finalización de las partes del puente

El conjunto de representantes vuelve a sus equipos, que terminarán de construir su parte del puente. En esta fase, tendrán que tener en cuenta lo que se ha hablado en la segunda reunión.

Conclusión (5 minutos): Montaje del puente

Todos los equipos se reúnen con sus respectivas partes, alrededor de las mesas o sillas ya colocadas. Tendrán que montar el puente en común. Una vez montado, tendrás que llevar el coche de juguete por el puente.

3. Reflexión personal (unos 20 minutos)

Es ahora el momento de hacer una reflexión personal. Aquí el grupo podrá ahondar de manera individual y en silencio sobre sus capacidades y necesidades comunicativas.

Reparte cuestionarios para reflexionar con las siguientes preguntas:

- ¿Cómo ha sido el ejercicio «Construcción de un puente» para mí?
- ¿Qué he aportado a mi equipo? ¿Cuál era mi función?
- ¿Me ha resultado fácil expresar mis ideas? ¿Cómo las he expuesto?
- ¿Las ha entendido el resto?
- ¿He entendido yo las ideas del resto?
- ¿He asistido a la reunión? En caso afirmativo, ¿cómo ha ido la comunicación? Si no, ¿he entendido las instrucciones e ideas expuestas por mis representantes?
- ¿Qué me parece importante en la comunicación?

4. Establecimiento de normas de comunicación (unos 30 minutos)

Después de la reflexión personal, puede volver a reunirse al grupo. Cada persona dirá lo que ha respondido a la última pregunta «¿Qué me parece importante en la comunicación?». Quien quiera, puede compartir más cosas sobre su reflexión personal. Escucha con atención, recopila los puntos mencionados en un papelógrafo para después mostrárselos al grupo. Si consideran que falta algo, podrán añadir ideas a la lista. A partir de las necesidades recopiladas, tendrán que formular en equipo reglas comunes para la comunicación en el grupo. Es importante prestar atención a las diferentes necesidades y llegar a un acuerdo en el que participen todas las personas.

Ejemplo: Para Sophie es importante no andarse con rodeos. Le gusta ir al grano. En cambio, Jan prefiere que todo se hable con calma. Le gusta aclarar todas las dudas, para que sus interlocutores entiendan de qué se trata.

Habrá que encontrar normas que se adapten dichas necesidades. Por ejemplo, una podría

ser: «Al explicar algo, preguntaremos después si hay alguna duda. Estas se aclararán con calma. A la vez, procuraremos que nuestras intervenciones sean tan breves como sea posible». El objetivo es, por un lado, que el grupo entienda lo difícil que es adaptarse a todas las necesidades; por otro, que se den cuenta de la importancia de una buena comunicación para trabajar en equipo.

Escribe en el papelógrafo las normas de comunicación fijadas por el grupo y cuélgalas en la sala. Así, todo el mundo podrá verlas y tú podrás hacer referencia a ellas a lo largo del seminario.

5. Análisis y comunicación en el extranjero (30 minutos)

Haced un análisis conjunto de las normas de comunicación. Para ello, harás un barómetro de opiniones. Una parte de la clase es «Sí» y otra «No». Cada participante se situará en una u otra ante las siguientes afirmaciones.

- Estoy conforme con las normas de comunicación.
- Nos hemos puesto de acuerdo rápido.
- Me parece importante adaptarse a todas las necesidades.
- Creo que ha merecido la pena cubrir todas las necesidades.

Ante cada pregunta, podrás pedir la opinión de cada participante y si hay algo que quieran añadir.

Después, les hablarás sobre el tema de la comunicación en el extranjero. Esta puede ser especialmente complicada. Reflexionad en común sobre cómo puede desarrollarse una comunicación satisfactoria en el extranjero:

- ¿Cómo podemos desenvolvernos en el extranjero cuando las personas de nuestro alrededor se comunican de forma diferente a la que consideramos habitual?
- ¿Qué puede ayudarnos y qué necesitamos para acostumbrarnos?
- ¿Cómo podemos comunicar nuestras necesidades sin perjudicar las de otras personas?

Los consejos recopilados se escribirán en el papelógrafo que también podrás colgar en la sala. Así, se podrá mirar cuando sea necesario y recordar los consejos para la estancia en el extranjero.

6. Conclusión (unos 5 minutos)

Para terminar, haz un breve resumen con la pregunta: ¿Cómo estoy y con qué me puedo quedar?

Recomendaciones de accesibilidad:

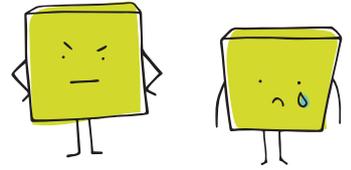
Generales: A lo largo de las diferentes tareas en la construcción del puente (desarrollo de ideas, construcción, escuchar y negociar en las reuniones, etc.), las personas con determinadas necesidades de apoyo podrán realizar aquellas que les resulten más sencillas. A quien no se le den muy bien las manualidades, quizá pueda aportar ideas para la construcción o ser representante en las reuniones. Lo importante es que todo el equipo pueda contribuir y que no se excluya a nadie por tener necesidades especiales.



Audición: Quizá las personas con necesidades auditivas específicas tengan otros requisitos e ideas en lo relativo a las normas de comunicación en el grupo. Es muy posible que ya hayan vivido situaciones de exclusión por cuestiones de comunicación. Como responsable de la formación, tendrás que ser sensible para abordar si quieren o no compartir sus experiencias. Si hubiera personas sordas en tu grupo, se recomienda encarecidamente la presencia de intérpretes en cualquier ejercicio de comunicación.

-  **Visión:** Puedes facilitar las preguntas para la reflexión personal en formato de audio. Así, las respuestas podrán también grabarse, por ejemplo, con el móvil. También es posible prestar apoyo con lectores.
-  **Motricidad:** En el caso de necesidades de apoyo motor, es posible que sea difícil sujetar los materiales de construcción propuestos. Una posibilidad es sustituirlos por otro tipo de materiales más fáciles de manejar. Por otro lado, también pueden buscarse materiales más grandes, como reto adicional.
-  **Complejidad:** Las palabras en código y las instrucciones de los grupos pequeños pueden cambiarse. Podrán elegirse los niveles de dificultad adecuados. Si no se ha contado con el tiempo suficiente para las fases de construcción, podrás ampliarlas para que no ejercer una presión excesiva. El ejercicio puede ser exigente y una larga reflexión requiere mucha concentración. Es totalmente lógico hacer más pausas breves y realizar juegos activos y ejercicios de relajación.





MANEJO DE CONFLICTOS

Con este método, el grupo realizará breves juegos de rol con posibles situaciones conflictivas en una estancia en el extranjero. Después, hablarán sobre diferentes estrategias de resolución de conflictos.



Objetivos:

- Concienciar sobre posibles conflictos en una estancia en el extranjero
- Practicar el manejo de conflictos orientado a soluciones
- Desarrollar estrategias propias de resolución de conflictos



Tipo de método: juego de rol



Nivel: difícil



Duración total: de 120 a 180 minutos



Número de participantes: mínimo de 6



Número de responsables de la formación: de 1 a 2



Espacio necesario: sala amplia y una sala para cada grupo reducido



Material: tarjetas, bolígrafos, tablón, requisitos según las necesidades y la disponibilidad



Modelo para copias: situaciones conflictivas

Desarrollo:

1. Juego de rol (unos 30 minutos)

Para empezar, es suficiente esbozar brevemente el tema y presentar la tarea: «En una estancia en el extranjero podemos tener dificultades. Pueden surgir conflictos por motivos muy diferentes. Habrá conflictos, ¡no pasa nada! Lo importante es aprender a dirigirse a las personas, a plantear preguntas y a resolver estos conflictos; siempre podemos aprender algo de ellos. Os traigo diferentes situaciones conflictivas posibles, que veremos mejor con el juego de rol...».

Divide a la clase en grupos, en función del número de situaciones que hayas preparado. Cada grupo escogerá una situación. Para preparar el juego, los grupos se irán a salas diferentes, si fuera posible. Aquí, tratarán de imaginarse la situación de forma exacta y pensarán en cómo representarla. Pueden contribuir con sus propias experiencias y adaptarlas a la situación. Entonces, se teatralizará la situación. Una de las personas de cada grupo reducido no participará; su función será la de observar y tomar notas.

2. Presentación y análisis (unos 30 minutos por escenificación; la duración total del análisis dependerá del número de situaciones)

El grupo vuelve a reunirse al completo. El primer grupo interpretará su escena. El resto observará. Después, se iniciará el análisis: primero, el grupo contará cómo se ha sentido y cómo ha vivido su papel en la representación. La persona dedicada a observar dentro de su grupo cuenta lo que ha percibido. Después, reflexionad en grupo cómo podría resolverse el conflicto. Recopila las ideas para la resolución del conflicto en las fichas. Después, se probarán las soluciones una por una. Aquí, la clase podrá sustituir a diferentes intérpretes para volver a representar la escena con su solución propuesta.

Después, el segundo grupo reducido presentará su situación conflictiva de la misma manera; le seguirá el tercero, el cuarto, etc.



Posibles obstáculos: Asegúrate de hacer breves descansos entre los juegos de rol para que cada integrante pueda adaptarse mejor a las nuevas situaciones posteriores.

Cuando todos los grupos hayan realizado su representación, cuelga las fichas en el tablón. Agrúpalas por temas (la clase podrá ayudarte). Después presenta todos los temas del tablón. Hecho esto, podrás pedir a cada participante que mencione su estrategia para la resolución del conflicto.

3. Conclusión (entre 5 y 10 minutos)

Al final, junto con el grupo, decidid qué personas podrían estar implicadas en la resolución de los conflictos en el extranjero y en qué momento. El resultado se compartirá por escrito con la clase más tarde. Así, el grupo podrá salir de esta unidad con una sensación de satisfacción y de apoyo.

Recomendaciones de accesibilidad:



Audición: En la representación, primarán la mímica y los gestos claros, por encima de la lengua hablada. Los actores y actrices estarán siempre de cara al público y procurarán estar siempre bien visibles para cada participante. Si la escena fuera confusa, también puede entrar en juego la narración, para indicar claramente quién interviene. También pueden mostrarse las frases más importantes en un cartel, de forma similar al cine mudo.

Si intervienen intérpretes de lengua de signos, se hablará despacio, para dar suficiente tiempo para la interpretación.



Visión: Las situaciones conflictivas se leerán en alto en el grupo. Las representaciones se realizarán a través del lenguaje y de sonidos. Durante la escenificación, habrá una persona encargada de la narración, que presente y describa la escena. Los actos (movimientos, gestos, mímica) los mencionará su intérprete, como en la descripción acústica de una imagen. Si no, también puede haber una persona encargada específicamente de la narración, que se ocupe de describir todas las representaciones.

Aquí será importante describir la distribución y posición de cada persona con respecto al resto. Esta perspectiva narrativa se adoptará cada vez que cambie la escena. Al dar forma a la representación se prestará atención a dar toda la información posible verbalmente. Se verbalizarán todos los cambios, como la ubicación de una persona o las acciones que solo son visibles (como darse la mano, coger o apartar algo).



Complejidad: La representación ofrece la posibilidad de descubrir el potencial de cada persona. A la vez, puede conllevar estrés para personas con y sin necesidades de apoyo. Indica en la introducción que también pueden concederse papeles secundarios como figurante o presentador/a y que no todo el mundo tiene que interpretar un papel principal.



Modelo para copias: situaciones conflictivas

Atención: Esta es solo una selección de posibles situaciones conflictivas. Te recomendamos que pienses en ejemplos adaptados a la realidad con la que pueda encontrarse cada participante. Es importante que adecues los ejemplos lo máximo posible a las situaciones cotidianas de sus estancias en el extranjero. El número de ejemplos dependerá del grupo y de su tamaño.

Ejemplo 1: Donar con cabeza (aplicable a contextos de voluntariado, especialmente en el sur global)

Helen trabaja desde hace unos meses como voluntaria en un proyecto con niños y niñas que viven en la calle. Sus colegas siempre le cuentan todo lo que había hecho el voluntario que estaba antes que ella. Había comprado maillots nuevos para el equipo de fútbol y había donado mucho material de pintura. Pero Helen no quiere presentarse como donante y no considera que sea la vía adecuada. Programa una conversación con la persona responsable de la institución.

Ejemplo 2: Peleas en el piso

Lukas y Nick viven juntos desde hace tres semanas. La verdad es que se entienden muy bien y hacen muchas cosas juntos. A Lukas le gusta cocinar y a Nick le gusta mucho todo lo que prepara. Pero a Nick le molesta que Lukas nunca recoja la cocina después. Le gustaría hablar de ello con él, para que la situación cambie.

Ejemplo 3: Retraso en la cita

Anna y Melissa suelen quedar en una cafetería de la ciudad después de sus prácticas. Por desgracia, Anna siempre tiene que esperar mucho rato a Melissa. Suele llegar por lo menos 30 minutos más tarde de la hora acordada. Esto pone a Anna muy nerviosa y le gustaría hablarlo con ella, para que la situación cambie.

Ejemplo 4: Jerarquía y comunicación directa/indirecta

Michael lleva dos semanas en su lugar de trabajo, un taller para personas con discapacidad. En una reunión del equipo, menciona que los trabajos del taller son demasiado exigentes y difíciles de realizar. El propio director del taller está bajo la presión de terminar a tiempo los encargos. Reacciona a sus comentarios sin entenderlos y no los considera apropiados.

Ejemplo 5: Cercanía y distancia

En un centro de menores, la voluntaria Lisa conoce a un joven muy majo, de su edad. Quedan también en privado. El director de la institución habla con Lisa y le quiere prohibir el contacto con el chico en su tiempo libre.



UN VISTAZO AL INTERIOR – PARTICIPANTES EN UNA ESTANCIA EN EL EXTRANJERO

Las estancias en el extranjero suelen suponer un paréntesis en la vida de quienes las hacen. Es habitual que se hagan después de un cambio de etapa, como terminar el colegio, la formación o los estudios. A veces, también es una pausa dentro de la propia formación para adquirir una nueva perspectiva laboral o académica. Esta vivencia es perfecta para echar un vistazo a nuestro interior y hacer una especie de inventario:

- ¿Qué he aprendido hasta ahora?
- ¿Qué me sienta bien?
- ¿Qué me parece complicado?
- ¿Cómo me gustaría que fuera mi futuro?
- ¿Cuáles son mis puntos fuertes y débiles?

Una estancia en el extranjero es sinónimo de salir de lo cotidiano y adentrarse en situaciones nuevas y desconocidas. Las personas que las viven salen totalmente de su zona de confort. Para muchas, esto es un desafío, y cuando se enfrentan a él, aprenden lecciones para toda la vida.

Mucha gente vive estas experiencias en solitario. Por ello, deberían preguntarse: ¿Qué espero de mi estancia en el extranjero? ¿Qué me hace feliz? Cuanto mejor conozcamos nuestras capacidades y puntos fuertes, más fácil nos será superar las dificultades.

Los cinco métodos del módulo «Un vistazo al interior» se centran en la preparación de la estancia en el extranjero. Comparten las herramientas necesarias para irse al extranjero con la base suficiente. En el método «Mi vida como un río», el grupo trabaja a partir de su trayectoria vital hasta ese momento. Reconocen lo que han aprendido en la vida y cuándo. En el método «Autocuidado», aprenden lo que les sienta bien y a reponer fuerzas. Con el método «Percepción personal y externa» aprenden a hacer y a recibir críticas constructivas. Esto les ayuda a ser más conscientes de sus puntos fuertes y a hablar sobre lo que quizá no se les da tan bien. Los métodos «Expectativas y miedos» y «Carta para mí» pretenden que sus participantes se cuestionen lo siguiente en relación con su estancia en el extranjero: ¿Por qué quiero ir al extranjero? ¿Qué espero? ¿Cuáles son mis miedos? ¿Qué quiero conseguir? ¿Cuáles son mis objetivos?



EXPECTATIVAS Y MIEDOS



El método «YO en...» permite tomar consciencia de las propias expectativas y miedos sobre ese viaje próximo. En primer lugar, se trabajará de forma individual y en silencio, para pensar también en esas sensaciones difusas y difíciles de concretar. Después, se compartirán las reflexiones en grupos reducidos. Esto permite hablar sobre las expectativas y miedos personales, mientras descubrimos aquellos del resto. Ambas cosas suponen entender mejor los sentimientos propios y potenciar la autoconfianza.



Objetivos:

- Reflexionar sobre las expectativas y los miedos
- Compartir nuestras expectativas y miedos
- Ganar autoconfianza y claridad



Tipo de método: trabajo individual creativo, ejercicio de reflexión, viaje imaginario (opcional)



Nivel: fácil



Duración total: 240 minutos



Número de participantes: entre 6 y 25



Número de responsables de la formación: 1



Espacio necesario: aula con mesas y sillas, espacio para trabajar en grupos reducidos



Material: papel, papelógrafo, lapiceros, lápices de colores, materiales para manualidades, objetos o formas



Modelo para copias: «YO en...», viaje imaginario

Desarrollo:

1. Introducción y formación de los grupos reducidos (20 minutos)

Presenta al grupo el modelo «YO en...» (añádase el país de acogida, p. ej.: «YO en la India»). Siguiendo este modelo o a su propia manera, cada participante tendrá que expresar de forma individual sus sentimientos, tanto positivos como negativos. Conoceremos así sus preocupaciones. Se podrán exteriorizar los sentimientos de maneras diferentes: pintando, escribiendo, haciendo un collage, componiendo una canción, un poema o un mensaje de voz. Así, podrán también encontrar distintas formas de expresión elegidas personalmente. Además, podrás preparar objetos o formas simbólicas que den lugar a asociaciones diversas. Puedes fijarte en objetos que ya estén en el aula o llevar los tuyos propios. Algunos ejemplos: un globo en forma de corazón, un emoticono que sonrío o que llora, conchas, muñecos, peluches, flores, herramientas o accesorios deportivos. Para la conversación posterior en grupos pequeños, es de ayuda que se cree algo para presentar. Antes del trabajo individual, explica cómo debería desarrollarse el intercambio de ideas en grupos reducidos. Podrás hacerlo oralmente o, en caso necesario, apoyarte en un papelógrafo ya preparado:

- En los grupos reducidos, cada persona contará sus propias expectativas y miedos con ayuda del cartel o de un apoyo similar.

- Se recomienda respetar los propios límites y contar (solo) lo que cada persona quiera.
- Cada participante es quien tiene que decidir si quiere mostrar su cartel o similar, y el orden de participación será espontáneo.
- El resto del grupo tendrá que escuchar de forma activa y hacer las preguntas (solo) al final.
- Cuando la persona que esté hablando quiera, comentará sus impresiones sobre los comentarios apreciativos (véanse también las normas sobre críticas en el método «Percepción personal y externa»).

Después, les pedirás que se dividan en grupos reducidos. En función del tamaño del grupo completo, aquellos reducidos tendrán entre tres y cinco personas. Cada participante se reunirá con aquellas con las que se sienta a gusto. Después del trabajo individual, díles a qué espacio tiene que ir cada grupo, cuándo tienen que empezar el trabajo en grupos reducidos y cuándo volveréis a reunirlos.

2. Fase creativa individual (60 minutos)

Analizaremos personalmente lo que nos da alegría, nos genera inseguridad, nos agobia, nos produce curiosidad o nos altera. Se buscará un lugar tranquilo y se llevarán los materiales u objetos elegidos. También podrán intercambiar los materiales en un momento dado o coger nuevos.

3. Opcional: Viaje imaginario (20 minutos)

Puedes decidir si lees en voz alta algún viaje imaginario como preparación para el trabajo individual. Esta decisión dependerá de varios factores: ¿Cómo has visto al grupo hasta ahora? ¿Qué necesidades tienen sus integrantes? ¿Se les puede dejar trabajar y reflexionar de forma individual o necesitan apoyo? Si hasta ahora les ha resultado difícil desenvolverse, el viaje imaginario es una buena opción.

4. Intercambio en grupos reducidos (entre 30 y 45 minutos por persona)

Cada grupo necesita un aula o espacio propio, donde se pueda hablar tranquilamente sobre temas personales. En el trabajo en grupos reducidos, cada participante tendrá entre 30 y 45 minutos para expresar sus expectativas y miedos. Recomendamos que en ese periodo vayas pasando por los grupos y preguntes si tienen tiempo suficiente. Pídeles también que te avisen cuando hayan terminado. Es importante para que podáis volver a reunirlos a la hora acordada. Cuando todos los grupos hayan hablado, conviene hacer una última ronda de comentarios sobre el trabajo en equipo.

5. Conclusión (20 Minutos)

El grupo vuelve a reunirse para terminar la unidad en común. Puedes preguntarles si hay algo que todavía quieran compartir con el resto. También puedes preguntarles qué tal están y se puede hacer una valoración general del estado de ánimo de la clase.

Recomendaciones de accesibilidad:

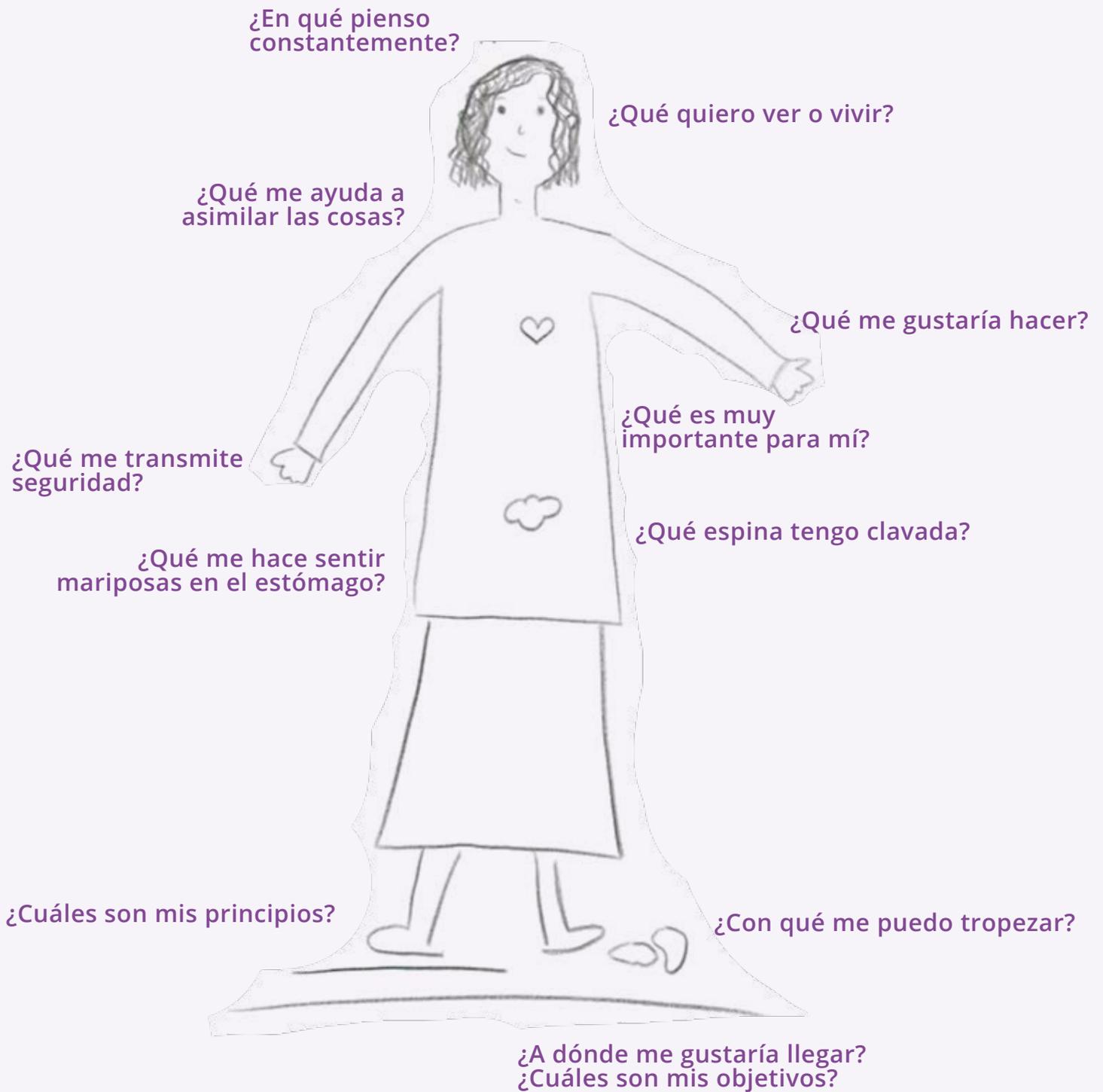


Audición: Las preguntas sobre el viaje imaginario se colgarán en la sala de forma visible. También se puede imprimir toda la actividad para poder leerla. Cuando haya intérpretes de lengua de signos presentes, el grupo mantendrá los ojos abiertos. Otra variante es que se cierren los ojos después de preguntas importantes en la actividad, para reflexionar sobre estas. Después de un rato se les tocará para que vuelvan a abrir los ojos y continuar con la actividad. En esta variante, es importante informarles antes de que no tienen que responder a las preguntas.

 **Visión:** Para introducir el método se leerá en voz alta el viaje imaginario. Si se colocan carteles, estos se describirán detalladamente en los grupos reducidos. Procura que los objetos simbólicos facilitados tengan una forma clara. Otra posible variante es que cada persona elija un objeto. En el trabajo por grupos, se pasarán los objetos entre integrantes. Una tercera alternativa es tener preparado un portátil para apuntar las expectativas y miedos.

 **Motricidad:** Elaborar un cartel o tener un portátil disponible para describir las expectativas y miedos puede servir de apoyo.



Modelo para copias: "YO en..."

Modelo para copias: Viaje imaginario para percibir las expectativas y miedos

«Reclínate o siéntate cómodamente.

Estira los dos brazos.

Estira las piernas.

Cierra los ojos y respira profundamente. Concéntrate solo en la respiración.

Siente cómo el cuerpo se relaja poco a poco y te quedas en calma. Encuentra una postura cómoda.

Disfruta de tu propia compañía.

Percibe la sensación de tu cuerpo sobre la silla. Si todavía no estás en la postura adecuada, cámbiala.

Da rienda suelta a tus pensamientos por el pasado. Vuelve atrás en el tiempo.

Imagínate tu propio cuerpo.

Cuando piensas en tu estancia en el extranjero: ¿Qué es lo primero que se te pasa por la cabeza? ¿Cuáles son las ideas que surgen automáticamente?

¿En qué cosas bonitas piensas? ¿Qué ideas positivas no se te van de la cabeza?

¿Hay también algo que no quieras ni plantearte? ¿El qué?

Nota tu boca.

¿Qué te hace reír? ¿Qué te hace muchísima ilusión?

Nota tus piernas, tus pies y el suelo bajo estos.

¿Qué te transmite seguridad?

¿Hay también algo de lo que quieras huir?

¿Qué te da la sensación de que vas a tropezar?

¿Te gustaría darle una patada a alguien?

Nota tus manos.

¿Qué te gustaría tocar, coger, hacer?

¿Qué te resulta fácil?

¿A quién te gustaría saludar o conocer?

¿A quién quieren abrazar tus brazos? ¿En la despedida? ¿Durante la estancia en el extranjero?

¿Qué sentimientos tienes cuando piensas en la época en el extranjero?

¿Qué te hace flotar?

¿Qué es muy importante para ti?

¿Qué espina tienes clavada?

¿Por qué?

¿Qué te conmueve, qué te llega al alma?

¿Qué necesitas tomarte menos en serio?

Siente tu respiración.

Vuelve a notar todas las partes de tu cuerpo y todas las expectativas y miedos que han salido a la superficie.

Tienes por delante tu estancia en el extranjero, con sus altibajos, su parte buena y experiencias increíbles, aunque también con sus dificultades.

Vuelve a recordar aquello que realmente te parece importante y lo que te preocupa.

Lleva contigo esta imagen mental.

Tus pensamientos vuelven al presente, a esta aula, con las personas que te rodean.

Estira los brazos y las piernas.

Lentamente, vete percibiendo de nuevo el espacio que te rodea.

Tómate tu tiempo para volver al presente».

AUTOCUIDADO



El método «Autocuidado» consta de cuatro partes, en las que intervienen los propios recursos y la capacidad de autocuidado de cada integrante.



Objetivos:

- Conocer los propios límites
- Identificar actividades que nos hacen sentir bien en épocas malas
- Reforzar la autoconfianza



Tipo de método: autorreflexión, trabajo con recursos, trabajo individual y en grupo



Nivel: fácil



Duración total: 120 minutos



Número de participantes: entre 8 y 24



Número de responsables de la formación: 1



Espacio necesario: aula amplia y una sala para cada grupo reducido



Material: hojas tamaño DIN-A4, bolígrafos, lápices de colores, lapiceros, música relajante, materiales decorativos, como corazones, pañuelos, bebidas, galletas. Para el ejercicio «Cita conmigo» un trozo de papel por semana o mes en el extranjero y un saquito por miembro

Preparación:

Prepara todos los materiales necesarios. Para el segundo método «Tesoros de papel», puedes crear un sobre para cada participante. Otra opción es que cada persona haga el suyo. En este caso, tendrás que tenerlo en cuenta para organizar el tiempo.

