



MANUAL DE HERRAMIENTAS YSI-ACT

Herramientas para fomentar la solidaridad,
la inclusión y la ciudadanía activa



Cofinanciado por
la Unión Europea

HERRAMIENTAS PARA FOMENTAR LA SOLIDARIDAD, LA INCLUSIÓN Y LA CIUDADANÍA ACTIVA

Ana Bustamante · Meritxell Martínez Bellafont · Anu Hagman · Francesca Pugliese
Ivan Kitanov · Kaisa Salminen · Kemal Ashik

BG | EN | ES | FI | GR

[YSI.ACT.EU](https://ysi.act.eu)

2025



Este manual se ha elaborado en el marco del proyecto
«YSI-ACT_ Youth in Action for Solidarity and Inclusion»
(Proyecto n.º 101147567 – YSI-ACT – CERV-2023-CITIZENS-CIV). Esta publicación
refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable
del uso que pueda hacerse de la información aquí contenida.

Socios del Proyecto YSI-ACT:

Active Bulgarian Society (Bulgaria): www.activebulgariansociety.org
LAUREA University of Applied Sciences (Finlandia): www.laurea.fi
La Xixa (España): www.laxixa.org
Youth for Exchange and Understanding Cyprus (Chipre): www.yeucyprus.org

Esta publicación está protegida por una licencia Creative Commons.



Cofinanciado por
la Unión Europea

ÍNDICE

1.	Introducción	5
1.1	El Proyecto YSI-ACT	6
	- Grupos destinatarios	6
1.2	Socios del Proyecto	7
	- La Xixa (España)	8
	- Active Bulgarian Society (ABS) (Bulgaria)	8
	- Youth for Exchange and Understanding Cyprus (YEU Cyprus) (Chipre)	8
	- Laurea University of Applied Sciences (Finlandia)	8
2.	Cómo usar el Manual de Herramientas YSI-ACT	9
2.1	¿Qué es el Manual de Herramientas YSI-ACT?	10
2.2	¿A quién está dirigido el Manual de Herramientas YSI-ACT?	10
	- Personas jóvenes (entre 16 y 25 años)	10
	- Personas trabajadoras juveniles y docentes	10
2.3	Fundamentos teóricos y metodologías	11
	Fundamentos Teóricos	11
	- Exclusión Social y discriminación por motivos de identidad	11
	- Participación juvenil en el espacio público	12
	- Resultados de los grupos focales YSI-ACT y necesidades identificadas	13
	- El rol de las acciones solidarias	14
	Metodologías	17
	- Educación no formal	17
	- Teatro del Oprimido	17
	- Teatro Playback	18
	- Trabajo de Procesos	19
	- Democracia Profunda	19
	- Investigación-Acción Participativa (IAP)	19
2.4	Consejos para la facilitación	20
3.	Base de datos de actividades	21
3.1	Rompehielos, Actividades para Activar la Energía y Dinámicas de Trabajo en Equipo	23
3.2	Actividades sobre Solidaridad, Inclusión y Empatía	32
3.3	Actividades para fomentar el cambio social	42
3.4	Reflexión / Actividades de cierre	48
4.	Anexo	51
4.1	Los talleres locales en España	52
4.2	Los talleres locales en Finlandia	54
4.3	Los talleres locales en Chipre	56
4.4	Los Talleres Locales en Bulgaria	58
5.	Bibliografía	60
	- Recursos en línea	60
	- Libros y Artículos	61



1. Introducción



1.1 EL PROYECTO YSI-ACT

El proyecto **YSI-ACT “Youth Action for Solidarity and Inclusion”** (Acción Juvenil por la Solidaridad y la Inclusión) es una iniciativa de 24 meses que recibe financiación de la Unión Europea en el marco del programa CERV - Participación y Compromiso de la Ciudadanía y está formada por socios de Bulgaria, Chipre, Finlandia y España.

Su principal objetivo es promover la participación activa de la juventud así como fomentar la inclusión social y la solidaridad en las sociedades de toda Europa. Para ello, YSI-ACT se centra en la educación no formal mediante un enfoque creativo y participativo, proporcionando a las personas jóvenes las herramientas y métodos necesarios para luchar contra la discriminación, los estereotipos e implicarse en su comunidad.

YSI-ACT pone especial énfasis en el intercambio de recursos y favorece la creación de un espacio en el que las personas jóvenes puedan involucrarse en la promoción de derechos humanos, la inclusión y ciudadanía activa a través de métodos participativos e innovadores. Los objetivos de la iniciativa son:

- **Combatir la discriminación y promover los derechos humanos**

Fomentar el diálogo y la reflexión, cuestionando activamente la discriminación, los prejuicios y los estereotipos. Asimismo, la iniciativa pretende ayudar a las personas a comprender mejor los mecanismos básicos de la UE que protegen los derechos humanos fundamentales, como sus tratados, cartas e instituciones.

- **Fomentar el desarrollo de habilidades sociales y emocionales**

Brindar a las personas jóvenes la oportunidad de mejorar sus habilidades e inteligencia emocional para poder involucrarse más activamente en su comunidad. El programa promueve iniciativas lideradas por la juventud que fomenten el respeto mutuo, la solidaridad y la inclusividad. También busca compartir y trabajar conjuntamente en el desarrollo de nuevas estrategias de participación ciudadana.

- **Colaborar y compartir enfoques creativos para la participación cívica**

Colaborar con profesionales del ámbito juvenil para poner en práctica y difundir métodos inclusivos de educación no formal, como el Teatro Foro y el Teatro Playback, que promueven el pensamiento crítico y la cohesión grupal.

- **Crear prácticas inclusivas y sostenibles**

Apoyar iniciativas públicas lideradas por personas jóvenes que aborden problemáticas comunitarias y fomenten valores inclusivos. La iniciativa también prevé establecer un enfoque replicable que integre innovación y participación con el fin de promover un compromiso comunitario continuo.



GRUPOS DESTINATARIOS

El proyecto YSI-ACT está específicamente diseñado para:

- **Personas jóvenes de entre 16 y 25 años**, especialmente aquellas procedentes de entornos desfavorecidos o que se encuentran ante situaciones de exclusión social.
- **Personas trabajadoras del ámbito juvenil y de la educación** que promuevan el aprendizaje y el desarrollo en entornos no formales.
- **Comunidades y agentes locales** que tengan compromiso con la inclusión y la ciudadanía activa.



SOCIOS DEL PROYECTO



El proyecto YSI-ACT se basa en la colaboración de un consorcio diverso de organizaciones dedicadas a promover la participación juvenil, la inclusión social y el desarrollo comunitario. El Manual de herramientas YSI-ACT se creó combinando las habilidades de las organizaciones sociales y las mejores prácticas de participación activa, trabajo comunitario inclusivo y educación no formal.

LA XIXA (ESPAÑA)



Con sede en Barcelona, La Xixa es una organización sin ánimo de lucro especializada en el uso de metodologías participativas y educación no formal para promover el cambio social. A través de herramientas artísticas como el Teatro Foro y proyectos comunitarios, fomentan el debate, la reflexión y la acción colectiva para abordar las desigualdades.

ACTME BULGARIAN SOCIETY (ABS) (BULGARIA)



ABS es una organización dedicada a fomentar la participación cívica entre la juventud. Utiliza la educación no formal y la intervención comunitaria en proyectos internacionales para mejorar la participación juvenil, la movilidad y la conciencia intercultural.

YOUTH FOR EXCHANGE AND UNDERSTANDING CYPRUS (YEU CYPRUS) (CHIPRE)



YEU Cyprus forma parte de una red internacional que busca involucrar a las personas jóvenes en la sociedad a través del diálogo intercultural, la educación en derechos humanos y la promoción de una ciudadanía activa. Para ello, organizan talleres, programas de formación y participan en proyectos que animan a la juventud a ser activa en sus comunidades y a crear cambio social.

LAUREA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES (FINLANDIA)



Laurea es una institución finlandesa reconocida por su labor en el campo de la investigación aplicada y la educación comunitaria. Colabora con socios locales e internacionales para abordar cuestiones sociales, prestando especial atención a la innovación social y el bienestar público.



2. Cómo usar el Manual de Herramientas YSI-ACT



2.1 ¿QUÉ ES EL MANUAL DE HERRAMIENTAS YSI-ACT?

El Manual de Herramientas YSI-ACT es un recurso práctico diseñado para ayudar a personas trabajadoras en el ámbito juvenil y educativo, así como a personas líderes en el ámbito comunitario a promover una ciudadanía activa, solidaridad e inclusión entre personas jóvenes. Este manual recoge métodos de educación no formal que permiten fomentar el pensamiento crítico, la empatía y la participación social.

Proporciona recursos para enfrentar prejuicios y estereotipos, y para fortalecer comunidades más inclusivas a través de actividades, técnicas participativas y métodos innovadores como el Teatro Foro, la Investigación-Acción Participativa, la Democracia Profunda y el Teatro Playback.

El objetivo de este instrumento es promover una nueva generación de ciudadanía socialmente consciente, involucrando a personas jóvenes en conversaciones sobre derechos humanos, participación ciudadana y solidaridad.

Este manual ofrece recursos útiles y actividades introspectivas necesarias para crear espacios de diálogo, comprensión y cooperación, ya sea que se trate de personas trabajadoras juveniles, docentes o integrantes de grupos comunitarios.

2.2 ¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO EL MANUAL DE HERRAMIENTAS YSI-ACT?

El **Manual YSI-ACT** está dirigido principalmente a dos grupos:

PERSONAS JÓVENES (ENTRE 16 Y 25 AÑOS)

Las personas jóvenes que participen obtendrán los conocimientos, habilidades y la confianza necesarios para involucrarse y construir comunidades más inclusivas y justas. La juventud fue elegida como grupo principal porque es más vulnerable a la desinformación y a la violencia entre iguales. Además, muchas personas jóvenes desconocen las oportunidades existentes para involucrarse en la vida pública.

PERSONAS TRABAJADORAS JUVENILES Y DOCENTES

Las personas que trabajan en educación no formal y en la participación juvenil tienen un rol fundamental en el acompañamiento de las juventudes mediante oportunidades de aprendizaje que fomenten la participación comunitaria y la solidaridad social.



2.3 FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y METODOLOGÍAS

FUNDAMENTOS TEÓRICOS

El proyecto YSI-ACT surge como respuesta a diversos problemas interrelacionados dentro de la exclusión social, discriminación por motivos de identidad y baja representación juvenil en los espacios públicos europeos. El proyecto, centrado en Bulgaria, Chipre, Finlandia y España, pretende ir más allá de la investigación teórica, proponiendo actividades que mejoren la participación juvenil en iniciativas solidarias.

EXCLUSIÓN SOCIAL Y DISCRIMINACIÓN POR MOTIVOS DE IDENTIDAD

Las Naciones Unidas define la exclusión social como la imposibilidad de las personas de participar plenamente en la vida económica, social, política o cultural. En 2023, el 21,4% de la población de la UE —aproximadamente 94,6 millones de personas— estaba en riesgo de pobreza o exclusión social. Casi un tercio de ellas, de entre 18 y 24 años, experimentó exclusión. Este problema suele superponerse con la discriminación basada en la identidad, que se manifiesta en el trato desigual por motivos raciales, étnicos, de género u otros indicadores identitarios.

Asimismo, las dinámicas de cada uno de los países participantes del proyecto YSI-ACT son únicas y específicas:

Por ejemplo, España se enfrenta a la problemática de discriminación hacia personas inmigrantes, especialmente contra personas de origen marroquí, en parte debido a diferencias lingüísticas y culturales.

En Bulgaria, la desigualdad en educación y oportunidades de empleo contribuye a la exclusión, especialmente visible en las comunidades gitanas.

En Finlandia, aunque el nivel de exclusión es relativamente bajo gracias a un sólido sistema social, siguen habiendo problemas de discriminación laboral hacia personas no europeas.

En Chipre, a pesar de los esfuerzos por mejorar la inclusión a través de programas juveniles, la marginación afecta desproporcionadamente a personas refugiadas y trabajadoras migrantes, situación agravada a su vez por la inestabilidad económica.

La discriminación por motivos de identidad agrava la exclusión social en estos contextos y pone de relieve la necesidad de iniciativas específicas que promuevan la integración social y aborden las desigualdades estructurales.

PARTICIPACIÓN JUVENIL EN EL ESPACIO PÚBLICO

La participación de la juventud en la vida pública ha evolucionado desde métodos tradicionales como el voto a formas más dinámicas de activismo, incluyendo protestas, boicots y campañas digitales.

En España, el activismo juvenil combina métodos tradicionales con movimientos como el 15M, donde destaca la movilización masiva y el uso de plataformas digitales para la reivindicación de causas sociales.

Aunque en Finlandia existen mecanismos institucionales para la consulta juvenil en el desarrollo de políticas, muchas personas jóvenes se sienten desilusionadas ante la falta de impacto real.

En Bulgaria, organizaciones como el Foro Nacional Juvenil fomentan el diálogo estructurado, pero el interés decreciente en asuntos públicos y la falta de una estrategia nacional juvenil obstaculizan el progreso.

Chipre declaró 2024 como el Año Nacional de la Juventud, presentando iniciativas digitales y culturales para impulsar la participación, aunque las presiones económicas y la desconfianza institucional limitan una implicación mayor.

Estas experiencias evidencian la necesidad de estrategias inclusivas y adaptadas al contexto que empoderen a la juventud y fomenten una participación pública real y significativa. En este sentido, es fundamental que las personas jóvenes tengan acceso a información sobre oportunidades de empoderamiento y participación ciudadana, para que comprendan y sientan que sus iniciativas y voces realmente importan.



RESULTADOS DE LOS GRUPOS FOCALES YSI-ACT Y NECESIDADES IDENTIFICADAS

Además de la investigación documental preliminar que destacó los ya mencionados retos y necesidades en relación a la exclusión social, la discriminación por motivos de identidad y la participación juvenil, las organizaciones socias de YSI-ACT lideraron un grupo de discusión con integrantes de organizaciones de la sociedad civil de Chipre, con el fin de analizar la participación juvenil en acciones solidarias en Europa. Este ejercicio reveló ideas claves que dieron forma al presente manual de actividades y estrategias para personas trabajadoras en el ámbito de la juventud. Asimismo, se combinaron con los resultados obtenidos de las encuestas realizadas a miembros de organizaciones de la sociedad civil en Bulgaria, Finlandia y España, lo cual proporcionó una panorámica detallada acerca de cómo las personas jóvenes perciben y participan en acciones solidarias, los desafíos a los que se enfrentan y las maneras de darles un mejor apoyo.

