

Proyecto INTEGRA – Kit para la integración de migrantes – Lenguaje básico para manejar asuntos financieros

Trabajar junto con interlocutores sociales, tales como comunidades de inmigrantes y entidades financieras, para crear una red europea de instituciones relevantes con el fin de llegar a los inmigrantes en los países socios para mejorar su integración en la sociedad local, proporcionándoles la oportunidad de adquirir competencias lingüísticas en materias financieras básicas.

Seis sesiones formativas (habilidades lingüísticas) utilizando técnicas dramáticas y teatrales para desarrollar habilidades lingüísticas básicas con comunidades de migrantes para tratar asuntos financieros

OBJETIVOS GENERALES

- Utilizar actividades dramáticas y teatrales con comunidades de migrantes para desarrollar habilidades lingüísticas básicas para tratar asuntos financieros.
- Introducir términos financieros de una manera creativa y divertida

Nota:

'Seis sesiones formativas de habilidades lingüísticas' realizados por el 'representante' con 'destinatarios' (miembros de las comunidades de migrantes) que abarcan:

Sesión 1	Inducción Solicitud de Prestaciones Sociales
Sesión 2	Introducción a la página web Abrir una cuenta bancaria
Sesión 3	Intercambio y transferencia de dinero El pago por servicios o productos Información relacionada con el trabajo
Sesión 4	Negociar los pagos de alojamiento
Sesión 5	Comunicar por teléfono una tarjeta bancaria robada
Sesión 6	Préstamos de dinero y obtención de crédito Recapitulación

A continuación se detallan las seis sesiones

Sesión 1

Inducción 'Solicitud de prestaciones sociales'

OBJETIVOS GENERALES:

Llevar a cabo una presentación para introducir a los participantes en el proyecto INTEGRA y la formación
Clarificar los objetivos y las expectativas para las seis sesiones del programa
Presentar a los participantes entre sí y aprender los nombres
Trabajar en actividades dramáticas y teatrales con las comunidades de migrantes para desarrollar las habilidades lingüísticas básicas en relación con la 'solicitud de prestaciones sociales'.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Carry out a sequence of activities to introduce the project and website
Carry out a sequence of activities and exercises to develop basic language skills in relation to 'Claiming Social Benefits'
Provide a list of terms for 'Claiming Social Benefits' – Handout One
Provide Web-based Resources to support the training

Llevar a cabo una secuencia de actividades para presentar el proyecto y la página web
Llevar a cabo una serie de actividades y ejercicios para desarrollar las habilidades básicas de lenguaje en relación con la
Proporcionar una lista de términos para 'solicitar prestaciones sociales' - Material 1
Proporcionar recursos formativos de apoyo en internet

CONTENIDOS:

1. Inducción - Una charla presentando el proyecto, la página web y los objetivos formativos
2. Identificar las reglas básicas
3. Distribuir el Material 1 con información sobre el proyecto y la lista de términos
4. Introducir a los participantes al tema "solicitar prestaciones sociales" a través de juegos y ejercicios teatrales:
 - (a) Juego del nombre
 - (b) Choque Cultural: Introducir diferentes saludos culturales y explorar enfoques para conocer gente nueva utilizando su idioma
 - (c) Círculo de Energía: Introducir términos en el idioma. Comenzar con términos básicos como: hola, adiós, me gustaría, etc. y pasar a

palabras financieras y relacionadas con "solicitar prestaciones sociales" - ver las palabras clave.

- (d) Conociéndote: Este juego presenta el personal que trabaja en las áreas de financieras o económicas, por ejemplo una oficina de asistencia social o un banco. Utilizar tarjetas para la caracterización en el idioma. Los personajes pueden incluir un cliente de un banco, un empleado de banco o cajero, un asistente social, un funcionario, etc.
- (e) 'Solicitar prestaciones sociales': realizar la opción 1 o 2 detalladas a continuación.

Opción 1 – Improvisación

Distribuir el material 1 con la lista de palabras y frases clave para comentar el material. Dividir en parejas o en grupos de cuatro. Cada pareja/grupo prepara una breve improvisación utilizando algunas de las palabras y frases clave. Representar las improvisaciones. Discutir las cuestiones planteadas.

Opción 2 – Guión

Distribuir el material 1 con la lista de palabras y frases clave para "solicitar prestaciones sociales". Comentar el material. Dividir en parejas y entregar a cada pareja un guión sobre "solicitar prestaciones sociales". Las parejas se distribuyen en el espacio y cada pareja, trabajando al mismo tiempo, lee el guión en voz alta varias veces. Seleccionar uno o más parejas para leer/representar el guión ante el resto del grupo. Discutir las cuestiones planteadas.