Desarrollo:

1. Introducción (5 minutos)

Puedes empezar esta unidad con las siguientes palabras:

«La mayoría de las personas de este grupo se van solas al extranjero. Vais a dejar vuestro entorno de confianza y a vuestras familias y amistades. Ese apoyo directo que os dan no va a estar en el extranjero. Os las tenéis que arreglar por vuestra cuenta. Este es un gran desafío, pero también una gran oportunidad. La adaptación a un nuevo entorno también puede ser dura, así que necesitaréis descansar. Es posible que paséis mucho tiempo en solitario. Para muchas personas, esta es una de las motivaciones para irse: la independencia. Pero esto también es sinónimo de preocuparnos de nuestra propia persona, de cuidarnos y de aprender lo que nos hace sentir bien».

2. Método 1: Personas de mi lado (30 minutos)

Se trata de un ejercicio individual, con el objetivo de reforzar la autoconfianza de cada integrante.

2.1 Reconocer a las personas importantes (5 minutos)

Con la clase, haz una recopilación de los grupos de personas que han sido importantes en su vida hasta el momento: padres, madres, hermanos y hermanas, abuelos y abuelas,

amistades, compañeros y compañeras de clase o de trabajo, vecinos o vecinas, docentes, etc. Podéis hacerlo de forma oral o escribirlo en el papelógrafo.

2.2 Trabajo individual (15-20 minutos)

Después, reparte una hoja y un lápiz por persona. Pídeles que se dibujen en el centro de la hoja. Después dibujarán o describirán a personas importantes que les hayan acompañado hasta ese momento. Desde la perspectiva de la persona correspondiente, tendrán que responder a las siguientes preguntas:

- ¿Quiénes de estas personas cree en ti? ¿Por qué?
- ¿Cómo y cuándo has demostrado a estas personas que algo se te da bien o que puedes desenvolverte en situaciones complicadas?

Si es necesario, puedes dar ejemplos antes de las siguientes preguntas:

- ¿Quién cree en mí?
- ¿Quién considera que tengo algunas cualidades?

Las preguntas les ayudarán a hacerse una mejor idea de lo que podrían escribir.

2.3 Intercambio en grupos de cuatro (10 minutos)

Después del trabajo individual, pide a la clase que se divida en grupos de cuatro, para intercambiar ideas durante diez minutos. Cada persona contribuirá solo con lo que quiera.

2.4 Conclusión (5 minutos)

Diles que se lleven su hoja al extranjero. Así, en los días más difíciles pueden acordarse de las personas que creen en ellos y ellas. Anímales a que hagan su hoja con un diseño bonito y llamativo.

3. Método 2: Tesoro de papel (20 minutos)

Advertencia: Este ejercicio puede hacerse al final del seminario. Las personas que forman el grupo han de conocerse bien.

El objetivo es reforzar la autoconfianza de sus integrantes, dándoles cosas positivas y de valor en el recorrido. Hay tres formas diferentes de hacer el ejercicio:

3.1 Por parejas (10 minutos)

División del grupo por parejas; se dará a cada persona una hoja y un lápiz. Pídeles que, durante diez minutos, escriban en una hoja todo lo positivo que ven en la otra persona, lo bueno, lo amable, lo especial y la simpatía. ¡Puede ser cualquier cosa! Después se contarán sus resultados mutuamente. Por último, se darán los trozos de papel y podrán llevárselos al extranjero como «tesoro».

3.2 En corro (15 minutos)

El grupo se sienta en un corro. Cada persona recibe un trozo de papel, en el que escriben su nombre. Después, el trozo de papel se pasará por el círculo, y cada persona escribirá algo positivo de quien corresponda. Cuando la persona reciba su trozo de papel, lo guardará y se lo llevará como «tesoro» al extranjero. (Esta variante puede realizarse cuando tenemos participantes que no se conocen tan bien). Tienes dos posibilidades para llevarla a cabo: que cada persona escriba tanto como necesite y pase el trozo de papel. Esta opción puede suponer que haya personas que tarden muy poco y otras que tarden mucho. O que pongas un límite de tiempo y les pidas, por ejemplo, que pasen el papel en dos minutos.

3.3 En forma de carta (durante el seminario)

Puedes preparar un sobre por participante. O que cada integrante cree su propio sobre a su gusto. Podrás colgarlos, por ejemplo, con pinzas en una cuerda de tender en el aula. A lo largo del seminario, se escribirá una breve carta con ideas positivas a la persona correspondiente y se dejará en el sobre. Al final del seminario, diles que pueden llevarse sus sobres como «tesoro» al extranjero.

4. Método 3: «Cita conmigo. Me sienta bien» (30-40 minutos)**4.1 Introducción (3 minutos)**

Habla con tu grupo de que podrán sentir soledad o aislamiento durante su estancia en el extranjero. Para que se desprendan rápidamente de esa sensación, pueden plantearse todo lo que podrían hacer en el extranjero e imaginarse una cita consigo mismos/as. El número de citas dependerá de la duración de la estancia en el extranjero. En una estancia de un año, se recomienda una cita al mes; en estancias más breves, cada semana o cada dos. Cada participante recibirá el número correspondiente de trozos de papel en un saquito para el ejercicio.

4.2 Concertar la cita conmigo (entre 15 y 20 minutos)

Pide a tus participantes que busquen un lugar tranquilo de la sala para trabajar de forma individual. Tendrán que tomar consciencia del tiempo que estarán en el extranjero y de la experiencia que quieren vivir allí. Pídeles que piensen en las siguientes preguntas:

- ¿Qué ofrece el lugar?
- ¿Qué experiencias se pueden vivir?
- ¿Qué me sienta bien en mi hogar y qué podría haber parecido allí?
- ¿Necesito llevar algo especial conmigo para reproducirlo (un instrumento musical, material para pintar, etc.)?

Si es necesario, puedes dar ejemplos antes de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo sería una cita conmigo?
- ¿Quién ha estado ya por su cuenta en algún sitio?

Así podrán hacerse una mejor idea de lo que podrían escribir. También podrán buscar en internet posibles actividades.

Pide que cada persona escriba en un trozo de papel cada actividad. Después, las meterán todas en el saquito. En el extranjero, pueden sacar un papelito cada cierto tiempo y hacer esa actividad. Recomiéndales que se pongan una alarma en el móvil como recordatorio de la actividad. En la medida de lo posible, será algo que pueda hacerse en solitario.

4.3 Conclusión (entre 10 y 15 minutos)

Para terminar, podrán hablar sobre las actividades planeadas en grupos reducidos (de entre tres y cinco personas) e intercambiar consejos. Otra opción es presentar las ideas en el grupo al completo.

5. Método 4: Maleta de emergencia (30 minutos)

Advertencia: Este ejercicio es adecuado para estancias en el extranjero breves.

5.1 Pintar una maleta (2 minutos)

Se reparte una hoja para cada participante. Se colocan lápices de colores y bolígrafos en el centro de la sala. Pide al grupo que dibuje una maleta en su hoja de papel.

5.2 Trabajo individual (20 minutos)

Pídeles que reflexionen individualmente lo que les sienta bien a nivel físico y mental. Pueden ser actividades, cosas o alimentos. Entonces, escribirán o dibujarán estos «remedios» en la maleta. Si fuera necesario, puedes dar antes ejemplos al grupo: Comer chocolate, darse un baño, ir a nadar, dar un paseo, escribir un diario, etc. Incluso puedes llevar alguno de estos ejemplos de casa. Tus participantes podrán escribirlos en la parte posterior de su hoja.

5.3 Conclusión (10 minutos)

Por último, invitarás a que presenten sus «remedios» con toda la clase o en grupos reducidos. Comenta que seguro que hay alguna idea divertida. Después, cada persona podrá añadir ideas del resto a su maleta.

Recomendaciones de accesibilidad:



Visión: Para el método 1: Cambiar la nota de voz o la escritura en el ordenador por trabajo individual.

Para el método 2: En la variante «Por parejas», se podrán grabar las características en una nota de voz y escuchar en formato de audio o transcribirlo más tarde. En la variante «En forma de carta» puedes preparar el portátil y la impresora para que las personas con necesidades de apoyo visuales puedan redactar cartas para el resto. Las cartas para las personas con problemas visuales también se escribirán en el portátil y se guardarán en un fichero. Así, las cartas se podrán leer después en alto con un lector de pantalla. En la variante «En corro», el personal responsable de la formación puede transcribir lo dicho.

Para el método 3: Las actividades pueden escribirse y guardarse en el portátil. El orden de las actividades puede organizarse al azar. Así, el efecto será el mismo que el de los saquitos para el resto de participantes. También se puede grabar un audio para cada actividad. Otra posibilidad es llevar una pequeña maleta o cesta e ir poniendo dentro cosas relacionadas con la actividad. Por ejemplo, cordones de los zapatos para un paseo en un lugar concreto, una entrada para visitar un museo, etc.



Posibles obstáculos: Presta especial atención a todas las personas del grupo en estos ejercicios. Si ves que hay participantes que llegan a su límite, plantea una situación individual para poder abordar miedos y hablar.



MI VIDA COMO UN RÍO

El método «Mi vida como un río» amplía nuestra perspectiva de las experiencias y encuentros vividos hasta el momento. Cada integrante reproducirá su vida como si fuera un río y analizará su pasado de forma creativa. Después, se presentarán las obras en grupos reducidos, y se harán comentarios sobre los trabajos. Así, las personas del grupo serán conscientes de sus capacidades y recursos y podrán identificarse con ellos.



Objetivos:

- Hacer un recorrido por nuestra vida hasta el momento
- Reconocer y poner nombre a las propias capacidades y recursos
- Tomar conciencia de los logros importantes, ámbitos de aprendizaje y desafíos en la vida



Tipo de método: trabajo biográfico



Nivel: difícil



Duración total: 210 minutos (mínimo). En función del número de participantes, hasta un día completo del seminario



Número de participantes: entre 4 y 28



Número de responsables de la formación: entre 1 y 4 (o más, en función del número de participantes)



Espacio necesario: aula, espacio para trabajar en grupos reducidos



Material: hojas en DIN-A3, lápices de colores, rotuladores, pinturas de cera, lápices, materiales para hacer manualidades, música, altavoz, velas, pañuelos, bebidas, galletas



Modelo para copias: viaje imaginario: mi vida como un río; para el trabajo en grupos reducidos: tarjetas con funciones.

Preparación:

Antes de empezar la unidad, la persona responsable de la formación decorará las salas para grupos reducidos. Podrá utilizar pañuelos, velas, bebidas y galletas, por ejemplo.

Desarrollo:

1. Introducción y formación de los grupos reducidos (15 minutos)

Puedes empezar esta unidad con las siguientes palabras:

«Una estancia en el extranjero es un cambio y un acontecimiento muy especial en vuestras vidas. Antes de adentraros en esta nueva etapa, merece la pena echar un vistazo al pasado. Así veremos todo aquello que ya hemos vivido y superado. Esos puntos fuertes y recursos en los que podéis confiar en situaciones complicadas. Para que esta mirada atrás sea más sencilla, vamos a hacer un viaje imaginario. Cuando este termine, cada persona cogerá en silencio una hoja grande y algo para pintar o dibujar. Ahí, representaréis o reproduciréis vuestro propio «río de la vida». Dedicad tiempo a pintar vuestra propia historia y destacar esos acontecimientos que han dejado huella. No se trata de tener destrezas artísticas. La pintura o el dibujo deberían más bien ayudaros a fijaros de una forma nueva en vuestra vida hasta ese momento. Buscad un lugar tranquilo en el que queráis trabajar. Tenéis una hora. Cuando hayáis pintado vuestro río de la vida, hablaremos sobre los dibujos en grupos reducidos. En este punto, cada persona decidirá

cuánto quiere compartir sobre su propia vida. Lo importante y lo interesante es que tú eches un vistazo a tu propio pasado».

Después, pídeles que se dividan en grupos reducidos. Diles cuántas personas debería haber en cada grupo.

Entonces, dos formadores se acercarán a un grupo de su elección y les preguntarán si pueden moderar la actividad. Si el grupo está de acuerdo, les comunicarán en qué aula os encontraréis después de dibujar el río. Los grupos deberían dividirse de forma que todo el mundo se sienta a gusto con su responsable.

Opción 1: Pide a tu grupo que se divida en subgrupos de cuatro a siete personas. Cuando formen los grupos, tendrán que dejarse llevar por su propio instinto.

Opción 2: Si el conjunto de participantes se va a diferentes países y quieres que se conozcan mejor por grupos de países, también puedes dividirlos en función de su destino.

Las personas responsables de la formación se distribuirán en los subgrupos. La división puede hacerse según quién acompañe a cada persona en la estancia en el extranjero y quiénes quieren conocerse mejor en los grupos pequeños. Básicamente, los grupos deberían formarse de manera que cada integrante se sienta a gusto con su responsable de la formación correspondiente.

2. Viaje imaginario y trabajo individual - Fase creativa individual (80 minutos)

Lee en alto la hoja «Viaje imaginario: el río de mi vida» (véase el modelo para copias). Después, el grupo representará su propio río o curva de la vida con los materiales de los que dispone. Lo harán en un lugar tranquilo de su elección. Para ello, contarán con 60 minutos.

3. Trabajo en grupos reducidos - Presentación de los diferentes ríos (45 minutos por participante)

Las personas responsables de la facilitación acompañarán a sus participantes a una sala cómoda. Estos grupos reducidos contarán con tiempo suficiente para hablar sobre los ríos de sus vidas. Entonces, se explicarán las normas y el desarrollo del trabajo por grupos:

- Confianza y discreción (cualquier cosa que se haya hablado se queda en el aula y no se comentará después, p. ej. en el pasillo).
- Consideración (escuchar, prestar atención, no hacer valoraciones ni reírse).
- Apertura al resto y autocuidado (cada participante contará lo que le sea posible. No obstante, cada persona ha de centrarse en sí misma y guardarse aquello que no quiera compartir).
- La decisión de cuándo hacer la presentación será personal. El orden surgirá de forma espontánea.
- Quienes presenten su «río», repartirán tarjetas con funciones al resto. Las funciones serán las siguientes: narración, investigación de recursos, público activo (véase el modelo para copias).
- La persona que investigue recursos apuntará los puntos fuertes de la que narra y los mencionará después de la presentación del río de la vida. El resto añadirá más recursos si se les ocurren.
- El público activo escuchará con atención, hará preguntas si tienen dudas y harán también comentarios al final.

Como responsables de la formación, les acompañaremos en el proceso y tendremos las siguientes tareas:

- Cuando a alguien le resulte difícil contar algo, le animarás a compartir solo aquellas cosas que quiera y que realmente le han marcado.
- Importante: procura siempre que cada persona cuente solo lo que quiere contar.

Cuando se dé el caso en el que la persona que narra ha llegado claramente a su límite y no quiere seguir hablando o hay algún tema sobre el que no quiere decir nada, le animarás a que pare. Es importante fomentar un ambiente de empatía y aceptación.

- Si fuera necesario, se completarán los puntos fuertes y recursos recopilados por el grupo.
- Ten presente el tiempo necesario.

En la fase de trabajo en grupos reducidos se pueden presentar tanto dibujos de ríos como curvas o historias. El conjunto de miembros debería describir su río de la forma más detallada posible. Contarán con tiempo suficiente para ello.

Recomendaciones de accesibilidad:



Audición: Apunta las preguntas del viaje imaginario y cuélgalas en un lugar visible. El texto de esta actividad se puede imprimir para poder leerlo. Si hubiera intérpretes de lengua de signos, se podrá seguir su interpretación y mantener los ojos abiertos durante la actividad. Además, será posible cerrarlos para reflexionar después de preguntas importantes como «¿Hay algún acontecimiento que haya sido especialmente importante y significativo para ti?». Después de un rato se les tocará para que vuelvan a abrir los ojos y se presentará la siguiente frase. En esta variante, es importante informarles de que no tienen que responder a las preguntas.



Visión: Para el trabajo individual, puede prepararse un portátil en el que se puedan escribir historias o poemas sobre la vida de cada persona. Otra opción es trabajar con asistencia. También se pueden preparar diferentes símbolos u objetos reconocibles al tacto, para explicar situaciones concretas de la vida. Puedes recortar los siguientes símbolos en fieltro, por ejemplo (u otros tejidos gruesos o cartón):

- Sol (para situaciones positivas)
- Nubes (negativo), corazón (positivo)
- Rayo (conflicto)

Y traer los siguientes objetos:

- Pequeños muñecos (personas importantes)
- Animales de peluche (mascotas)
- Conchas (viajes)
- Piedras (situaciones negativas)
- Flores (relajación, tiempo libre)
- Pelota, accesorios deportivos (deporte, tiempo libre)
- Instrumentos, tocadiscos (música, conciertos)
- Libros (tiempo libre, lectura)
- Cuaderno, bolígrafos, herramientas (trabajo, colegio, formación)

Pide al grupo que coloque los objetos y símbolos para hacer la narración. El orden puede ser libre o cronológico.



Motricidad: El grupo puede optar por otra forma creativa para representar su vida. Por ejemplo, se pueden elegir objetos, escribir notas en el ordenador o trabajar con asistencia (véase Visión).



Posibles obstáculos: También es habitual hablar de épocas difíciles a nivel personal. El objetivo del método no es plantear crisis o problemas del pasado ni solucionarlos. El propósito del trabajo biográfico es fijarse en cada participante y, en concreto, en sus recursos. Se pretende prestarles refuerzo y darles un impulso. Es importante tratarse con cuidado, respeto, aprecio y simpatía. Los puntos fuertes compartidos pretenden dar la seguridad y autoconfianza necesarias para esa nueva etapa de la vida en el extranjero. Por ello, es necesario que haya entre una y dos personas responsables de la formación en cada grupo reducido. El tamaño de los grupos dependerá, por lo tanto, del número de responsables disponibles.



Modelo para copias: El río de la vida

Siéntate en una postura cómoda y relajada.

Cierra los ojos y respira profundamente. Concéntrate solo en la respiración.

Siente cómo el cuerpo se relaja poco a poco y te quedas en calma. Nota la comodidad de tu postura y corrígela si fuera necesario.

Recuerda: llevas pocos días en el seminario. Te has despedido de tu familia y tus amistades de siempre. ¿Cómo han sido los últimos días?

¿Estabas en la última etapa de tu formación? ¿Tenías exámenes pendientes? ¿O acabas de terminar el colegio? ¿O quizás ya tienes todos los resultados y has terminado con todas las celebraciones?

Imagínate que tu vida hasta ahora es como un río que pasa ante ti y que tú vuelas sobre él como un pájaro.

Desde tu presente, el curso de tu río te lleva hasta el origen. Cuando te encuentras con esas etapas en las que no quieres detenerte, vuelas simplemente un poco más rápido, para dejarlas atrás.

Has visto mucho en el recorrido.

¿Ha habido fases en las que el río fluyera con calma, siempre recto y directo a su objetivo?

¿Ha habido corrientes rápidas, gargantas estrechas y angulosas y cascadas, con tramos llenos de turbulencias?

¿Cuáles fueron esas fases de tu vida?

Cuando piensas en tu vida: ¿Hay algún acontecimiento que haya sido especialmente importante y significativo para ti? En ese caso, ¿por qué? Rememora todas esas etapas de tu vida y busca esas situaciones especiales.

Recuerda estos acontecimientos:

- ¿Fueron momentos bonitos o tristes?
- ¿Qué personas fueron importantes en ese momento? ¿Cómo te han influido y marcado?
- ¿Qué lugares tuvieron importancia?

¿Has tenido encuentros o experiencias que hayan cambiado de forma esencial?

¿Alguna vez has estado en un punto en el que pensaras que así no podías seguir?

¿Qué te importa y qué te llega al alma?

Fíjate otra vez en el río de tu vida y quédate con las diferentes estaciones, con acontecimientos y experiencias.

Vuelve poco a poco al presente.

Tómate tu tiempo, respira hondo, mueve las manos y los pies.

Abre lentamente los ojos y estírate.

Tómate tu tiempo para percibir tu entorno y a las personas que están a tu lado, sin hablar.

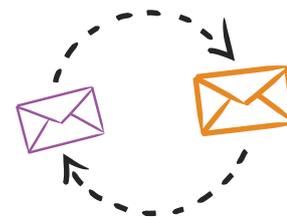
En silencio, busca papel y material creativo para pintar el río de tu vida, como lo has visualizado. Deberías intentar pintarlo o dibujarlo. Si quieres, también puedes escribir en alguna etapa. Si el dibujo o la pintura no son tus formas de expresión, puedes escribir, por ejemplo, un texto o componer una canción. Para ello, contarás con 60 minutos.

Modelo para copias: tarjetas con funciones para los grupos reducidos - modelos para copias para dos grupos

Narración	Investigación de recursos
Público activo	Público activo
Público activo	Público activo
Narración	Investigación de recursos
Público activo	Público activo
Público activo	Público activo

Si tienes menos o más de seis participantes en tu grupo reducido, puedes utilizar menos o más tarjetas con la función de "Público activo" en consecuencia.

CARTA PARA MÍ



El método consta de un viaje imaginario y de la escritura de una carta destinada a nuestra propia persona. Esta carta nos la enviaremos a la mitad de nuestra estancia en el extranjero.



Objetivos:

- Análisis de las propias expectativas, miedos, esperanzas y deseos



Tipo de método: ejercicio de imaginación y de escritura



Nivel: fácil



Duración total: 90 minutos



Número de participantes: 1 (mínimo)



Número de responsables de la formación: 1



Espacio necesario: lugar tranquilo con mesas y sillas



Material: sobres, papel y lápices; en caso necesario, lápices de colores para el diseño creativo del papel para la carta y del sobre, música de fondo relajante



Modelo para copias: Viaje imaginario: Carta para mí

Desarrollo:

1. Introducción y lectura en voz alta de un viaje imaginario (20 minutos)

Explica a tu grupo que tendrá que escribir en una carta sus expectativas, miedos, esperanzas y deseos relacionados con su estancia en el extranjero. La carta será para su «yo» del futuro. Para que puedan meterse mejor en situación, léeles en voz alta un viaje imaginario.

2. Trabajo individual (60 minutos)

Después, cogerán un sobre, papel y lápices. En un lugar tranquilo, escribirán su «Carta para mí». Si quieres, puedes poner música de fondo relajante. Después, meterán su carta en un sobre, en el que pondrán su nombre. También les puedes pedir que lo sellen con cera. Recopila todos los sobres. Estos se enviarán a cada participante más o menos hacia la mitad de su estancia en el extranjero. En las estancias más breves, también tiene sentido enviarlo al final.

Recomendaciones de accesibilidad:



Audición: Las preguntas sobre el viaje imaginario se escribirán de manera visible para todo el grupo, y debería hacerse un dibujo que sirva de orientación. Puede imprimirse la actividad para que la puedan leer. Si hubiera intérpretes de lengua de signos, se podrá seguir la interpretación. También es posible repartir las preguntas importantes para que las lean (como, «¿Qué momentos especiales has vivido en los últimos años?») o dejarlas en manos de la interpretación en lengua de signos. Después de la pregunta, el grupo podrá cerrar los ojos para reflexionar sobre esta. Después de un rato se les tocará para que vuelvan a abrir los ojos. Se presentará

entonces la siguiente frase. En esta variante, es importante informarles de que no tienen que responder a las preguntas. Solo tienen que leerlas o fijarse en la interpretación en lengua de signos.

Durante el trabajo individual, en vez de la música de fondo, podemos optar por una iluminación agradable para las personas sordas. Por ejemplo, una luz verde o amarilla fuerte, para que también puedan concentrarse en su carta. Es importante que no sea una iluminación de fiesta.



Visión y motricidad: Se puede escribir la carta desde un ordenador o grabarse como mensaje de voz o en formato de audio. La persona responsable de la formación les enviará la carta o el archivo de audio hacia la mitad de la estancia en el extranjero.



Modelo para copias: Viaje imaginario - Carta para mí

Cierra los ojos.
Respira profundamente.
Concéntrate solo en la respiración.
Siente cómo el cuerpo se relaja poco a poco y te quedas en calma.
Encuentra una postura cómoda.

En la próxima hora, vas a tener tiempo para escribirte una carta. Es una carta muy personal, que solamente tú vas a leer. Permanecerá aquí, cerrada, y te la enviaremos durante tu estancia en el extranjero.

Quizá ahora mismo te encuentres en una época confusa, con sentimientos muy diversos. La carta debería ayudarte a retener ciertas ideas o sentimientos momentáneos. Cuando la leas en un par de semanas o meses, verás las expectativas y deseos que se han cumplido, quizá también aquellos que no, y aquellas cosas que tal vez todavía puedas cambiar. Antes de escribir esta carta, vamos a hacer un pequeño viaje por tus recuerdos, sentimientos e ideas.

Vamos a fijarnos primero en el pasado próximo:

- ¿Qué momentos especiales has vivido en los últimos años?
- ¿Qué experiencias has vivido con tus relaciones (de amistad, de amor, sexuales)?
- ¿Cómo es tu círculo de amistades? ¿Qué intereses tenéis en común? ¿Cuál es tu papel en este grupo?
- ¿Qué personas te han motivado y apoyado de forma positiva? ¿Qué personas han tenido una influencia más bien negativa?
- ¿Ha habido alguna habilidad o interés que no hayas podido o sido capaz de poner en práctica?
- ¿Qué te entusiasma o motiva?

Piensa ahora en el presente:

- ¿Con qué actividades te entretienes ahora mismo?
- ¿Qué convicciones e ideales tienes? ¿Qué te parece importante?
- ¿Tienes alguna persona cuyo ejemplo sigas?
- ¿Cómo describirías tu carácter y tu temperamento?
- ¿Con qué actitudes tienes a veces problemas? Puede ser porque chocan contigo o porque te molestan.
- ¿Cuáles son tus planes de futuro?

Imagínate que estás en el autobús o el avión. Vas de camino al país en el que vas a vivir una temporada. Quizás las últimas semanas han sido un poco estresantes. Seguramente, despedirte de tu familia y tus amistades haya sido difícil.

Por fin vas a emprender tu aventura. Te has sentado cómodamente. Y tus pensamientos van directos al futuro. Sientes mucha emoción y tienes un montón de expectativas y esperanzas.

- ¿Qué te gustaría vivir en tu época en el extranjero y cuáles son tus objetivos?
- ¿Qué te preocupa? ¿Qué te puede dar algo de miedo?
- ¿Qué esperanzas y miedos tienes en cuanto a las relaciones (de amistad, de amor, sexuales)?
- ¿Qué te gustaría sacar de esta estancia en el extranjero?

- ¿Cómo te gustaría cambiar? ¿Qué te gustaría aprender? ¿Qué aptitudes te gustaría adquirir?
- ¿A qué situaciones o experiencias tendrás que enfrentarte para desarrollarlas?

Vuelve la vista atrás y graba en la memoria todo lo que has pensado.

Vuelve poco a poco al presente.

Tómate tu tiempo, respira hondo, mueve las manos y los pies.

Abre lentamente los ojos y estírate.

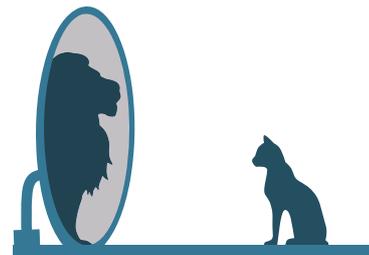
Tómate tu tiempo para percibir tu entorno y a las personas que están a tu lado, sin hablar.

Sin hablar, coge un sobre, papel y material creativo y escríbete la carta.

Tienes una hora. Si no te ha dado tiempo a acabar, puedes terminarla esta tarde-noche y dársela mañana por la mañana.



PERCEPCIÓN PERSONAL Y EXTERNA



El método «Percepción personal y externa» pretende dejar patente la relación entre nuestro impacto y nuestra percepción personal. Se realizarán aportaciones al modelo de comunicación «Ventana de Johari», y a las normas para dar opiniones. Se dará también un paseo por parejas para poner en práctica las normas sobre comentarios aprendidas.