Uno de los hallazgos más relevantes fue la percepción general del concepto de solidaridad. Las personas participantes relacionaron sistemáticamente este concepto con palabras como empatía, apoyo no jerárquico, comunicación y cooperación. Estas expresiones reflejan la base de los esfuerzos de solidaridad y hacen hincapié en la importancia de relaciones igualitarias y respetuosas entre quienes ofrecen y reciben apoyo. La idea de que la solidaridad es un proceso continuo se expresó con claridad, con muchas personas destacando la necesidad de una participación activa y una escucha activa. Esto concuerda con las respuestas de las encuestas, en las que las ideas de empatía y el apoyo aparecieron como componentes esenciales para el éxito de acciones solidarias.

En cuanto a las áreas donde la solidaridad es más necesaria, las respuestas no fueron tan uniformes, dando lugar a diferencias regionales. En Finlandia y España, la justicia social se identificó como un ámbito clave que requiere iniciativas solidarias. En Bulgaria, el foco se puso en la educación, donde muchas personas encuestadas consideraron que había una falta de atención y recursos. Estas respuestas reflejan los contextos sociopolíticos específicos de cada país, pero también apuntan a problemáticas comunes relacionadas con la desigualdad y la exclusión que afectan a la juventud de toda Europa.

A pesar del reconocimiento de estas necesidades, también se evidenciaron muchos de los retos a los que se enfrentan las organizaciones a la hora de poner en marcha actividades solidarias. Muchas personas participantes expresaron su insatisfacción con la carga administrativa relacionada con la organización de este tipo de iniciativas, que a menudo pasa a ser la prioridad y desvía la atención de los objetivos originales. Esto se asoció a su vez a sensaciones de fatiga y agotamiento entre quienes lideraban las iniciativas, una preocupación que se repitió en varias respuestas de la encuesta. Además, se identificó la falta de procedimientos de gestión de riesgos como un obstáculo significativo a la hora de garantizar la ejecución fluida de los proyectos.

Otro hallazgo importante fue la escasa participación juvenil en acciones solidarias. Según los datos de la investigación, la participación juvenil en este tipo de iniciativas se evaluó como neutral o baja en una escala del 1 al 5, siendo las razones más comunes para esta falta de participación la falta de tiempo y de interés. Muchos participantes señalaron que, para que las personas jóvenes se comprometan con las acciones solidarias, deben poder mantener sus planes de vida sin la presión de la inestabilidad económica, una preocupación que refleja las condiciones generales de precariedad a las que se enfrentan gran parte de la juventud europea.

Tanto el grupo de discusión como las personas participantes en la encuesta ofrecieron recomendaciones para abordar estos obstáculos y mejorar el compromiso juvenil. Hubo un fuerte consenso sobre la necesidad de estrategias lideradas por la juventud, donde las personas jóvenes se involucren activamente en el diseño y la ejecución de las iniciativas. Ésto no solo garantiza que las acciones se ajusten mejor a sus intereses, sino que también les permite reconocer su potencial a la hora de generar cambios sociales positivos. Además, se destacó la importancia de la práctica reflexiva en las actividades solidarias, garantizando una continua mejora y procesos de evaluación más participativos. Este enfoque contribuiría a reducir parte del cansancio asociado a estas iniciativas y a crear un entorno más acogedor para las personas involucradas.

El papel de las redes sociales también fue ampliamente debatido. Si bien las personas que participaron reconocieron su capacidad a la hora de difundir mensajes y llegar a un público más amplio, advirtieron que los problemas sociales a menudo pueden pasar a convertirse en «tendencias» pasajeras de Internet. Para combatirlo, propusieron la creación de narrativas digitales y campañas dirigidas a la juventud para involucrarla apelando a sus intereses y preocupaciones. El uso de estas herramientas permitiría ir más allá de las formas tradicionales de participación y evolucionar hacia las nuevas y cambiantes maneras en que las personas jóvenes se relacionan con el mundo.

En última instancia, los resultados del grupo de discusión y las respuestas a la encuesta pusieron de relieve la necesidad de adoptar un enfoque más interactivo, participativo e impulsado por la juventud en la formulación de actividades solidarias. Al incluir estos elementos, las personas trabajadoras del ámbito juvenil pueden ayudar a promover relaciones más profundas con las personas jóvenes, así como una participación más sostenida en iniciativas de solidaridad. Los resultados también señalaron la importancia de suavizar los obstáculos estructurales y socioeconómicos que impiden su participación, garantizando así su preparación a la hora de contribuir significativamente a sus comunidades.

EL ROL DE LAS ACCIONES SOLIDARIAS

Las acciones solidarias buscan abordar desigualdades sistémicas, combatir la exclusión social y garantizar a grupos vulnerables el acceso a recursos. Ayudan a prevenir la discriminación por motivos de identidad y promueven la participación juvenil en sus comunidades y la esfera pública. Estas acciones deben priorizar la incidencia política y el apoyo estructural —como ayudas financieras, programas de mentoría y reformas institucionales—.

Por su parte, los programas educativos, deben ofrecer oportunidades de aprendizaje a través de experiencias prácticas, como la participación comunitaria y la formación en materia de defensa de derechos, al tiempo que promueven el pensamiento crítico y la conciencia sobre la igualdad y los derechos humanos entre la juventud. Las políticas de empleo también deben priorizar la equidad, garantizando el acceso a puestos de trabajo dignos y promoviendo la integración social mediante iniciativas contra la discriminación y de desarrollo de habilidades, con las personas jóvenes como principales destinatarias.

La importancia de la colaboración intergeneracional y sistemas inclusivos de toma de decisiones puede observarse en programas como la Iniciativa **Solidaridad entre Generaciones** (Solidarity Across Generations Initiative)², que permite a la juventud desempeñar un papel activo en la creación de espacios y políticas públicas equitativas, rompiendo la regla de las jerarquías sociales e incluyendo diferentes puntos de vista.

La solidaridad no puede entenderse sólo como mero apoyo; requiere participación activa en su defensa y cooperación para poder lograr cambios sistémicos. Movimientos históricos como el **Frente de Liberación del Tercer Mundo** (Third World Liberation Front)³ u otros ejemplos contemporáneos como **Black Lives Matter**,⁴ demuestran cómo la solidaridad puede abordar de manera práctica problemáticas interrelacionadas del ámbito de la justicia. Asimismo, también existen plataformas que promueven la empatía y tienden puentes donde existen divisiones, permitiendo que se escuchen las voces vulnerables, y fomentando por tanto la cohesión social a largo plazo.

En última instancia, las acciones solidarias deben servir de pilar para lograr la equidad, la inclusión y la justicia tanto dentro de las distintas comunidades y generaciones como entre ellas, respaldadas por estrategias de colaboración y apuestas por reformas estructurales.



- 2 La Iniciativa Solidarity Across Generations, a menudo celebrada como el Día Europeo de Solidaridad entre Generaciones el 29 de abril, tiene como objetivo promover la solidaridad y cooperación intergeneracional. Esta iniciativa enfatiza la importancia de conectar diferentes grupos de edad para construir un futuro sostenible y afrontar desafíos globales. (<https://www.age-platform.eu/solidarity-between-generations-2025/#:~:text=On%2029%20April%202025%2C%20we.share%20common%20goals%2C%20such%20as:>)
- 3 El **Third World Liberation Front (TWLF)** fue una coalición de organizaciones estudiantiles en la Universidad Estatal de San Francisco y la Universidad de California, Berkeley, formada a finales de los años 60. El TWLF surgió como respuesta al racismo percibido, la educación eurocéntrica y la falta de diversidad en estas instituciones. El movimiento se centró principalmente en abogar por abordar la infrarrepresentación de historias y perspectivas diversas. (<https://crg.berkeley.edu/third-world-liberation-front-research-initiative-twlf>)
- 4 El movimiento **Black Lives Matter (BLM)** es un movimiento social y político internacional que se originó en los Estados Unidos en 2013. Fue fundado por Alicia Garza, Patrisse Cullors y Opal Tometi tras la absolución de George Zimmerman en el tiroteo fatal de Trayvon Martin, un adolescente negro desarmado. El movimiento ganó reconocimiento nacional a través de manifestaciones callejeras tras las muertes en 2014 de Michael Brown en Ferguson, Misuri, y Eric Garner en la ciudad de Nueva York. <https://blacklivesmatter.com/>



METODOLOGÍAS

Este manual de herramientas está basado en metodologías que promueven la participación juvenil y las acciones solidarias, y que abordan desafíos como la exclusión social y la discriminación por motivos de identidad. Cada uno de estos métodos será explorado y analizado en este manual, que ofrece herramientas prácticas para potenciar el compromiso y la transformación social.

EDUCACIÓN NO FORMAL

La educación no formal proporciona oportunidades de aprendizaje vivencial fuera del sistema educativo tradicional. Este método prioriza la participación activa, el pensamiento crítico y la creación colaborativa de soluciones para problemas de la vida real. Se espera que sea accesible e inclusiva, contribuyendo al aumento de oportunidades y a la inclusión social. Programas como las iniciativas lideradas por personas jóvenes y los talleres comunitarios ilustran esta metodología, que anima a las juventudes a cuestionar las normas sociales y generar cambios. La educación no formal resulta especialmente eficaz en contextos en los que la educación formal no responde a las necesidades de las comunidades más vulnerables, ya que promueve habilidades como liderazgo, trabajo en equipo y la sensibilización acerca de causas sociales (OCDE, 2019).

TEATRO DEL OPRIMIDO

El Teatro del Oprimido (TO) es una forma innovadora de teatro participativo creada por el dramaturgo brasileño Augusto Boal. Su objetivo es abordar y desafiar las desigualdades sociales al transformar a las personas espectadoras pasivas en participantes activas, involucrándolas en la escena para crear y poner en práctica posibles soluciones a problemas del mundo real. Esta propuesta demuestra que el arte, especialmente el teatro, puede ser una herramienta fundamental para la transformación social, el diálogo, el pensamiento crítico y la acción colectiva.

Dentro del Teatro del Oprimido, la metodología más conocida es el Teatro Foro, que consiste en presentar una obra que muestra un conflicto u opresión específica de especial relevancia para el público. En algún momento durante la representación, la persona facilitadora (llamada joker) detiene la acción y pide al público que participe en la escena como “espect-actores” para proponer y adoptar soluciones alternativas. Este proceso transforma la escena en un espacio colaborativo donde el público analiza las causas de la opresión y propone alternativas en tiempo real.

Una característica especial del TO es el rol del joker, que media entre los actores y las personas espect-actores. Esta persona facilitadora guía la conversación, asegura la creación de un espacio inclusivo y, evitando proponer soluciones, anima al público a mostrar diferentes perspectivas. Se trata de un papel crucial para mantener un ambiente respetuoso y constructivo donde todas las voces puedan ser escuchadas.

El Teatro del Oprimido se ha difundido por todo el mundo y ha sido utilizado en diversos contextos, incluyendo la educación, las organizaciones comunitarias, la atención sanitaria y la resolución de conflictos. Por ejemplo, se ha empleado para abordar la violencia doméstica, defender los derechos laborales y luchar contra la discriminación. Al fomentar la empatía y la conciencia crítica, el TO ayuda a las personas participantes a identificar las opresiones estructurales e interpersonales y a actuar para impulsar un cambio.

Este teatro representa la idea de que el arte puede concebirse como un espejo que refleja los problemas públicos y como una herramienta útil para crear un futuro más justo. A través de procesos participativos y colaborativos, el TO ayuda a las personas a imaginar y crear caminos hacia la justicia y la igualdad.

TEATRO PLAYBACK

El **Teatro Playback** nació en la década de 1970 en Estados Unidos, cuando Jo Salas y Jonathan Fox experimentaron con el Teatro del Oprimido de Boal, el Psicodrama de Moreno y las tradiciones orales de las culturas nativas de Norteamérica. A partir de estas influencias, comenzaron a desarrollar su propio método interpretativo.

El Teatro Playback es un tipo de improvisación teatral, lo que significa que las representaciones no se basan en guiones previamente ensayados o memorizados. En su lugar, este método da vida a experiencias reales compartidas por personas del público. Estas experiencias pueden estar relacionadas con eventos personales o, hasta cierto punto, con temáticas más amplias, como pueden ser sueños, historias juveniles, cambios vitales, amor o procesos de aprendizaje personal.

En la práctica, una persona que participa en un taller o actuación comparte una historia relacionada con el tema a tratar —algo que le ha sucedido— en una entrevista con la persona facilitadora (directora). Luego, las personas intérpretes y músicos improvisan un resumen o interpretación de la experiencia narrada en el escenario, utilizando la técnica o método elegido por la persona facilitadora.

El objetivo de estos ejercicios consiste en escuchar a las demás personas de manera respetuosa, empática y multifacética, enriqueciendo la comprensión de las distintas perspectivas relacionadas con el contenido de la historia. Rahmel, que ha formado y dirigido a personas intérpretes y facilitadoras de Teatro Playback en Finlandia desde la década de 1990, describe este proceso con gran belleza:

“En el Teatro Playback, el encuentro entre la persona y el grupo, su historia y el trabajo de identidad asociado a ella, se lleva al escenario a través de la improvisación teatral, permitiendo que la historia narrada cobre vida. El encanto del teatro se convierte en parte del aprendizaje y de la experiencia emocional que dicho aprendizaje despierta en quien aprende.”⁵

Como su nombre sugiere, la narración es una parte esencial del Teatro Playback. Nace de las historias contadas y se interpreta a través de medios teatrales. Contar historias es una forma natural de estructurar nuestras experiencias, pensamientos, relatos de vida e identidades. A través de la narración, creamos significados e interpretamos los acontecimientos y experiencias vitales, al mismo tiempo que tomamos conciencia de quiénes somos y de nuestro lugar en el mundo.

En su tesis doctoral, Hänninen identificó tres niveles distintos de narración interna: Ellos incluyen la **historia original** -algo vivido o experimentado de manera inmediata; la **historia reflexiva** -que surge al reflexionar sobre la propia experiencia, y suele evidenciarse en cómo una persona se cuenta a sí misma su historia a partir de observaciones y sentimientos; y la **historia meta-reflexiva** -que emerge a través de una estructuración y análisis conscientes.

Las técnicas y métodos del Teatro Playback también pueden utilizarse en entornos de aprendizaje no formal, como por ejemplo en talleres. En este contexto, el objetivo no es tanto actuar, sino emplear el método como una herramienta funcional para la exploración o como manera de procesar los temas o fenómenos previamente discutidos en grupo. El Teatro Playback permite visualizar, por ejemplo, los conflictos internos o las transiciones vitales de una persona. Puede utilizarse de muchas maneras: para visibilizar historias y experiencias, favorecer el aprendizaje y la comprensión, y, en definitiva, explorar lo que significa ser humano.