Para finalizar: relajación y comentarios

Sesión 2

Introducción a la página web 'Apertura de una cuenta bancaria'

OBJETIVOS GENERALES:

- Introducir a los participantes en el componente de formación en internet
- Trabajar en actividades dramáticas y teatrales con las comunidades de migrantes para desarrollar las habilidades básicas del lenguaje en relación con la "Apertura de una cuenta bancaria "

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Llevar a cabo una secuencia de actividades para presentar la web
- Llevar a cabo una serie de actividades y ejercicios para desarrollar las habilidades básicas del lenguaje en relación con la "Apertura de una cuenta bancaria"
- Proporcionar una lista de términos para 'Abrir una cuenta bancaria " - Material 2
- Proporcionar recursos de apoyo a la formación basados en la web

CONTENIDOS:

1. Presentar a los participantes la página web - un recurso que contiene material para el aprendizaje autónomo (autoaprendizaje) y que contiene información útil para los migrantes en relación con asuntos financieros.
2. Llevar a los participantes en un tour virtual por la página web.
3. Distribuir contraseñas de la página web.
4. Enseñar a los participantes a utilizar la página web en relación con el desarrollo de habilidades básicas de lenguaje para tratar con asuntos financieros.
5. Introducir a los participantes al tema "abrir una cuenta bancaria" a través de juegos y ejercicios teatrales:
 - (a) Círculo de Energía: Introducir palabras clave sobre "abrir una cuenta bancaria "
 - (b) Juego físico: Caminar por parejas
Bomba y escudo
 - (c) 'Abrir una cuenta bancaria ': Realizar la opción 1 o 2 detalladas a continuación.

Opción 1 - Improvisación

Distribuir el material 2 con la lista de palabras y frases clave para 'abrir una cuenta bancaria'. Comentar el material. Dividir en parejas o en grupos de cuatro. Cada pareja/grupo prepara una breve improvisación

utilizando algunas de las palabras y frases clave. Representar las improvisaciones. Comentar las cuestiones planteadas.

Opción 2 – Guión

Distribuir el material 2 con la lista de palabras y frases clave para 'abrir una cuenta bancaria'. Comentar el folleto. Dividir en parejas y entregar a cada pareja uno de los tres guiones sobre 'abrir una cuenta bancaria'. Las parejas se distribuyen en el espacio y cada pareja, trabajando al mismo tiempo, lee el guión en voz alta varias veces. Seleccione tres parejas para leer/representar los tres guiones, de uno en uno, ante el resto del grupo. Comentar las cuestiones planteadas.

Para finalizar: Asignar actividades relativas al sitio web
 Relajación y comentarios

Sesión 3 –

‘Cambio y transferencia de dinero’

OBJETIVOS GENERALES:

Trabajar en actividades dramáticas y teatrales con las comunidades de migrantes para desarrollar habilidades básicas de lenguaje en relación con el "cambio y transferencia de dinero"

Poner a los participantes en un ambiente de cómodo

Fomentar la confianza y la autoestima a través de un proceso creativo

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Llevar a cabo una serie de actividades y ejercicios para desarrollar las habilidades básicas del lenguaje en relación con el "cambio y transferencia de dinero"

Proporcionar una lista de términos para el "cambio y transferencia de dinero" - Material 3

Proporcionar recursos de apoyo basados en la página web

CONTENIDO:

- (a) Círculo de Energía: Introducir palabras clave sobre ‘cambio y transferencia de dinero’
- (b) Juegos físicos: Caída
“Columbian Hand Hypnosis” trabajo en grupo
- (c) Completar la imagen (por parejas)
- (d) Improvisación: Distribuir material 3 con palabras y frases clave para ‘cambio y transferencia de dinero’ y comentar. Dividir en parejas o grupos de 4. Cada pareja/grupo realiza una breve improvisación utilizando algunas de las palabras y frases. Representar la improvisación. Comentar los temas tratados.