Objetivos:

- Ser consciente del impacto que tenemos en las demás personas (percepción externa)
- Comparar la percepción externa con la personal
- Reconocer comportamientos inconscientes
- Practicar las normas de comunicación



Tipo de método: contribución, comentarios



Nivel: intermedio



Duración total: 90 minutos



Número de participantes: entre 6 y 24



Número de responsables de la formación: 1



Espacio necesario: espacio para empezar en común, zona exterior para dar paseos por parejas



Material: papelógrafo, lápices. Si fuera necesario, Ventana de Johari en el papelógrafo, papelógrafo para comentarios

Preparación:

Dibuja en un papelógrafo una Ventana de Johari. Escribe las normas sobre comentarios

Desarrollo:

1. Introducción (5 minutos)

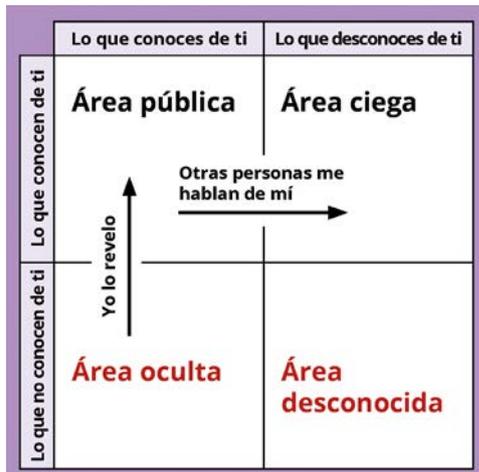
Inicia la unidad con las siguientes palabras:

«Cuando llegamos al extranjero, es habitual encontrarnos sin compañía. Por eso, es importante que nos conozcamos bien y que seamos conscientes de nuestros puntos fuertes (percepción personal). Además, será la primera vez que tratemos con muchas personas, que nos mirarán desde su propia perspectiva. Así, conviene evaluar nuestro efecto en otras personas (percepción externa). De esa manera, podremos entender las reacciones ajenas y prevenir conflictos. Una estancia en el extranjero es también una oportunidad para dejar atrás determinados patrones de comportamiento. Según esto, podréis reinventaros en un entorno seguro. En este proceso, es útil saber vuestro impacto en otras personas, para así poder adaptarlo».

2. Contribuciones a la Ventana de Johari (unos 15 minutos)

Explica a tus participantes la teoría, paso a paso de la ventana de Johari. Puedes dibujar el modelo mientras lo explicas o preparar el dibujo con antelación.

Ilustración 1, Ventana de Johari



Puedes explicar esta herramienta y sus apartados con las siguientes palabras:

«La Ventana de Johari (desarrollada por Joseph Luft y Harry Ingham, de quienes toma su nombre) es un modelo comunicativo que presenta de forma gráfica la diferencia entre la percepción personal y la externa. Es un modelo que refleja aquellas características de la personalidad y el comportamiento conscientes e inconscientes, a nivel personal y externo.

En el apartado «Área pública» se encuentran todas las características conductuales que tanto tú como tu alrededor conocéis. Por ejemplo, si tú

sabes que eres una persona impuntual, tus amistades también lo saben. Todo el mundo estará preparado y a nadie le sorprenderá que llegues tarde.

Al apartado «Área oculta» pertenecen aquellas características personales que tú conoces, pero que tu alrededor no. Esto puede deberse a que quieres mantenerlo en secreto o que te genera inseguridad. Por ejemplo, puede ser que hablar en público te altere mucho. Pero el resto de miembros del seminario o las personas del trabajo no tienen por qué darse cuenta, y sigue siendo tu secreto.

En el «Área ciega» se incluye la sensación que das y que el resto percibe, pero sin ser consciente. Hay ciertos rasgos de comportamiento que otras personas reconocen, pero que tú no. Por ejemplo, si te tocas el pelo inconscientemente cuando una conversación te incomoda.

El «Área desconocida» constaría de información y rasgos de comportamiento que ni tú ni tu alrededor conocéis. Por ejemplo, igual eres todo un talento de la batería, pero como nunca lo has probado, nadie lo sabe.

Después, haremos un ejercicio sobre la percepción externa. Estos deberían ayudar a reducir el área ciega y a aumentar la pública. Como se harán comentarios entre el grupo en ese momento, se establecerán entonces las normas para dar opiniones».

3. Normas para dar opiniones (15 minutos)

Elabora una lista de normas para dar opiniones con el grupo. Para ello, prepara con antelación dos papelógrafos con normas para dar opiniones y coméntalas con tu grupo.

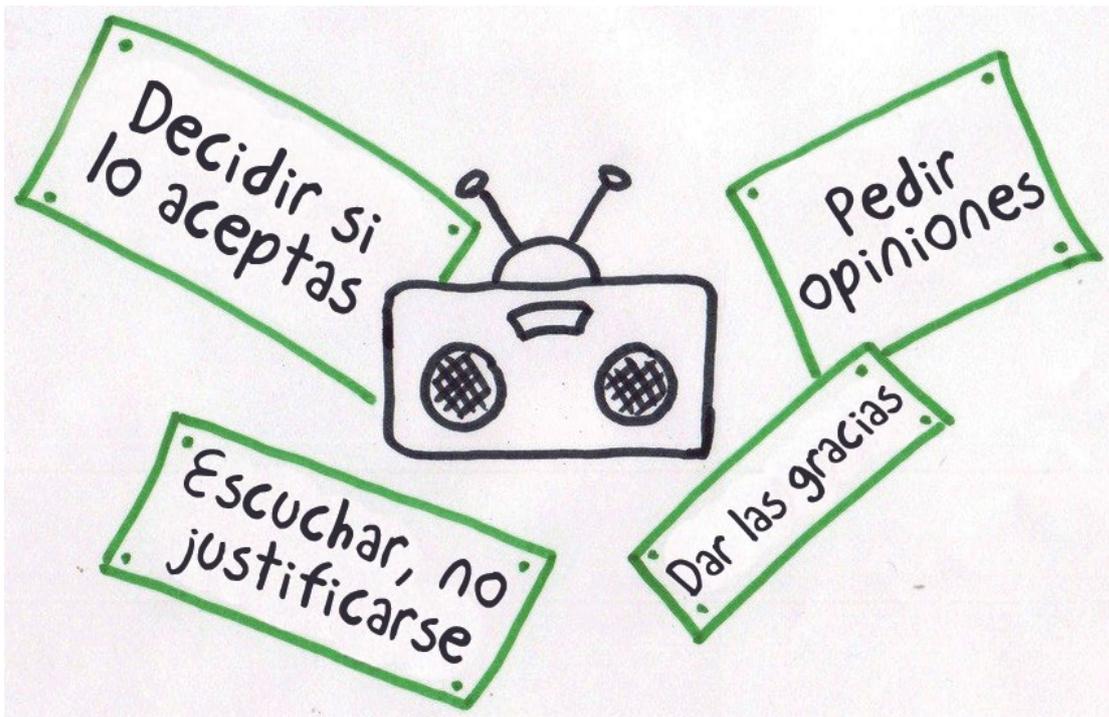
En algunos casos, será útil formular ejemplos en común para cada norma. Así se entenderán mejor las normas o todo el mundo sabrá exactamente a qué se refieren.

El objetivo de estas es ayudar a hacer críticas constructivas y a ser capaces de recibirlas. Esto es especialmente necesario para el paseo del siguiente paso.

Normas para las personas que hacen comentarios:



Normas para las personas que reciben comentarios:



4. Paseo por parejas para la percepción externa (entre 30 y 40 minutos)

Pide a tus participantes que se agrupen por parejas. Si fuera necesario, también puede haber grupos de tres. Deberían elegirse mutuamente. Su única tarea es hacerse comentarios durante el paseo (según las normas establecidas). Habrá una persona que haga los comentarios y otra que los reciba.

Estos se harán en base a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál ha sido tu primera impresión de la otra persona? (Comentarios positivos)
2. ¿Qué le desearías o le harías llegar, por ejemplo, si piensas en la estancia en el extranjero?

También puedes imprimir las normas sobre comentarios y dárselas para el paseo.

5. Pausa (10 minutos)

Para asimilar lo comentado, es útil hacer una breve pausa después del paseo.

6. Análisis (15 minutos)

Para terminar, haz una ronda a modo de resumen con el grupo: «¿Qué tal estáis? ¿Qué habéis sacado de esta unidad? ¿Ha habido algo que os haya sorprendido? ¿Coincide la percepción externa con la personal?».

Recomendaciones de accesibilidad:



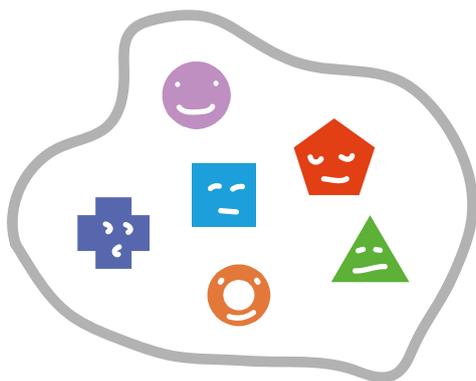
Audición: Una opción es hacer los comentarios por escrito. Si hubiera intérprete de lengua de signos, las parejas pueden sentarse también en la propia sala, en vez de irse a pasear. Así, disfrutarán de un lugar más tranquilo.



Visión: Una vez estés en la primera fase de la Ventana de Johari y hayas explicado las normas sobre comentarios, procura verbalizar todo lo que hayas dibujado en el papelógrafo.



Motricidad: Si no fuera posible el paseo, se elegirá otra sala para las conversaciones.



INCLUSIÓN Y DIVERSIDAD: UNA META COMÚN

La inclusión hace referencia al hecho de que todo el mundo pueda participar en todos los ámbitos de la vida social y que nadie quede excluido. Esta participación ha de ser ilimitada y con los mismos derechos. Pero ¿qué significa eso exactamente? ¿Pueden todas las personas tomar parte en todos los ámbitos de la vida social con los mismos derechos independientemente de si tienen discapacidad o no? ¿Independientemente de sus creencias? ¿Independientemente de su procedencia, orientación sexual o sexo?

En nuestra sociedad, es habitual etiquetar a las personas. Puede ser por su procedencia, color de piel, sexo, posición social o discapacidad, entre otros. Estas etiquetas pueden llevar a la discriminación o exclusión total de algunas personas.

Con esto, la inclusión lucha por un mundo con cabida para cualquier persona:

- En el que se acepte a las personas con sus diferencias.
- En el que haya sitio para sus puntos fuertes y débiles.
- La diversidad se perciba como riqueza.

Esto también implica que todos los seres humanos gocen de los mismos derechos y que estos se respeten. Nadie sufrirá discriminación ni exclusión. El voluntariado y los programas de movilidad internacional pueden contribuir al fomento de la inclusión. Pueden ayudar a desarrollar la comprensión y el respeto mutuos. Así, conseguiremos espacios que, por supuesto, estén abiertos a cualquier persona.

Los métodos de este módulo se centran en la inclusión y tratan la cuestión de cómo podemos conformar este proceso en común. Como punto de partida, tomaremos las siguientes preguntas: ¿Qué efecto tienen los prejuicios y la exclusión? ¿Dónde y cómo pueden sufrir las personas discriminación y exclusión? Se trata de encontrar tipos de exclusión, fomentar la comprensión de proyectos de vida diversos y de realidades distintas. Por último, se podrán proponer soluciones en el proceso hacia una coexistencia inclusiva.

En este módulo encontrarás siete métodos relacionados con el tema Inclusión y diversidad: «Prejuicios y limones» invitará a tu grupo a adoptar una perspectiva crítica a la formación de estereotipos. El método «Capacitismo» permite hacer un análisis crítico sobre prejuicios y datos sobre la discapacidad. «Un paso adelante» nos hará tomar consciencia de la influencia de los privilegios y la discriminación en el progreso en la vida. El tema

principal de este ejercicio es la pregunta de cómo determinan las desigualdades sociales y las etiquetas a las posibilidades de presentación personal. En el ejercicio «Identidad sexual y diversidad» se tratan las atribuciones asociadas al género y al desarrollo de una perspectiva abierta y diversa al respecto. El «Teatro del ángel y el demonio» trata de hacer un análisis autocrítico sobre actitudes racistas y voluntariados internacionales. Los dos últimos métodos nos llevan a desarrollar nuestro propio concepto de la inclusión, así como a poner a disposición del grupo recursos y capacidades. Con «Inclusión creativa» y «Exclusión-inclusión» se intentará solucionar situaciones de exclusión y desarrollar perspectivas comunes para una sociedad abierta. ¡Que te diviertas!

Glosario:

Estereotipo

Los estereotipos son atribuciones generales que se asignan a grupos determinados. Un ejemplo sería toda la población de Alemania es puntual.

Privilegios

Los privilegios son aquellas ventajas de las que disfrutan algunas personas en la sociedad. La mayoría de los privilegios son parte de una historia vital propia y no se han conseguido mediante ningún tipo de esfuerzo. Ejemplos de privilegios son el color de piel, el sexo o la salud.

Capacitismo

El capacitismo es el tratamiento desigual injustificado hacia las personas con discapacidad.





PREJUICIOS Y LIMONES

Este ejercicio permite introducir de forma gráfica el tema de los prejuicios y los estereotipos. En primer lugar, se recopilarán las características propias de los limones; aquellas que primero se les ocurran a tus participantes (como «amarillo» o «ácido»). Después, contemplarán los limones por separado y definirán características específicas. En la fase de reflexión, cuestionarán su categorización de forma crítica.



Objetivos:

- Concienciación y análisis de prejuicios, categorizaciones, etiquetas y diversidad
- Investigación crítica de apreciaciones generales



Tipo de método: ejercicio de lluvia de ideas y de reflexión



Nivel: fácil



Duración total: 45 minutos



Número de participantes: máximo de 30



Número de responsables de la formación: 1



Espacio necesario: aula



Material: rotulador gordo, tarjetas, limones, 2 tablones, chinchetas, trozos de papel con números de grupos

Preparación:

Prepara 3 tarjetas por integrante, 2 tablones y 1 limón por grupo de 3 o 4 personas. Procura que, al principio, los limones estén guardados en un lugar en el que no se vean.

Desarrollo:

1. Fase de lluvia de ideas (10 minutos)

Cada participante recibirá 3 fichas y 1 rotulador gordo. Pregúntales: «¿En qué pensáis si pensáis en un limón?». Escribe la pregunta en grande en un folio y cuélgalo en el tablón 1. Anímalos a que escriban en sus tarjetas las palabras que se les ocurran. Pídeles que pongan sus tarjetas con una chincheta en el tablón 1 y que las lean en alto. Lo habitual es que te encuentres con conceptos como «amarillo», «redondo» o «ácido».

2. Fase grupal (15 minutos)

Forma grupos de 3 o 4 personas y distribúyelos por el aula. Saca los limones y pide a cada grupo que coja uno. Cada uno describirá su limón de forma tan detallada que pueda distinguirse del resto. La descripción no debería limitarse al aspecto externo, sino que también tiene que incluir otras características, como la estructura de la superficie o el olor. Se utilizará una tarjeta para cada concepto. Los grupos reducidos podrán utilizar tantas tarjetas como necesiten.

Mientras los grupos trabajan, cuelga los trozos de papel con los números de los grupos en el tablón número 2. Cuando todos los grupos estén preparados, vuelve a recoger los limones. Después, el grupo entero se sentará en círculo. Los grupos reducidos se pondrán detrás de sus descripciones y colocarán sus resultados con una chincheta debajo de su número.

3. Fase de reflexión (20 minutos)

Continuarás con la reflexión: «¿Qué os llama la atención al comparar los dos tablonces?». Recopila varias respuestas. Por lo general, se dan cuenta rápido de que las descripciones del tablón 2 son mucho más detalladas que las del 1. Aquí podrás establecer el siguiente paralelismo: la diferencia entre la percepción de un grupo (tablón 1) frente a la percepción de un individuo con sus particularidades (tablón 2).

Opcional: Pregúntales si pueden relacionar los limones de los otros grupos con las descripciones individuales. Para ello, cada grupo puede elegir un limón e intentar encontrar la descripción correcta.

Por último, puedes adaptar el ejercicio a la estancia en el extranjero de sus participantes. Esta transición se puede hacer en diferentes pasos:

- Pregúntales: «¿Qué os llama la atención? ¿Qué se os viene a la cabeza con este ejercicio?». Se recopilarán las respuestas de cada persona y se dejarán sin comentar. Si la adaptación se hace a partir de las respuestas del grupo, puedes confirmarla o reforzarla.
- Si la conversación no se dirige por sí misma a la estancia en el extranjero, puedes incentivarla pidiendo que piensen en ella. Ahí podrás hablar sobre que merece la pena cuestionar la primera impresión y plantearse otros puntos de vista.
- En el último paso puedes preguntar lo que nos ha enseñado el ejercicio sobre los prejuicios y estereotipos. Podrás preguntar si las experiencias vividas en el ejercicio les resultan familiares de su día a día.
- Debería quedarles claro que el ejercicio muestra la individualidad de cada limón al fijarse bien.

Recomendaciones de accesibilidad:



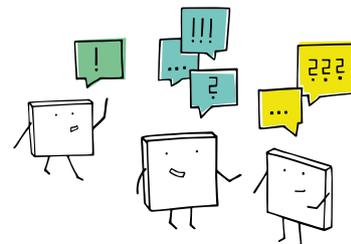
Visión: Dale el tiempo suficiente para tocar el limón en la fase de descripción. Al recopilar los términos, estos se anotarán. Para permitir una lluvia de ideas libre, los conceptos también pueden grabarse con equipo auxiliar (como el móvil) y después escribirse.

Los conceptos de los tablonces se leerán en alto, especialmente en la relación de los términos con los limones. En la reflexión, pídeles que toquen su propio limón, mediante las descripciones del resto de limones. Quizá puedan reconocer características nuevas e interesantes del limón que puedan añadirse.



Posibles obstáculos: Procura que no se haga ninguna comparación entre limones y personas. Los limones se utilizan aquí como mera metáfora. De lo contrario, se corre el riesgo de asignar determinadas características a un grupo de personas. En lugar de eso, la atención ha de centrarse en las diferentes percepciones. Tan solo en el segundo vistazo, el ejercicio muestra las diferencias específicas.

EXCLUSIÓN - INCLUSIÓN



El grupo desarrollará estrategias para transformar situaciones de exclusión en situaciones de inclusión. Empezaremos por recordar experiencias personales de exclusión. Después, en grupos reducidos, desarrollaremos escenas teatrales en las que se representen circunstancias de este tipo. Con la puesta en escena, el público podrá intervenir, adoptar un papel y dar el toque de inclusión.



Posibles obstáculos: recomendamos que, como responsable de la formación, te familiarices con los fundamentos del Teatro del Oprimido. Fíjate especialmente en las indicaciones concretas y los posibles obstáculos para este ejercicio.



Objetivos:

- Analizar los conceptos «inclusión» y «exclusión»
- Motivar para cambiar de perspectiva
- Desarrollar posibles medidas o acciones para evitar la inclusión



Tipo de método: teatro foro



Nivel: difícil



Duración total: entre 90 y 120 minutos



Número de participantes: entre 12 y 24



Número de responsables de la formación: 1



Material: lápices, papel, tablón o papelógrafo

Desarrollo:

1. Introducción al tema «exclusión» (entre 10 y 15 minutos)

Pide al grupo que se distribuya por la sala y explícales brevemente en qué consiste el método. Se trata de explicar el concepto de exclusión a través de un ejercicio de improvisación y movimiento.

Sugiereles que cierren los ojos y que recuerden uno o varios momentos de su vida en los que hayan sentido discriminación. Puede ser cualquier sensación o situación en la que la hayan notado. Deja claro que hablamos de situaciones del día a día, que cualquier persona haya podido vivir. Recuérdales que es un sentimiento que a menudo no se percibe desde el exterior, sino que viene del interior. Pídeles que se muevan libremente por el aula y que representen un sentimiento relacionado con la «exclusión» con sus movimientos. Quien tenga una idea, simplemente puede exteriorizarla. El resto del grupo imitará su movimiento. Después, la siguiente persona hará otro movimiento. Es muy importante prestar atención y percibir los impulsos del grupo.

Consejo: piensa con antelación en 2 o 3 movimientos que puedan poner en marcha el ejercicio. Después de unos 10 minutos, cuando ya no haya nuevas intervenciones, puedes darlo por finalizado. La clase podrá reflexionar brevemente sobre el ejercicio por parejas. Algunas preguntas clave pueden ser: «¿Cómo ha ido el ejercicio? ¿Qué os ha llamado la atención? ¿Qué os ha marcado?». Dales la posibilidad de compartir con el grupo comentarios relevantes que hayan surgido en la reflexión por parejas.

2. Introducción e indicaciones

En el siguiente paso, tus participantes se dividirán en grupos reducidos (los pueden formar de manera autónoma o lo puedes hacer tú). Lo ideal es contar con 4 o 5 grupos, pero el método funciona también con grupos más pequeños o más grandes.

Explica que en el siguiente paso que estos grupos desarrollarán breves escenas teatrales. Cada uno contará con 20 minutos para pensar en una escena corta en la que se muestre una situación de exclusión. En los últimos minutos de esta, el público podrá intervenir y convertirla en una situación inclusiva.

Puntos importantes durante la creación de la representación:

- En cada escena tiene que haber, al menos, una persona excluida y una que la excluya.
- Las escenas tienen que empezar con un preludio para explicar el contexto.
- Las escenas no mostrarán la solución a este tipo de situación, pero tiene que poder resolverse.
- Las escenas no mostrarán violencia física ni psíquica; esto podría sobrepasar tanto al grupo como a las personas responsables de la formación en el contexto del ejercicio.
- Cada grupo podrá decidir si quiere utilizar una experiencia real o si prefiere crear una ficticia.
- Cada participante podrá decidir qué papel interpreta. Quien haga una propuesta no tendrá que interpretar el papel de la persona afectada.
- Ten en cuenta que tus participantes solo están interpretando un papel; lo asumirán y lo volverán a dejar después. Para ello, puedes proponer que cada subgrupo piense en un ritual para entrar y salir del papel. Por ejemplo, con un golpe, trasladándose de un lugar a otro, o simulando que se cambian de ropa.
- Los personajes tendrán nombres diferentes a los de sus intérpretes.

En función del objetivo del seminario la tarea podrá ser más o menos específica y adaptarse en cierta medida al contexto de la movilidad internacional o las estancias en el extranjero.

3. Desarrollo de las escenas (20 minutos)

Cada grupo desarrollará su escena. Se dedicarán unos 20 minutos. En ese periodo, puedes ir por los grupos y ayudarles si tienen dificultades con la tarea o si necesitaran más tiempo. Dispón la sala de forma que haya espacio para el público y una superficie despejada para el escenario. Puedes acotar el escenario con cinta aislante o con cordones, por ejemplo.

4. Representaciones

Cada grupo representará su escena. Al igual que en el método del teatro foro de Augusto Boal, el público podrá alterar el curso de la escena.

Explica entonces el proceso posterior. Es importante que tengas en cuenta lo siguiente:

- Cada grupo representará su escena y el público la valorará con un aplauso. Después de interpretar la escena completa una vez, el público podrá intervenir.
- Entonces, se volverá a hacer la representación, esta vez más despacio. En esta segunda escenificación, cualquier persona podrá gritar en cualquier momento «STOP», y adoptar el papel que quiera. Los grupos pequeños deberían acordar con antelación si la persona excluida también se puede sustituir. Entonces la escena se congela, para poder hacer el cambio. Una vez hecho, se continuará con la interpretación, y la nueva incorporación hará las modificaciones pertinentes. Así, se transformará la escena y la situación de exclusión.
- La escena debería repetirse tantas veces como soluciones alternativas encuentren tus participantes. Mientras siga habiendo ideas nuevas, volverá a representarse la escena desde otras perspectivas.

Después de cada obra se reflexionará sobre las diferentes maneras de proceder. Pregúntale a la persona excluida en la representación cómo se siente después de cada escena modificada, y si le parece una solución satisfactoria. Pregunta al grupo: «¿Qué se ha cambiado en la escena? ¿Creéis que esta opción podría funcionar?». Además de plantear posibilidades para cambiar la situación, también se pueden definir las causas: «¿Qué cambios fundamentales son posibles y necesarios para evitar esa situación? ¿Qué conducta podrían adoptar actores y actrices para materializarlos?».

5. Reflexión y transferencia de conocimientos

Una vez representadas todas las escenas, se hará una reflexión conjunta. Para motivarla, pueden hacerse las siguientes preguntas, que primero se responderán de forma individual. Para ello, el grupo dispondrá de 5 minutos.

- ¿Qué forma de tratar el asunto te pareció especialmente adecuada? ¿Cuál adoptarías?
- De las escenas, ¿qué puedes aplicar a tu estancia en el extranjero?

En los siguientes 5 minutos, se responderá a las preguntas por parejas. Para terminar, deja algo de tiempo para preguntas y observaciones con el grupo al completo.

Recomendaciones de accesibilidad:



Audición: Recuerda al grupo que hable alto y claro y que utilice mímica y gestos para complementar sus discursos. Debería ser visible quién habla en cada momento. Si la escena fuera confusa, también puede entrar en juego la narración, para indicar los nombres de quién interviene. Interpretar una escena en lengua de signos puede ser muy complejo. No obstante, como responsable de la formación, ten en cuenta que la interpretación es posible. Acuerda con quien interprete de antemano cómo puede indicar si necesita más tiempo para no interrumpir el curso de la obra.



Visión: En el ejercicio de preparación, los movimientos se describirán con un concepto o frase, que detallen la sensación y el movimiento que la acompaña. La persona con problemas visuales realizará el ejercicio con alguien, para poder moverse de forma segura por el espacio. Durante la escenificación, habrá en cada grupo una persona encargada de la narración, que presente y describa la escena. De esta función podrán encargarse personas distintas a lo largo de la representación. Es importante que el escenario y la posición de cada personaje quede claro para la persona con discapacidad visual. Esta perspectiva narrativa se adoptará cada vez que cambie la escena.

Al dar forma a la representación se procurará verbalizar toda la información posible. La mímica, los gestos, los movimientos o las acciones que solo sean visibles (como darse la mano, coger o apartar algo) han de verbalizarse. La persona encargada de la narración presentará a cada personaje y describirá oralmente cada acción. Esto requiere una buena coordinación con los actores y actrices. Otra opción más sencilla, es que el propio actor o actriz asuma la función de describir sus propios actos (pregunta: ¿Qué es importante para entender la escena?). Presta especial atención a que la escena se desarrolle a un ritmo lento.



Motricidad: En la fase inicial, el ejercicio de asociación de sensaciones puede realizarse con conceptos en vez que con movimientos.



Complejidad: Representar algo de cara al público no es fácil para todo el mundo. Plantea otras posibilidades, como la tarea de narración o intentad buscar otro tipo de papel.



Posibles obstáculos: En la preparación de la escena se repetirán situaciones de exclusión que las personas presentes han podido sufrir. Has de dejar claro que es importante percibir las y analizarlas, para poder llegar a opciones para manejarlas. Es muy importante la sensibilidad. Si alguna persona no se siente cómoda con determinadas situaciones, ha de expresar esta sensación. Como responsable de la formación has de ser muy sensible con respecto al ambiente del grupo. Cuando veas claramente que alguien no está a gusto, interrumpe el juego y busca con el grupo lo que puede hacer falta o lo que habría que expresar para poder seguir con el método.

En el contexto teatral no hace falta encontrar soluciones absolutas. Por el contrario, se trata de activar los recursos del grupo y encontrar estrategias alternativas para las situaciones tratadas. En ese caso, cada persona buscará soluciones de forma individual. En vez de dar consejos, se buscará en común cómo actores y actrices (y no principalmente la persona afectada) pueden influir en la situación con su conducta y cambiarla. No se trata solo de una situación vivida, sino de proponer posibilidades para resolver un problema social. Una variante es que la persona excluida no puede cambiarse.

El método es sencillo, pero pueden surgir situaciones emocionalmente complejas. Has de confiar en tus capacidades para poder enfrentarte a ellas. Las situaciones elegidas pueden proceder de vivencias de una persona del grupo o de ideas ficticias pensadas en equipo. En un primer momento, la implicación emocional es especialmente alta y la percepción externa de la situación puede ser tan desafiante como enriquecedora. Procura especialmente que las situaciones personales vividas se traten siempre con respeto. Que la persona que haya vivido esa situación no la interprete puede ayudar. Antes de empezar, deberías explicar con qué tipo de situaciones quieres trabajar y dejarlo claro en las instrucciones.



UN PASO ADELANTE



Un paso adelante es un ejercicio dinámico que muestra cómo influyen los rasgos de personalidad y las etiquetas (como el sexo, la orientación sexual, la discapacidad o la procedencia) en el progreso de las personas en la sociedad.