TRABAJO DE PROCESOS

El **Trabajo de Procesos** (o Psicología Orientada al Proceso) fue desarrollado por Arnold Mindell en la década de 1980. Combina psicología, resolución de conflictos y facilitación grupal. Esta metodología hace hincapié en la importancia de descubrir las dinámicas más profundas y ocultas que afectan los conflictos, tanto a nivel individual como grupal.

Mediante herramientas como el análisis de sueños, las señales corporales y discusiones grupales, trata de identificar y transformar estas dinámicas. Mediante la toma de conciencia, el Trabajo de Procesos ayuda a comprender los desequilibrios de poder, reconocer las voces vulnerables y a visibilizar los elementos ocultos en los conflictos. Gracias a su flexibilidad, puede aplicarse a diversos contextos, como pueden ser el liderazgo organizacional, el desarrollo comunitario y la justicia social. (Mindell, 1992).

DEMOCRACIA PROFUNDA

Desarrollada también por Arnold Mindell, la **Democracia Profunda** basa sus planteamientos en los principios del Trabajo de Procesos, si bien prioriza la toma inclusiva de decisiones, dando voz a todas las perspectivas, especialmente aquellas que suelen ser silenciadas. Este método aborda la marginación sistémica intrínseca a las estructuras de poder tradicionales, y promueve un entorno de respeto mutuo y colaboración al considerar cada opinión, emoción o conflicto como parte de la sabiduría colectiva del grupo.

En contextos y comunidades diversas, la Democracia Profunda ha sido de gran utilidad a la hora de tratar cuestiones relacionadas con la diversidad y facilitar el diálogo. Apoya la transformación del desacuerdo en soluciones constructivas, garantizando que las decisiones tomadas sean equitativas y sostenibles (Mindell, 2002).

INVESTIGACIÓN-ACCIÓN PARTICIPATIVA (IAP)

La Investigación-Acción Participativa (IAP) es una metodología colaborativa en la que personas investigadoras y miembros de la comunidad trabajan de manera conjunta a la hora de identificar, estudiar y abordar problemas locales. La IAP está diseñada para apoyar a grupos vulnerables centrándose en sus experiencias y conocimientos durante el proceso de investigación. Este método incluye ciclos de planificación, acción, seguimiento y reflexión, permitiendo a las personas participantes co-crear soluciones que respondan a sus necesidades. Ha sido utilizada en los campos de la educación, la salud y el desarrollo comunitario para abordar desigualdades sistémicas y generar cambios (Kemmis & McTaggart, 2005).

INTEGRACIÓN PARA LA PARTICIPACIÓN JUVENIL Y LA TRANSFORMACIÓN SOCIAL

Estas metodologías proporcionan un abanico exhaustivo de actividades para promover la participación juvenil y la transformación social. El Trabajo de Procesos y la Democracia Profunda permiten un estudio profundo de las dinámicas de poder y la inclusión, mientras que la IAP ofrece herramientas a las comunidades a través de la creación colectiva de conocimiento. En conjunto, estas estrategias conforman un marco sólido para trabajar y promover la igualdad, la solidaridad y el cambio significativo en contextos sociales diversos.

-
- 5 González Aguirre, A. (2016). Teatro participativo: Una técnica de investigación social para el diseño estratégico [Tesis de maestría, Universidad Iberoamericana de México]
 - 6 Rahmel, P. (2020). Tell me, we'll see!
 - 7 Hänninen, V. (1999). Sisäinen tarina, elämä ja muutos (Inner story, life and change). University of Tampere.

2.4 CONSEJOS PARA LA FACILITACIÓN

Facilitar actividades con grupos de personas jóvenes puede ser todo un reto, pero las organizaciones socias de YSI-ACT han desarrollado una serie de consejos útiles y sugerencias prácticas para ayudar a quienes trabajan con juventudes a organizar sesiones que resulten atractivas, inclusivas y productivas.

Quienes facilitan pueden utilizar estas ideas para fomentar la reflexión durante las actividades, promover conversaciones y explorar las dinámicas grupales. Las siguientes recomendaciones tienen como objetivo aumentar la confianza y la eficacia de la persona facilitadora en la puesta en práctica de las actividades del manual.

Las personas facilitadoras estarán a cargo de supervisar el proceso y crear un ambiente acogedor, inclusivo e interesante para quienes participen. Hé aquí algunas ideas que pueden resultar útiles en este respecto:

- 1 Crea un ambiente acogedor y seguro**, haciendo que las personas participantes se sientan cómodas e incluidas, independientemente de su origen o experiencias. Respetar los límites de las demás personas, especialmente a la hora de compartir información personal o establecer contacto físico.
- 2 Promueve el diálogo abierto y la escucha activa**, siempre de manera respetuosa. Recuerda al grupo que todas las voces son importantes y que el aprendizaje colectivo depende de la diversidad de perspectivas.
- 3 Adáptate a las necesidades del grupo**, siendo flexible y con disposición a cambiar los planes en función de las dinámicas y el nivel de comodidad del grupo. Si las personas participantes parecen incómodas o desinteresadas, considera adaptar o modificar la actividad.
- 4 Gestiona el tiempo de manera eficaz**, mantente atento al programa de actividades, pero sé flexible cuando se requiera más tiempo para la reflexión. Es fundamental tratar de lograr un equilibrio entre estructura y flexibilidad ante los cambios.
- 5 Fomenta la reflexión y el análisis al final de cada actividad**, dando tiempo a las personas participantes para pensar sobre sus experiencias e invitándolas a relacionarlas con temas más amplios como la solidaridad, la inclusión y el cambio social, a través de preguntas orientativas.
- 6 Apoya y presta atención** a las personas que puedan sentirse excluidas o menos integradas. Anímelas y hágalas saber que están en un espacio seguro, pero no olvide respetar su nivel de comodidad.
- 7 Celebra los errores**, subrayando que forman parte del proceso de aprendizaje. Crea un ambiente donde equivocarse sea aceptable y haga hincapié en que los errores permiten el aprendizaje grupal y el desarrollo personal.
- 8 Muestre empatía e inclusión**: el comportamiento de quien facilita influye en el estado de ánimo del grupo. Practica la escucha activa, la empatía y la aceptación y tolerancia hacia todos los puntos de vista.
- 9 Realiza una reflexión grupal con un objetivo claro** tras cada actividad, abriendo el diálogo para que las personas reflexionen sobre lo aprendido y lo sentido, además de cómo la experiencia se relaciona con los temas de solidaridad e inclusión.



3. Base de datos de actividades



Este manual de herramientas ofrece un conjunto de actividades para apoyar a quienes trabajan con personas jóvenes en la creación de espacios inclusivos, empáticos y socialmente comprometidos. Las actividades están divididas en bloques que ayudan a estructurar sesiones iniciales (icebreakers), trabajo sobre solidaridad, inclusión, empatía, cambio social y, finalmente, la evaluación de todo el proceso.

No existe un orden preestablecido ni un número obligatorio de actividades a seguir. Cada persona facilitadora está invitada a adaptar el contenido al contexto, al grupo con el que trabaje y al nivel de comodidad de las personas participantes a la hora de expresarse y compartir.

Tanto si estás comenzando con un grupo nuevo o trabajando con uno ya consolidado, este manual sirve como recurso para guiar e inspirar procesos de facilitación receptivos y centrados en las juventudes.



Rompehielos, Actividades para Activar la Energía y Dinámicas de Trabajo en Equipo

Nombre y Pelota

Presentación cruzada

Nadie con Nadie

1, 2, 3 Bradford

Encuentro en parejas

Puntos de Contacto

"Quiz Rompehielo"



Actividades sobre Solidaridad, Inclusión y Empatía

Bienvenida a la diversidad

Estatuas Individuales

Ejercicio Sociométrico – "Línea Imaginaria" en el Suelo

Círculos concéntricos

Juegos sin lenguaje



Actividades para fomentar el cambio social

Del Teatro Imagen al Teatro Foro

Teatro Playback – Técnica DANCE PAST

Teatro Playback - Técnica de los Pares en Conflicto

Habla con la cabeza, el corazón y la mano



Reflexión / Actividades de cierre

Evaluación y Retroalimentación

Ejercicio de Cierre Sociométrico – Selección Sociométrica

Juego de la pelota



Actividad Nombre y Pelota

N. de participantes	10-15	Duración	10 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el conocimiento mutuo entre las personas participantes. • Activar al grupo y crear un ambiente que facilite el trabajo colectivo. • Memorizar los nombres. • Centrar la atención, la mente y el cuerpo en el momento presente. • Superar el miedo a cometer errores y ponerlo en práctica 		
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Una sala amplia o un espacio abierto donde las personas puedan moverse con libertad. • Una pelota pequeña (de malabares o de tenis), pueden ser más de una si se quieren realizar todas las fases del ejercicio. 		
Preparación	Pedir a las personas que formen un círculo en el centro de la sala o espacio.		

Instrucciones paso a paso:

1. Ronda de presentaciones
Comienza con una breve ronda de presentaciones, en la que cada persona diga su nombre, sus pronombres y de dónde viene.
2. Ronda A
Pide a alguien que lance la pelota a otra persona dentro del círculo, diciendo su nombre alto y claro antes de lanzarla.
La persona que recibe la pelota continúa diciendo su propio nombre y lanza la pelota a otra persona, hasta que todas hayan dicho su nombre en voz alta.
3. Ronda B
En esta segunda ronda, el grupo dice el nombre de la persona a quien lanzaron la pelota en la ronda anterior, repitiendo la misma dinámica.
4. Ronda C: Orden invertido de nombres
En esta tercera ronda, se repite la secuencia de nombres, pero en orden inverso.
Por ejemplo, si el orden fue Ana -> María -> Joan -> Albert, ahora Albert empieza, y la ronda se realiza al revés.
5. Dos pelotas a la vez:
En esta última ronda, se suma una segunda pelota. La primera pelota sigue el orden de la Ronda A y la segunda el de la Ronda C, de forma simultánea. Se puede invitar al grupo a acelerar el ritmo para estimular la memoria o tratar de no dejar caer las pelotas.

Consejos para las personas facilitadoras:

- Quien facilite puede invitar a las personas participantes a preguntar el nombre de la persona a quien quieran lanzarle la pelota. Es importante recalcar que no pasa nada si no recuerdan el nombre desde el principio. A veces, cuando alguien no recuerda nuestro nombre, puede percibirse como una falta de respeto. Debemos dejar claro que no es necesario recordar todos los nombres de inmediato.
- ¿Cómo podemos romper con esta idea y atrevernos a preguntar el nombre de otra persona sin sentirnos culpables? En nuestra sociedad, se valora la buena memoria, y quienes tienen más dificultades en este aspecto suelen percibirse como personas con menos poder que quienes no las tienen. Esto puede servir como punto de partida para una conversación sobre las dinámicas de poder que la sociedad nos impone y cómo las internalizamos.



Actividad Presentación cruzada

N. de participantes	10 o más	Duración	15-30 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitar que las personas participantes se conozcan entre sí. • Crear un ambiente acogedor. • Iniciar nuevas conversaciones. 		
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Una sala o espacio amplio donde las personas puedan moverse con libertad. 		
Preparación	<ul style="list-style-type: none"> • Asegúrate de que el espacio esté libre de obstáculos y sea adecuado para permitir el movimiento y la interacción. 1 		

Instrucciones paso a paso:

1. Invita a las personas participantes a caminar libremente por el espacio.
2. Pídeles que se detengan y busquen a alguien que no conozcan.
3. Cada persona tendrá un minuto para presentarse y compartir algo sobre su vida (por ejemplo, un pasatiempo favorito u otro tema personal).
4. Después de dos minutos, pide al grupo que forme un círculo.
5. Explica que, una por una, cada persona presentará a su compañera o compañero al grupo hablando como si fuera esa persona.
Ejemplo: "Hola, soy Marta. Me encanta andar en bicicleta junto al río y me gustaría que mi barrio tuviera más zonas verdes."

Consejos para las personas facilitadoras:

- Algunas personas pueden sentirse incómodas al hablar con gente desconocida o tener dificultades con el idioma. Es importante remarcar que lo fundamental es sentirse a gusto, y se puede sugerir que hablen con alguien que hable su mismo idioma o con quien se sientan más cómodas.
- Si alguien no se siente bien presentando a su pareja frente al grupo, se le puede animar con suavidad, ofreciéndole la opción de participar de forma voluntaria.



Actividad Nadie con Nadie

N. de participantes	20 o más	Duración	10-30 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Introducir el contacto físico de forma segura y lúdica. • Promover la conexión, la cooperación y la cohesión grupal. 		
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Un espacio amplio, interior o exterior, donde las personas puedan moverse con comodidad y seguridad. 		
Preparación	<ul style="list-style-type: none"> • Asegurar que el espacio esté libre de obstáculos y permita el movimiento. • Crear un ambiente acogedor e inclusivo para todas las personas. 		

Instrucciones paso a paso:

1. Si el grupo es muy grande, puede dividirse en dos grupos del mismo tamaño.
2. Elige a una persona para que sea la "jefa" o "líder" en la primera ronda.
3. Pide a todas las personas que se giren hacia la más cercana y formen parejas.
4. La persona líder da una instrucción y pide a las parejas que conecten partes específicas del cuerpo (por ejemplo, "toquen sus rodillas derechas", "conecten la mano izquierda con el pie derecho"). Pueden combinarse varias partes para hacerlo más divertido.
5. Tras unos segundos, la persona líder exclama: "¡Nadie con nadie!".
6. Todas las personas vuelven a moverse libremente por el espacio y forman nuevas parejas.
7. Quien se quede sin pareja se convierte en la nueva persona líder.
8. Se repiten varias rondas, potenciando la creatividad, la diversión y la interacción.

Cierre

- Agradece la energía y participación del grupo.
- Invita a reflexionar colectivamente:
 - ¿Cómo se sintieron durante la actividad?
 - ¿Hubo algo que les sorprendiera o les pareciera especialmente divertido?

Consejos para las personas facilitadoras:

- Esta actividad incluye contacto físico, por lo que es importante tener presente que algunas personas pueden sentirse incómodas.
- Mantén una actitud abierta y respetuosa si alguien decide no participar.