Objetivos:

- Concienciar sobre desigualdades sociales y discriminación
- Promover una reflexión personal crítica sobre los privilegios
- Buscar planteamientos para un trato inclusivo y no discriminatorio



Tipo de método: juego de rol, ejercicio dinámico



Nivel: entre medio y alto



Duración total: entre 60 y 90 minutos



Número de participantes: entre 12 y 24



Número de responsables de la formación: 1 o 2



Espacio necesario: aula grande; sillas para todo el grupo



Material: cinta adhesiva o marcas para el suelo, tarjetas, papelógrafo, atrezzo (micrófono)



Modelo para copias: tarjetas con funciones, lista de preguntas

Preparación:

Para este ejercicio, es importante que, como responsable de la formación, conozcas ya a tu grupo y sepas evaluarlo. Sus integrantes también deberían conocerse entre sí y tener confianza. Así será más fácil que se abran y hablen sobre sus sentimientos y opiniones. Piensa si los papeles asignados y las preguntas tienen sentido en tu grupo y se adaptan a él o si hay algo que tengas que cambiar. Las opciones propuestas son ejemplos. Dependiendo del grupo, quizá tengas que adaptar o sustituir alguna. Elige tantas tarjetas con papeles como integrantes haya en el grupo y colócalas todas en un recipiente adecuado o en un sombrero.



Posibles obstáculos: En este juego de rol, las tarjetas elegidas no deberían parecerse demasiado a la situación real de tus participantes, pues esto podría llegar a ser difícil y ofensivo. Para el ejercicio organizativo, necesitas un aula grande con una superficie amplia y despejada. Aparta las sillas a un lado, las necesitarás más tarde para hacer una reflexión en círculo. Marca en el suelo una línea de salida y una de meta. Entre ambas, puedes marcar líneas de guía para el grupo, a intervalos de un paso. Para el análisis, es útil poder ver la lista de preguntas y las funciones en un papelógrafo grande, para recordarlos al final.

Desarrollo:

1. Reparto de papeles (entre 10 y 30 minutos)

Explica al grupo el contenido y el objetivo del ejercicio. Después, recorre la clase con el

recipiente con las tarjetas, para que cada persona coja una. Diles que ni la enseñen, ni hablen sobre su función. Con un breve viaje imaginario, pueden familiarizarse con lo que les ha tocado. Pídeles que cierren los ojos y que reflexionen en silencio sobre las siguientes preguntas para ir metiéndose en su papel. Puedes poner música relajante de fondo.

Preguntas:

- ¿Cómo viviste en tu infancia? ¿Cuál era la profesión de tu madre y tu padre? ¿Eras feliz? ¿Qué te ha traído hasta aquí?
- ¿Cómo vives ahora? ¿Dónde te encuentras como en casa? Imagínate tu habitación, tu casa. ¿Tienes jardín? ¿Con quién vives?
- Imagínate un día normal: ¿A qué hora te levantas? ¿Qué hay de comer? ¿Cómo se presenta la mañana antes de salir de casa? ¿Cuándo te marchas de casa?
- ¿Tienes trabajo o alguna otra ocupación? ¿Cómo es? ¿Te gusta lo que haces? ¿Te sientes realizado/a?
- ¿Tienes mucho o poco dinero? ¿Tienes propiedades?
- ¿Tienes amistades y familia? ¿Cuál es vuestra relación? ¿Os ayudáis? ¿Cómo os ayudáis cuando tenéis problemas?
- ¿Cómo vas a llegar a tu próximo destino? ¿Tienes coche? ¿Chófer? ¿Vas en tren o tienes que ir andando?
- Por el camino, te para la policía. ¿Qué sientes? ¿Tienes miedo o te enfadas? ¿Cómo es el encuentro?
- De camino a casa, tienes una idea para darles una sorpresa a tus seres queridos. ¿Qué llevas? ¿Cómo termina el día? ¿Cómo ha ido? ¿Ha sido un día bonito o duro? ¿Tienes ganas de mañana?

Al final, pídeles que vuelvan a abrir los ojos y que se vayan colocando una persona al lado de otra en la línea de salida.

Alternativa: En la búsqueda de los roles, puedes llevar un diario para que tus participantes piensen en calma sobre el suyo y escriban en él cómo sería un día cualquiera para esa persona. Esto ayudará a crear la historia de los personajes. Podrán tomar decisiones sobre sus papeles, completar detalles desconocidos de estos y crear así una mejor conexión con ellos.

2. Ejercicio dinámico: ¿Quién llega hasta la meta? (15 minutos)

Explica las normas del juego: Por cada pregunta que se pueda responder con un «sí», se dará un paso adelante hasta la siguiente marca. Si la respuesta es «no», la persona se quedará en su sitio. También hay algunas preguntas que obligan a dar un paso atrás. Cada participante contará con cierto margen de interpretación de su personaje. Si alguien dudara, tomará la decisión según su propio criterio.

Ahora, haz las preguntas, una tras otra. El conjunto de integrantes se irá moviendo hacia adelante o hacia atrás hasta que el grupo quede distribuido por el terreno de juego. Cuando la primera persona llegue a la línea de meta, darás la actividad por finalizada. Esto debería ocurrir después de unas 15 preguntas. Pide al grupo que mire a su alrededor, pero sin abandonar su posición. «Mirad a vuestro alrededor y fijaros en dónde estáis. ¿Hasta dónde habéis llegado? ¿Dónde está el resto?»

3. Entrevista (10 minutos)

Ahora, muévete por el terreno de juego para hacer unas entrevistas. Tú harás de corresponsal de prensa. ¿Tienes todo lo que necesitas (micrófono y vestimenta adecuada)?

Mejor. Dependiendo del tamaño del grupo, podrás entrevistarlo en su totalidad o solo en parte. En ese caso, haz las entrevistas a personas en posiciones diferentes: a personas de la parte delantera, del medio y a aquellas que se hayan quedado por detrás.

Preguntas de las entrevistas:

1. ¿Quién eres? Preséntate brevemente.
2. ¿Cómo te sientes?
3. ¿Cómo es la sensación de no avanzar? ¿Cuándo te has dado cuenta de que no avanzas?
4. ¿Qué se siente al haber avanzado tanto? ¿Cuándo te has dado cuenta de que otras personas se quedan atrás, mientras tú sigues para adelante?

Después de la entrevista, el resto de participantes que todavía no hayan podido hablar, presentará brevemente y por orden su función. Después, pídeles que se queden con la imagen de cada puesto y termina el ejercicio. Una vez hecho, es importante que todo el mundo se desprenda de su personaje y que deje atrás cualquier emoción relacionada con este. Pídeselo directamente. Para ello, pueden sacudirse para hacerlo de forma simbólica.

4. Reflexión (30 minutos)

Pon las sillas en círculo para la reflexión conjunta. Esta consiste en que el grupo ahonde en el ejercicio y compare esa experiencia lúdica con la realidad. Estas son algunas posibles preguntas:

1. Preguntas de desarrollo:

- ¿Cómo ha ido el ejercicio?
- ¿Habéis podido poneros en el lugar de vuestros personajes y situaciones o habéis tenido dificultades? ¿Por qué?
- ¿Ha habido alguna pregunta en la que fuera especialmente fácil o difícil decidir si dar un paso adelante o no? ¿Cuál?
- ¿Ha habido alguna pregunta especialmente significativa para vuestro personaje? ¿Cuál?
- ¿Cuándo ha ido todo bien? ¿Qué os ha impedido avanzar?

2. Preguntas para reflexionar y compartir conocimientos:

- ¿Por qué hay personas que avanzan y otras que no en nuestra sociedad? ¿Qué importancia tiene el pasaporte, el color de piel, la procedencia, el sexo, la orientación sexual, la edad, la religión, la categoría social y la riqueza en el juego? ¿Y en la realidad?
- Piensa un poco sobre el tema: ¿En qué posición estarías en el juego si lo hubieras hecho siendo tú, en vez de con un personaje?

3. Preguntas con opciones:

- ¿Qué posibilidades de cambiar estas situaciones tienen las personas implicadas? ¿Sobre qué no tienen ningún tipo de decisión? ¿A qué se debe?
- ¿Qué hace falta para que también progresen las personas más desfavorecidas?
- ¿Qué debería cambiar y qué podemos hacer al respecto?

Puedes anotar los resultados en el papelógrafo.

5. Alternativa: ¿Qué hace falta para que todo el mundo avance? (30 minutos)

Ahora, pídeles que se fijen en las preguntas anotadas en el papelógrafo, y divide a la clase en grupos reducidos. Cada grupo tendrá que elegir una pregunta. Tendrán que reflexionar sobre qué tendría que pasar para que las personas que se han quedado atrás

con esa pregunta pudieran avanzar. ¿Hay algo que esté en manos de la propia persona? ¿Y el resto? ¿Y qué debería cambiar a nivel social para que esa persona pudiera progresar? Cada subgrupo apuntará sus propuestas en tarjetas o en un póster. Al final, volverá a reunirse el grupo al completo y se presentarán los resultados.

Recomendaciones de accesibilidad:



Audición: Las preguntas se leerán a la vez en alto y se mostrarán en una presentación de PowerPoint. Al hablar, procura estar siempre en una posición visible para todo el grupo. Cualquier cosa importante que digas, tendrá que enseñarse también por escrito o mostrarse de forma visual.



Visión: En el suelo, se pueden colocar marcas que sean de un color claramente visible y lo suficientemente anchas como para poder notarlas con un bastón o que sean perceptibles con los pies al llegar a ellas. Para ello, puede utilizarse cinta adhesiva de papel crepé, que podrás encontrar en cualquier ferretería. Para el reparto de papeles, cada persona puede coger una tarjeta y tú le dirás su personaje al oído. Puedes pedirles que, con cada paso que avancen, digan en alto «sí» o pisen fuerte. La disposición final se describirá detalladamente. Si fuera necesario, volverán a nombrarse las distancias o, en las entrevistas, menciona dónde estás.



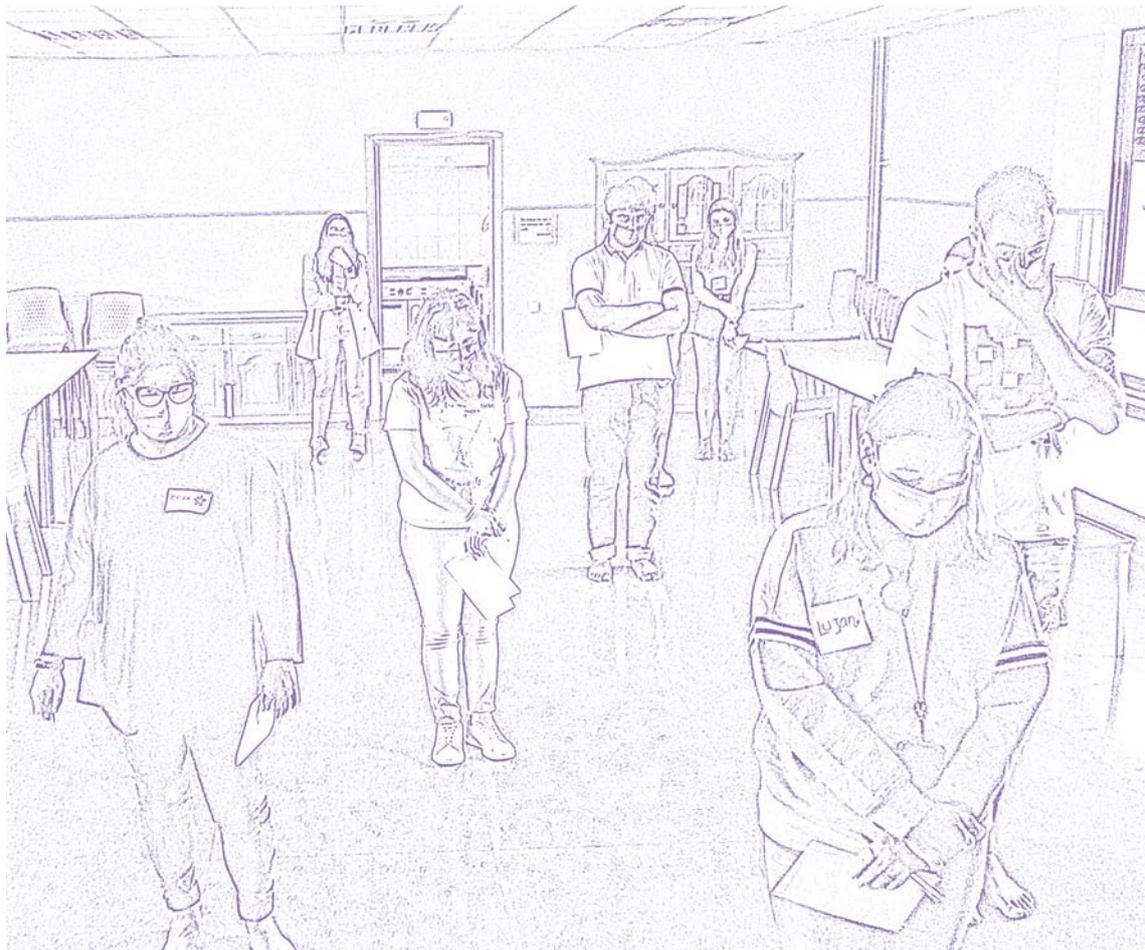
Motricidad: Las personas que no pueden estar mucho tiempo de pie pueden utilizar muletas o apoyo. En vez de quedarse de pie en la línea, cogerán una silla con la que se puedan mover hacia atrás o hacia adelante.



Complejidad: Debería contarse con tiempo suficiente para explicar los papeles de cada persona y que los asimilen. Si fuera necesario, se aclararán las preguntas que pueda haber. Puede hacerse un análisis más sencillo. En este caso, te centrarás en menos preguntas, y las presentarás con ejemplos.



Posibles obstáculos: ¡Cuidado! El juego de roles podría ser un detonante de experiencias traumáticas para aquellas personas que hayan vivido situaciones violentas o de discriminación serias. Asimismo, puede resultar doloroso que alguien interprete una situación y se proponga entender exactamente lo que supone soportarla. Es un juego que depende mucho del contexto y del grupo. Presta atención a tu grupo y a cómo interactúa y qué tal se sienten. Si hay algo que te genere inseguridad, lo mejor es que no lo hagas. Cuando lo presentes, subraya que la participación es voluntaria y que cualquier participante puede abandonar el juego si no se siente a gusto, sin necesidad de justificarse. Una alternativa puede ser exponer ciertos privilegios: visualiza preguntas y enunciados sobre privilegios en un recorrido por las paredes. Así, podrás motivar una toma de conciencia sobre desigualdades y mecanismos represivos y de exclusión, para después hablarlo en el grupo.



Modelo para copias: Tarjetas con funciones

Estas tarjetas estarán relacionadas con el contexto nacional del país en el que estéis. Tendrás que adaptarlas en función de este. Te enseñamos algunos ejemplos del contexto austriaco.

Eres un hombre de 30 años, en silla de ruedas, experto en TIC y trabajas en la empresa de tu padre, en un pueblo pequeño.

Eres una mujer de 21 años, china, y tienes una hija de 1 año. Tienes una formación muy buena, pero no hablas el idioma del país en el que vives. Se te ha caducado el visado de turista. Desde que te separaste de tu pareja que es de dicho país, vives con una amiga, y duermes en el sofá. No tienes trabajo.

Tienes 19 años, has huido de un país que está en guerra civil, y llevas 3 años en España como refugiado. Ahora estás haciendo una formación para cuidar a personas mayores. Todavía no hablas muy bien español.

Tienes 42 años, eres español, y antes eras conductor de autobús en Madrid. Después de un horrible atraco, has pasado un año yendo al psiquiatra. Todavía eres propenso a la depresión y no puedes volver a conducir un autobús. Ahora estás buscando otro trabajo.

Eres un chico de 19 años, y te estás preparando para prestar servicio civil en el extranjero, después de terminar Bachiller. Te afiliás a las juventudes de un partido, en el que tu padre es un funcionario importante.

Tienes 19 años y tienes el graduado escolar. Tus padres llegaron a España como inmigrantes, para trabajar, y se quedaron aquí. Vives con tus padres, musulmanes practicantes estrictos y dos hermanas más jóvenes, en una pequeña vivienda.

Eres una punki de 32 años, nacida y criada en Barcelona, y trabajas en un bar. Tienes una pareja de tu mismo sexo.

Tienes 38 años y trabajas en una gran organización humanitaria. Sufres acoso laboral de tu superior desde que cofundaste el comité de empresa hace dos años.

Eres un hombre de 57 años, limpiador y viudo. Hace más de 20 años tuviste que huir de tu país a causa de la guerra y ahora vives legalmente en España.

Eres un profesor universitario de 50 años y vives con tu pareja en un ático en Sevilla.

Eres una chica nigeriana de 25 años, haciendo un intercambio norte-sur en España, en una organización social. Tu familia espera que les envíes dinero.

Eres una chica siria de 20 años y vives con tu abuela, ciega y con diabetes, en un campo de refugiados a las afueras de Almería.

Eres una persona sin hogar de 30 años, español, vives principalmente en la calle y vendes un periódico para personas en tu situación.

Eres un estudiante de medicina homosexual de 28 años de buena familia.

Tienes 20 años, eres sordo y trabajas en una aseguradora, en España.

Eres una inmigrante de 34 años de Suecia, casada con un español. Te mudaste hace dos años y trabajas en un banco.

Eres una estudiante de 23 años, de ascendencia turca, vives en España, estás soltera y eres musulmana.

Eres una estudiante de economía de 23 años de Estados Unidos. Vives con tus padres en España, donde tu padre es embajador.

Eres una cajera de supermercado jubilada, de 62 años. Recibes una pequeña pensión, estás divorciada y tienes dos hijos mayores. Vives sola en una pequeña vivienda de alquiler en un pueblo pequeño.

Tienes 29 años, estudias sociología y vas en silla de ruedas. Trabajas como instructora para compañeros y haces formaciones motivacionales para niños y jóvenes con discapacidad.

Tienes 53 años, vives en Bilbao y eres dueño de una exitosa mediana empresa tradicional. Procedes de una familia católica practicante estricta y eres cristiano creyente. Tienes cuatro hijos, que todavía van al colegio.

Tienes 53 años, vives en Logroño y eres dueño de una exitosa mediana empresa tradicional. Eres egipcio y musulmán creyente. Tienes cuatro hijos, que todavía van al colegio.

Eres un inmigrante de 36 años de Ghana, no tienes papeles y vives en la ciudad. Te prostituyes ocasionalmente.

Eres una mujer rusa de 50 años y vives con tus dos hijos mayores y un nieto en Madrid. Desde hace 20 años, haces trabajos temporales.

Eres un hombre transexual de 25 años, vives solo y trabajas como traductor.

Tienes 29 años, tienes formación como profesor y eres ciego de nacimiento.

Eres una jurista de 25 años, de ascendencia ucraniana, que se ha criado en Austria. Después de un año en la Universidad de Oxford, la autoridad de extranjería cuestiona tu voluntad de integración y te deniega la nacionalidad.

Tienes 45 años, eres ama de casa y madre de dos hijos. Tu marido es policía. Vivís juntos en una bonita casa en las afueras de la ciudad.

Modelo para copias: Lista de preguntas

Pueden hacerse entre 14 y 20, según el tamaño del grupo y del espacio. Procura que las preguntas elegidas hagan referencia de manera uniforme a ámbitos diferentes, como la procedencia, religión, categoría social, sexo, orientación sexual o formación.

1. Tienes la sensación de que tu cultura se respeta en la sociedad en la que vives. Da un paso adelante.
2. Tu opinión suele ser importante, la gente te escucha y te toma en serio. Da un paso adelante.
3. Nadie te va a preguntar en una fiesta: «¿De dónde eres originariamente?». Da un paso adelante.
4. No tienes que preocuparte por ganar dinero. Da un paso adelante.
5. Si te pones enfermo/a, puedes ir al médico y te darán los medicamentos y el tratamiento que necesitas. Da un paso adelante.
6. Puedes viajar y tener vacaciones al menos una vez al año. Da un paso adelante.
7. Puedes pasar tus vacaciones en casa o en el país de procedencia de tu familia. Da un paso adelante.
8. Tu familia y tus colegas te aceptan como eres. Da un paso adelante.
9. Tienes oportunidades de avanzar en tu trabajo o ya estás en lo más alto. Da un paso adelante.
10. Cuando la gente se cruza contigo por la noche, es posible que se cambien de acera. Da un paso atrás.
11. No llamas la atención en el metro. Da un paso adelante.
12. Puedes llevar símbolos de tu religión abiertamente, sin que nadie te mire mal por ello. Da un paso adelante.
13. Puedes concentrarte en tu trabajo, porque hay personas que pueden encargarse de tu casa y tus hijos o hijas. Da un paso adelante.
14. Tienes un trabajo remunerado o encuentras uno rápidamente si lo necesitas. Da un paso adelante.
15. Te da vergüenza o te parece mal publicar una foto tuya y de tu pareja. Da un paso atrás.
16. Para ti es un problema ir al baño en un bar o restaurante. Da un paso atrás.
17. No tienes miedo a que te pare o te registre la policía. Da un paso adelante.
18. Te hace ilusión el próximo viaje de empresa. Seguro que es divertido. Da un paso adelante.
19. Cuando tienes problemas, sabes a quién tienes que dirigirte para que te ayude. Da un paso adelante.
20. Puedes comunicarte sin problemas con tu entorno. Da un paso adelante.
21. Cuando anochece, no sientes inseguridad por la calle. Da un paso adelante.
22. Puedes presentarte a las próximas elecciones. Da un paso adelante.
23. Puedes trabajar legalmente y ganar dinero. Da un paso adelante.
24. Si das un paseo con tu pareja por la noche, te da miedo encontrarte a alguien de trabajo o a tu superior. Da un paso atrás.
25. Cuando solicitas un empleo, poner tu foto es un inconveniente. Da un paso atrás.
26. Siempre puedes tomar la opción más rápida entre A y B, si así lo quieres. Da un paso adelante.
27. Puedes celebrar las fiestas religiosas más importantes con tu familia y amistades, porque son festivos nacionales. Da un paso adelante.

INCLUSIÓN CREATIVA



En este método, nos centramos en el tema de la inclusión. Desarrollaremos el concepto de inclusión, delimitándolo con los conceptos de «segregación» e «integración» de forma creativa. También se procurará presentar los resultados de la forma más inclusiva posible.



Objetivos:

- Entender la inclusión de diferentes maneras
- Visibilizar los recursos y competencias del grupo



Tipo de método: elaboración creativa



Nivel: fácil



Duración total: 120 minutos



Número de participantes: entre 12 y 20



Número de responsables de la formación: 1 o 2



Espacio necesario: Inicio: círculo con sillas.

Fase de trabajo: posibilidad de trabajar tranquilamente en grupos pequeños en otras aulas o lugares. Presentación: semicírculo con sillas.



Material: materiales creativos con instrumentos musicales, papel (de colores), pinturas, tijeras, pegamento, bolígrafos, cartulinas de colores, papelógrafo. Adjuntos: imágenes para la introducción



Modelo para copias: Segregación, Integración, Inclusión

Desarrollo:

1. Introducción

La introducción consiste en llegar a entender el concepto de «inclusión». Con una lluvia de ideas, iremos viendo la percepción que cada persona tiene de este. Reparte tarjetas a todo el grupo y pídeles que escriban palabras clave en grande y de forma visible en las tarjetas (una tarjeta = una idea). Después pídeles que presenten cada tarjeta y que pongan todas juntas en un tablón, colocando juntos los conceptos similares.

Por último, haz algún comentario breve sobre el tema de la inclusión. Si ya has hecho el ejercicio teatral Exclusión-inclusión, puedes hacer referencia a él. Para explicar los conceptos de «segregación», «integración» e «inclusión» puedes utilizar las siguientes imágenes (véase Modelo para copias). Necesitarás conocimientos básicos sobre el tema y sobre los términos.

También puedes dejar que los desarrolle el grupo. Necesitarás cordones o cuerda y cubos de construcción. Escribe las tres palabras en un trozo de papel y colócalos separados. Se colocará el número correspondiente de cordones y cubos en cada concepto. Explica que el cordón representa el sistema social, y los cubos, los diferentes tipos de personas que viven en ellos. Tendrán que pensar cómo pueden representar los tres términos. Quien tenga una idea, irá al centro y colocará los materiales. Cada persona irá transformando las ideas del resto.

Cuando ya haya algo para los tres términos, puedes utilizar los dibujos anteriores y profundizar en ellos. Quizá no coincidan exactamente con las descripciones propuestas, en

cuyo caso podrás volver a hablar de aspectos importantes. En grupos de muchas personas, también puedes desarrollar los conceptos en grupos reducidos. Después, cada grupo presentará su propuesta al resto.

Segregación:

«Segregación» es sinónimo de separación. Mediante esta, hay determinados grupos de personas que no pueden participar en todos los ámbitos de la vida social.

Ejemplo: Los niños y niñas con discapacidad no pueden ir a un colegio ordinario.

Integración:

La integración implica adaptarse al sistema ya existente. Es decir, la persona tendrá que cambiar de una determinada manera para encajar en el sistema. Las personas que no lo consiguen, siguen estando excluidas. El sistema en sí no sufre cambios.

Ejemplo: Hay algunos niños o niñas con discapacidad que pueden ir a un colegio ordinario. No obstante, tienen que ser capaces de participar en las clases habituales.

Inclusión:

La inclusión es un proceso, más que un concepto fijo. En este caso, es la sociedad la que se adapta a las diferencias y la diversidad de las personas que viven en ella. Todas las personas conforman la sociedad. En la ilustración, puedes explicarlo con una línea discontinua, que puede cambiar. Es la sociedad la que se adapta a las personas y la que se va formando gracias a estas. La inclusión representa un ejemplo a seguir: Nuestra sociedad todavía no es inclusiva. Pero el objetivo es que lo sea.

Ejemplo: Un colegio se adapta a las necesidades de su alumnado. La clase se plantea de forma que todo el mundo pueda participar en ella.

2. Fase de trabajo

Se forman grupos reducidos con 4-6 participantes. Cada uno recibirá su propia tarea: Hablad en el grupo sobre lo que significa «inclusión» para cada persona. Pensad en una manera de presentar la inclusión. Tenéis libertad total y podéis hacer lo que se adapte a vuestros intereses y necesidades. Podéis hacer un cuadro, una manualidad o un collage. Podéis componer una canción o reescribirla. Podéis escribir un poema o un rap. Podéis representar una escena teatral o encontrar una escultura. Podéis inventar un juego o hacer cualquier acto creativo. Si queréis, involucrad al público.

Además, el grupo tendrá una segunda tarea: Pensad en cómo podéis hacer una presentación lo más inclusiva posible (si trabajas con un grupo inclusivo, puedes indicar directamente las necesidades de apoyo que han de tenerse en cuenta). Para ello, puedes hacer las siguientes propuestas: «Pensad en cómo podría seguir vuestra presentación una persona ciega. ¿Qué necesita una persona sorda para poder participar?».

3. Conclusión

Cada grupo presentará su resultado y recibirá un aplauso al terminar. Cuando se presenten imágenes o collages, estos se podrán colgar en la pared mientras dure el seminario. Después, el grupo formará un círculo. Para terminar, cada integrante tendrá que pensar en un final para esta frase: «Para mí, la inclusión es...». Cada persona dará su propuesta por turnos.

Recomendaciones de accesibilidad:



Audición y visión: Los conceptos serán perceptibles con las cuerdas y los cubos de construcción. El proceso creativo es complicado, así que tendrás que tener en cuenta las necesidades de apoyo de antemano. Presta mucha atención. Apoya a un grupo específico si fuera necesario u ofrece estímulos para que puedan desarrollar bien la actividad. Encuentra un formato accesible para todo el grupo. También tendrás que ayudar al grupo cuando tenga que moverse. Por ejemplo, puedes indicarles que hay que describir las imágenes para las personas ciegas o con discapacidad visual, o que un poema ha de estar también por escrito para aquellas sordas.

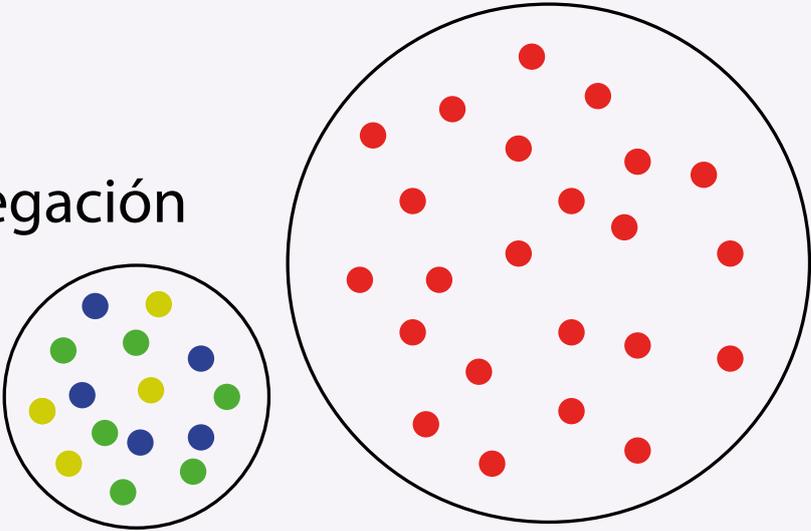


Posibles obstáculos: Es difícil saber el material necesario antes de empezar. Tener materiales creativos preparados puede estimular la creatividad. A ser posible, conviene tener preparados varias pinturas, pinceles, papel blanco y de colores, imágenes o periódicos, tijeras, pegamento, una guitarra u otros instrumentos musicales. La actividad debería dar lugar a realizar actividades creativas. El grupo debería probar a encontrar soluciones inclusivas para su presentación. Procura crear un ambiente en el que se toleren los errores, en caso de que algo no salga exactamente según lo planeado.

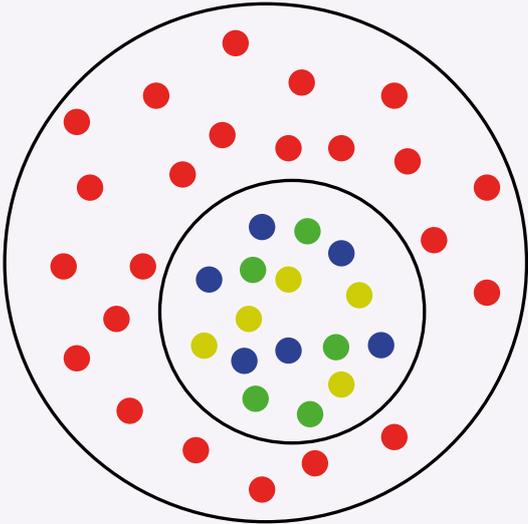


Modelo para copias: segregación, integración, inclusión

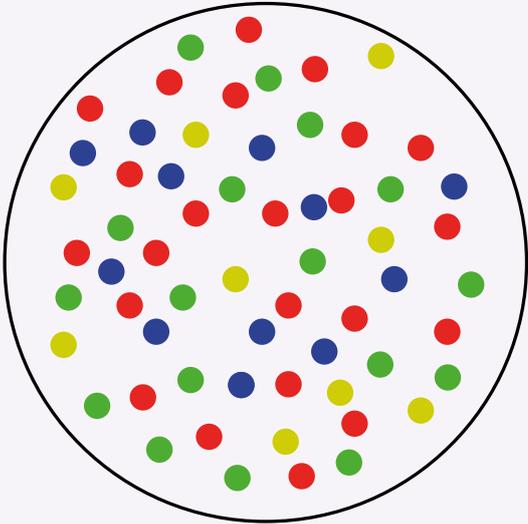
Segregación



Integración



Inclusión





CAPACITISMO

Este método sirve para adquirir conocimientos sobre la situación de las personas con discapacidad. En primer lugar, el grupo se situará en un barómetro de opinión sobre el tema de la discapacidad. Después, se utilizará un juego de memoria para introducir algo de contexto y comentar prejuicios sobre la vida con discapacidad. Sobre esto se hablará y se reflexionará en un paso posterior.



Objetivos:

- Análisis del tema de la discapacidad a través de prejuicios y contextos



Tipo de método: barómetro de opinión, memoria



Nivel: intermedio



Duración total: entre 70 y 90 minutos



Número de participantes: entre 12 y 20



Número de responsables de la formación: 1



Espacio necesario: espacio con sillas y otra superficie mayor despejada o una segunda aula para exponer frases



Material: cinta adhesiva de papel crepé o cordón, carteles en los que ponga «sí» o «no» en dos colores, tarjetas para juego de memoria (impresas en dos colores)



Modelo para copias: tarjetas para juego de memoria

Preparación:

Con la cinta adhesiva, dibuja una línea que recorra toda la anchura del aula. La línea debería prolongarse de forma que todo el grupo se pueda poner detrás de ella, una persona al lado de otra. Haz dos carteles, uno en el que ponga «SÍ» y otro en el que ponga «NO». Colócalos o cuélgalos a ambos lados de la línea.

Para empezar, explica el ejercicio. Pide al grupo que se acerque a la línea que has trazado. Explícales que en esta unidad vais a tratar el tema de la discapacidad. Aclara que primero vais a tratar algunas afirmaciones y que, después, vais a profundizar en el tema con un juego de memoria. Para terminar, será posible hacer un intercambio.

Desarrollo:

1. Barómetro de opinión (30 minutos)

Pide al grupo que se sitúe en la línea trazada en función de lo que respondan. Si están totalmente de acuerdo, se dirigirán al «SÍ». Si están totalmente en desacuerdo, al «NO». También podrán situarse en un punto intermedio en determinados casos. Lee el primer enunciado. Cada participante se situará en un lado u otro de la línea. Cuando todo el mundo haya encontrado su lugar, pregúntales individualmente por su elección, y hazles una breve entrevista para saber su opinión.

En las posturas muy controvertidas podrás preguntar a quienes las defiendan o se opongan de forma alternativa. Las personas en los puntos intermedios también son importantes. A

estas puedes preguntarles lo que opinan de las posturas extremas de «sí» y «no». Después de intercambiar opiniones, puedes preguntar si alguien ha cambiado de idea y, si es así, que se cambien de lugar. Cuando se hayan comentado diferentes criterios, continúa con la siguiente cuestión.

Afirmaciones sobre el tema de la discapacidad:

- «La inclusión es sobre todo un tema para colegios».
- «Los proyectos para personas con discapacidad deberían recibir financiación de donaciones».
- «Los niños y niñas con discapacidad deberían ir a un colegio especial».
- «La discapacidad es congénita».
- «La discapacidad es una enfermedad».
- «Las personas con discapacidad de la UE tienen derecho a irse una vez al año de viaje».
- «Las personas con discapacidad no pueden ir a la universidad».
- «Accesibilidad significa poder acceder a cualquier edificio».
- «La mayoría de las personas con discapacidad viven en países del sur global».
- «Las personas con discapacidad tienen derecho a votar en toda la UE».
- «Las personas con discapacidad de la UE tienen derecho a un puesto de trabajo».
- «Las personas con discapacidad necesitan ayuda».

2. Juego de memoria en grupos reducidos (20 minutos)

Subdivide la clase en grupos de 4 o 5 personas. Cada grupo recibe varias tarjetas. Estas se colocarán en el suelo boca abajo. Las frases (amarillo) y las explicaciones (azul) se distinguirán por el color de la tarjeta. Primero, se cogerá una tarjeta amarilla con las afirmaciones ya pronunciadas. Después, se cogerá una azul. El grupo tendrá que decidir si ambas encajan. Si no, se volverán a colocar boca abajo. El juego se prolongará hasta que se hayan encontrado todas las parejas. Las parejas encontradas se apilarán juntas, de modo que todavía se distingan las afirmaciones y las explicaciones, para poder utilizarlas en la resolución con el resto del grupo. Para terminar, volverá a reunirse el grupo al completo. Vuelve a leer las afirmaciones en alto, para que el grupo te dé la respuesta correcta. Se podrán resolver dudas o tratar temas concretos.

3. Reflexión (15 minutos)

El grupo se sentará en un círculo externo y otro interno. Debería haber el mismo número de sillas en ambos círculos, unas frente a otras. Todo el mundo buscará un sitio y saludará a la persona que tiene enfrente. Explica el método: «Os intercambiaréis una pregunta con la persona que tenéis enfrente. Primero, la persona del círculo interior podrá hablar durante dos minutos. Después, le toca a la del círculo exterior. Yo os voy marcando el tiempo. Después de cada ronda, las personas del círculo interior se moverán al asiento de su derecha, y los del círculo exterior, al de su izquierda. Cuando tengáis a una persona nueva delante, os haré la siguiente pregunta». Cuando se hayan acabado todas las preguntas, vuelves a empezar con la primera. Después de cada minuto, harás alguna señal sonora o apagarás y encenderás las luces para que la gente se cambie de sitio. Diles lo que harás, para que puedan reconocer la señal. Haz las siguientes preguntas:

- ¿Qué has aprendido que no sabías?
- ¿Qué te ha sorprendido?
- ¿Sobre qué te gustaría saber más?

Recomendaciones de accesibilidad:

Visión: La línea puede marcarse con un cordón. Desde la silla del «no», se puede ir cogiendo o tocando la cuerda para saber cómo está puesta. Además, puedes hacer algunas marcas: un nudo - 25 % de acuerdo; dos nudos - 50 % de acuerdo; tres nudos - 75 % de acuerdo, hasta llegar a la silla del «sí». El sistema se explicará antes de empezar. Procura especialmente que todo el grupo lo entienda y que el cordón se vea bien, para que nadie se tropiece. Las tarjetas para el juego de memoria tienen dos colores. El blanco y el negro o el amarillo y el azul son más adecuados que el rojo y el verde. Uno de los montones puede ser cuadrado, y el otro puede tener los bordes redondeados.



Audición: Tanto las frases para el barómetro de opiniones como las preguntas para la valoración se escribirán con antelación. Cuando una persona hable, dará un paso adelante, para que quede claro quién habla en cada momento. En el juego de memoria, se dejará el texto que se lee en alto a la persona con problemas auditivos para que lo lea. Cuando trabajes con intérpretes de lengua de signos, en la ronda de reflexión, solo rotará uno de los círculos. Tanto la persona con problemas auditivos como quien interprete se quedarán en un mismo sitio.



Complejidad: En el juego de memoria hace falta tener suficiente tiempo para explicaciones y dudas. También se puede reducir el número de tarjetas del juego.



Posibles obstáculos: Ten en cuenta que las personas con discapacidad del grupo han podido verse afectadas por los prejuicios y tipos de discriminación que se tratan aquí. Les puede resultar ofensivo volver a enfrentarse a afirmaciones discriminatorias de ese tipo. Consúltales primero lo que piensan sobre el método. Quizá tengan buenas ideas para hacer algunos cambios, y pueden compartir experiencias propias o ejemplos positivos. Deja claro que se trata de cuestionar prejuicios y mostrar diferentes puntos de vista.

Glosario:**Sur global**

Los países del sur global son los tradicionalmente denominados como emergentes o en desarrollo. Los países del norte global son aquellos industrializados, como los de Europa, Estados Unidos o Australia. La mayoría de los países no pueden clasificarse de forma clara al norte o al sur.

Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de la ONU

La Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de la ONU es una convención de las Naciones Unidas sobre los derechos de las personas con discapacidad. También existe una Declaración Universal de los Derechos Humanos para estas personas. Pero son derechos que no siempre se respetan, por eso se publicó la convención.

Modelo para copias:

Los niños y niñas con discapacidad deberían ir a un colegio especial.	Los niños y niñas con discapacidad de la UE tienen derecho a ir a un colegio ordinario. Esto se determinó en la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de la ONU. En la UE, más o menos el 60 % de la población infantil con necesidades especiales recibe una educación inclusiva. Las cifras de cada país son muy diferentes: En Italia, casi toda la población infantil con necesidades especiales recibe una educación inclusiva, mientras que, en Alemania, hablamos de un 37 %. No obstante, hay que tener en cuenta, que los niños y niñas con necesidades especiales, así como el tipo de colegios a los que asisten no están registrados de manera uniforme en toda la UE.
La discapacidad es congénita.	La discapacidad puede ser congénita o no. En el primer caso, tenemos síndromes genéticos, como el síndrome de Down. Pero ciertos daños también pueden ser efecto de enfermedades en el embarazo o complicaciones en el parto. También hay enfermedades infecciosas, como la meningitis, o accidentes graves que, más tarde, pueden traducirse en algún tipo de discapacidad. Por ejemplo, en Alemania viven unos 8 millones de personas con discapacidad grave. Solo alrededor de un 3 % la tiene de nacimiento.
La discapacidad es una enfermedad.	Hablamos de discapacidad cuando una persona con determinadas limitaciones se encuentra con barreras en su entorno. Esto implica una limitación en la participación de la vida social. Si acabamos con esas barreras, las personas con discapacidad podrán formar parte de diversos ámbitos de la vida. Nuestra perspectiva de la discapacidad, muy arraigada culturalmente, también es una barrera. Dado que en nuestra sociedad se parte del concepto de «normalidad», la discapacidad se convierte en un problema. En una imagen ideal de la inclusión, la diversidad de la sociedad es lo que representa la normalidad.
Las personas con discapacidad no pueden estudiar.	Las personas con discapacidad pueden sacarse el graduado y acceder a estudios superiores. Por ejemplo, en Alemania, las universidades ofrecen apoyo a través de profesionales o asesores en lo relacionado con los estudios y la discapacidad. Así, estas personas pueden elegir la carrera que quieran y contar con las adaptaciones necesarias, como un/a intérprete de lengua de signos. El español Pablo Pineda fue el primer europeo con síndrome de Down en sacarse la carrera de magisterio.

<p>La mayoría de personas con discapacidad viven en países del sur global.</p>	<p>En todo el mundo, hay mil millones de personas con discapacidad. Hay cierta relación entre la pobreza y las limitaciones. Por ejemplo, la desnutrición puede provocar ciertas enfermedades, que pueden desarrollarse en daños permanentes si no se recibe la asistencia médica adecuada. Las personas del sur global tienen a menudo dificultades para acceder a recursos, por lo que se encuentran con más barreras en su entorno.</p>
<p>Accesibilidad significa poder acceder a cualquier edificio.</p>	<p>Este concepto hace referencia al acceso de todas las personas a todos los ámbitos de la vida, como los edificios, lugares públicos, transporte, lugares de trabajo, viviendas, pero también servicios, seminarios y ofertas de ocio. Cuando hablamos de accesibilidad, la mayoría de las personas piensa en el acceso físico, por ejemplo, en rampas o ascensores. Pero la accesibilidad va mucho más allá de eso. Incluye también formularios y materiales de lectura fácil, traducciones y lengua de signos, así como accesibilidad digital, como el diseño técnico de páginas web o el montaje de vídeos con subtítulos. Las medidas de accesibilidad suelen ser beneficiosas para muchas personas: por ejemplo, los ascensores con sensores o las puertas automáticas, no solo ayudan a personas con limitaciones motoras, sino también a personas mayores o a las que llevan carricoches.</p>
<p>Los proyectos para personas con discapacidad deberían recibir financiación de donaciones.</p>	<p>Las donaciones suelen asociarse a la beneficencia: las personas con discapacidad son víctimas de sus propias limitaciones, por lo que este enfoque puede llevar a una mayor discriminación. Por eso, hay que tener cuidado con cómo se piden donaciones para personas con discapacidad. La igualdad de derechos y la justicia deberían presentarse como temas importantes. En muchos países, estas personas tienen derecho legal a formar parte de la vida social. Esto debería financiarse a nivel estatal, para que las donaciones no sean necesarias.</p>
<p>Las personas con discapacidad de la UE tienen derecho a un puesto de trabajo.</p>	<p>Las personas con discapacidad tienen el mismo derecho a trabajar que cualquier otra persona. Así lo estipula el artículo 27 de la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de la ONU. A pesar de ello, el mercado laboral no siempre es inclusivo. En la UE, más o menos un 51 % de las personas con discapacidad tienen un puesto de trabajo. En Alemania, el porcentaje aproximado es del 50 %, en Estonia, del 65 % y en Grecia, del 30 %.</p>

<p>Las personas con discapacidad tienen derecho a votar en toda la UE.</p>	<p>El derecho a voto no lo disfrutan todas las personas con discapacidad de Europa. Estos son los países en los que pueden votar sin limitaciones: Dinamarca, Alemania, Finlandia, Irlanda, Italia, Croacia, Letonia, Países Bajos, Austria, Suecia, Eslovaquia, España.</p> <p>En estos países, el derecho podría verse limitado, si la persona en cuestión necesita asistencia: Bulgaria, Estonia, Grecia, Lituania, Luxemburgo, Polonia, Rumanía, Chipre, Bélgica, Francia, Malta, Portugal, Eslovenia, República Checa y Hungría.</p>
<p>Las personas con discapacidad de la UE tienen derecho a irse una vez al año de viaje.</p>	<p>Las personas con discapacidad no tienen ningún derecho especial para viajar. Sí que hay varios portales, que informan sobre viajes accesibles, así como agencias de viajes específicas.</p>
<p>Las personas con discapacidad necesitan ayuda.</p>	<p>Las personas con discapacidad no tienen por qué necesitar ayuda. La mayoría sabe cómo enfrentarse a las barreras de su entorno e, idealmente, cuentan con los recursos necesarios para ello, como, por ejemplo, un bastón. Cuando sí que necesitan ayuda, saben cuál y a quién pedírsela. Ayudar a alguien sin que te lo pida, puede considerarse intrusivo.</p>
<p>La inclusión es sobre todo un tema para colegios.</p>	<p>Sí, en los colegios ordinarios, la inclusión es necesaria. Pero no es en el único sitio. Inclusión significa hacer posible la participación en igualdad de condiciones de las personas con discapacidad en todos los ámbitos de la vida. Por ejemplo, también es importante en el transporte público, las actividades de ocio, las compras del día a día, etc.</p>

VOLUNTARIADO Y RACISMO



De forma lúdica, el grupo expone argumentos controvertidos y críticos con el racismo en relación con su estancia en el extranjero. Tus participantes reflexionarán sobre la repercusión que pueden tener las conductas y actitudes de las personas en voluntariados internacionales y sobre cómo adoptar una postura de autorreflexión y que no sea racista.



Objetivos:

- Reflexionar los motivos personales para hacer un voluntariado
- Concienciar sobre las manifestaciones de racismo en el contexto norte-sur
- Aprender a reflexionar y a mantener una actitud crítica con el racismo



Tipo de método: teatro-diálogo, programa de debate (ejercicio de discusión, dinámica de grupo fishbowl), reflexión



Nivel: difícil



Duración total: 90 minutos



Número de participantes: entre 8 y 20



Número de responsables de la formación: 2



Espacio necesario: aula



Material: atrezzo o vestuario (para el personaje de ángel, demonio, presentador/a), objeto que imite a un micrófono



Modelo para copias: texto del diálogo, tarjetas con los papeles para el espectáculo

Preparación:

Este método es adecuado para grupos que se preparan para un voluntariado internacional. Como responsable de la formación, has de ser capaz de tratar los temas de la crítica al racismo y del voluntariado. Has de sentirte a gusto para moderar el debate y, en la medida de lo posible, tener experiencia con el método fishbowl.

Cuenta con tiempo suficiente para preparar el ejercicio. Primero, prepárate bien tu papel junto con la persona corresponsable. Tendréis que repartiros los papeles de ángel y demonio. Será más divertido y memorable si también os disfrazáis en función del personaje y os aprendéis vuestro guion. No obstante, también es posible leer directamente el texto. En el programa de debate posterior, podéis seguir con los disfraces, aunque también necesitaréis algo que haga de micrófono.

Desarrollo:

1. Teatro ángel o demonio (10 minutos)

El primer ejercicio es una obra de teatro. Puedes preparar el aula como si fuera un pequeño teatro, con butacas para todo el grupo y un pequeño escenario. Todo el mundo tomará asiento frente al escenario. Entonces, las dos personas responsables de la formación sal-

dréis a escena para interpretar vuestros papeles de ángel y demonio. Leeréis el diálogo en alto, donde iréis exponiendo vuestros argumentos opuestos sobre el tema. Vuestra pelea girará en torno al funcionamiento del racismo y la reproducción de clichés en las actitudes y las formas de expresarse de muchas personas que hacen voluntariado internacional. Encontrarás el diálogo en el modelo para copias. Esta obra servirá para introducir el tema. A partir de un diálogo interpretado de la forma más entretenida posible, provocaréis una determinada impresión en vuestro público. Así, podrán definir mejor su postura en el trabajo posterior del programa de debate.

2. Trabajo en grupos reducidos (20 minutos)

Cuando termine la escena del ángel y el demonio, divide a la clase en cuatro grupos. Así podrán prepararse para el programa de debate que simularán después. Cada grupo recibirá una carpeta con sus personajes. Cuando las tengan, explica la actividad: en los subgrupos, se prepararán para el debate posterior. Tendrán que interiorizar el punto de vista de su personaje, para después defenderlo en la conversación con el resto de los grupos. Presenta la situación:

«Como personas expertas en el tema de voluntariado y racismo, os han invitado al conocido programa de debate Ángel y Demonio, en una de las mayores cadenas de Europa. Tendréis la oportunidad de compartir con una audiencia de un millón de personas vuestra postura sobre el tema. Ahora podréis preparar un poco vuestra intervención. En la carpeta encontraréis el argumento más importante que tenéis que defender. Ya sabéis que este tipo de programas no suele ser muy justo. Es habitual jugar sucio para defender las propias opiniones. Es importante que os preparéis para esto. Pensad también en lo que puede decir la parte contraria, pues el título de esta noche es: "Voluntariado: ¿Qué puede tener de racista?"».

Con esto, los grupos reducidos pueden empezar a trabajar. Cada grupo recopilará por escrito argumentos para defender su postura. En la medida de lo posible, también pensarán en posibles contraargumentos para contestar a la otra parte. Con las tarjetas, asigna las posturas a los diferentes grupos:

Postura del grupo 1: «El demonio quita importancia a las agresiones racistas».

El racismo es lo que sufren algunas personas en Europa, que son insultadas y agredidas por la calle o que no encuentran trabajo o piso por llevar un pañuelo en la cabeza o tener un color de piel más oscuro. En las redes sociales, la gentuza de la extrema derecha siembra crispación y odio. Realmente hay problemas más serios de los que preocuparse que cuatro blogs de voluntariado.

Postura del grupo 2: «El demonio no es justo, todo lo que cuenta el ángel es verdad».

Pobreza y miseria, corrupción, hambre y guerras... Esto no lo han inventado las personas voluntarias, son problemas reales y es importante hacerse eco de ellos. No es justo que se juzgue de racistas a las personas voluntarias que actúan con las mejores de las intenciones. Además, el voluntariado está precisamente para eso, para desmontar prejuicios.

Postura del grupo 3: «Lo que hace el ángel es consolidar una forma de pensar colonialista y racista».

No solo algunas personas voluntarias como el ángel, sino también muchas organizaciones benéficas hacen mucho daño cuando presentan a las personas del sur global únicamente por su pobreza y miseria. Es más, se ha convertido en una industria de la compasión, que se aprovecha para conseguir donaciones. De esa manera, solo se consigue asentar una mentalidad colonialista y racista.

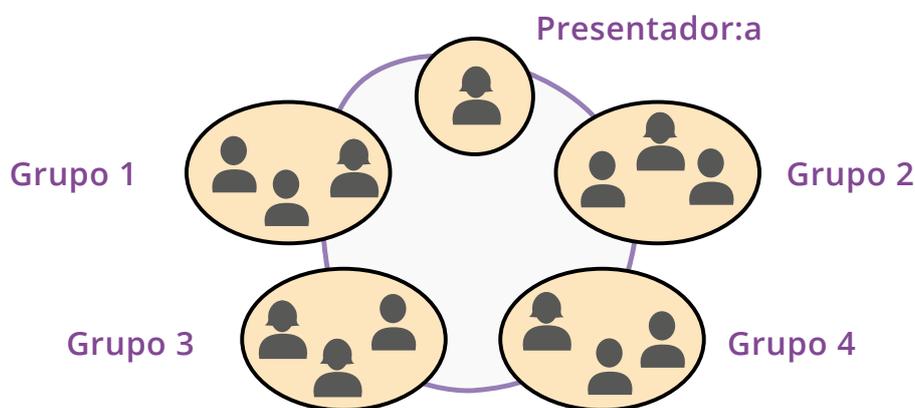
Postura del grupo 4: «El ángel solo piensa en su propio ego. Con esa autodescripción y sensacionalismo perpetúa un cliché antiquísimo».

Las historias de voluntariado son iguales que las sensacionalistas de descubridores y conquistadores. No presentan un punto de vista equilibrado y distorsionan la realidad para alimentar su propio ego. Esto solo alimenta los clichés racistas.

Mientras trabajan, id pasando de grupo en grupo. Aseguraos de que todo el mundo ha entendido la tarea y de que avanzan con la preparación de los argumentos. Después de unos 15 minutos, pedidles que piensen un nombre para el grupo. También tienen que elegir a una persona que sea la primera en hablar y que presente en una breve frase la postura del grupo. Apunta los nombres de los grupos.

3. Programa de debate: El debate entre ángel y demonio: “Voluntariado: ¿Qué puede tener de racista?”» (20 minutos)

Mientras los grupos trabajan, puedes disponer la clase según el siguiente croquis:



Esta actividad seguirá el método dinámico fishbowl: una persona se sentará en el círculo interno, mientras el resto toma asiento detrás de esta. Solo podrán hablar las personas que formen parte del círculo. Si una persona de la segunda fila quiere decir algo, tendrá que dar una palmada. Dará una palmada o hará alguna otra señal visual. La otra persona tendrá que retirarse y no puede seguir hablando. Como responsables de la formación, seréis quienes coordinéis la actividad.

Igual que en la tele, dirigiréis el debate entre tú y la otra persona encargada de la facilitación, como presentador/a y asistente. Si presentas, te encargarás de hacer una introducción y de presentar al conjunto de participantes. Darás la palabra por orden de situación, para que todo el mundo pueda exponer brevemente su postura. Entonces empezará la primera ronda del debate. Sus participantes tendrán la oportunidad de presentar sus argumentos por turnos y de reaccionar ante los del resto. Estas presentando, así que procura que todo el mundo hable en igualdad de condiciones y que se traten todos los aspectos del tema. Estructura el debate con preguntas propias.

Tu asistente se encargará de los cambios en los grupos cuando dos personas se choquen la mano. El programa terminará cuando se hayan planteado todos los argumentos. Puedes permitir una breve declaración final de cada grupo. Darás las gracias y te despedirás del público.

4. Reflexión (30 minutos)

Reúne a tus participantes en un círculo grande e invítales a desprenderse de su papel y

a recuperar su personalidad. Que se coloquen en círculo, en las sillas, para una última reflexión. Posibles preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo os habéis sentido con vuestro papel? ¿Por qué habéis estado más o menos a gusto con vuestro personaje? ¿Os ha parecido fácil o difícil representar vuestro papel en el programa? ¿Por qué?
- ¿Cómo se ha desarrollado el debate? ¿Qué argumentos han sido especialmente sólidos? ¿Hay alguna postura que se haya impuesto especialmente? ¿Por qué?
- ¿Qué pensáis de los argumentos expuestos? ¿Estáis de acuerdo? ¿Qué opináis? ¿Qué habéis aprendido que no sabíais? ¿Qué os ha dejado pensando? ¿Qué habéis confirmado? ¿Qué os ha puesto de mal humor? ¿Por qué?
- ¿Qué implica eso a nivel personal como personas voluntarias? ¿Cómo podéis actuar de forma respetuosa y no racista cuando habléis sobre vuestro voluntariado?

Recomendaciones de accesibilidad:



Audición: Se proporcionará una copia del diálogo entre el ángel y el demonio para que se pueda leer. Si se contara con intérprete de lengua de signos, se pondrá en el grupo reducido como parte del programa de televisión. Quien presente procurará que la conversación sea organizada. Se encargará de que cada participante termine de hablar y de que se entiendan bien todos los argumentos expuestos. La palmada en el debate con el método fishbowl se anunciará con una señal visual.



Visión: La representación teatral puede apoyarse en señales acústicas que se adapten a cada papel. Las personas responsables de la formación u otra persona participante se encargarán de la audiodescripción de los papeles y los movimientos en el escenario. Durante el programa de debate, la persona corresponsable ayudará a otras a cambiar de sitio si es necesario. Cuando una persona nueva de una palmada y se siente en el círculo, dirá su nombre en alto.



Motricidad: Lo difícil será conseguir que los cambios de sitio sean relativamente rápidos y sin rodeos durante el programa. Si hubiera integrantes en silla de ruedas, el resto podrá cambiar de sitio con su propia silla. Las personas con movilidad reducida recibirán apoyo del/la corresponsable para cambiar de sitio. Si prevés que va a hacer falta más tiempo para los cambios de sitio, se puede congelar la escena: Desde que se oiga la palmada y hasta que se haga el cambio, todo el mundo se callará al instante y se quedará «congelado». En cuanto se haya hecho el cambio, el debate continuará con otra señal.



Complejidad: Este ejercicio requiere la retención de mucha información y es complejo. Cuando hagas los grupos reducidos, procura que estos sean más o menos iguales en cuanto a capacidad para debatir y habilidades lingüísticas. Si fuera necesario, deja más tiempo para la preparación en los grupos reducidos y presta apoyo en la elaboración de los argumentos.

Puede ser útil que los grupos reducidos escriban sus argumentos en tarjetas y las repartan entre sus integrantes. De esta manera, todo el mundo sabrá lo que tiene que argumentar. Durante el programa, puedes controlar el intercambio de argumentos con preguntas propias.

Modelo para copias: Diálogo entre el ángel y el demonio

[El ángel está sentado en el escenario. Se está preparando para un voluntariado en el extranjero. Ya tiene la mochila preparada y la cámara al hombro. Está enrollando su saco de dormir].