Actividad 1, 2, 3 Bradford

N. de participantes	Min 6 participantes, no hay máximo pero el número debe ser par.	Duración	10-15 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el trabajo en equipo y la confianza. • Activar el cuerpo y promover formas alternativas de comunicación. • Superar el miedo a cometer errores y aprender a integrarlos en la práctica. • Favorecer la concentración, la espontaneidad y la improvisación. 		
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Un espacio amplio o una sala sin obstáculos donde las personas puedan moverse libremente. 		
Preparación	<ul style="list-style-type: none"> • Prepara la sala o el espacio para que sea lo más amplio posible. 		

Instrucciones paso a paso:

1. Invita a las personas a caminar libremente por el espacio. Al decir “¡alto!”, deben formar pareja con la persona más cercana.
2. Pide a cada pareja que busque un lugar donde pueda moverse sin chocar con otras.
3. Las personas de cada pareja se colocan frente a frente.
4. Pide que cuenten en bucle del 1 al 3 de manera alternada: una persona dirá 1 y 3, y la otra dirá 2. Deja unos segundos para practicar.
5. Pide a una persona de cada pareja que reemplace el número 1 por un movimiento y un sonido. Luego volverán a contar.
6. Tras unos segundos, pide a la otra persona que haga lo mismo con el número 2.
7. Finalmente, pide que también sustituyan el número 3 por un movimiento y sonido.
8. Deja que jueguen y disfruten del ejercicio.
9. Al terminar, se puede invitar a algunas parejas (o a todas) a mostrar lo que crearon.

Cierre

Guía una breve reflexión haciendo las siguiente preguntas:

- ¿Os gustó la actividad?
- ¿Hubo algo que resultara especialmente difícil?
- ¿Descubristeis algo nuevo?

Consejos para las personas facilitadoras:

- Este ejercicio busca explorar formas alternativas de comunicación, experimentar con los errores de manera divertida
- Ten en cuenta que algunas personas pueden disfrutarlo mucho, mientras que otras pueden sentirse frustradas.
- Durante la reflexión final, se puede hablar de cómo cada persona gestiona sus expectativas o su deseo de hacerlo “bien”.



Actividad Encuentro en parejas

N. de participantes	8-20	Duración	20-40 minutos, dependiendo del número de participantes
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocerse mejor. • Generar confianza. • Fomentar la interacción. • Prepararse para el tema principal del encuentro (si lo hubiera). 		
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Cronómetro 		
Preparación	<ul style="list-style-type: none"> • Se necesita un espacio vacío donde las personas puedan moverse y conversar libremente. • La persona facilitadora debe preparar con antelación los temas de conversación. 		



Instrucciones paso a paso:

1. Invita al grupo a moverse por el espacio. Pide que presten atención a su propio cuerpo y movimiento, sin preocuparse por las demás personas (solo evitar chocar).
 2. Pide que observen los calcetines o zapatos de las demás personas y elijan una pareja con calzado similar. Tienen dos minutos para conversar, asegurándose de que ambas hablen.
 3. Pide que compartan algo sobre su día o su mañana, presentándose con su nombre.
 4. Al terminar, las parejas se agradecen mutuamente y se separan. Tras unos segundos de movimiento, pide que encuentren una nueva pareja, por ejemplo, fijándose en el color o tipo de camisa, pantalón o peinado.
- Algunos temas de debate buenos son aquellos en los que las personas pueden hablar sobre su pasado o entorno, así como el presente, sus pensamientos o sus deseos. También puede ser algo sorprendente y, por supuesto, éstos pueden adaptarse al tema de la sesión en cuestión

He aquí algunos ejemplos de posibles temas de conversación:

- Háblame de una prenda que llevas puesta: ¿dónde la conseguiste?, ¿por qué la elegiste hoy?
- ¿Qué relación tienes con tu cabello?
- ¿Cuándo fue la última vez que empatizaste con alguna persona desconocida?
- ¿Cómo te gustaría contribuir al desarrollo de tu comunidad o sociedad?
- ¿Cuál ha sido tu mejor experiencia en una actividad grupal? ¿Por qué?

Si hay tiempo, puedes darle más espacio a este debate y escuchar las opiniones al respecto en una reflexión grupal. A menudo, las características de un grupo son bastante similares. Hacer muchas preguntas ayuda a las personas participantes a conectar, de esta manera, pueden mantener charlas breves y conocer a todas las del grupo.

Cierre

- ¿Qué os pareció el ejercicio?
- ¿Os sentís más familiarizados con el grupo les resulta más familiar?
- ¿Aprendisteis algo nuevo o sorprendente acerca de alguien?
- Agradece la participación y cooperación.

Consejos para las personas facilitadoras:

- Los temas pueden adaptarse al objetivo, tamaño del grupo y duración de la sesión.
- El objetivo principal es conocerse a través de breves conversaciones.
- La familiaridad dentro del grupo genera confianza y estimula la creatividad.
- Temas de conversación curiosos o divertidos también sirven para romper el hielo.
- Se trata de una actividad inclusiva y puede adaptarse para personas con discapacidad motriz (en ese caso, quienes puedan moverse rotan y eligen nueva pareja en cada ronda).



Actividad Puntos de Contacto

N. de participantes	hasta 20	Duración	20 minutos (puede ajustarse según cuántas rondas se hagan)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la colaboración y el trabajo en equipo. • Animar al grupo mediante la participación activa. 		
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 		
Preparación	<ul style="list-style-type: none"> • Si se realiza en interior, despeja el espacio para permitir el movimiento. • La actividad puede hacerse en espacios tanto interiores como exteriores. 		

Instrucciones paso a paso:

1. Explica al grupo que deberán trabajar en equipo para alcanzar un objetivo común.
2. Reúne a todas las personas en el centro de la sala y señala distintos puntos del espacio (por ejemplo: el pomo de una puerta, una silla, una mesa).
3. Explica que tendrán un tiempo limitado (por ejemplo, 15 segundos) para crear una cadena humana que conecte todos los puntos utilizando partes del cuerpo (manos, codos, pies, etc.).
4. Realizar varias rondas, aumentando la dificultad (más puntos o menos tiempo).

Cierre

- ¿Habéis disfrutado la actividad?
- ¿Trabajásteis bien en equipo?
- ¿Cómo lograsteis —o no— alcanzar el objetivo?

Consejos para las personas facilitadoras:

- Si hay participantes con diferentes capacidades, ajusta los puntos o el tiempo.
- Se pueden usar cintas u otros materiales para facilitar el contacto.

Recursos

[Peace Kites: A Peace Education Manual for Non-formal Education Activities with Children and Youth](#)



Actividad “Quiz Rompehielo”

N. de participantes	20	Duración	1 hour
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocerse y compartir opiniones acerca de la inclusión. • Promover el intercambio de experiencias personales sobre el trato hacia grupos en situación de vulnerabilidad en distintos países. • Fomentar una discusión abierta sobre inclusión y discriminación. • Crear un ambiente cómodo y acogedor. • Estimular la participación activa y las historias personales. 		
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • 4 tarjetas por persona con las palabras: “Sí”, “No”, “Bueno”, “Malo”. • 4 palitos de madera por persona (para sostener las tarjetas). 		
Preparación	<p>Preparar las preguntas.</p> <p>Preguntas iniciales (ligeras y personales):</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Te gusta conocer gente nueva? • ¿Te consideras una persona de mente abierta? • ¿Te gustan las actividades en grupo? • ¿Crees que es fácil hacer amistades en tu país? • ¿Es el humor importante para conectar con otras personas? <p>Preguntas de transición (más profundas):</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Alguna vez te has sentido excluida/o en un grupo? • ¿Crees que tu país es acogedor con personas extranjeras? • ¿Has defendido a alguna persona que ha sido tratada injustamente? • ¿Es fácil hablar sobre las diferencias en tu país? • ¿Piensas que todas las personas tienen las mismas oportunidades en la vida? <p>Preguntas principales (sobre inclusión y discriminación):</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿El racismo sigue siendo un problema en tu país? • ¿Te han juzgado alguna vez por algo que no puedes cambiar (como tu origen, acento o creencias)? • ¿Las escuelas enseñan lo suficiente sobre inclusión? • ¿Las personas de entornos desfavorecidos son tratadas de forma justa donde vives? • ¿Te sientes representada/o en los medios y la política? • ¿Hablar de discriminación resulta incómodo para la mayoría? • ¿La inclusión implica más que sólo tolerancia? <p>Cierre y preguntas de reflexión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Ha cambiado tu manera de pensar sobre la inclusión tras escuchar otras historias? • ¿Te consideras ahora más consciente de tus propios prejuicios? • ¿Te gustaría actuar para promover más inclusión en tu comunidad? • ¿Te resultó útil esta actividad para comprender otras perspectivas? <p>Prepara las tarjetas antes de la sesión (impresas y pegadas a los palitos).</p>		

Instrucciones paso a paso:

1. Explica el objetivo y las reglas de la actividad.
2. Pide al grupo que forme un círculo para poder ver las respuestas de todas las personas.
3. Lee una pregunta en voz alta. Cada persona responde levantando una tarjeta (“Sí”, “No”, “Bueno” o “Malo”).
4. Comienza con preguntas ligeras y avanza gradualmente hacia temas más profundos.
5. Tras cada pregunta, invita (de forma voluntaria) a 2-3 personas a explicar su respuesta.
6. Promover comentarios y reflexiones respetuosas sobre las respuestas de otras personas.

Cierre

- Finaliza con preguntas de reflexión que ayuden a resumir los aprendizajes colectivos.
- Invita al grupo a pensar cómo han evolucionado sus perspectivas sobre la inclusión.
- Pide opinión final utilizando las tarjetas de respuesta.

Consejos para las personas facilitadoras:

- Mantén una actitud abierta, promueve la escucha activa y el respeto hacia todas las opiniones y experiencias compartidas.





Actividad Bienvenida a la diversidad

N. de participantes	10-15	Duración	15 and 20 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar la comprensión mutua y la conexión entre las personas participantes. • Practicar la escucha activa y la empatía. • Reflexionar sobre las identidades únicas presentes dentro del grupo. • Reconocer y valorar la diversidad de experiencias y trayectorias. • Introducir el concepto de interseccionalidad: cómo los diferentes aspectos de la identidad moldean las experiencias en la sociedad. • Reconocer las dinámicas de poder relacionadas con la identidad social. 		
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Una sala amplia o un espacio abierto donde las personas se puedan mover con libertad. 		
Preparación	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguna 		

Instrucciones paso a paso:

1. Invita al grupo a formar un círculo, mirando hacia el centro y mirándose entre sí.
2. Explica que irás leyendo una serie de afirmaciones, y cada vez, las personas que estén de acuerdo están invitadas a dar un paso hacia el centro del círculo, mientras las demás permanecen en su lugar.
3. Después de cada afirmación, invite a todas las personas a mirar alrededor y reconocer tanto a quienes dieron un paso al frente como a quienes no lo hicieron, sin juicios.
4. Recuérdales que no hay respuestas correctas o incorrectas, y que el propósito del ejercicio es reconocer y valorar la diversidad presente en el grupo.

Ejemplos de afirmaciones:

Por favor, dad un paso al frente si:

- Os sentís con cansancio.
- Tenéis curiosidad por el taller o la formación.
- Tardasteis más de media hora en llegar a la sesión de hoy.
- Nacisteis en el mismo lugar donde vivís actualmente.
- Nacisteis en el mismo lugar que al menos una persona de vuestra familia de origen.
- Nacisteis en el mismo lugar que al menos una persona abuela vuestra.
- Podéis comunicaros en más de 3 idiomas.
- Preferís que se os nombre como “ella”.
- Preferís que se os nombre como “él”.
- Preferís que se os nombre como “elle”.
- Disfrutáis de dedicar vuestro tiempo libre a la naturaleza.
- Os consideráis personas con creatividad.
- Os preocupa la inclusión social y la solidaridad, y sentís que estáis aportando algo al respecto.
- Podéis explicar qué significa “solidaridad”.

Después de cada afirmación, pide a algunas personas del grupo (tanto las que dieron un paso adelante como las que no) que expliquen por qué se posicionaron de esa manera y cómo les afecta.

5. Al finalizar la actividad, agradece al grupo por su participación y reconoce la diversidad presente en la sala: tanto las diversidades mencionadas en el ejercicio como aquellas que no se nombraron, así como las que quizás no afectan directamente al grupo pero sí están presentes en la sociedad.

Instrucciones paso a paso:

6. Introduce la idea de acoger y valorar la diversidad dentro del grupo, enfatizando la importancia de ser conscientes de las dinámicas de poder que implica. Reconoce que la diversidad no debe pasar desapercibida y déle un carácter casi ritual dentro del grupo. Usa los siguientes ejemplos como guía:
 - Bienvenidas las personas que pueden sentirse incómodas usando su cuerpo. Su presencia es muy importante.
 - Bienvenidas las personas que no tienen dificultades y pueden participar plenamente en las actividades sin problemas.
 - Bienvenidas las personas que ya conocen sobre temas de solidaridad e inclusión, y bienvenidas quienes sienten que carecen de ese conocimiento. Reconocemos que quienes saben más pueden tener más poder en el grupo, y también las inseguridades de quienes saben menos.
 - Bienvenida la diversidad de edades, reconociendo que podemos abordar los temas de manera distinta según nuestra edad. Podemos tener perspectivas más conservadoras o más progresistas: todas son bienvenidas.
 - Bienvenidas las personas con buena salud, que pueden darla por sentada, y también quienes viven con enfermedades crónicas o dificultades de salud mental. Todas son bienvenidas.
 - Bienvenidos todos los cuerpos y la diversidad que representan.
 - Bienvenidos los diferentes niveles educativos, incluidas las personas con estudios superiores en solidaridad y derechos humanos.
 - Bienvenida la diversidad de espiritualidades, religiones y creencias, y reflexionemos sobre cómo abordamos temas sensibles como la solidaridad y la inclusión desde estas perspectivas.
 - Bienvenida la diversidad de orígenes, experiencias de migración y colores de piel.
7. Finalmente, invita al grupo a añadir cualquier otra diversidad que consideren importante reconocer, recordando que al tomar conciencia de la diversidad presente en la sala podemos crear un espacio seguro e inclusivo en conjunto.

Cierre

Guía la sesión con las siguientes preguntas:

- ¿Qué fue fácil?
- ¿Qué fue difícil?
- ¿Descubriste algo nuevo sobre ti?
- ¿Cómo influye la manera en que nos posicionamos en el mundo o en la vida en nuestras relaciones o en la sociedad?