ÁNGEL [tararea de buen humor]: En la jungla... ¡El mundo te necesita! Voy a cambiar las cosas.

[El demonio entra en el escenario, le mira molesto y observa la escena de forma crítica.]

DEMONIO: Ey, ¿qué haces aquí? ¿No deberías estar haciendo algo bueno por ahí?

ÁNGEL: Epa, demonio, ¡me alegro de verte! Sí, voy a hacer el bien. Empiezo mañana. ¡Me voy a la aventura! Esta vez voy a hacer algo muy especial. ¡Me voy a África! Para ayudar a personas pobres e inocentes en apuros a tener esperanza en una vida digna.

DEMONIO [se toca la cabeza, como si tuviera una resaca horrible y se masajea las sienes]: ¡Otra vez! ¿Voluntariado en África? ¿En serio?

ÁNGEL: ¡Sí! Me hace mucha ilusión. Me voy un año entero. Voy a cuidar de los niños y niñas del orfanato, a recoger a quienes vivan en la calle, a construir un colegio y a cavar un pozo para el pueblo. [Mira al demonio con la cara iluminada] No va a ser fácil, pero voy a demostrar que todavía quedan ángeles en la tierra. Quiero solidarizarme con la población pobre, excluida y enferma. Nos trataremos de tú a tú. Sí, voy a renunciar a todo, voy a vivir como las personas de allí, comeré lo mismo y dormiré en las mismas esterillas.

DEMONIO [atormentado]: Ángel, no dejas de sorprenderme. Siempre consigues tratar la realidad de una forma tan... creativa. [Niega con la cabeza] ¿Quieres tratar a las personas de tú a tú? Desde el momento en el que te bajas del avión, no puede ser más evidente que todo gira en torno a tus privilegios. Tienes la posibilidad de pasar un año entero en otro país y vas a ayudar a gente que no te lo ha pedido. ¡Y lo que cuesta todo eso! Organizar, preparar, el vuelo, prevención sanitaria y vacunas. Te tienes que alojar y alimentar. Una estancia de ese tipo cuesta perfectamente 20 000 euros.

¿Les has preguntado si quieren que les ayudes? ¿O lo que harían con esa cantidad de dinero? Me apuesto el tridente de que lo primero que pediría nadie sería: «Por favor, mandadnos personas voluntarias de Europa».

ÁNGEL: A ver, me parece un poquito injusto que me reproches así mi compromiso social. A esos pobres niños y niñas inocentes no les va bien allí. Si yo no les cuido, jugarán en la mugre, no tendrán nada de comer e incluso caerán en las drogas. Necesitan mi ayuda. Y en cuanto a los gastos, no tienen que pagar nada para que yo les ayude. Me parece bien invertir mi dinero y mi tiempo en comprometerme con la sociedad. Imagínate que me lo gastara en dar la vuelta al mundo con una mochila. Pues no. Es hora de luchar contra la pobreza.

DEMONIO: Mira, Ángel, te encanta hablar de pobreza. De niños y niñas tristes que se sientan en el barro enfrente de una chabola de hojalata, incapaces de ayudarse a sí mismos y cuya suerte depende de ti. ¿Por qué crees que te necesitan justo a ti? África es un continente con 54 países, tan diversos y diferentes como Europa. ¿Qué pasa con especialistas, trabajadores sociales, universidades y ONG allí? ¿Por qué no aparecen en tu cuento? Reduces un continente entero a una historia única y totalmente desfigurada.

ÁNGEL: No, no es una sola historia. ¡Son muchas! El voluntariado sirve para cambiar de perspectiva y para aprender a mirar las cosas de otra manera. Deberían ser las personas extranjeras quienes lo cuenten. Son personas bondadosas y serenas, aun enfrentándose a la peor de las suertes. Admiro esa alegría de vivir y esa pasión. Sus costumbres y la música. Es todo tan exótico, misterioso y fascinante. Demonio, a ti también te vendría bien: ampliarías tus horizontes y vivirías cosas que aquí nunca podrás vivir.

DEMONIO [suspira]: ¡Ay, Ángel! Ten cuidado. La vida feliz en la pobreza y la armonía con la naturaleza: eso también es un cliché. Hablas de una forma que casi suenas racista...

[ÁNGEL lo mira un momento pensativo. Suspira, agita la cabeza y sigue tarareando la canción «En la jungla». El demonio se pone de los nervios y se marcha. El ángel coge su mochila y se pone a andar de buen humor.]

Información sobre las fuentes:

Este diálogo se basa en una de las ideas de partida del teatro periodístico. Sus protagonistas entablan un diálogo que se desarrolla con citas de diferentes publicaciones. La idea original surgió en un seminario preparatorio de ASA y Weltwärts con el DED (Servicio de Desarrollo Alemán) y se publicó como material de los cuadernos de trabajo Fokuscafé Lateinamerika de la organización Informationsbüro Nicaragua. Para nuestro encuentro entre ángel y demonio, hacemos referencia a las citas o argumentos de las siguientes fuentes:

- Chimamanda Adichie: El peligro de la historia única
- Berliner Entwicklungspolitischer Ratschlag e.V. (ed.): Developmental Turn, Neue Beiträge zu einer rassismuskritischen entwicklungspolitischen Bildungs- und Projektarbeit, 2013
- Glocal e.V. (ed.): Mit kolonialen Grüßen ... Berichte und Erzählungen von Auslandsaufenthalten rassismuskritisch begleitet. Berlín, 2013.

IDENTIDAD SEXUAL Y DIVERSIDAD



Estos métodos sirven para analizar el propio sexo y los estereotipos asociados a él. Para entender mejor la diversidad sexual, se hablará de los estereotipos sobre mujeres y hombres y se cuestionarán de forma crítica. Se explicarán y se hablará sobre los principales conceptos relacionados con la orientación sexual y la identidad de género de forma lúdica. El método es adecuado para hacerlo hacia la mitad de un seminario o ya al final. El grupo ya debería conocerse, tener confianza, y lo ideal sería que se pudiera hablar sobre la propia identidad de género.



Objetivos:

- Analizar el propio sexo y los estereotipos asociados a él
- Entender la diversidad en lo relativo al género



Tipo de método: juego de memoria



Nivel: intermedio, es necesario que tengas conocimientos previos sobre este tema y sobre sus conceptos.



Duración total: 120 minutos



Número de participantes: indiferente



Número de responsables de la formación: 2



Espacio necesario: aula grande con lugares para que se reúnan los grupos reducidos



Material: Papelógrafo, bolígrafos, tarjetas, juego de memoria LGBTQIA+, véase el adjunto



Modelo para copias: juego de memoria

Desarrollo:

1. Introducción a la unidad (entre 5 y 10 minutos)

Introduce el tema con las siguientes preguntas: «¿Quién conoce el concepto de «género»? ¿Qué creéis que significa?». Después, les harás un breve resumen del contenido de la unidad.

En una primera fase se tratarán clichés y prejuicios relativos a características típicamente masculinas o femeninas y se reflexionará sobre el tema. Se hablará de la diversidad de orientaciones sexuales e identidades de género, más allá de la heteronormatividad.

<p>Orientación sexual</p>	<p>Interés de una persona por el sexo de una posible pareja (sexual). Las categorías típicas (y conocidas) son la heterosexualidad (personas a las que únicamente les interesa tener relaciones sexuales o sentimentales con personas del sexo opuesto), homosexualidad (personas a las que les interesa tener relaciones sexuales o sentimentales con personas de su mismo sexo) y bisexualidad (personas interesadas en ambos sexos). Pero hay otras categorías (véase también el juego de memoria).</p>
----------------------------------	--

Identidad de género	La identidad de género hace referencia a esa parte de nuestra identidad relativa al género. Cada persona puede identificarse con un género. Este puede coincidir con el biológico (es decir, el que se tiene al nacer en función de determinadas características biológicas, como una vulva o un pene) o ser diferente de este (cuando estas características biológicas no se corresponden con lo que se siente).
Heteronormatividad	La heterosexualidad es la norma y, de forma consciente o inconsciente, pueden no reconocerse o eliminarse otras opciones u orientaciones. De aquí surge el binarismo de género, es decir, que una persona solo pueda nacer como hombre o como mujer.

2. Típicamente femenino, típicamente masculino (unos 40 minutos)

Divide la clase en grupos reducidos de 3-4 personas, que se irán a salas diferentes. Cada grupo recibirá un cartel con los rótulos «Típicamente femenino» o «Típicamente masculino». El cartel también puede mostrar el contorno de una persona, un hombre o una mujer, o el propio grupo puede diseñar su cartel. Tendrán que recopilar características que se les ocurran.

Después de unos 20 minutos, volverá a reunirse el grupo al completo. Aquí, tendrás que aclarar primero que las instrucciones son intencionadas, de modo que estas clasificaciones reproduzcan estereotipos, para después preguntarles cómo se han sentido y si hay algo que quieran compartir.

En el siguiente punto, recopilarás las ideas de los grupos en un papelógrafo. Si hay conceptos que se repiten, subráyalos con algún color. Después les preguntarás si están de acuerdo con las características o conceptos nombrados y si les representan o les parecen una buena descripción. Hecho esto, tendrán que añadir lo que falta según su opinión, para sentirse representados/as. Lo apuntarás en el papelógrafo en otro color.

A partir de ahí, surgirá una conversación sobre las ideas y las imágenes de la masculinidad y la feminidad. Ten en mente que, por principio, todas las clasificaciones (siempre que no sean discriminatorias u ofensivas) serán legítimas. Por último, el grupo reflexionará sobre el origen de estas clasificaciones, clichés y prejuicios.

3. Definición de «género» y «sexo» (10 minutos)

Explica brevemente la diferencia entre los términos «sexo» (biológico) y «género» (social).

Sexo	La diferencia entre sexo y género se ha tomado del inglés. En este contexto, «sexo» hace referencia al género biológico de una persona. Normalmente, este viene determinado por los órganos sexuales que se tienen al nacer.
-------------	--

Género	<p>«Género» se refiere al género social, estrechamente relacionado a la función social y a la identidad de cada persona. Desde hace tiempo, se da por hecho que el género social depende directamente del biológico, de modo que determinadas características sexuales femeninas o masculinas determinan directamente la identidad de hombre o mujer y sus modos de conducta.</p> <p>Estas expectativas en cuanto al género proceden de las atribuciones sociales con las que crecemos y que se transmiten de generación en generación. Suelen ir acompañadas de prejuicios y estereotipos, como que todos los hombres tienen habilidades manuales y todas las mujeres saben cocinar. Los roles de género son dinámicos y han ido cambiando con el paso del tiempo.</p>
---------------	---

4. Masculino, femenino, ¿y qué más? Juego de memoria LGBTQIA+ (60 minutos)

Hasta ahora, el método ha tratado sobre hombres o mujeres, como los dos únicos géneros posibles (aparentemente). Pero hay otras identidades de género (véase más arriba), que analizaremos con más detalle en la siguiente fase. Al principio, el grupo reflexionará sobre las identidades de género que conocen, además de la de hombre o mujer. El concepto «identidad de género» debería explicarse ahora (véase el cuadro).

Vuelve a dividir a la clase en grupos reducidos (de entre 5 y 6 personas). Cada grupo recibirá una frase del juego (véase adjunto). Que una persona lea todas las palabras y todas las explicaciones. Deberán encontrar la definición de cada término (aprox. 25-30 minutos). Cada grupo te tendrá que avisar si no está seguro de si ha encontrado la solución adecuada. Podrás decirles si su opción es o no la correcta. No se trata de que los grupos lo sepan todo, sino de que intercambien ideas y hablen entre sí. Es normal que haya cuestiones que (todavía) no conozcan.

Cuando los subgrupos hayan encontrado la definición de cada término, se plantearán las siguientes preguntas:

- ¿Qué conocíais ya?
- ¿Qué es nuevo?
- ¿Qué dudas tenéis todavía?

Por grupos, escribirán sus dudas en tarjetas. Estas preguntas se harán en el grupo al completo y moderarás una conversación.

Dado que hay muchos términos que pueden ser nuevos para el grupo, pídeles que los reco-pilen en un papelógrafo y que anoten por detrás lo que entienden por esa palabra, para después explicarla o completarla si es necesario.

5. Conclusión (unos 5 minutos)

Para terminar, pregúntales lo que han aprendido en la unidad.

Consejos de accesibilidad:



Visión: Cuando se coloquen los carteles de «Típicamente femenino» o «Típicamente masculino», los grupos tendrán que procurar escribirlo grande y claro. Según el problema visual, la persona contará con asistencia en el trabajo en grupos o se pedirá a alguien del grupo que anote los términos. En la presentación, se leerán todos los conceptos en alto y se mencionarán las repeticiones. En el juego de memoria, se leerán las palabras en alto o se preparará el documento en formato digital para utilizarlo con un lector de pantalla. En función de la capacidad visual, también podría plantearse que la persona correspondiente acompañe y lea junto a aquella que está leyendo en alto. Las letras de las tarjetas han de ser lo suficientemente grandes y podría ser útil utilizar tinta negra sobre un fondo amarillo.



Motricidad: En función de las necesidades de apoyo, podrá contarse con ayuda para apuntar los términos en los carteles «Típicamente femenino» o «Típicamente masculino». Si hay miembros en silla de ruedas, las tarjetas de memoria se colocarán a una altura a la que todo el mundo llegue (p. ej. en una silla o en tablonos).



Complejidad: Se contará con más tiempo para el juego de memoria, se reducirá el número de tarjetas o se simplificarán los conceptos.

Modelo para copias: Juego de memoria

Cada concepto se imprimirá en una hoja DIN A4 junto con su explicación.

Lesbiana	Normalmente, hace referencia a las mujeres homosexuales.
Gay	Normalmente, hace referencia a los hombres homosexuales. Otro término que utilizan los hombres homosexuales para referirse a sí mismos es queer.
Bisexualidad	Orientación sexual según la cual una persona puede sentirse atraída por más de un género.
Pansexualidad	Orientación sexual según la cual una persona puede sentirse atraída, sexual o sentimentalmente, por personas con cualquier identidad de género.
Trans*	Persona cuya identidad de género no se corresponde con su género de nacimiento. Al nacer, el género suele venir determinado por características externas. Una persona puede tener pecho o vagina y parecer una mujer, pero sentirse como un hombre. Esto es totalmente independiente de la orientación sexual. Una persona trans puede ser heterosexual, homosexual, bisexual o asexual. La palabra también se utiliza para dejar claro el rechazo de cualquier asignación de género.
Queer	Originariamente, empezó a utilizarse como insulto; pero las personas así identificadas lo redefinieron y, actualmente, es una forma de autodenominarse. Se trata de un concepto genérico para diferentes orientaciones sexuales e identidades de género.
Inter*	Biológicamente, el género es ambiguo, es decir, se pueden tener genitales masculinos o femeninos. De la misma manera, se utiliza a menudo el término «diverso». Desde 2018, en Alemania y Austria se puede indicar un tercer género en el carné de identidad.
Asexualidad	La falta de atracción sexual hacia otras personas. Esto no quiere decir que las personas asexuales no quieran tener una relación.
Cisgénero	Persona cuya identidad de género se corresponde con su género de nacimiento. Serían las personas que han nacido con órganos sexuales femeninos y se consideran mujeres. Y las personas que han nacido con órganos sexuales masculinos y se consideran hombres.
Heteronormatividad	La heterosexualidad es la norma y, de forma consciente o inconsciente, pueden no reconocerse otras opciones u orientaciones. De aquí surge el binarismo de género, que presupone que una persona solo pueda nacer como hombre o como mujer.



CULTURA

Una estancia en el extranjero implica familiarizarse con un nuevo entorno cultural, por lo que es muy probable que se den situaciones desconocidas. Con los métodos de este módulo, podrás preparar a tu grupo para enfrentarse a ellas.

La cultura se ha intentado definir de cientos de formas ya que es un concepto muy complejo y difícil de entender. Como formadores, tiene sentido que nos preguntemos lo que entendemos por cultura y lo que queremos transmitir a nuestro alumnado.

Hay dos supuestos fundamentales contradictorios sobre el desarrollo y los mecanismos de acción de la cultura. El primero se basa en que la cultura es estática. Es decir, que las culturas son claramente diferenciables y sufren pocos cambios a corto plazo. Por ejemplo, según esto, toda la población alemana sería puntual, y toda la española, alegre.

Las formaciones con un enfoque cultural estático suelen trabajar con listas de lo que se debe y no se debe hacer: «Si estás en XY país, no puedes rechazar una invitación para comer bajo ningún concepto. Es de mala educación si estrechas la mano izquierda para saludar». Está claro que, cuando una persona trata con otras de culturas diferentes, puede haber malentendidos. El problema de este planteamiento es que puede contribuir a perpetuar ciertos estereotipos. Tiende a destacar los aspectos culturales que diferencian a unas personas de otras, y no favorecen los encuentros abiertos entre personas. Aquí partimos de un concepto dinámico, con contradicciones y diferencias dentro de una misma cultura. Las culturas cambian constantemente, por ejemplo, a través de la migración o de la globalización. Además, pueden tener tanto diferencias como similitudes. La pertenencia a una cultura caracteriza a las personas, pero no define su identidad. Por lo tanto, no sabemos qué ocurre cuando se encuentran dos personas de diferentes culturas.

Por ello, nos gustaría motivar al grupo:

- A tener una mente abierta al tratar con otras personas y su entorno vital.
- A ser capaces de manejar la situación de forma espontánea.
- A reflexionar sobre el carácter propio.
- A cuestionar los prejuicios y evitar estereotipos.
- A buscar puntos en común.

Si trabajamos con un concepto dinámico de la cultura, el grupo puede pedirnos un manual de instrucciones preciso. Esto suelen justificarlo con que tienen miedo a hacer algo mal en el extranjero. Quieren prepararse de la mejor manera posible. Por eso, se trata de animarles a aceptar las inseguridades.

En este módulo encontrarás cuatro métodos. Los métodos «Pertenenencia al grupo» y «Mochila cultural» motivan el análisis del propio carácter cultural, para poder entender mejor la propia forma de pensar y actuar. El juego de cartas «Mau Mau cultural» y el juego de simulación «Proyectamos una ciudad» permiten ejercitar el cambio de perspectiva y la empatía.





MOCHILA CULTURAL

El método «Mochila cultural» es una invitación para analizar y tomar conciencia de nuestros propios valores. Así, el grupo organizará su mochila cultural personal y la llenará después con diferentes enunciados. En grupos pequeños, hablarán sobre sus valores, lo que también les permitirá conocerse mejor. Por último, se comentarán los diferentes valores, carácter y características culturales con el grupo al completo.



Objetivos:

- Visibilizar los propios valores
- Reconocer el propio sistema de valores
- Fomentar la aceptación



Tipo de método: ejercicio de reflexión



Nivel: entre medio y alto



Duración total: entre 55 y 65 minutos



Número de participantes: 6 (mínimo)



Número de responsables de la formación: 1 o 2



Espacio necesario: seminario, mesas, sillas



Material: tarjetas con dos formas diferentes, bolsas de papel o sobres, papel, lápices y papelógrafo



Modelo para copias: frases para la mochila cultural

Preparación:

Escribe en tarjetas las frases con las que quieras trabajar. Puedes utilizar los ejemplos del modelo para copias o escribir unas nuevas que se adapten al tema de tu seminario. Cada tarjeta llevará una sola frase. Se utilizarán tarjetas de dos tipos. Las características culturales evidentes a simple vista se escribirán en tarjetas redondas. Aquellas que no, se escribirán en tarjetas cuadradas. Reparte las tarjetas. Con cada una, reparte también lápices y tarjetas en blanco con la misma forma.

Desarrollo:

1. Introducción (15 minutos)

Puedes empezar con las siguientes palabras: «Muchas veces no somos conscientes de nuestros valores culturales. Por eso, os invito a hacer vuestra propia mochila cultural».

Después, pide a todo el grupo que coja una bolsa de papel y que dibuje una mochila sobre esta, con un diseño creativo.

2. Fase de recopilación (entre 10 y 20 minutos)

Cuando todo el mundo haya dibujado su mochila, continúa: «Llevad la mochila a vuestro viaje. Moveos por la sala sin hablar con nadie, y leed las frases que os he dejado. Meted en la mochila aquellas que creáis que se adaptan a vuestra situación y con las que estéis de acuerdo. El ejercicio es una invitación para conoceros mejor. No hay frases verdaderas ni falsas, buenas ni malas. Si queréis meter alguna frase en vuestra mochila, escribidla en la tarjeta en blanco. Utilizad solo aquellas en blanco, y dejad las originales en la

mesa. Tenéis unos 10 minutos. Después, tendréis algo de tiempo para hablar».

En función del número de frases elegidas, deja tiempo suficiente para la fase de recopilación.

Para tener una visión general, también puedes colgar todas las frases en un tablón.



Posibles obstáculos: Cuando expliques el ejercicio, deja claro que no hay enunciados positivos ni negativos. Todos y todas hemos recibido ciertos valores que nos caracterizan, por nuestra educación, familia o formación. Es importante ser consciente de estos y mantener una actitud sincera con nuestra propia persona. Incluso si renegamos de estos valores sin que nadie lo sepa. Son determinantes en nuestra forma de actuar.

3. Fase de intercambio (15 minutos)

Divide la clase en grupos de tres. Déjales que elijan con quién quieren ir. En los grupos reducidos, hablarán sobre las frases que han elegido. Coméntales que lo que comparten o no es decisión suya.

4. Fase de valoración (15 minutos)

En la última fase, volverá a reunirse el grupo al completo. Pídeles que dejen las tarjetas sobre la mesa y que las dividan en dos montones: cuadradas y redondas. Pregúntales si tienen alguna idea de por qué hay dos montones. También puedes preguntarles qué montón es más grande y si ven alguna diferencia entre las frases y los montones.

Después, explícales el porqué: «Los dos montones representan características culturales. Uno tiene tarjetas con características que son directamente visibles o perceptibles, y el otro, aquellas que están bajo la superficie y que no pueden verse o percibirse. En una misma cultura, hay diversos valores en constante cambio. La mochila cultural es una metáfora de que las particularidades culturales son personales y de que puedo aprovechar cosas de culturas diferentes. A veces compartimos más características culturales con personas de otras culturas que con personas de «nuestra propia» cultura. Puede ser, por ejemplo, que dos profesionales de la pedagogía social de dos países diferentes compartan más características culturales que dos que se dediquen a la gerencia y a la pedagogía social, aunque sean del mismo país».

Recopila las ideas más importantes y resúmelas para el grupo en un papelógrafo. Estas podrían ser:

- No se puede apreciar directamente todo lo que representa o caracteriza a una persona. Hace falta tiempo para entenderlo.
- Me caracterizo por mi cultura, pero esta no me define.
- En función de la situación, puedo sacar unos valores u otros de mi mochila.
- Puedo aprovechar valores culturales diferentes. La cultura está en constante cambio, por ejemplo, con la migración, la globalización, las redes sociales, etc.
- Centrarse en las semejanzas y cosas que nos unen, en vez de en las diferencias entre culturas.

Ejercicio adicional: Si el grupo ya se conoce, puede ser interesante compartir la mochila y después leer en alto las frases de cada una. El grupo tendrá que adivinar de quién es cada frase. Es importante que puedan decidir con antelación si quieren sacar de su mochila determinadas frases que consideran privadas.

Recomendaciones de accesibilidad:



Visión: En la fase de recopilación pueden formarse tandems. Las personas con normovisión pueden leer en alto las frases de las tarjetas y ayudar a meterlas. Puedes preparar tarjetas con frases previamente escritas, para poder recopilarlas directamente.

Otra alternativa es prepararlas en un documento accesible y leerlas con un lector de pantalla. Se suprimiría la división en dos categorías (directamente perceptibles/no perceptibles).



Motricidad: Las tarjetas han de estar al alcance de todo el mundo. Lo mejor es que las dejes en mesas o sillas. También puedes utilizar tarjetas autoadhesivas para pegarlas en la pared, de donde se pueden quitar fácilmente.

Prepara tarjetas con frases ya escritas, para poder recopilarlas directamente, sin que tengan que escribirlas.



Modelo para copias

Te sugerimos algunas frases que pueden servirte de ejemplo. Puedes elegir las que se adapten a tu grupo o temática o cambiarlas según lo necesites. Procura contar con un número considerable de frases.

Concepto del tiempo (visible):
Soy puntual.
Suelo llegar un par de minutos tarde.
Soy muy impuntual.

Concepto del tiempo (no visible):
Suelo hacer planes a largo plazo.
Soy flexible.

Ritos (visible):
Voy a la iglesia/mezquita/sinagoga/templo/lugar de culto.
Celebro Navidad, Semana Santa, etc.
Celebro el Ramadán, la Fiesta del Sacrificio, etc.
Celebro Janucá, el Día de la Expiación, etc.
Celebro el Vesak, Pavarana, etc.
Celebro el Diwali, Durgá Puyá, etc.
Celebro las siguientes festividades religiosas: _____ (completa, en su caso)
Celebro carnaval.
Celebro Halloween.
Celebro el Día de San Valentín.
Celebro Nochevieja.

Platos (visible):
Mi comida favorita es _____ (completa).
Sigo una dieta vegetariana.
Sigo una dieta vegana.
No como: _____

Moda (visible):
Me gusta vestir de forma llamativa y colorida.
Prefiero no llamar la atención con la ropa.
Me gusta expresar mis valores o creencias a través de la moda.

Símbolos (visible):
Me gusta expresar mis valores o creencias a través de símbolos en mi cuerpo o ropa.
Muestro las cosas que me parecen importantes en la vida a través de símbolos en mi casa.

Tiempo libre (visible):
En mi tiempo libre, hago sobre todo cosas que me divierten.
En mi tiempo libre, me comprometo con labores sociales.
Me gusta el deporte.
Me gusta la música.
En mi tiempo libre, me gusta ver películas o series.

Creencias (no visible):
Creo en dios.
No creo en dios.
Creo en una fuerza superior.
No tengo claro si creo en algo como dios o una fuerza superior.

Valores/opiniones/ideología (no visible):
Me parece bien que se trate de usted a las personas desconocidas o que no son cercanas.
Me parecería bien tutear a todo el mundo.
Para mí, es muy importante la igualdad de género.
Soy muy perfeccionista.
Me cuesta aceptar los errores.
Llevo bien cometer errores y aprendo de ellos.
En las situaciones nuevas, soy más bien prudente.
Me parece emocionante descubrir cosas nuevas.
Mi familia es muy importante para mí.
Le doy mucha importancia a mi independencia.
Me gustaría vivir cerca de mi familia.
Me gustaría encontrar un trabajo en el que tenga que colaborar a menudo con otras personas.
Vivo en armonía con la naturaleza.
Para mí es importante tener una buena carrera profesional.
Para mí es importante ganar mucho dinero.
No me importa renunciar a mis propios intereses en beneficio de la comunidad.
Doy importancia a la amistad.
Doy importancia a la pareja.
Doy mucha importancia a la confianza en la pareja.
En pareja, me gusta tener independencia.
No le doy especial importancia a la fidelidad.

Disciplina (no visible):
Si me he comprometido a algo, lo hago pase lo que pase.
A veces me resulta difícil comprometerme.
Soy capaz de hacer cosas desagradables.
Me resulta difícil ganar a la mala persona que llevo dentro.

Independencia (no visible):

Me resulta fácil emprender una tarea y desarrollar ideas propias.

Me parece bien tener un encargo de trabajo claro y saber lo que tengo que hacer.

Me gusta recibir el apoyo de mi padre, madre o de mi pareja.

Me encargo personalmente de todos los ámbitos de mi vida.

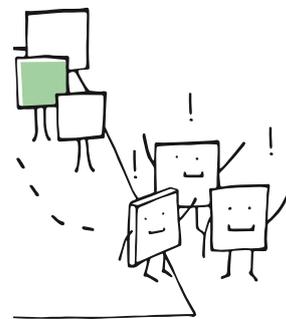
Me fui de casa de mi familia muy pronto.

Vivo con mi familia.

También puedes encontrar frases sobre los siguientes ámbitos, si se adaptan al contexto de tu seminario.

Arquitectura (visible); Opiniones sobre el poder (no visible); Opiniones sobre tolerancia (no visible); Opiniones sobre la paz (no visible); Opiniones sobre la salud (no visible); Sinceridad (no visible)





PERTENENCIA AL GRUPO

El método «Pertenencia al grupo» puede utilizarse como introducción al tema del seminario. Es adecuado para empezar a conocerse. El grupo se conocerá sin hablar mucho y de forma activa. Aprenderán a reconocer diferentes formas de pertenecer a un grupo. Tú también podrás aprovecharlo para conocer mejor a cada persona del grupo.



Objetivos:

- Introducir el tema de forma activa y sin mucho diálogo
- Hacer visibles las formas de pertenecer a un grupo
- Conocerse entre miembros del grupo



Tipo de método: dinámico



Nivel: fácil



Duración total: entre 40 y 50 minutos



Número de participantes: 8 (mínimo)



Número de responsables de la formación: 1



Espacio necesario: aula, sitio para moverse



Material: papelógrafo, rotulador

Desarrollo:

1. Lista de términos (entre 20 y 30 minutos)

Pide al grupo que se distribuya por la clase. Después, explícales que tienen que colocarse por la clase según las categorías que menciones. Por ejemplo, puede haber un grupo de personas con el mismo color de pelo. Después de dividir cada categoría, puedes dejar tiempo para preguntas o para explicar dudas que hayas notado.

Vete leyendo las categorías una por una. Aquí tienes algunas ideas. Podrás cambiarlas y adaptarlas al tema de tu seminario.

- Color de pelo
- Edad
- Procedencia
- Ocupación actual
- Religión
- Ámbito de trabajo del servicio en el extranjero
- Idiomas hablados

El grupo empezará a hablar y sus miembros se reunirán en función de la categoría a la que pertenezcan. En categorías como la edad, se colocarán en fila y por orden. También pueden sugerir categorías propias. Para cada categoría, podrás decidir que sus miembros no puedan hablar entre sí.

A algunas personas puede resultarles difícil escoger el grupo adecuado. Pídeles que expliquen brevemente dónde les gustaría ponerse.

2. Reflexión (20 min)

Aquí todo el grupo volverá a juntarse al completo. Invítales a que miren a su alrededor y se den cuenta de con quién comparten el seminario y lo que ya conocen de cada persona. Pídeles que recuerden en qué categoría se han clasificado y quiénes estaban en ese mismo grupo.

Después, puedes plantearles la siguiente pregunta para que reflexionen: «¿Era consciente de mi pertenencia a ese grupo? ¿Ha habido algo nuevo para mí? ¿De qué grupos me he sentido parte y de cuáles no? ¿He coincidido con personas en un mismo grupo con las que no me habría reunido personalmente?».

Por último, cada persona dirá una o varias frases sobre el ejercicio. Puedes fijar los principios de las frases, y tenerlos preparados en el papelógrafo. Así, el grupo podrá terminarlas personalmente. Estos son algunos ejemplos:

- Me he dado cuenta de que...
- Me he sentido parte del grupo, porque...
- Me he sentido fuera del grupo, porque...
- Me ha molestado que...
- Me ha hecho ilusión que...
- Me ha dejado triste/pensando que...

Recomendaciones de accesibilidad:



Audición: Puedes colgar cuatro tarjetas de diferentes colores por el aula. Lo mejor es que coloques un color en cada esquina de la clase. Pinta un cuadrado dividido en cuatro en el papelógrafo y marca las cuatro superficies. Estas se corresponden con la división por colores. Escribe en los huecos el nombre de cada categoría. Así ayudarás a que el grupo se oriente.

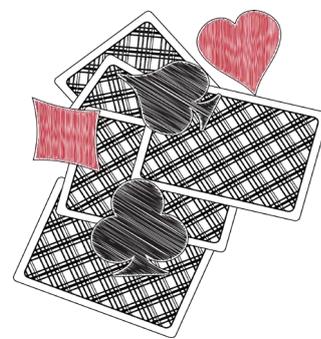


Visión: Asegúrate por anticipado de que las personas con necesidades de apoyo disponen de una buena orientación por el aula. Nombra las posibles categorías y explica su ubicación de forma clara (p. ej. esquina trasera, al lado de la ventana, etc.). También tendrás que mencionar las categorías nuevas que vayan surgiendo. Tendrás que clasificarlas de forma clara.

En el análisis, se mencionará qué miembros están en cada grupo. Cuando alguien hable, tendrá que decir su nombre antes. Como responsable de la formación, indicarás cómo están distribuidos los grupos, para dar una visión general. Para las personas con capacidad visual reducida, los colores pueden servir de orientación (véase el apartado Audición). Si se forma una fila, ha de quedar claro dónde están el principio y el final con respecto al aula.



Posibles obstáculos: Presta atención a los desequilibrios. Por ejemplo, habrá categorías que solo sean aplicables a una persona. Estas podrán retomarse en otros ejercicios o conversaciones.



MAU MAU CULTURAL

El método «Mau Mau cultural» es una introducción lúdica al tema del aprendizaje intercultural. Se basa en el juego de cartas Mau Mau. Se jugará en grupos de cuatro, y cada uno tendrá reglas diferentes. Después de cada ronda se formarán grupos nuevos. El cambio de reglas puede provocar confusión, irritación o conflictos. Estas se acordarán en la fase de reflexión y estarán relacionadas con los encuentros internacionales. El objetivo del método es que el grupo analice ciertos temas, como los valores, las normas, las diferencias culturales y posibles estrategias para actuar.



Objetivos:

- Entender las experiencias interculturales
- Simular la dinámica de los procesos grupales en situaciones desconocidas
- Tomar conciencia de cómo manejamos el enfado y desarrollar estrategias para actuar



Tipo de método: juego de cartas



Nivel: entre medio y alto



Duración total: entre 90 y 110 minutos



Número de participantes: 16



Número de responsables de la formación: 2



Espacio necesario: seminario, mesas, sillas



Material: 4 juegos de cartas con 32 cartas cada uno, tableros, papelógrafo, rotulador



Modelo para copias: normas para 4 grupos

Desarrollo:

1. Introducción (unos 15 minutos)

Una de las personas responsables de la formación se encargará de dirigir el juego. Puedes saludar al grupo con las siguientes palabras:

«¡Os damos la bienvenida al salón de juego!

Os hemos invitado a jugar a las cartas, un medio de comunicación y de toma de contacto en cualquier parte del mundo. Ahora os daremos las normas. Iréis cambiando de mesa para estar con diferentes personas, igual que en los encuentros internacionales. Tras una breve fase práctica, no podréis volver a hablar en toda la partida. El juego durará unos 30 minutos. Después, se hará una pausa de 15 minutos. Nos reuniremos para hacer una valoración y nos contaréis qué os ha parecido el juego. Ahora, vamos a formar grupos de 4. Después, repartiremos las cartas y las normas. Y ya podremos empezar a jugar. Si tuvierais alguna pregunta, hacéndonos señas e iremos a resolvéroslo. ¡Pasadlo bien!».



Posibles obstáculos: Cuando expliques el juego, no puedes desvelar el objetivo, las normas ni los trucos. Es muy parecido a Mau Mau, pero las reglas de cada grupo son diferentes. Si alguien pregunta si las reglas son las mismas para todas las mesas, tendrás que mentir para que el juego funcione. «Sí, las reglas son las mismas en todos los sitios, se trata de viajar y de conocer a personas nuevas».

Cuando sea posible, separa las mesas, para que nadie sepa lo que pasa en el resto de

las partidas. Una vez formados los grupos, podrás repartir las normas entre las mesas. Dales unos 10 minutos para leerlas y practicarlas en su grupo. Pasa por todos los grupos para aclarar las posibles dudas. Después, recoge las normas. Recuerda que, a partir de ese momento, ya no se puede hablar.

2. Fase de juego (unos 30 minutos)

Empieza el juego en cada mesa. Después de 5 minutos, haz la señal que termina el juego y pregunta por sus ganadores. Cada una de las personas vencedoras se moverá a la mesa de al lado, en dirección de las agujas del reloj. Quienes pierdan (las personas con más cartas en la mano) se moverán a la mesa de al lado, en dirección contraria a las agujas del reloj.



Posibles obstáculos: Si algún grupo no supiera decidir quién ha ganado, tendrás que decidirlo tú de forma rápida y rigurosa. Para que el juego funcione, tienes que evitar discusiones sobre las reglas.

Habrán cuatro rondas en total. En la última, las personas que sigan en la misma mesa podrán cambiarse de sitio. Así, todas podrán jugar en una mesa con reglas diferentes. Cuando haya cambios de mesas, podrán surgir conflictos sobre las reglas. Estas se abordarán en la fase de evaluación. Puede ser frustrante, ya que pueden tener la sensación de que el resto no respeta las normas o de que no han entendido el juego. Presta atención al desarrollo de cada partida, y podrás aportar tus observaciones en la fase de valoración.

El juego dura unos 25 minutos. Haz una pausa de unos 15 minutos, antes de continuar con la reflexión.

3. Fase de valoración (unos 15 minutos)

La valoración del salón de juego tendrá lugar a través de las siguientes preguntas, que puedes escribir de antemano en el papelógrafo:

- ¿Qué os ha parecido horrible?
- ¿Qué os ha parecido genial?
- ¿Qué reacción habéis tenido en diferentes situaciones?
- ¿Cómo os habéis sentido cuando...
 - habéis cambiado de mesa?
 - han llegado personas nuevas a vuestra mesa?
- ¿Qué estrategias habéis utilizado a partir de la segunda o tercera ronda?
- ¿Cómo os habéis comunicado dentro del grupo?
- ¿Cómo habéis manejado la frustración?

Puedes escribir las respuestas en tarjetas y colgarlas al lado de su pregunta correspondiente. Habrá personas que quieran deshacerse de su frustración, así que también tendrás que contar con tiempo para ello. Una de las personas responsables de la formación se concentrará en la moderación, y la otra recogerá las afirmaciones del grupo. Dependiendo del ambiente, puedes hacer una pausa aquí. Coméntales que habrá una segunda fase de reflexión después de la pausa.

4. Fase de transferencia

En la última fase, podrás hacer referencia a los encuentros internacionales, a partir de las experiencias y estrategias para actuar de las fases anteriores. Plantea las siguientes preguntas:

- ¿Qué puede ser parecido al juego en los encuentros internacionales?

- ¿Qué experiencias, reacciones y estrategias se viven también cuando nos encontramos por primera vez con contextos culturales diferentes?
- ¿Qué estrategias son útiles para la comprensión y los encuentros? ¿Cuáles son contra-productivas?
- ¿Cómo puedo manejar este tipo de situaciones?
- Durante el juego, ¿qué he aprendido sobre mí y mi comportamiento en este tipo de situaciones? ¿Qué puedo sacar de ello?

La clase se reunirá en grupos reducidos. Para ello, disolverán los grupos anteriores y formarán nuevos con personas con las que, en la medida de lo posible no hayan jugado ya. Se hablará sobre las preguntas en grupos pequeños. Por último, volverá a reunirse el grupo al completo y se compartirán las experiencias relevantes.

Recomendaciones de accesibilidad:



Audición: En caso necesario, deja más tiempo para practicar las reglas y para que se haga la interpretación en lengua de signos.



Visión: Pueden pedirse cartas en braille con símbolos en relieve, simplificados y más grandes. Deja suficiente tiempo para que cada persona se familiarice con las cartas. También se pueden formar tandems. En este caso, se podrá hablar con la pareja para decir qué carta se ha echado. Con esta opción, podrá haber hasta 5 miembros en cada grupo. Al principio de cada ronda, toda la mesa dirá su nombre, para que se sepa quién hay en cada grupo. Para que la comunicación no verbal sea perceptible para todo el mundo, podrás establecer normas al respecto. Para ello, se podrán utilizar palabras o gestos con ruido. Por ejemplo:

- «He ganado» o «He perdido» al final de cada partida.
- Que cada persona diga la carta que tira (p. ej. 10 de tréboles) y lo que ocurre (p. ej. recibes dos cartas más).
- Para decir «sí» – dar un golpe en la mesa.
- Para «no» – chascar los dedos.

Además, también estarán permitidas las expresiones de emoción y los ruidos que las acompañan. Una de las personas responsables de la formación debería supervisar bien las partidas para adaptar o traducir los gestos si fuera necesario.



Motricidad: Se puede utilizar un soporte para las cartas si fuera necesario.



Complejidad: Como alternativa, se puede jugar con las cartas del UNO. Se adaptarán las reglas según corresponda.

Modelo para copias: Mau Mau cultural

Normas para 4 grupos

Equipo A:

¡Allá vamos! - Encuentros en el salón de juego

1. Cada persona recibirá cinco cartas.
2. Una de ellas se pondrá encima de la mesa, boca arriba, el resto se mantendrán en un montón boca abajo.
3. Igual que en Mau Mau, las cartas podrán agruparse: Por palo (p. ej.: trébol sobre trébol) o por números (p. ej. el siete con el siete, reina sobre reina...).
4. Empieza la persona más joven.
5. Si se juega con un rey, la siguiente persona no jugará esa ronda.
6. Si se juega con una sota, la siguiente persona cogerá una carta del montón, salvo que pueda jugar con otra sota. La siguiente persona cogerá dos cartas.
7. La persona que tire un diez podrá darle dos cartas a cualquier otra de su elección.
8. Quien no tenga ninguna carta para poder jugar, cogerá una de la parte superior del montón. Si tampoco puede jugar con esa, se continuará la ronda sin que tire.
9. Si se gasta el montón de cartas boca abajo, se barajarán las cartas ya jugadas, salvo la última, y se volverán a apilar sobre la mesa.
10. Ganará la primera persona que tenga todavía una carta en la mano.

Equipo B:

¡Allá vamos! - Encuentros en el salón de juego

1. Cada persona recibirá cinco cartas.
2. Una de ellas se pondrá encima de la mesa, boca arriba, el resto se mantendrán en un montón boca abajo.
3. Igual que en Mau Mau, las cartas podrán agruparse: Por palo (p. ej.: trébol sobre trébol) o por números (p. ej. el siete con el siete, sota sobre sota...).
4. Empezará la persona que esté a la izquierda de quien reparte.
5. Cuando se tire una sota, cambiará la dirección del juego. Es decir, con la primera sota se jugará en sentido contrario a las agujas del reloj, y con la siguiente, en el sentido de las agujas del reloj).
6. Si se tira la sota, quien la tira podrá buscarse a un/a compañero/a de juego. Esta persona tendrá que coger dos cartas de las suyas.
7. Si se juega con un diez, la siguiente persona no jugará esa ronda.
8. Quien no tenga ninguna carta para poder jugar, cogerá una de la parte superior del montón. Si tampoco puede jugar con esa, se continuará la ronda sin que tire.
9. Si se gasta el montón de cartas boca abajo, se barajarán las cartas ya jugadas, salvo la última, y se volverán a apilar sobre la mesa.
10. Ganará la primera persona que se quede sin cartas.

Equipo C:**¡Allá vamos! - Encuentros en el salón de juego**

1. Cada persona recibirá cinco cartas.
2. Una de ellas se pondrá encima de la mesa, boca arriba, el resto se mantendrán en un montón boca abajo.
3. Igual que en Mau Mau, las cartas podrán agruparse: Por palo (p. ej.: trébol sobre trébol) o por números (p. ej. el siete con el siete, sota sobre sota...).
4. Empieza la persona más mayor.
5. Cuando alguien tire una reina, cogerá dos cartas del montón, salvo que pueda jugar con otra. La siguiente persona cogerá cuatro cartas.
6. Si se juega con el rey, la siguiente persona no podrá tirar ninguna carta.
7. Si se juega con una sota, se considera un triunfo: podrá jugar otra carta más de su elección.
8. Quien no tenga ninguna carta para poder jugar, cogerá una de la parte superior del montón. Si tampoco puede jugar con esa, se continuará la ronda sin que tire.
9. Si se gasta el montón de cartas boca abajo, se barajarán las cartas ya jugadas, salvo la última, y se volverán a apilar sobre la mesa.
10. Ganará la primera persona que se quede sin cartas.

Equipo D:**¡Allá vamos! - Encuentros en el salón de juego**

1. Cada persona recibirá cinco cartas.
2. Una de ellas se pondrá encima de la mesa, boca arriba, el resto se mantendrán en un montón boca abajo.
3. Igual que en Mau Mau, las cartas podrán agruparse: Por palo (p. ej.: trébol sobre trébol) o por números (p. ej. el siete con el siete, sota sobre sota...).
4. Empieza la persona que tenga los ojos más claros.
5. Cuando se juegue con una reina, la siguiente persona tirará la carta que quiera.
6. Si se juega con un as, la persona podrá meter dos cartas en el montón.
7. Cuando se tire un rey, cambiará la dirección del juego. Es decir, con el primer rey se jugará en sentido contrario a las agujas del reloj, y con el siguiente, en el sentido de las agujas del reloj).
8. Quien no tenga ninguna carta para poder jugar, cogerá una de la parte superior del montón. Si tampoco puede jugar con esa, se continuará la ronda sin que tire.
9. Si se gasta el montón de cartas boca abajo, se barajarán las cartas ya jugadas, salvo la última, y se volverán a apilar sobre la mesa.
10. Ganará la primera persona que se quede sin cartas.



PROYECTAMOS UNA CIUDAD

Con «Proyectamos una ciudad», el grupo adopta la perspectiva de una cultura inventada. Se la imaginarán y trazarán una ciudad en la que merezca la pena vivir. El grupo desarrollará otra ciudad adecuada para todo el mundo, a través de intercambios con otras culturas. El método fomenta la competencia de ponerse de acuerdo dentro de un grupo y pensar centrándose en las soluciones.



Objetivos:

- Comunicar el funcionamiento de las normas culturales
- Cambiar de perspectiva
- Pensar y actuar centrándose en las soluciones



Tipo de método: Juego de planificación



Nivel: intermedio



Duración total: 110 minutos



Número de participantes: entre 9 y 24



Número de responsables de la formación: 1 bis 2



Espacio necesario: aula amplia, una sala para cada grupo reducido



Material: papelógrafo, rotulador, materiales para escribir y hacer manualidades



Modelo para copias: Cultura 1, Cultura 2, Cultura 3

Desarrollo:

1. Fase con grupos reducidos 1 (40 minutos)

Divide la clase en tres grupos. Darás a cada uno un texto con la descripción de una cultura inventada (véanse los modelos para copias). Cada grupo leerá las normas sobre su cultura. Después, pensarán en una historia sobre el origen de esta y proyectarán una ciudad acorde a ella. Escribirán los resultados de sus ideas.

Para ayudarles, puedes hacerles las siguientes preguntas:

- ¿Cómo está construida la ciudad?
- ¿Cómo funcionan el transporte, la movilidad o los medios de cercanías?
- ¿Cuál es la oferta de ocio?
- ¿Cuáles son las instituciones importantes?
- ¿Cuáles son las normas de convivencia?
- ¿Cómo se alimenta la población y de dónde proceden los alimentos?
- ¿Cómo funciona la educación?

2. Fase con grupos reducidos 2 (40 minutos)

En la segunda fase, mezclarás los tres grupos reducidos y formarás tres o cuatro nuevos (en función del tamaño del grupo completo). En cada grupo reducido nuevo, habrá al menos un/a representante de cada cultura. Estos subgrupos tendrán la tarea de formar una nueva ciudad. La nueva ciudad ha de estar adaptada a todas las culturas. El resultado de las conversaciones se puede apuntar en un papelógrafo o en un documento de Word. También se puede hacer una representación en forma de dibujo, collage o representación táctil con objetos.

Además, podrás plantear las siguientes tareas: la vida en la ciudad debería ser inclusiva y/o sostenible.

Si el grupo al completo no es muy grande, en la segunda fase se puede reunir para desarrollar la ciudad conjunta.

3. Presentación y reflexión (30 minutos)

Los grupos presentan sus ciudades al resto, una por una. Deja que pregunten las dudas que tengan.

Cuando todos los grupos hayan presentado sus resultados, se hablará sobre las siguientes cuestiones:

- ¿Qué os ha parecido más difícil?
- ¿Qué os ha parecido fácil?
- ¿Qué estrategias habéis utilizado en la negociación del paso 2?
- ¿Cómo os habéis sentido con vuestro papel?
- ¿Quién ha podido identificarse con algunas ideas y por qué?
- ¿Os gusta el resultado?
- ¿Por qué creéis que hemos hecho este ejercicio?
- ¿Qué sacáis de él?

Procura que, en la reflexión, todo el mundo hable al menos una vez.

Recomendaciones de accesibilidad:



Audición: Se hablará por turnos y de forma clara. La segunda fase puede ser algo confusa, lo que dificulta el trabajo de interpretación profesional. Por lo tanto, será más difícil seguir la conversación para las personas sordas.



Visión: La descripción de las culturas debería estar disponible en un ordenador con lector de pantalla.



Complejidad: Puedes dar a los grupos más tiempo para preparar el ejercicio. Además, puedes ir pasando por los grupos para comprobar si tienen dudas. Adapta las descripciones de las culturas en función del grupo. Cuenta con tiempo suficiente para hacer pausas entre cada fase.

Modelo para copias: **Cultura 1. Cultura 2. Cultura 3**

Cultura 1

- La seriedad y la tranquilidad son muy importantes.
- Muchas personas meditan en silencio de forma habitual.
- La espiritualidad tiene mucha importancia.
- En la ciudad, hay muchos lugares para meditar y rezar.
- A muchas personas les gustan los materiales suaves y mullidos, tanto para vestir, como para los muebles y la arquitectura.
- Todo el mundo tiene al menos una mascota con un pelaje suave.
- Tener varios animales domésticos con pelaje suave es símbolo de riqueza.
- A muchas personas les gustaría tener casas más grandes con muchos muebles y objetos mullidos.
- En el colegio, se aprende, entre otras cosas, a cocinar, a cultivar alimentos y a tratar animales.
- Las personas llevan una dieta mayoritariamente vegetariana.
- La comida y la buena alimentación es muy importante.
- Para comer, se reúnen en casa, tanto personas como animales.
- Las profesiones mejor pagadas son la de cuidado de animales, peluquería de animales y veterinaria, así como la producción de peluches y materiales suaves.
- Hacer punto es uno de los pasatiempos más populares.

Cultura 2

- Las personas pequeñas (de estatura) y, con ello, también la población infantil, son personas venerables.
- A muchas personas les gustaría ser pequeñas.
- Todo lo pequeño se considera bonito: las casas pequeñas, los puentes pequeños, los coches, las estatuas, etc.
- A muchas personas les gusta la música o el arte.
- En la alimentación, se da mucha importancia a la carne.
- Algunos pasatiempos populares son las actividades artísticas, como composición musical, pintura, diseño, filmación, fotografía o teatro.
- Por ejemplo, a muchas personas les gustan los juegos de mesa, en parques infantiles o temáticos.
- La población es también muy comunicativa: Esto quiere decir que sus habitantes están en constante comunicación, ya sea cara a cara o por teléfono o internet.

- Se da mucha importancia a la flexibilidad, y planifican las cosas a corto plazo.
- En el colegio, las asignaturas artísticas tienen especial importancia.
- Las profesiones en este ámbito son las mejor pagadas.
- Muchas personas recorren trayectos cortos en coche.

Cultura 3

- A muchas personas les gustan las plantas y las flores.
- Uno de los pasatiempos favoritos es el deporte, en especial en la naturaleza.
- Se venera a las personas mayores.
- Sus habitantes se mueven sobre todo a pie o en bicicleta.
- Todo tiene que oler bien, tanto las personas como el entorno en el que viven.
- La ropa y los muebles con motivos florales y botánicos se consideran bonitos.
- Se practica la economía de trueque, es decir, no se paga con dinero, sino que se intercambian objetos o servicios.
- Las grandes pertenencias personales se consideran una carga.
- Muchas personas cuentan chistes constantemente.
- El humor es una asignatura en el colegio.
- Todos los colegios tienen jardín.
- En la ciudad hay muchos parques y zonas verdes.
- La rapidez y la puntualidad son virtudes importantes.
- Las profesiones mejor pagadas son la jardinería y la de guarda forestal.





APRENDIZAJE INTERNACIONAL

Vivimos en un mundo globalizado. En el módulo «Aprendizaje internacional» se vivirán desafíos y situaciones internacionales, y se hablará sobre posibles formas de actuar a nivel individual y local.

Este tipo de aprendizaje se centrará en la comprensión de las relaciones internacionales. No existe una definición uniforme del concepto «aprendizaje internacional». En la educación, suele incluirse en el de «formación para un desarrollo sostenible». Esto quiere decir que la sostenibilidad se tiene en cuenta a todos los niveles y como un asunto mundial por lo que se observará la repercusión de nuestra forma de actuar desde diferentes perspectivas.

El aprendizaje internacional...

- ...Permite integrar experiencias del día a día en el contexto mundial.
→ Aprenderás a situar tu propia vida a nivel global.
- ...Motiva la reflexión sobre nuestro lugar en el mundo.
→ Pensarás sobre el sitio que ocupas en el mundo.
- ...Valora la diversidad.
→ Reconocerás y experimentarás que todos los seres humanos son sinónimo de riqueza.
- ...Cuestiona las estructuras de poder internacionales.
→ Aprenderás a reconocer las estructuras de poder y a cuestionarlas.
- ...Fomenta el cambio de perspectiva, la empatía y la diversidad de puntos de vista.
→ Adoptarás perspectivas diferentes sobre un mismo tema.
- ...Plantea nuevas formas de actuar e invita a la experimentación.
→ Probarás formas nuevas de hacer las cosas.
- ...Se centra en las experiencias del alumnado, más que en la pura transferencia de conocimientos.
→ Se trata de ti y de tus experiencias.
- ...Abarca las dimensiones de sociedad, política, medioambiente y economía.
→ Aprenderás las relaciones entre estas cuatro dimensiones.

El módulo «Aprendizaje internacional» consta de tres métodos. El centro de atención dependerá del método que elijas. El alumnado reconocerá las relaciones a nivel global, además de las consecuencias de sus propios actos. Encontrarán maneras para contribuir a crear un mundo mejor. El método «Jugamos al mundo» ofrece una visión interactiva y tangible sobre la distribución desigual en todo el mundo de ingresos y emisiones de CO₂. En el método «Desayuno para capitalistas» se reajustará un sistema económico en un desayuno. Sus participantes tendrán que familiarizarse con este sistema y desarrollar estrategias. En el método «Laboratorio de cambios», se intercambian ideas sobre las posibilidades de actuación de cada persona y los retos relacionados con estas. Se plantean cambiar algo concreto de su día a día.

Glosario:

Dimensión

Una dimensión es un ámbito en el que se plantea un punto de vista concreto. La dimensión social podría abarcar, por ejemplo, el sexo o la procedencia social. Las distintas dimensiones se condicionan entre sí. Así, la política de un país influye directamente en su sistema económico.

Empatía

La empatía es la capacidad para identificarse con otras personas. Implica saber ponerse en la situación de otras personas y entenderlas.

Diversidad de puntos de vista

Es la capacidad de observar una cuestión desde diferentes perspectivas.

Emisiones de CO₂

Véase «Jugamos al mundo»



LABORATORIO DE CAMBIOS



El grupo recopilará problemas sociales o ecológicos y reflexionará sobre sus propios comportamientos en estos ámbitos. Pensarán en posibles soluciones y realizarán un experimento de cambio.



Objetivos:

- Hablar sobre problemas sociales o ecológicos
- Pensar en posibles formas de actuar
- Estimular cambios de conducta



Tipo de método: taller de ideas



Nivel: intermedio



Duración total: 120 minutos



Número de participantes: máximo de 30



Número de responsables de la formación: 1



Espacio necesario: aula



Material: papelógrafo, rotulador, papel, tarjetas, tablón, chinchetas, mesas y sillas

Desarrollo:

1. Recopilación de problemas (20 minutos)

En primer lugar, el grupo tendrá que familiarizarse con su primera tarea:

«En el laboratorio de cambios pensaremos en cómo os afectan los desafíos globales en vuestro día a día y en cómo podéis cambiarlos en la práctica. Pensad en problemas sociales o ecológicos que os gustaría cambiar. Pueden ser tanto problemas internacionales como desafíos de vuestro día a día. Dividíos en grupos de tres o cuatro y escribid vuestros resultados en una hoja grande de papel. Recopilad solo los problemas. Trabajaremos en las soluciones en el siguiente paso».

Dales 15 minutos. Después, reúne de nuevo al grupo al completo y coloca los papeles sobre mesas o sillas. Además, deja también un montón de tarjetas y rotuladores para cada tema.

2. Recopilación e intercambio de ideas (50 minutos)

Pide al grupo que recorra el aula y se fije en los problemas planteados. Tendrán que pensar en cómo pueden formar parte de la solución de cada uno. Que escriban cada idea en una de las tarjetas. Tendrán que dejarlas al lado del problema, de forma visible. Cuando no tengan más ideas, el grupo formará un círculo, sentado en sillas. Después, pedirás que cada persona coja un problema y que lea en alto las soluciones propuestas. Vuelve a dividir a la clase en subgrupos de entre cuatro y seis personas. Pídeles que reflexionen sobre la siguiente pregunta: «Hasta ahora, ¿qué os ha impedido vivir de forma más ecológica o social? Escribid lo que pensáis en tarjetas». Tendrán 20 minutos para intercambiar ideas dentro del grupo. Reúne de nuevo al grupo al completo. Pídeles que escojan uno de los motivos recopilados que quieran cambiar, y que lo lleven al círculo. Cuando

haya varias personas que consideren importante lo mismo, se volverá a escribir tantas veces como corresponda.