Consejos para las personas facilitadoras:

- Este ejercicio tiene como objetivo acoger la diversidad del grupo y trabajar la interseccionalidad, que es la interacción entre dos o más factores sociales que definen a una persona (aspectos de identidad como el género, la etnia, la raza o la ubicación geográfica).
- En la descripción de la actividad encontrarás ejemplos de afirmaciones. Sin embargo, puedes adaptarlas y plantear preguntas que puedan aportar una visión sobre la perspectiva del grupo respecto a los temas centrales del taller o la formación.



Actividad Estatuas Individuales

N. de participantes	10-20	Duración	15 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer que las personas participantes reflexionen sobre los temas tratados durante la actividad. • Comenzar a trabajar con el cuerpo. • Introducir técnicas de Teatro Imagen. 		
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Una sala amplia o un espacio abierto donde las personas se puedan mover con libertad. 		
Preparación	<ul style="list-style-type: none"> • Prepara la sala o el espacio para que sea lo más amplio posible, sin obstáculos. 		

Instrucciones paso a paso:

1. Pide a las personas participantes que formen un círculo en el centro de la sala mirando hacia fuera.
2. Explica que, cuando digas una palabra, cada persona tendrá que hacer una estatua con su cuerpo, expresando el significado individual que cada persona pueda darle. La estatua debe elaborarse con todo el cuerpo, no solo con las manos. Ha de pensarse en silencio y de manera relajada. Cuando cada persona esté lista, pídele que se gire hacia el interior del círculo y muestre su estatua al resto.
Ejemplos de palabras/expresiones para hacer la estatua:
 - Una persona mayor
 - Una persona joven
 - Solidaridad
 - Exclusión social
3. Una vez que estén todas en el círculo haciendo las estatuas, pide que las congelen y que observen a las demás. Invítalas a fijarse en ellas y a pensar en las similitudes o diferencias que encuentran.
4. Hace un par de rondas. En la última estatua, pide a las personas que formen grupos de 3 o 4 con quienes consideren que tienen estatuas parecidas.
5. Pide que vuelvan al círculo grande para trabajar con otra imagen. Esta vez, pídeles que formen grupos con otras estatuas que les parezcan muy diferentes de la suya.
Elige uno de los grupos de estatuas creados y pide que se congelen. Invita al resto del grupo a acercarse y observar esa composición de estatuas.
6. Pregunta: “**¿Qué veis?**” y abre un espacio de conversación sobre lo que cada persona percibe en esa composición. Explica que no hay respuestas correctas o incorrectas, sino que la fuerza de la imagen está en que cada quien puede verse reflejado en ella de alguna manera, como en un espejo.

Cierre

Comienza la puesta en común con las siguientes preguntas:

- ¿ Se relaciona esto con alguna situación que hayáis vivido en vuestra vida?
- ¿Os trae algún recuerdo?
- ¿Hubo algo que resultara difícil?

Consejos para las personas facilitadoras:

- Recordad que puede haber tantas interpretaciones de una imagen como personas que la observan. En palabras de Boal, el Teatro Imagen funciona como “los múltiples espejos de las miradas ajenas”.
- Trabajar con imágenes conduce a una variedad de enfoques y deja un amplio espacio para la creatividad y la imaginación. Las imágenes también generan puntos ciegos y, gracias a la posibilidad de compartir experiencias, podemos dar luz a esos puntos ciegos.
- Evita hacer comentarios sobre las aportaciones de las personas participantes; en su lugar, escucha de manera activa y ofrece apoyo si es necesario.
- Podéis preguntar a las personas participantes hacia dónde dirigen su mirada al crear la estatua, de modo que puedan aclarar su intención.
- También podéis indagar en cómo la composición completa (con varias estatuas) puede cambiar el significado de una estatua aislada.

Recursos

- Boal, A. (1974). Teatro del oprimido y otras poéticas políticas. Buenos Aires: Ediciones La Flor.
- Boal, A. (1998). Juegos para actores y no actores. Barcelona: Alba Editorial.





Actividad “Línea Imaginaria” en el Suelo

N. de participantes	6-20	Duración	10-50 minutos; depende del número de preguntas
Objetivos	<p>La Sociometría es la doctrina de las estructuras e interacciones grupales desarrollada por J. L. Moreno. Es una excelente forma de trabajo que puede utilizarse para hacer visibles:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La estructura del grupo. • La interacción entre sus miembros. • Los roles de las personas dentro del grupo. • La relación de cada miembro del grupo con distintos temas. <p>También es un buen método para dar y recibir retroalimentación.</p> <p>Es importante subrayar que la sociometría siempre mide el momento presente, no una realidad permanente e inmutable. El trabajo sociométrico cambia y fortalece las estructuras grupales cuando los criterios, es decir, lo que se mide, han sido cuidadosamente considerados.</p> <p>En esta actividad utilizarás el método de la línea imaginaria. Una línea imaginaria en el suelo es una forma sencilla de observar la relación o experiencia del grupo con respecto a ciertos temas. También puede usarse para explorar decisiones. Se puede pedir a las personas que se sitúen en la línea según si les gusta o no algo, por ejemplo, una idea que se haya propuesto, y después invitarles a compartir por qué se colocaron en ese lugar.</p>		
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno. 		
Preparación	<ul style="list-style-type: none"> • Suficiente espacio libre para que las personas puedan moverse por el lugar. Si se quiere, se pueden colocar algunos símbolos en el piso que marquen los extremos de la línea imaginaria. 		

Instrucciones paso a paso:

- Primero, haz un calentamiento con preguntas sobre algo que les guste o no les guste a las personas participantes mientras muestras una línea imaginaria en el piso.

Un extremo de la línea es “totalmente de acuerdo” y el otro extremo es “totalmente en desacuerdo”.

Por ejemplo: “Las primeras horas de la mañana es el mejor momento del día.”

Pide a las personas que se coloquen en la parte de la línea que represente cómo se sienten respecto a las mañanas.

Cuando todo el grupo haya encontrado su lugar, pregunta por sus opiniones.

Otra afirmación podría ser: “Las redes sociales y las plataformas digitales fortalecen la solidaridad entre las personas.”

¿Estáis de acuerdo o en desacuerdo?

Invita a las personas participantes a ubicarse en la sección de la línea que describa lo que piensan sobre este tema.

La tercera proposición/tema puede ser: “Una sola persona puede cambiar el mundo” o “La situación de calle (o la adicción a las drogas) es resultado únicamente de las elecciones de una persona.”

Pide nuevamente al grupo que se posicione en la parte de la línea que describa sus pensamientos sobre el tema.
- Después de cada pregunta, puedes decir:

“Ahora que escuchasteis los argumentos de las demás personas, ¿queréis cambiar vuestra posición en la línea? También sería interesante escuchar por qué.”

Cierre

- ¿Fue fácil o difícil expresar la propia opinión?
- ¿Fue fácil o difícil escuchar una opinión diferente a la tuya?
- ¿Fue fácil o difícil cambiar tu propia opinión?

Consejos para las personas facilitadoras:

- Cuando se realiza un ejercicio sociométrico por primera vez, las mentes de las personas participantes pueden concentrarse más en el aspecto técnico (¿es este el lugar correcto?, ¿qué piensan las demás personas?, etc.). Sin embargo, a medida que ganan experiencia, suele volverse más fácil realizar los ejercicios.





Actividad Círculos concéntricos

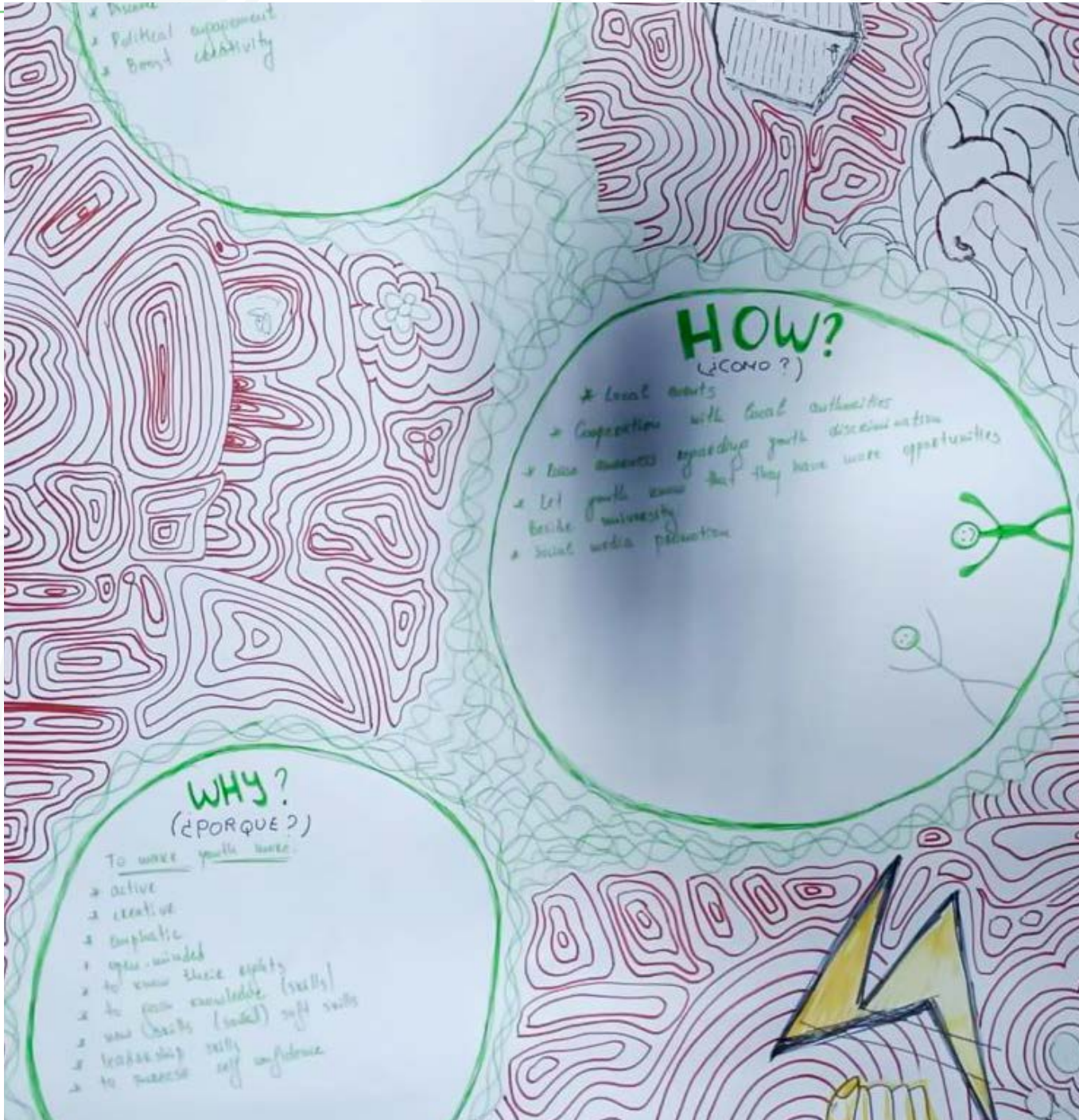
N. de participantes	5-25	Duración	60-100 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar una comprensión de nuestras razones profundas para actuar sobre un tema específico. • Generar una conexión entre las motivaciones personales y la idea de cambio social. • Pensar de manera creativa en lo que significa crear cambio social. 		
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafos. • Rotuladores de diferentes colores. 		
Preparación	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguna preparación necesaria. 		

Instrucciones paso a paso:

1. Comienza con una actividad individual en la que las personas participantes piensen en un pasatiempo, tendencia o actividad por la que se sientan actualmente fascinadas. Luego deberán reflexionar sobre por qué les fascinan esas acciones. Notarán que puede ser más difícil entender por qué nos gusta algo que cómo nos enganchamos con ello o en qué consiste.
2. Después, pide a las personas que formen grupos de 4 o 5 integrantes y compartan sus “fascinaciones” y las razones que las sustentan (el “por qué” de su interés en ese pasatiempo, tendencia o actividad en particular). Esto permitirá que se conozcan mejor y comprendan las motivaciones o razones que hay detrás de nuestros intereses.
3. Informa a los grupos que realizarán una actividad similar.
El primer paso será que el grupo piense en **un problema social** por el que sientan pasión o que les gustaría cambiar, y en **un objetivo específico** relacionado con ese tema.
4. Entrega a cada grupo un papelógrafo y pídeles que dibujen tres círculos concéntricos. También se les darán rotuladores de tres colores diferentes, uno para cada círculo.
5. Explica que tendrán unos **10 minutos para debatir sobre el contenido de cada círculo**.
Si lo desean, pueden asignar distintos roles dentro del grupo (por ejemplo: tomar notas, controlar el tiempo, etc.).
6. **Explica que el círculo interior es el “¿QUÉ?”**
En esta sección escribirán el **objetivo relacionado con el problema social** que hayan elegido.
Algunos ejemplos podrían ser:
 - Aumentar el número de mujeres y niñas que participan en el deporte.
 - Incrementar la participación de jóvenes en las elecciones.
 - Sensibilizar sobre los mecanismos de protección de los derechos humanos.
7. Sigue con la explicación mencionando que el segundo círculo es el “¿CÓMO?”
Aquí deberán enumerar herramientas, acciones y actividades que contribuirán a alcanzar el objetivo.
Además de los medios tradicionales de participación y activación, se anima a las personas participantes a vincular las fascinaciones que mencionaron anteriormente y pensar cómo pueden integrar sus intereses personales en generar cambio social.
De este modo, podrán desarrollar maneras innovadoras de abordar los problemas sociales y fomentar la implicación de otras personas.
8. **Finalmente, el círculo exterior representa el “¿POR QUÉ?”**
El grupo deberá reflexionar a fondo sobre las razones fundamentales de su motivación y pasión por lograr ese cambio. Escribirán por qué quieren alcanzar ese objetivo.
Esto puede incluir diversas razones: experiencias personales, información recibida, observaciones, entre otras.
9. Una vez completados los círculos, cada grupo los presentará al resto.
10. Durante las presentaciones, el grupo debe comenzar con la respuesta al “¿Por qué?”, luego el “¿Cómo?” y finalmente el “¿Qué?”.
Cada grupo dispondrá de unos 10 minutos para su presentación.
Si el tiempo es limitado, puedes pedir que peguen sus círculos en la pared para que los demás los observen.
11. Para finalizar, pide a todas las personas que vuelvan a la sesión plenaria para hacer una puesta en común (debriefing) de la actividad.

Cierre

- ¿Qué te pareció la actividad?
- ¿Te resultó difícil reflexionar sobre algunos aspectos? Si es así, ¿qué parte fue la más difícil?
- ¿Por qué crees que es importante comprender las motivaciones o razones subyacentes de nuestras acciones?
- ¿Cómo crees que el “por qué” de nuestras acciones puede animar a otras personas a unirse a nuestro esfuerzo?





Actividad Juegos sin lenguaje

N. de participantes	20	Duración	60 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> Fomentar un sentido de conexión y solidaridad entre las personas participantes Explorar cómo se puede construir la inclusión más allá del lenguaje, a través de la empatía y el lenguaje corporal Animar a las personas participantes a reflexionar sobre cómo la comunicación no verbal influye en la dinámica de grupo y en el sentido de pertenencia Salir de la zona de confort para fortalecer la confianza y la cooperación 		
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> Trozos de papel con distintos sustantivos (por ejemplo: “persona refugiada”, “comunidad”, “amistad”, “enseñantes”, etc., algunos relacionados con inclusión/solidaridad) Trozos de papel con acciones (dibujar, representar con mímica, describir) Opcional: Música de fondo (instrumental o que evoque emociones) 		
Preparación	<ul style="list-style-type: none"> Preparar tarjetas de palabras que incluyan términos tanto neutrales como socialmente significativos. Preparar tarjetas de acciones. Organizar el espacio de manera que las personas participantes puedan moverse libremente e interactuar. Tener música de fondo suave para crear un ambiente acogedor 		

Instrucciones paso a paso:

1. Rompehielos – Nudo Humano (Versión Silenciosa de Solidaridad)

- Todas las personas cierran los ojos y se mueven lentamente por el espacio.
- Sin hablar, cada persona toma la mano de dos personas diferentes.
- Una vez que todas las personas estén conectadas, pídeles que abran los ojos.
- Sin soltar las manos ni hablar, el grupo debe desenredarse.
- Enfoque en solidaridad: Esta tarea física simboliza cómo la inclusión a menudo requiere cooperación, paciencia y comprensión no verbal.

2. Calentamiento de diálogo – “Dos verdades y una mentira”

- Las personas participantes forman parejas y comparten 3 hechos personales cortos: 2 verdades y 1 mentira.
- La pareja intenta adivinar cuál es la mentira.
- Cambiar las parejas cada 2 minutos.
- Ángulo de inclusión: Fomentar la curiosidad sobre los antecedentes de otros y desafiar suposiciones de manera ligera.

3. Juego grupal – Desafío de lenguaje corporal (Palabras de inclusión)

- Divide el grupo en pequeños equipos.
- Cada equipo saca una palabra relacionada con la conexión humana o la experiencia social (por ejemplo: “amistad”, “exclusión”, “apoyo”, “enseñante”, “persona refugiada”).
- Deben representar la palabra usando solo el lenguaje corporal, mientras los otros equipos adivinan.
- Punto de reflexión: Tras unas rondas, preguntar:
“¿Cómo decidió su equipo mostrar esta palabra? ¿Se sintió cada persona escuchada o visible en el grupo?”

4. Juego Tabú / Mímica – Acciones de inclusión

- Divide el grupo en dos equipos grandes.
- En cada ronda, una persona participante saca una tarjeta de sustantivo y una tarjeta de acción (describir, dibujar, representar con mímica).
- La persona debe comunicar la palabra usando la acción indicada.
- Rotar los roles para que todos participen.
- Ángulo de inclusión: Para reforzar sutilmente conceptos clave, incluir palabras como “aceptación”, “diversidad”, “ayuda”, “escucha”, “pertenencia” en el conjunto de palabras.

Cierre

- Reúne a las personas participantes en un círculo e invítalas a reflexionar:
“¿Cómo fue depender únicamente del lenguaje corporal?”
“¿Te sentiste parte del grupo? ¿Por qué sí o por qué no?”
“¿Qué nos enseña esta experiencia sobre cómo tratamos a las personas que no hablan el mismo idioma o provienen de un entorno diferente?”
- Deja espacio para que algunas personas compartan abiertamente.

Consejos para las personas facilitadoras:

- Presta atención a quienes puedan estar apartándose o sintiendo inseguridad; intenta incluir a estas personas con delicadeza.
- Modela la vulnerabilidad y la espontaneidad para ayudar a que las demás personas se abran.
- Destaca que la solidaridad no siempre requiere palabras: puede sentirse a través de las acciones, los gestos y la presencia.





Actividad Del Teatro Imagen al Teatro Foro

N. de participantes	8-20	Duración	45 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Animar a las personas participantes a reflexionar sobre los temas abordados durante la actividad. • Comenzar a trabajar con el cuerpo y el foro. • Introducir el Teatro Imagen. 		
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Una sala amplia o un espacio abierto donde las personas se puedan mover libremente 		
Preparación	<ul style="list-style-type: none"> • Prepara la sala o el espacio para que sea lo más amplio posible, libre de obstáculos. 		

Instrucciones paso a paso:

1. Elige una escena para trabajar:
Como persona facilitadora, puedes elegir tú o dividir el grupo en dos. Cuando la primera mitad observe las imágenes creadas por la otra mitad, pídeles que se coloquen cerca de la imagen que consideren más potente o interesante. De este modo, las imágenes elegidas por la mayoría serán las que trabajéis.
2. Crea una secuencia:
Rehaz la escena elegida. Cuando las personas participantes estén en la imagen, pídeles que pasen a su siguiente movimiento, la siguiente acción que necesita su personaje, y que mantengan una postura congelada formando una nueva imagen. Da una señal o aplaude para que improvisen y se muevan a la vez. Repite este paso 3 veces más, de modo que ahora tengas 3 imágenes diferentes.
3. Inicia un foro:
Ahora puedes preguntar qué está pasando en esta imagen. Recuerda: no hay una interpretación correcta o incorrecta.

Cierre

Guía la sesión con las siguientes preguntas:

- ¿Qué te pareció la actividad?
- ¿Hubo algo que te resultara difícil?
- ¿Descubriste algo nuevo?

Explica el propósito de este ejercicio: **interpretación libre y representación física colaborativa.**



Actividad Teatro Playback – Técnica DANCE PAST

N. de participantes	10-30	Duración	30-60 minutos
Objetivos	<p>La técnica Dance Past está diseñada para:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fortalecer las habilidades de trabajo en equipo • Estudiar cómo se sienten y se muestran las distintas actitudes en el cuerpo y la expresión • Analizar las tensiones que pueden surgir al encontrarse diferentes actitudes • Fortalecer la empatía • Compartir experiencias propias al final de la actividad 		
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Es recomendable elegir y usar música rítmica de fondo. Esto ayuda a construir el Dance/ Marching Past. 		
Preparación	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de audio 		

Instrucciones paso a paso:

1. El ejercicio se realizará en grupos de cuatro participantes. Trata de dividir a las personas en grupos pequeños (hasta 4 personas por grupo).
2. Da al grupo una emoción o tema para discutir. Explica que deben conversar brevemente sobre cómo estas actitudes se reflejan en las acciones de las personas y cómo este comportamiento podría describirse mediante cuatro o cinco movimientos diferentes.
3. Después de la discusión, el grupo debe generar ideas y elegir cuatro o cinco movimientos distintos.
4. Pídeles que practiquen la secuencia de movimientos como si estuvieran bailando, caminando a través del espacio (1er paso – primer movimiento, 2º paso – segundo movimiento, etc.).
5. Considera elegir un ejemplo de palabras o conceptos para representar mediante los movimientos (dependerá del tema del taller o de la discusión):
 - Tema del primer grupo: *empatía*
 - Tema del segundo grupo: *prejuicio*
 - Tema del tercer grupo: *solidaridad*
 - Tema del cuarto grupo: *exclusión*
6. Cuando los grupos hayan practicado sus movimientos y estén listos, pueden comenzar.
 - Los grupos 1 y 2 se colocan en lados opuestos del espacio y comienzan a bailar uno frente al otro al mismo tiempo. Esto puede repetirse varias veces.
 - Luego los grupos 3 y 4 hacen lo mismo.
7. Pide a las demás personas que observen el baile y las imágenes mentales evocadas por los movimientos. Si es necesario, sacude las sensaciones desagradables del cuerpo después del ejercicio.

Cierre

- ¿Qué tipo de sentimientos os evocó el hecho de bailar?
- ¿Qué tipo de sentimiento os evocó verlo?
- ¿Con qué facilidad se podían reconocer las actitudes detrás del baile?
- ¿Qué descubrimientos o reflexiones obtuviste como persona espectadora o bailarina?
- ¿Cuánto de esas actitudes son visibles en el mundo / en tu vida?
- ¿Hay algo más que te gustaría decir?

Consejos para las personas facilitadoras:

- En este ejercicio, es bueno dar a los grupos pequeños suficiente tiempo para planificar diferentes poses y practicar la expresión a través del baile.
- Los bailes en grupos pequeños también pueden ser “mixtos”: ¿qué sucede cuando se encuentran personas prejuiciosas y críticas? ¿O personas empáticas y solidarias?
- Si tienes tiempo, puedes añadir luces al ejercicio o probar con otro tipo de música.



Actividad Teatro Playback - Técnica de los Pares en Conflicto

N. de participantes	6-20	Duración	30-60 minutos
Objetivos	<p>La Técnica de los Pares en Conflicto es una técnica breve del Teatro Playback diseñada para:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explorar y dar vida a los conflictos internos que experimenta una persona. • Destacar ideas que no necesariamente son opuestas, pero que tiran claramente en direcciones diferentes. • Ofrecer nuevas perspectivas al ver el conflicto interno representado “en escena” desde un punto de vista externo. • Fortalecer la empatía a través de la narración corporal y expresiva. • Aplicar los principios del Teatro Playback, que enfatizan la escucha empática y la improvisación escénica para reflejar experiencias personales sobre el escenario. 		
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • No se necesitan materiales específicos. • Opcional: instrumentos de ritmo o de percusión. 		
Preparación	<ul style="list-style-type: none"> • No se necesita una preparación especial, aparte de crear un espacio abierto donde las personas participantes puedan sentarse en semicírculo, dejando un área libre en el centro para el “escenario”. 		

Instrucciones paso a paso:

Esta técnica permite que el grupo explore los conflictos internos de manera colectiva.

1. Preparación:

Invita al grupo a sentarse en semicírculo. El espacio vacío en el centro será el escenario.

Di: “¿Quién quisiera comenzar compartiendo un conflicto interno personal? Puede ser algo que haya surgido durante nuestro trabajo anterior.”

2. Narración:

La persona participante comparte su historia.

Quien facilita puede hacer preguntas aclaratorias o más profundas para comprender mejor la naturaleza del conflicto interno.

3. Asignación de roles:

La persona que cuenta la historia elige dos pares (cuatro participantes) para representar los lados opuestos de su conflicto interno como intérpretes.

4. Versiones de la representación:

El conflicto puede explorarse a través de dos versiones diferentes:

Versión 1- Física

- Las personas que actúan expresan los lados opuestos del conflicto mediante palabras e interacción corporal.
- Pueden empujarse o tirar, competir por el espacio o moverse en contraste (por ejemplo, una persona está apática y la otra intenta levantarla repetidamente).
- Cada persona que actúa habla en primera persona (“yo”), representando una de las partes del mismo individuo.

Versión 2- Verbal

- Las personas que actúan comienzan sentadas espalda con espalda.
- Se giran para mirar al público cuando hablan.
- Cada lado presenta y defiende su propia perspectiva de manera verbal.
- Se recomiendan al menos dos rotaciones para dejar claras ambas posturas del conflicto.
- Esta versión suele resaltar con mayor claridad el razonamiento verbal o la tensión emocional que la versión física.

Cierre

- ¿Cómo os sentisteis al ver vuestro propio conflicto interno representado?
- ¿Obtuvistéis una nueva perspectiva o comprensión?
- ¿Cómo os sentisteis al ver los conflictos internos de las demás personas? ¿Pudisteis identificaros con los conflictos individuales del grupo?
- ¿Experimentasteis empatía?
- ¿Cuáles fueron los temas de las historias de conflicto? ¿Hubo algún patrón común?

Consejos para las personas facilitadoras:

- Elige la versión que mejor se adapte a la naturaleza del conflicto (física o verbal), o permite que cada par realice una versión.
- Después de la representación, pregunta a la persona que habló de su conflicto si la esencia de su conflicto fue capturada. Si no, la escena puede repetirse o ajustarse.
- Invita a otra persona a compartir su historia si el tiempo lo permite.
- Si las personas participantes no están familiarizadas con los métodos del Teatro Playback, ofréceles ánimo y apoyo.
- Haz hincapié en que esto no se trata de habilidad actoral, sino de empatía, expresión y conexión humana.
- Fomenta el uso natural de la voz, el habla y el lenguaje corporal para transmitir emociones.
- Si se utiliza música, céntrate en armonizar el tono emocional de la historia, en lugar de reproducir melodías.
- Si es necesario, ensaya el paisaje sonoro por separado, generando ideas de sonidos que representen un par de ideas opuestas.
- El objetivo más importante es compartir historias de conflicto y descubrir nuevas perspectivas a través de la externalización y la reflexión grupal



Actividad Habla con la cabeza, el corazón y la man

N. de participantes	5-25	Duración	60-90 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar una comprensión de la importancia de comunicar nuestros mensajes. • Comprender los elementos necesarios para comunicar un llamado a la acción. 		
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafos. • Acceso a Internet (si aplica). • Portátiles o teléfonos inteligentes (si aplica). • Rotuladores / marcadores. 		
Preparación	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguna preparación necesaria. 		