3. Experimento de cambio y cierre (50 minutos)

Cada persona contará con 15 minutos para reflexionar sobre su propio experimento de cambio. Se prestará atención a lo siguiente:

- El experimento durará entre dos y cuatro semanas.
- Los pasos para lograr el objetivo han de ser lo más concretos posible.
- Se escribirán tanto el objetivo como los pasos, para que cada persona pueda colgarlos en casa.

Ejemplos: comprometerse con una causa, montar en bici o seguir una dieta vegetariana entre dos y cuatro semanas.

Por último, cada integrante presentará al grupo su experimento de cambio. En los grupos más grandes, esto puede hacerse en grupos reducidos. Cada persona podrá buscarse a un compañero/a con el/la que comprobar si el experimento se ha completado con éxito, ya sea durante el seminario o al final de este. Además, también podréis publicar vuestras intenciones y resultados en las redes sociales. Otra opción es organizar una especie de concurso, para crear algo de competitividad. Debería quedar tiempo suficiente para la ronda de presentaciones y las reflexiones creativas sobre cómo se mantendrá la clase en contacto.

Recomendaciones de accesibilidad:



Visión/motricidad: La fase de la recopilación de ideas se adaptará según corresponda. Hay varias posibilidades:



Opción 1: Pide a los grupos pequeños que expongan los problemas. Cada persona elegirá el problema con el que quiera seguir trabajando. Volverán a formar grupos nuevos con los problemas elegidos.

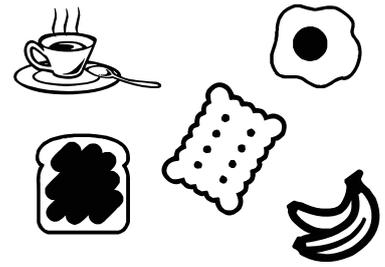
Opción 2: Recopilaréis las posibles soluciones en el grupo al completo, para que todas las ideas queden planteadas. Al final, podrás volver a leer las soluciones a cada problema.

Opción 3: Procura que haya una persona asistente para la fase de recopilación de ideas. El experimento de cambio para casa se puede grabar como mensaje de voz.

Fuente:

Autores: Ilona Koglin y Marek Rohde, www.fuereinebesserewelt.info

DESAYUNO PARA CAPITALISTAS



«Desayuno para capitalistas» es una simulación de un sistema económico, en el que el grupo ha de organizarse los ingredientes para el desayuno. Se dividirán en grupos reducidos. Cada subgrupo recibirá algunos productos, además de una cantidad de dinero asignada. A partir de ahí, intentarán negociar un desayuno completo.



Objetivos:

- Conocer las relaciones económicas y hacerlas tangibles



Tipo de método: juego de simulación



Nivel: difícil



Duración total: 120 minutos



Número de participantes: entre 20 y 30



Número de responsables de la formación: 2



Espacio necesario: seminario, mesas, sillas



Material: boletos de lotería, ingredientes de desayuno, trozos de papel, lápices, tijeras



Modelo para copias: letreros, divisa, propuesta de distribución de productos

Preparación:

El método funciona especialmente bien cuando en el programa del seminario solo aparece «Desayuno», de forma que todo el mundo empiece el juego sin ningún tipo de preparación. Quedarás con el grupo en desayunar todos juntos ese día. Lo ideal es que el grupo ya se conozca un poco, por lo que es un método adecuado para la segunda mitad de un seminario de varios días. Tus integrantes no deberían conocerlo. Si ya lo conocen, es posible que utilicen estrategias diferentes a las que puedan ser espontáneas.

Advertencia: Ten en cuenta los ingredientes que necesitarás para el desayuno. El día que lo hagáis, tendrás que tener todos los ingredientes necesarios y en cantidades suficientes. Recuerda que tendrás que contar con el personal de cocina o la dirección del centro para realizar el ejercicio de forma coordinada.

Además, tendrás que pensar en lo siguiente:

- El espacio para el desayuno ha de estar disponible durante al menos 90 minutos.
- Cada integrante necesita una silla, y cada grupo reducido (de entre dos y cuatro participantes, según el grupo), una mesa.
- Cada mesa llevará un número, que podrás marcar en un trozo de papel.
- Prepara también boletos con los números de mesa, que después repartirás entre el grupo.

Preparación de las mesas

Las mesas deberían estar separadas a la máxima distancia. Pueden estar colocadas en diferentes direcciones. Las mesas no tienen por qué seguir un orden claro.

En cada mesa, se pondrá una pizarra con los posibles ingredientes para el desayuno (que en el juego llamaremos «productos»), con sus correspondientes precios. Los distribuirás por la mesa.

Distribución de productos

Se distribuirán los productos por las mesas. Si tuvieras diez mesas, los repartirás de forma desigual entre ocho mesas. Cada producto tendrá un precio. Habrá dos mesas sin productos. En el modelo para copias, podrás encontrar una propuesta para repartir los productos.



Posibles obstáculos: ten en cuenta que la distribución ha de ser desigual, pero no mucho. Si no, podría haber una revolución muy pronto que termine con el juego antes de tiempo. Tampoco debería ser muy poca, para así mantener la presión económica. Esto obligará a los grupos a negociar entre ellos.

Cada grupo debería poder ofrecer más de un producto, para que haya entre dos y tres ofertas por producto. El precio inicial de las pizarras podría variar ligeramente entre grupos. Establece los precios de forma que cada grupo pueda ganar dinero por su desayuno. Ninguna mesa debería tener desde el principio todos los ingredientes para un desayuno completo (p. ej. muesli, leche y café).

Distribución de monedas

Además, cada grupo recibirá (excepto los grupos de transporte) una cantidad determinada de monedas. Las dejarás sobre su mesa. Esta es la moneda que se utilizará en el juego (véase el modelo para copias).

Si hubiera diez grupos pequeños, se puede hacer la siguiente distribución. Si hubiera menos o más, habrá de adaptarse la propuesta:

- Mesas de la 1 a la 4: 6 monedas cada una.
- Mesas de la 5 a la 7: 8 monedas cada una.
- Mesa 8: 10 monedas cada una.
- Mesas de la 9 a la 10: 0 monedas cada una.

Gracias a este método, sus participantes podrán conocer en primera persona el poder del mercado, sufrir la escasez, formar sistemas de trueque o terminar con la economía de mercado. En el juego, podrán aparecer diferentes estrategias o soluciones. Permite todo tipo de asociaciones entre grupos. Como responsables de la formación, no expresaréis instrucciones ni deseos relacionados con el desarrollo del juego, sino que adoptaréis una posición de observación. Dejadles espacio para que prueben y vivan diferentes experiencias.

Desarrollo:

1. Introducción (15 minutos)

Pide al grupo que se reúna fuera de la clase. Preséntales brevemente el juego y explica para qué sirve el sorteo. Cada participante tendrá que coger una papeleta.

Hay dos tipos de grupos: los que tienen productos y los grupos de transporte (hasta 25 participantes: dos, a partir de 25, tres). Los grupos de transporte no recibirán ni monedas ni productos. Solo ellos podrán transportar productos. Tendrán que ganarse sus propias monedas y productos, con el transporte de bienes entre una mesa y otra. Ellos mismos fijarán los precios.

Te mostramos un ejemplo: La mesa 1 encarga al grupo de transporte que haga un intercambio que han negociado con la mesa 2. Les tienen que llevar siete rebanadas de pan, y a cambio recibirán mermelada y tres monedas de la mesa. El grupo podrá pedir dos panes con mermelada y una moneda por el transporte.

El conjunto de integrantes se sentará en la mesa con el número que haya en su papeleta.

Cuando todo el mundo esté sentado, harás la introducción al juego:

«Os doy la bienvenida a nuestro desayuno en familia. Ya está todo el mundo en su sitio. Seguro que tenéis mucha hambre y queréis desayunar. En vuestras mesas encontraréis vuestros productos. Podréis comerlos o venderlos para obtener las máximas ganancias para vuestro grupo. Con las monedas que tenéis, podéis comprar productos que necesitáis para el desayuno. Emplead el dinero con sensatez, y economizad los recursos que tenéis. Por desgracia, hay personas que no tienen nada. Esas personas forman grupos de transporte. Cuando una mesa venda productos a otra, el transporte solo podrán realizarlo estos grupos. Así es como ganaréis vuestro dinero y podréis comprar vuestros propios productos. Tendréis que realizar el transporte en los soportes adecuados (como platos o rebanadas de pan). Los precios fijados son iniciales. Una vez que empiece el juego, podréis cambiarlos, hacer rebajas o realizar campañas publicitarias».

El juego empezará con un pistoletazo de salida, cuando se hayan resuelto todas las dudas. Comprueba que se han entendido todas las normas. A partir de ese momento, se podrá gastar el dinero, vender y transportar productos. Cuando empiece el juego, se fijará una hora límite. No obstante, indica que esa podrá acortarse o alargarse si fuera necesario.

2. Desarrollo del juego (75 minutos)

Comienza el juego. Se darán cuenta rápidamente de que los recursos están repartidos de forma desigual.

Función de las personas responsables de la formación:

Una de las personas responsables de la formación se encargará durante todo el juego de dirigirlo y moderarlo. Si hubiera preguntas, procura resolverlas para que el juego fluya. En función de la dinámica del juego puede ser difícil ejercer ningún tipo de influencia. Tiene sentido dejar que el juego fluya por sí mismo. Sí que estarás pendiente de que se cumplan las reglas.

También puedes incorporar desafíos concretos a lo largo del juego. Por ejemplo:

- Catástrofes naturales que destruyan las cosechas (les quitan los productos).
- Apoyo con colaboración para el desarrollo, por ejemplo, en forma de saleros que, como artículo de lujo, pueden no ser para nada una necesidad básica.
- Concesión de créditos con determinadas condiciones que puedan resultar extrañas (p. ej. obligación de llevar sombrero).
- Impuestos especiales en productos concretos (todas las bebidas, quesos, etc.).
- Envío de personas voluntarias de una mesa materialmente rica (con muchos productos y monedas) a una pobre (con pocos productos y monedas), durante cinco minutos, por ejemplo.

También puedes llevar nuevos productos al mercado. Podrías repartir panecillos o café recién hecho, por ejemplo, entre determinados grupos. El agua debería ser siempre gratuita para todos los grupos.

La otra persona observará el desarrollo del juego. Este podría ser totalmente caótico, de modo que la observación será útil para la fase de reflexión. Otra posibilidad es que esta segunda persona asuma el papel de banco mundial o de autoridad fiscal. En este puesto, podrá aumentar los impuestos y desayunar de forma independiente. Las instituciones deberíais presentarlas al empezar el juego.

Este se terminará cuando hayan surgido suficientes momentos de aprendizaje o si se acaba el tiempo.

Importante: Puede ocurrir que no todo el grupo haya recibido suficiente comida. Cuando termine el juego, todo el mundo podrá comer lo que quiera. Cuenta con el tiempo suficiente para ello.

3. Análisis (30 minutos)

El análisis se realizará con el grupo al completo. Si fuera posible, cambiad de espacio, por ejemplo, a un aula.

Puedes empezar con las siguientes preguntas. Escríbelas en un papelógrafo.

- ¿Qué os ha llamado la atención?
- ¿Qué os ha parecido difícil?
- ¿Qué os ha funcionado?
- ¿Por qué os habéis agrupado? ¿O por qué no?
- ¿Qué límites habéis encontrado? ¿Y ventajas? ¿Y riesgos?
- ¿Qué mecanismos os resultan familiares de vuestra propia vida o economía?

Con el juego, no podrán encontrarse soluciones para relaciones económicas complejas. Pero en la práctica, pueden descubrirse y probarse posibles formas de actuar alternativas, y reflexionar sobre ellas.

Recomendaciones de accesibilidad



Audición: Las mesas se colocarán para poder hacerse una idea de la distribución. Lo escrito en los letreros estará en un tamaño legible, especialmente si se cambia durante el juego. Todos los cambios, por ejemplo, de normas, se harán por escrito y se anunciarán de forma que todo el mundo los conozca.



Visión: Las papeletas que asignan los grupos se cortarán en diferentes formas. Entonces, todo el mundo cerrará los ojos. Describirán la forma de su papeleta y se irán reuniendo en sus grupos correspondientes. La distribución de las mesas se hará en orden 1-X. Se explicará este orden. Se leerá en alto el cartel de cada mesa. Se describirán los productos que están disponibles. Al empezar el juego, cada grupo reducido dirá qué grupo es y qué productos ofrece y a qué precio. Cuando se cambien los precios o se tomen otras medidas, se comunicará siempre verbalmente. Para detener el resto de conversaciones y que se oigan estos anuncios, se hará una señal acústica, por ejemplo, con un gong.



Motricidad: Quizá lo mejor sea dividir al grupo antes de empezar. Esto es especialmente importante si hay personas que no puedan formar parte del grupo de transporte.



Complejidad: La dinámica del juego puede ser muy compleja. Tenlo en cuenta al formar los grupos. En vez de utilizar papeletas, puedes asignar las mesas a cada grupo. Cuenta con tiempo suficiente para las explicaciones. En el papelógrafo, podrás escribir un glosario con los conceptos más complejos, y completarlo con el grupo.

Nutrición/Asuntos médicos: Si hubiera personas alérgicas o intolerantes a algún alimento en el grupo, han de tener disponibles alimentos aptos. Los alimentos sin alérgenos podrán colocarse en un lugar separado. Si la persona en cuestión compra los productos, recibirá el importe correspondiente. Los productos sin alérgenos no se venderán como productos especiales, sino que serán accesibles para las personas correspondientes como el resto de los ingredientes del desayuno.

Glosario

Capitalismo, capitalista

El capitalismo hace referencia al funcionamiento de un país y una sociedad. El capital (el dinero, las máquinas, las fábricas) solo pertenece a unas pocas personas.

Economía de mercado

La economía de mercado hace referencia a la organización de la economía. Viene definida por la oferta y la demanda. No hay normas sobre lo que se puede producir ni el precio al que se puede vender.

Rebaja

Una rebaja es una reducción del precio de un producto. Con ellas, puede aumentarse la demanda.

Sistema de trueque

Un sistema de trueque consiste en comerciar sin dinero. Una persona ofrece algo que sabe hacer (un bizcocho, por ejemplo). A cambio, otra le ayuda con algo diferente (como con un problema con el ordenador).

Cooperación para el desarrollo

Este concepto describe el trabajo conjunto de países industrializados con los denominados países en vías de desarrollo. Estos últimos intentan reducir a largo plazo las diferencias económicas y sociales entre países a través de la colaboración.

Materias primas

Las materias primas son los recursos procedentes de la naturaleza. Para poder utilizarlas, tienen que pasar por determinados tratamientos.

Modelo para copias: Tarjetas para las mesas con el valor de los productos y saldo inicial

Los productos se distribuirán por las mesas, según se especifica en las tarjetas correspondientes. En total, habrá comida suficiente para todo el mundo (aunque no necesariamente artículos de lujo para todo el mundo). Sí que habrá tantos cuchillos como participantes, solo que estos únicamente estarán en la mesa en cuya tarjeta ponga «cuchillos». Se distribuirán las monedas por las mesas.

Propuesta de distribución para 10 grupos:

Mesa 1	
Mercancías	Precio
Café	5 monedas
Cuchillo	2 monedas

Mesa 2	
Mercancías	Precio
Cuchara	3 monedas
Leche	2 monedas
Té	2 monedas

Mesa 4	
Mercancías	Precio
Té	2 monedas
Cuchara	3 monedas
Mantequilla	2 monedas

Mesa 5	
Mercancías	Precio
Té	2 monedas
Queso	3 monedas
Zumo	4 monedas
Cuchillo	2 monedas
Leche	3 monedas

Mesa 3
Grupo de transporte
<p>Sois un grupo de transporte. Cuando una mesa venda productos a otra, seréis las únicas personas que podréis realizar el transporte. El resto de grupos os harán encargos. Tendréis que realizar el transporte en los soportes adecuados (como platos o rebanadas de pan). Así es como ganaréis vuestro dinero.</p>

Mesa 6
Grupo de transporte
<p>Sois un grupo de transporte. Cuando una mesa venda productos a otra, seréis las únicas personas que podréis realizar el transporte. El resto de grupos os harán encargos. Tendréis que realizar el transporte en los soportes adecuados (como platos o rebanadas de pan). Así es como ganaréis vuestro dinero.</p>

Mesa 7	
Mercancías	Precio
Muesli	3 monedas
Cuchillo	2 monedas
Tazas	3 monedas
Plátanos / Kiwis	2 monedas
Platos	2 monedas

Mesa 9	
Mercancías	Precio
Molletes	3 monedas
Rebanadas de pan	3 monedas
Embutido	4 monedas
Cuencos de muesli	3 monedas
Leche	3 monedas

Mesa 8	
Mercancías	Precio
Molletes	3 monedas
Muesli	2 monedas
Mantequilla	2 monedas
Mermelada	2 monedas
Nutella	2 monedas
Verduras (por unidad)	1 moneda

Mesa 10	
Mercancías	Precio
Pan	3 monedas
Tazas	3 monedas
Embutido	3 monedas
Mermelada	2 monedas
Platos	3 monedas
Zumo	4 monedas
Yogur	4 monedas
Naranjas	2 monedas



JUGAMOS AL MUNDO



El juego ilustra de forma sencilla la distribución de los ingresos y las emisiones de CO2 en el mundo. El grupo representará la población mundial. Con la distribución de las personas y los recursos en las diferentes zonas del mundo, tomarán consciencia de las desigualdades que existen.



Objetivos:

- Adquirir conocimientos sobre la distribución de la población, los ingresos y las emisiones de CO2 a nivel mundial.
- Reflexionar sobre la distribución y utilización desigual de los recursos.



Tipo de método: juego de simulación



Nivel: fácil



Duración total: 50 minutos



Número de participantes: 10 (mínimo)



Número de responsables de la formación: 1



Espacio necesario: seminario, sillas



Material: globos, carteles de cartulina, papelógrafo, lápices, mapamundi, en caso necesario



Modelo para copias: tablas 1, 2 y 3

Preparación (10 minutos):

En una cartulina, recorta las diferentes zonas del mundo (África, Asia, Australia y Oceanía, Europa y Rusia, América de Norte y del Sur, y el Caribe). También puedes recortar un mapamundi. Después, haz seis carteles diferentes, con los nombres de cada zona, en letras grandes. Forma un círculo en medio de la clase, y coloca una silla para cada participante.

Desarrollo:

1. Juego de simulación (30 minutos)

El grupo se reunirá en el círculo de sillas. Entonces, explica: «Vamos a jugar a un juego en el que vais a aprender más sobre cómo funciona el mundo». Reparte las seis formas que has recortado a seis participantes. Pídeles que las coloquen en el centro del círculo, de manera que formen un mapamundi. En la mayoría de los casos, el mapa que formen tendrá a Europa en el centro. Pregúntales: «¿Hay otra manera de formar el mapa?». Aquí podrás hablar sobre la proyección de Mercator. Se trata de una proyección cartográfica que sitúa a Europa en el centro del mundo. Además, no representa las proporciones de la forma correcta. Por ejemplo, África parece mucho más pequeña de lo que es. Se distribuirán las diferentes zonas por el aula, con sus carteles correspondientes.

«Ahora vamos a jugar tres rondas al juego de la distribución del mundo. En cada ronda, tendréis que valorar la distribución en el mundo del tema correspondiente. Hablad de lo que pensáis y haced una clasificación por regiones. Al final de cada ronda, veremos cómo es la distribución real. Al final, hablaremos sobre cada punto. Así funciona: Actualmente,

la Tierra tiene unos 7 mil millones de habitantes. Imaginaos que representáis a la población mundial. Cada persona será varios millones de habitantes».

Población mundial: «Repartíos por las zonas del mundo, según la población que creáis que tiene cada una». El grupo tendrá que pensar en el tamaño de la población de cada región. Hablarán sobre cómo dividirse y se colocarán en la zona correspondiente. Las sillas permanecerán en medio del aula. Cuando se hayan repartido, podrán fijarse en la distribución y hacer modificaciones si lo consideran necesario. Cada grupo irá diciendo sus cifras de población estimadas, que tú escribirás en el papelógrafo. Después, escribe las cifras reales al lado. Entonces, el grupo volverá a distribuirse según las cifras reales. Se quedarán así hasta que termine el juego. Puedes ver la distribución en las tablas (véase el modelo para copias). Es habitual que los cálculos se alejen bastante de la realidad. Habla más sobre el tema, si notas confusión en el grupo. También puedes preguntarles por qué se han colocado de esa manera. Suele pasar que muchas personas se ponen en África. África tiene una extensión tres veces mayor que Europa, y una población más o menos igual. Puedes preguntar por qué suele pensarse en África como un continente superpoblado.

Ingresos mundiales: «Repartid las sillas por las zonas del mundo, según los ingresos que creáis que tiene cada una». En esta fase, debería quedar patente la distribución desigual de la pobreza y la riqueza. Cada participante cogerá ahora una silla. Esta representa el Producto Interior Bruto (PIB). Los grupos de las distintas zonas hablarán y decidirán la distribución de las sillas según sus ideas. Se utilizarán todas las sillas. Primero, escribe las cifras estimadas en el papelógrafo. Al lado, escribe las reales. Se repartirán las sillas según las cifras reales (véase el modelo para copias). Todo el mundo volverá a su grupo del paso 1. Será evidente que hay regiones con más sillas que personas, y que en otras no hay suficientes sillas para todo el mundo. A modo de análisis, pregunta: «Como veis, los ingresos no son los mismos en todas las zonas del mundo. ¿Qué sentís al verlo?».

Emisiones mundiales de CO₂: «Ahora, pensad en el nivel de emisiones de CO₂ de cada zona del mundo». Estas se representarán con los globos (todavía sin inflar). Los grupos hablarán sobre el nivel de emisiones de CO₂ de su región. Después, cogerán la cantidad correspondiente de globos. Una vez más, escribirás la distribución calculada de emisiones y la real. Se repartirán los globos según las cifras reales (véase el modelo para copias). Cada grupo inflará sus globos. Esto supondrá mucho trabajo para algunos grupos. Déjales un momento para que se den cuenta del panorama general. Inflar los globos será más duro para aquellas personas del Norte Global; tienen que hinchar más. Es posible que pidan ayuda. Aprovecha esto para hacer un paralelismo con el sistema económico mundial.

2. Análisis (15 minutos):

En una primera ronda, predominarán las emociones:

- ¿Qué habéis vivido?
- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Qué os ha sorprendido/chocado?
- ¿Qué esperabais?

Podrás elegir o añadir otras preguntas valorativas en función del desarrollo de la conversación. Estas pueden ir desde las causas para tales desigualdades hasta la reflexión sobre posibles alternativas.

Opciones de preguntas valorativas:

- ¿Cómo habéis llegado a esos cálculos? ¿De dónde pensáis que proceden estas diferencias?
- ¿Es justa la distribución actual de consumo energético? ¿Y las emisiones de CO2 derivadas?
- ¿Cómo podría ser más justa?
- ¿Cómo podéis cambiar las cosas con vuestro estilo de vida?

Recomendaciones de accesibilidad



Audición: Lo que se dice puede ser difícil de seguir, ya que el juego se realiza por toda la clase. Debería quedar claro quién está hablando en cada momento. En las conversaciones grupales, procura que las personas hablen por turnos. Si una discusión empieza a ser acalorada, podrá empezar a utilizarse un palo para hablar. Solo podrá hablar la persona que lo tenga.



Visión: Se describirá bien la colocación de los continentes, o se hará un recorrido por esta. En la distribución por grupos, siempre se dirá en alto cuántas personas, sillas o globos hay en cada uno.

Alternativa: Otra opción es que ilustres la distribución de la población, el poder económico o las emisiones de CO2 con fichas, dinero falso, piezas u otros materiales, que se puedan repartir por un mapa para representar cifras. Si utilizas piezas para las emisiones de CO2, por ejemplo, se verá muy bien las emisiones por persona en cada región. Conseguirás así una composición muy clara y perceptible al tacto. Así, también se podrá trabajar en grupos reducidos.

Advertencia: Este método funciona especialmente bien con un gran número de participantes. Será más exacto. Si el grupo es muy grande, también podrás dividirlo o pedir que jueguen por parejas. Durante el juego, pueden surgir jerarquías. ¿Quién tiene más conocimientos? ¿Qué opinión vale más para decidir la distribución? Antes de empezar, deja claro que el método no trata de valorar los conocimientos ni las cifras. Trata de representar de forma gráfica algunas cuestiones. Presta atención a las dinámicas que surgen e intervén en caso necesario.

Glosario

Atmósfera

La atmósfera es una capa de aire que rodea la Tierra. Está formada por diferentes gases. Es la encargada de que haga calor en la Tierra. El CO₂ espesa la atmósfera, por eso hace cada vez más calor.

Producto Interior Bruto (PIB)

El Producto Interior Bruto muestra cuánto dinero gana al año la población de un país. Se suman los ingresos totales del territorio nacional.

Emisiones de CO₂

CO₂ significa dióxido de carbono. Es un gas que se forma al quemar carbón, gas, petróleo o madera. También se origina al respirar. El CO₂ llega hasta la atmósfera. Cuantas más sustancias se queman, más CO₂ llega a la atmósfera. Una vez allí, cubre la tierra y la calienta. El efecto es el mismo que en un invernadero.

Emisiones

Emisión es sinónimo de producción. Con las emisiones, se lanzan sustancias sólidas, líquidas o gaseosas a la atmósfera. Normalmente, llamamos emisiones a las sustancias perjudiciales para el medioambiente.

Subvención

Una subvención, es una ayuda del Estado a determinadas empresas. Puede darse en dinero o como una reducción de impuestos.

Norte/Sur Global

Los países del norte global son aquellos industrializados, como los de Europa, Norteamérica o Australia. Los países del sur global son los tradicionalmente denominados como emergentes o en desarrollo. La mayoría de los países no pueden clasificarse de forma clara en el norte o el sur.



Modelo para copias:

Tabla 1 – Población mundial

La tabla 1, para la fase 1, muestra las cifras de la población mundial. En las columnas dos y tres se indica la cifra total y la distribución porcentual en cada continente. En las siguientes columnas se calcula la proporción en función del número de participantes de los grupos: Por ejemplo, en un grupo de 15 integrantes, una persona representará la población de Europa, y nueve, la de Asia.

Población mundial en 2020	Cifras en millones	En %	Número de participantes por región del mundo																																
			10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35							
Todo el mundo	7 791	100	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35							
Europa y Rusia	747	9,6	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3							
Norteamérica	368	4,6	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2						
Latinoamérica y el Caribe	653	8,3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3							
África	4 641	60	6	7	7	8	9	9	10	10	11	11	12	13	13	14	14	15	16	17	17	17	18	19	19	20	20	21							
Asia	1 340	17	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	6	6							
Australia y Oceanía	42	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0						

Tabla 2 – Ingresos mundiales

La tabla 2, para la fase 2, muestra la distribución mundial de la riqueza, calculada en el Producto Interior Bruto en dólares estadounidenses. Al igual que en la tabla 1, en las columnas dos y tres se muestra la distribución real, y en las siguientes, la distribución según el número de integrantes del grupo.

Ingresos mundiales (PIB/PNB) 2018	En miles de millones de dólares estadounidenses	En %	Número de participantes por región del mundo																																
			10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35							
Todo el mundo	83 858	100	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35							
Europa y Rusia	21 890	26,1	3	3	3	3	4	4	4	5	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	8	9	9							
Norteamérica	22 537	27	3	3	3	4	4	4	5	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	9	9	9	9							
Latinoamérica y el Caribe	3 612	4,3	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2							
Asia	31 940	38	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	8	8	8	9	10	10	10	10	11	11	11	12	12	13	13	13							
África	2 273	2,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1							
Australia y Oceanía	1 606	1,9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1							

Tabla 3 - Emisiones mundiales de CO2

La tabla 3, para la fase 3, muestra las emisiones de CO2. Al igual que en la tabla 1, en las columnas dos y tres se muestra la distribución real, y en las siguientes, la distribución según el número de integrantes del grupo.

Emisiones de CO2 de 2018	Cifras en millones de toneladas	En %	Número de participantes por región del mundo																																
			10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35							
Todo el mundo	37 044	100	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35							
Europa y Rusia	7 338	19,8	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7							
Norteamérica	6 463	17,4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6							
Latinoamérica y el Caribe	1 295	3,5	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1							
Asia	20 082	54,2	6	7	7	7	8	8	8	9	10	10	11	11	12	12	13	14	14	15	15	16	17	17	17	18	19	19							
África	1 401	3,8	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1							
Australia y Oceanía	465	1,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1							

Fuente: <https://www.bildung-trifft-entwicklung.de>.

Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea



Apoyado por la



Cooperación
Austriaca para el
Desarrollo