Instrucciones paso a paso:

1. Iniciar la conversación.
 - Comienza una conversación sobre los problemas sociales que enfrenta el mundo hoy en día.
 - En este momento, pide a las personas participantes que expresen qué problemas sociales observan o enfrentan.
 - Puedes crear una lista de estos problemas en un papelógrafo o pizarra.
 - Si ya han discutido temas sociales en actividades anteriores, pueden continuar trabajando sobre los mismos temas para dar continuidad.
2. Formar grupos pequeños
Pide a las personas participantes que se dividan en grupos de 4-5 personas.
3. Seleccionar un problema social
 - Si aplica, dentro de sus grupos deberán discutir los problemas sociales listados y decidir sobre uno que quieran abordar.
 - Si ya hay un problema social en el que se está trabajando actualmente, se puede omitir este paso.
4. Investigación y conocimiento
 - Para obtener más información sobre el tema específico, si es necesario, pueden usar portátiles o teléfonos inteligentes para buscar información clave, estadísticas u otros datos relevantes.
 - También pueden basarse en conocimientos previos sobre el tema.
 - La duración de la investigación o intercambio de información puede ajustarse según el tiempo disponible.
5. Crear un mensaje de campaña
 - Informa a los participantes que deben crear un mensaje de campaña basado en la metodología Cabeza, Corazón y Mano (Head, Heart, Hand).
 - Puedes preparar una diapositiva, folleto, un código QR con la información, o explicarlo verbalmente.
 - **Corazón (Heart):** ¿Cómo lograr que a la audiencia le importe el mensaje? ¿Qué tipo de emociones quieres provocar? ¿Qué lenguaje o tono utilizarás?
 - **Cabeza (Head):** ¿Qué información o hechos pueden impactar a tu audiencia? ¿Qué datos concretos existen sobre el problema?
 - **Mano (Hand):** ¿Cómo puede la audiencia ayudar o actuar? ¿Qué acciones pueden tomar?
6. Elaborar listas en el flipchart. Entrega a cada grupo rotuladores y papelógrafos para listar lo siguiente:
 - **Corazón:** sentimientos que quieren provocar en la audiencia.
 - **Cabeza:** información clave para comprender el problema social, como estadísticas o datos concretos.
 - **Mano:** acciones que quieren que la audiencia realice respecto al tema.
7. Construir y presentar el mensaje
 - Una vez creadas las listas, cada grupo debe pensar cómo construir su mensaje.
 - El mensaje debe ser claro y conciso.
 - Luego deben presentar su flipchart explicando su proceso de pensamiento y el mensaje final.

Cierre

- ¿Qué opináis de la actividad?
- ¿Creéis que esta es una forma efectiva de comunicar un mensaje? ¿Por qué?
- ¿Qué otros aspectos de la creación de un mensaje deberían tenerse en cuenta?

Consejos para las personas facilitadoras:

- Ningún consejo específico.

Recursos

- European Youth Forum – Advocacy Handbook
https://www.youthforum.org/files/230524-AdvocacyHandbook-150x240mm-digi_2023-05-25-092834_prmy.pdf





Actividad Evaluación y Retroalimentación

N. de participantes	5-25	Duración	15 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar las actividades de la capacitación. • Expresar sentimientos relacionados con las actividades realizadas. • Abrir una discusión sobre aspectos a mejorar. 		
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Un espacio amplio o sala abierta donde el grupo se pueda mover libremente. • Papel. • Bolígrafos. • Post-its. 		
Preparación	<ul style="list-style-type: none"> • U sa el papel para crear 3 estaciones: pasado, presente, futuro. 		

Instrucciones paso a paso:

1. Reflexionar sobre las emociones
Pide a las personas participantes que se tomen un momento para pensar cómo se sentían antes de la capacitación, cómo se sintieron durante la capacitación y cómo la capacitación puede influir en sus acciones futuras.
2. Escribir los sentimientos
Pídeles que escriban en tres post-its diferentes los sentimientos que han estado pensando.
3. Colocar los post-its
Indica que deben pegar sus post-its cerca de la estación a la que pertenecen.
Cada persona participante deberá pegar un post-it por cada estación.
4. Abrir la conversación
 - Inicia una conversación basada en lo que está escrito en los post-its.
 - Las personas que quieran añadir algo son bienvenidas a participar en la conversación.

Cierre

- Agradecer a todo el mundo por su participación activa en las actividades y compartir algunas palabras positivas sobre su compromiso y participación.

Consejos para las personas facilitadoras:

Guía la sesión con las siguientes preguntas:

- ¿Qué opinasteis sobre la actividad/taller?
- ¿Hubo algo que os resultara difícil?
- ¿Descubristeis algo nuevo?

Haz hincapié en la importancia del anonimato para ayudar a las personas a expresar cómo se sienten.



Actividad Ejercicio de Cierre Sociométrico – Selección Sociométrica

N. de participantes	6-20	Duración	20-30 minutos
Objetivos	<p>La sociometría es la doctrina sobre las estructuras e interacciones de los grupos, desarrollada por J.L. Moreno. Es una excelente herramienta de trabajo que puede utilizarse para hacer visibles:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La estructura del grupo • La interacción entre las personas participantes • Los roles de cada persona del grupo • La relación del grupo con distintos temas/asuntos <p>También es un buen método para dar y recibir retroalimentación.</p> <p>La sociometría siempre mide el momento presente, no es una realidad permanente, y esto se debe enfatizar con las personas participantes.</p> <p>El trabajo sociométrico también cambia y fortalece las estructuras del grupo cuando se han considerado cuidadosamente los criterios, es decir, qué se está midiendo.</p> <p>Esta forma de sociometría es excelente para cerrar un taller y dar o recibir retroalimentación.</p>		
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno. 		
Preparación	<ul style="list-style-type: none"> • Preparar la sala para que las personas puedan moverse con libertad. 		

Instrucciones paso a paso:

En esta actividad de cierre, se puede dar y recibir retroalimentación.

1. Reflexionar mientras se camina: pide a las personas participantes que caminen por el espacio y piensen en el taller y en las discusiones que tuvieron lugar.
2. Observar a las demás personas: pídeles que observen a las demás personas mientras caminan.
3. Primera elección: claridad de ideas: indica que se detengan y pongan su mano en el hombro de la persona que expresó sus ideas de manera clara y efectiva durante el taller o las actividades realizadas.
Solo pueden elegir una persona.
4. Compartir razones: una vez hechas las elecciones, se escucharán las razones de cada participante para su elección/retroalimentación.
Es importante que el mensaje se dirija directamente a la persona elegida.
5. Segunda elección, empatía: pide a las personas participantes que vuelvan a caminar y hagan otra elección, pero no puede ser la misma persona que antes.
El criterio ahora es poner la mano en el hombro de la persona cuyas ideas les provocaron una fuerte sensación de empatía. Solo pueden elegir una persona.
6. Tercera elección: nueva perspectiva: indica que las personas participantes comiencen a caminar nuevamente y elijan a una tercera persona, distinta de las dos rondas anteriores.
Deben poner la mano en el hombro de la persona que les hizo replantearse el tema de la sesión de una manera nueva. Solo pueden elegir una persona.
Al finalizar, se escucharán las razones de cada participante para su elección/retroalimentación.
Es importante que el mensaje se dirija directamente a la persona elegida.

Cierre

- ¿Cómo se siente hacer elecciones y dar retroalimentación?
- ¿Cómo se siente recibir retroalimentación?
- ¿Hay alguien que no haya recibido retroalimentación?
(Si lo hay, es importante que las demás personas compartan su retroalimentación, porque todo el mundo necesita recibir algún comentario)

Consejos para las personas facilitadoras:

Cuando se realiza un ejercicio sociométrico por primera vez, la mente de las personas participantes puede centrarse más en el aspecto técnico (¿es realmente el lugar correcto? ¿qué pensarán las demás personas?, etc.), pero a medida que adquieren experiencia, suele volverse más fácil tomar decisiones sociométricas.



Actividad Juego de la pelota

N. de participantes	5-25	Duración	10-30 minutos
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre el taller 		
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Pelota 		
Preparación	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguna preparación necesaria 		

Instrucciones paso a paso:

1. Formar un círculo
Las personas participantes se colocan en un círculo, de manera que puedan verse entre sí.
2. Lanzamiento de la pelota y reflexión
La persona que tenga la pelota tiene la oportunidad de reflexionar sobre su experiencia respondiendo a la pregunta:
“¿Qué te llevarás de esta experiencia?”
Una vez que responda, lanza la pelota a otra persona.
Este proceso continúa hasta que todo el mundo haya tenido la oportunidad de hablar.
Si alguien prefiere no hablar, puede simplemente lanzar la pelota a alguien que aún no haya participado.
3. Agradecer la participación
Agradece al grupo por compartir sus reflexiones y por su participación en el taller.





4. Anexo



4.1 LOS TALLERES LOCALES EN ESPAÑA

Los Talleres Locales de YSI-ACT en España fueron una experiencia enriquecedora, especialmente significativa debido a su enfoque en un grupo de personas jóvenes de entornos vulnerables, en su mayoría procedentes de Mali. El programa priorizó la inclusión, y las actividades se adaptaron para superar las barreras lingüísticas y garantizar que el grupo en conjunto se sintiera cómodo.

Los talleres se llevaron a cabo en la Fundación Cepaim - Convive en Barcelona, y las personas facilitadoras se aseguraron de que las actividades implementadas se adaptaran al contexto y a las necesidades del grupo.

CONSTRUYENDO PUENTES A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO Y LA INTERACCIÓN

La primera sesión se centró en crear cohesión grupal y un ambiente cómodo y acogedor para las personas participantes.

Las actividades de rompehielos, como “Nombre y Pelota” y “Presentación Cruzada”, fueron útiles para aprender los nombres y practicar el pensamiento rápido. Al mismo tiempo, las personas facilitadoras buscaron generar confianza dentro del grupo mediante actividades como “Puntos de Contacto” y “Nadie con Nadie”, que fomentaban el contacto físico y la resolución colectiva de problemas sin necesidad de un idioma común. Estas actividades se reforzaron con ejercicios como “1,2,3 Bradford” y “Encuentro en Parejas”, que brindaron espacio para la expresión no verbal y dieron al grupo la posibilidad de compartir experiencias tanto a través de la comunicación verbal como no verbal.

EXPLORANDO CONCEPTOS IMPORTANTES A TRAVÉS DE LA ACCIÓN

Una parte significativa de la experiencia del taller se dedicó a comprender conceptos sociales complejos a través de la participación activa.

Durante “Bienvenida a la Diversidad”, las personas participantes demostraron físicamente sus orígenes lingüísticos y culturales, lo que permitió espacio para discusiones profundas sobre los trayectos migratorios y su contacto con el prejuicio.

A lo largo de los talleres, en la facilitación también se abordaron temas como empatía, prejuicio, solidaridad y exclusión.

El grupo exploró estas ideas no solo a través de la discusión, sino también creando estatuas vivientes mediante el Teatro Imagen, formando representaciones físicas de conceptos abstractos.

Este poderoso método permitió múltiples interpretaciones de estos conceptos e incluso la exploración de escenarios alternativos, demostrando que el teatro fortalece la capacidad de transformación social.

CONECTANDO CON LA COMUNIDAD Y REFLEXIONANDO SOBRE EL CRECIMIENTO

La idea de las personas facilitadoras de estos talleres fue ayudar al grupo de participantes a descubrir recursos locales para implementar acciones solidarias y participar activamente en la comunidad.

A través de actividades dinámicas dirigidas por representantes de organizaciones comunitarias como Esplai y Cau, el grupo conoció las redes de apoyo existentes en Barcelona, lo que les animó a reflexionar sobre cómo podrían integrarse aún más y fortalecer los lazos comunitarios.

Los talleres culminaron con una evaluación reflexiva, en la que cada participante se colocó físicamente en una línea imaginaria, cuyos extremos representaban el nivel de acuerdo o desacuerdo respecto a las actividades realizadas en los talleres. De esta manera, pudieron expresar su grado de satisfacción y reconocer los conocimientos adquiridos, ofreciendo una representación visual clara del impacto del programa.

RESULTADOS TANGIBLES E IMPACTO PROFUNDO

Los Talleres Locales YSI-ACT en España fueron un éxito. El impacto más visible se reflejó en la felicidad y satisfacción de las personas participantes, así como en lo mucho que aprendieron. Muchas personas comentaron que la experiencia les ayudó a sentirse más seguras, especialmente al hablar en público.

A las personas que participaron les gustó trabajar juntas, conocer a alguien de distintos orígenes, compartir ideas y aprender unas de otras. El diseño de los talleres, pensado para apoyar diferentes idiomas y niveles de comodidad, facilitó que todo el mundo pudieran participar y percibir una sensación de inclusión. Una intérprete destacó que actividades como el mimo y el movimiento corporal fueron especialmente útiles para las personas migradas, ya que les ayudaron a sentirse menos temerosas y más seguras de sí mismas.

Las personas participantes también afirmaron que adquirieron una comprensión mucho más profunda de temas importantes como el prejuicio, la solidaridad, la exclusión y la empatía. Descubrieron que actuar y realizar actividades creativas hacía que estas ideas difíciles fueran más fáciles de tratar y comprender.

CONCLUSIÓN

Cada persona tuvo momentos favoritos distintos, pero en general todas sintieron que los talleres marcaron una diferencia real. Se sintieron más seguras, más conectadas y más abiertas. Fue un espacio donde las personas jóvenes pudieron crecer, sentirse seguras y construir un fuerte sentido de comunidad.



4.2 LOS TALLERES LOCALES EN FINLANDIA

A lo largo de cuatro sesiones, las personas participantes exploraron la solidaridad mediante una serie de ejercicios interactivos, reflexivos y creativos. Cada taller se construyó de manera progresiva, profundizando tanto en la comprensión conceptual como en las experiencias prácticas de la solidaridad, así como sus fuerzas opuestas.

EXPLORANDO EL CONCEPTO DE SOLIDARIDAD

Las personas participantes comenzaron dialogando sobre el significado del término solidaridad, trabajando en grupos pequeños para reflexionar sobre las definiciones e imágenes que evocaba. A través de estaciones de trabajo rotativas, exploraron ejemplos concretos de solidaridad, así como los contextos en los que suceden, las emociones que genera tanto en quien da como en quien recibe, y las barreras que la dificultan.

En este diálogo estructurado se destacó la solidaridad como una responsabilidad comunitaria, un sentimiento de pertenencia y de buena voluntad que se extiende más allá de los vínculos cercanos hacia un respeto de ámbito global. Al finalizar, las personas participantes compartieron que la actividad les permitió expresar mejor tanto las motivaciones como los desafíos de actuar de manera solidaria.

ACTOS DE SOLIDARIDAD DENTRO DEL GRUPO

La segunda sesión cambió el enfoque hacia el interior, animando a las personas participantes a identificar y practicar la solidaridad en su propio grupo. Actividades de calentamiento fomentaron el juego y la confianza antes de la creación de estatuas que representan la solidaridad frente al egoísmo.

Esta exploración visual abrió un espacio de diálogo sobre cómo estas fuerzas influyen en la dinámica grupal. Tras ello, los grupos enumeraron actos concretos de solidaridad vividos durante la sesión y los transformaron en imágenes fijas que mostraban el “antes”, “durante” y “después”.

Observar e interpretar estas imágenes hizo visible el impacto de los pequeños actos de cuidado, reforzando la empatía y el reconocimiento mutuo. Las personas participantes concluyeron que percibir la solidaridad en las interacciones cotidianas fortalece la cohesión grupal y anima a extenderla a otros contextos.

SOLIDARIDAD Y SUS FUERZAS OPUESTAS: EL PREJUICIO

En la tercera sesión, las personas participantes se dedicaron a ejercicios de movimiento y dramatización para explorar la inclusión frente a la exclusión. A través de actividades como la “danza en contrapartes”, encarnaron la empatía y el prejuicio, experimentando los contrastes en la atmósfera y la energía del grupo.

Trabajando con personajes imaginarios basados en estereotipos, rastrearon cómo el prejuicio genera emociones y necesidades no satisfechas. Este ejercicio promovió la reflexión sobre cómo operan los estereotipos en la sociedad y en las propias perspectivas personales.

La sesión resultó en una mayor toma de conciencia sobre los mecanismos desde lo que opera el prejuicio, así como de herramientas para comprender y abordar las necesidades ocultas que lo sustentan.

SOLIDARIDAD E INFLUENCIA

La cuarta y última sesión destacó cómo la solidaridad tiene la capacidad de influir dentro de las comunidades. A través de diálogos en estilo “fiesta de cóctel”, las personas participantes intercambiaron experiencias personales de solidaridad y empatía.

Un ejercicio sociométrico de “línea imaginaria” permitió que cada participante se posicionara frente a afirmaciones controvertidas —como “Una persona puede cambiar el mundo”— y reflexionara sobre cómo escuchar las perspectivas de otras personas influía en sus propias posturas.

Finalmente, en grupos pequeños, desarrollaron mini-proyectos acerca de temas de su interés, identificando mensajes, emociones a evocar y posibles planes de acción. Estas actividades colectivas destacaron el papel de la solidaridad tanto como fuerza de influencia social, así como de responsabilidad personal. Todos expresaron que finalizaron la sesión con un mayor convencimiento sobre su capacidad de actuar y contribuir a un cambio positivo.

CONCLUSIÓN

Las actividades combinaron reflexión, diálogo, movimiento y teatro de imagen para hacer de la solidaridad una experiencia vivida. Las personas participantes expresaron haber alcanzado:

- Una comprensión más clara de la solidaridad y sus expresiones cotidianas.
- Mayor conciencia del apoyo interno en el grupo y su papel en la construcción de confianza.
- Reconocimiento sobre cómo operan el prejuicio y la exclusión, y de cómo la empatía puede contrarrestarlos.
- Inspiración para traducir la solidaridad en prácticas con gran poder de repercusión, viéndose como personas capaces de transformar sus comunidades.

Estas sesiones no solo generaron conocimiento, sino que también fomentaron experiencias compartidas que profundizaron los lazos, empoderaron a las personas participantes y ofrecieron estrategias prácticas para utilizar la solidaridad en contextos diversos.



4.3 LOS TALLERES LOCALES EN CHIPRE

LA EXPERIENCIA DE LOS TALLERES LOCALES EN CHIPRE

Los Talleres Locales YSI-ACT en Chipre ofrecieron una experiencia valiosa y significativa que involucró a jóvenes del contexto local. En el marco de las actividades locales del proyecto YSI-ACT, YEU Chipre organizó dos sesiones: La primera sesión tuvo lugar en el contexto de un retiro en Agros, Limassol, en colaboración con el programa de jóvenes líderes de la organización local United Sports Cyprus. El programa buscaba compartir herramientas con personas jóvenes para que sean agentes de cambio positivo y promotoras de la paz, involucrándoles en actividades que inspiran, motivan y generan impacto social positivo. La segunda sesión se realizó en las instalaciones de YEU Cyprus en Nicosia.

ROMPEHIELOS, JUEGOS DE NOMBRES Y ACTIVIDADES DE TRABAJO EN EQUIPO

Si bien las personas jóvenes ya habían desarrollado un sentido de colaboración antes de los talleres, se realizó una sesión introductoria para familiarizarse con las personas facilitadoras y con el proyecto. Esta introducción incluyó información sobre la organización y el proyecto YSI-ACT, con el objetivo de desarrollar una comprensión de los objetivos generales del proyecto.

Para facilitar la participación, se implementaron actividades rompehielos y de construcción de grupo, como Encuentros en parejas y Puntos de contacto. Estas dinámicas ayudaron a fortalecer la comunicación existente y fomentaron la interacción entre participantes que previamente no se habían relacionado.

Al inicio del taller, mediante la introducción de temas relevantes al proyecto, las personas facilitadoras también pudieron marcar el tono de toda la sesión, subrayando la importancia de respetar la diversidad tanto de personas como de perspectivas, así como la escucha activa y el respeto mutuo.

EXPLORANDO CONCEPTOS SIGNIFICATIVOS Y TRADUCIÉNDOLOS A LA ACCIÓN

Las sesiones se diseñaron para garantizar la exploración de conceptos clave del proyecto, como diversidad, inclusión, exclusión, empatía y solidaridad, así como otros temas relevantes. A través de metodologías interactivas, incluyendo actividades como Bienvenida a la diversidad, "LÍNEA IMAGINARIA" en el suelo y Estatuas individuales, se animó al grupo a reflexionar y debatir sobre estos conceptos.

Las personas jóvenes compartieron con entusiasmo sus perspectivas, experiencias y observaciones, demostrando una disposición clara a involucrarse en estos temas dentro de un espacio seguro. Una variedad de métodos, actividades que incluyeron movimiento, comunicación no verbal, debates y la expresión directa de opiniones, permitió expresarse de manera cómoda y natural. La combinación de diferentes metodologías y actividades fomentó un diálogo abierto sobre empatía, solidaridad y acción social, al mismo tiempo que ofreció la oportunidad de practicar la escucha activa.

Para traducir estas reflexiones en acción, se pidió a quienes participaron que se dividieran en grupos más pequeños e identificaran un tema social que les preocupase. En sus grupos, exploraron estos temas con mayor profundidad. Entre los temas identificados se encontraban: acceso a la cultura y las artes, integración de personas menores refugiadas y migradas, problemas de accesibilidad y transporte en el contexto local, bienestar y salud mental, y la construcción de puentes entre comunidades en toda la isla.

En general, las actividades tuvieron el propósito de iniciar y fomentar el diálogo sobre temas relevantes a la solidaridad, inclusión y empatía. También inspiraron a las personas del grupo a dar un paso más, alentándolas a reconocer que tienen la capacidad de contribuir a cambios positivos en sus comunidades.

CONCLUSIÓN

A lo largo de todas las sesiones, los talleres destacaron que la solidaridad no es solo un valor abstracto, sino también una práctica vivida.

Los actos de solidaridad fomentan el sentido de pertenencia, la resiliencia y la confianza mutua, y al mismo tiempo requieren valentía para superar el miedo, la falta de familiaridad o el interés propio.

Al transitar entre el diálogo, la expresión corporal y la reflexión, las personas participantes adquirieron una comprensión más profunda de la solidaridad, así como ejemplos prácticos de cómo llevarla a distintos contextos.



4.4 LOS TALLERES LOCALES EN BULGARIA

EXPERIENCIA: FOMENTANDO LA FORMACIÓN JUVENIL A TRAVÉS DE LA SOLIDARIDAD Y LA INCLUSIÓN

Dentro del proyecto YSI-ACT (Acción Juvenil por la Solidaridad y la Inclusión), se llevaron a cabo cuatro talleres en Blagoevgrad, Bulgaria, dirigidos por Active Bulgarian Society (ABS). Las personas facilitadoras adaptaron las actividades del Manual a la realidad local, presentándolas a un nuevo grupo de participantes. Las sesiones sirvieron tanto como formación como puerta de entrada a los valores de inclusión, diversidad y participación cívica.

CONSTRUYENDO CONFIANZA Y REFLEXIÓN DE GRUPO

El primer taller estableció un ambiente seguro y acogedor. Usando la actividad “Bienvenida a la Diversidad”, las personas participantes se posicionaron físicamente en respuesta a declaraciones personales. El ejercicio fomentó la apertura, la empatía y el reconocimiento de diferentes experiencias de vida. Creó una base de entendimiento mutuo y destacó los distintos antecedentes, privilegios y desafíos presentes en el grupo.

COMUNICACIÓN SIN PALABRAS

El segundo taller exploró la comunicación intercultural mediante un juego basado en la mímica. Los equipos representaron situaciones cotidianas sin palabras, provocando risas y subrayando que la conexión significativa no se limita al lenguaje. Esto reforzó el mensaje de inclusión y mostró las múltiples formas en que las personas jóvenes pueden interactuar a través de fronteras culturales y lingüísticas.

DEBATIENDO PERSPECTIVAS

La tercera sesión introdujo un formato de debate en el que cada persona se posicionó en una línea imaginaria desde “Totalmente en Desacuerdo” hasta “Totalmente de Acuerdo” frente a afirmaciones sociales provocadoras. La actividad promovió un diálogo respetuoso, incentivó el pensamiento crítico y reveló diversos puntos de vista dentro del grupo. También inició discusiones más profundas sobre la discriminación, la desigualdad y el papel de la solidaridad en la resolución de problemas sociales.

VISIÓN COLECTIVA PARA EL EMPODERAMIENTO JUVENIL

El taller final se centró en la pregunta guía: “¿Por qué y cómo debemos proporcionar a las personas jóvenes las herramientas necesarias para participar activamente en sus comunidades?” Juntamente, las personas participantes plasmaron sus respuestas visualmente en un tablero compartido, creando una visión colectiva. Este ejercicio enfatizó cómo las iniciativas lideradas por jóvenes pueden generar cambios en la comunidad, promover los derechos humanos y reforzar la inclusión.

RESULTADOS Y REFLEXIONES

A lo largo de las cuatro sesiones, el grupo trabajó la solidaridad, la inclusión y la comunicación mediante movimientos, juegos, debates y reflexiones creativas. Los talleres destacaron los valores de la UE y ofrecieron a los participantes la oportunidad de crecer tanto individual como colectivamente.

Una persona reflexionó:

“Estas fueron mis primeras actividades con ABS y me sentí inmediatamente parte de la familia. Nadie me juzgó y siempre pude compartir mis pensamientos. La mejor parte fue conocer personas de diferentes culturas y sentirnos unidas. Fue una forma divertida y poderosa de aprender sobre inclusión y trabajo en equipo.”

CONCLUSIÓN

Los Talleres Locales en Bulgaria demuestran cómo los métodos no formales pueden fomentar la confianza, estimular el diálogo y fortalecer los lazos comunitarios. Al combinar juego, reflexión y debate, las actividades promovieron un sentido de pertenencia y mostraron el poder transformador de la acción juvenil por la solidaridad y la inclusión dentro del proyecto YSI-ACT.



5 BIBLIOGRAFÍA

RECURSOS EN LÍNEA

1. European Commission/EACEA/Eurydice. (2013). Towards a Better Understanding of Youth Social Exclusion in Europe: A Comparative Study of Europe. Luxembourg: Publications Office of the European Union. Available at: <https://ec.europa.eu/assets/eac/youth/library/reports/eurydice-study-social-exclusion-2013.pdf>.
2. European Commission. (2024). Cyprus - Youth Participation in Representative Democracy. Available at: <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/cyprus/52-youth-participation-in-representative-democracy>.
3. European Commission. (2024). Finland - Young People's Participation in Policy Making. Available at: <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/finland/54-young-peoples-participation-in-policy-making>.
4. Gallup International Balkan. (2020, March 9). Youth points of view reached main Bulgarian institutions in a special report by Gallup International Balkan. Gallup International Balkan. Available at: <https://www.gallupinternational.bg/en/43028/young-round-table-report/>.
5. National Youth Forum of Bulgaria. (2024). Youth Forum Website. Available at: <https://www.youthforum.org/members/nyf-national-youth-forum-of-bulgaria>.
6. European Commission. (2024). Exchanges Between Young People and Policy Makers on Global Issues. Available at: <https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/bulgaria/93-exchanges-between-young-people-and-policy-makers-on-global-issues>.
7. OECD. (2019). Trends Shaping Education. OECD Publishing. Available at: <https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/SEPDF/cache/67012.pdf>.
8. United Nations. (2016). Leaving No One Behind: The Imperative of Inclusive Development. Report on the World Social Situation 2016. Available at: <https://www.un.org/esa/socdev/rwss/2016/full-report.pdf>
9. De Keersmaecker, J., & Schmid, K. (2023, February). Preventing discrimination and social exclusion in Spain: The role of social contact between non-immigrants and immigrants. Social Observatory of "la Caixa". Retrieved from: <https://elobservatoriosocial.fundacionlacaixa.org/en/-/preventing-discrimination-and-social-exclusion-in-spain-the-role-of-social-contact-between-nonimmigrants-and-immigrants/>.
10. United Nations Development Programme (UNDP). (2016). Civic Participation of Youth in the Digital World. Available at: <https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/migration/eurasia/Civic-Participation-of-Youth-in-the-Digital-Word.pdf>.
11. Transformative Studies Institute. Environmental Justice and Augusto Boal's Teatro del Oprimido: a Unique Community Tool for Outreach, Communication, Education and Advocacy. Available at: <https://transformativestudies.org/wp-content/uploads/2008/07/environmental-justice-and-augusto-boal2.pdf>.

LIBROS Y ARTÍCULOS

12. Boal, A. (2000). Teatro del Oprimido. Pluto Press.
13. Fox, J. (1994). Acts of Service: The Magic of Theatre. Tusitala Publishing.
14. Mindell, A. (1992). The Leader as Martial Artist: An Introduction to Democracia Profunda. HarperOne.
15. Mindell, A. (2002). The Democracia Profunda of Open Forums: Practical Steps to Conflict Prevention and Resolution for the Family, Workplace, and World. Hampton Roads Publishing.
16. Kemmis, S., & McTaggart, R. (2005). Participatory Action Research: Communicative Action and the Public Sphere. In Denzin, N., & Lincoln, Y. (Eds.), The SAGE Handbook of Qualitative Research.
17. Essomba, M. À., Nadeu, M., & Tarrés, A. (2023). Youth Democratic Political Identity and Disaffection: Active Citizenship and Participation to Counteract Populism and Polarization in Barcelona. MDPI. Available at: <https://www.mdpi.com/2075-4698/13/12/245>.
18. [1] Gonzalés Aguirre, A. 2016. Teatro Participativo.
19. [2] Rahmel, P. 2020. Tell me, we'll see!
20. [3] Hänninen, V. 1999. Inner story, life and change. Social Psychology Faculty of Social Sciences



BG | EN | ES | FI | GR
YSI-ACT.EU



Cofinanciado por
la Unión Europea