Para finalizar: Asignar actividades relativas al sitio web
Relajación y comentarios

Sesión 4 – **‘Negociar Pagos por Alojamiento’**

OBJETIVOS GENERALES:

Trabajar en actividades dramáticas y teatrales con las comunidades de migrantes para desarrollar las habilidades básicas de lenguaje en relación con la "negociación de pagos de alojamiento"
Poner a los participantes en un ambiente cómodo
Fomentar la confianza y la autoestima a través de un proceso creativo

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Llevar a cabo una serie de actividades y ejercicios para desarrollar las habilidades básicas de lenguaje en relación con la "negociación de pagos de alojamiento"
Proporcionar una lista de términos para la 'negociación de pagos por alojamiento' – material 4
Proporcionar recursos de apoyo basados en la página web

CONTENIDOS:

- (a) Calentamiento físico y vocal: estirar el cuerpo y calentar de la voz
- (b) Juegos físicos: Caminar en parejas
Bomba y escudo
- (c) Imagen de la hora. Ejercicio grupal
- (d) Distribuir el material 4 con la lista de palabras y frases clave para la 'negociación de los pagos de alojamiento' y comentar
- (e) Ejercicio ‘Imagen de la palabra’ sobre palabras y frases clave
- (f) Improvisación sobre palabras y frases clave. Dividir en parejas o en grupos de cuatro. Cada pareja/grupo prepara una breve improvisación utilizando algunas de las palabras y frases clave. Representar las improvisaciones. Comentar las cuestiones planteadas.

Para finalizar: Asignar actividades relativas al sitio web
Relajación y comentarios

Sesión 5 –

‘Comunicar por teléfono una tarjeta bancaria robada’

OBJETIVOS GENERALES:

Trabajar en actividades dramáticas y teatrales con las comunidades de migrantes para desarrollar las habilidades básicas de lenguaje en relación con ‘comunicar por teléfono una tarjeta bancaria robada’
Poner a los participantes en un ambiente cómodo
Fomentar la confianza y la autoestima a través de un proceso creativo

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Llevar a cabo una serie de actividades y ejercicios para desarrollar las habilidades básicas de lenguaje en relación con la ‘comunicación por teléfono de una tarjeta de crédito robada’
Proporcionar una lista de términos para ‘comunicar por teléfono una tarjeta bancaria robada’ – Material 5
Proporcionar recursos de apoyo basados en la página web

CONTENIDOS:

- (a) Calentamiento física y vocal: estirar el cuerpo y calentar de la voz
- (b) Completar la imagen
- (c) Distribuir el material 4 con la lista de palabras y frases clave para 'negociar pagos de alojamiento' y discutir
- (d) Ejercicio ‘Imagen de la Palabra’ sobre palabras y frases clave
- (e) Improvisación sobre palabras y frases clave. Dividir en parejas o en grupos de cuatro. Cada pareja/grupo prepara una breve improvisación utilizando algunas de las palabras y frases clave. Representar las improvisaciones. Comentar las cuestiones planteadas.

Sesión 6 – **‘Préstamos y Créditos’**

OBJETIVOS GENERALES:

Trabajar en actividades dramáticas y teatrales con las comunidades de migrantes para desarrollar las habilidades básicas de lenguaje en relación con "préstamos y créditos"
Integrar el aprendizaje hasta la fecha
Poner a los participantes en un ambiente cómodo
Fomentar la confianza y la autoestima a través de un proceso creativo

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Llevar a cabo una serie de actividades y ejercicios para desarrollar las habilidades básicas de lenguaje en relación con el "préstamos y créditos"
Proporcionar una lista de términos de 'préstamos y créditos' – Material 6
Proporcionar recursos de apoyo basados en la web
Trabajar con los participantes para reflexionar sobre la formación hasta la fecha

CONTENIDOS:

- (a) Círculo de Energía: Introducir palabras clave sobre "Préstamos y créditos'
- (b) Juegos físicos: Bowl de fruta; De gente a gente
- (c) "Préstamos y créditos": Llevar a cabo la opción 1 o la 2 detalladas a continuación:

Opción 1 - Improvisación

Distribuya el Material 6 con la lista de palabras y frases clave para el "préstamos y créditos'. Comentar el material. Dividir en parejas o en grupos de cuatro. Cada pareja/grupo prepara una breve improvisación utilizando algunas de las palabras y frases clave. Representar las improvisaciones. Comentar las cuestiones planteadas

Opción 2 – Guión

Distribuir el material 6 con lista de palabras y frases clave para 'préstamos y créditos'. Comentar el material. Dividir en parejas y entregar a cada pareja una de los tres guiones sobre "préstamos y créditos". Las parejas se distribuyen por el espacio y cada pareja, trabajando al mismo tiempo, lee el guión en voz alta varias veces. Seleccionar tres parejas para leer / representar los tres guiones, de uno en uno, ante el resto del grupo. Comentar las cuestiones planteadas.

Para finalizar : Asignar actividades relativas a la página web
Reflexionar sobre el trabajo hasta la fecha

Relajación y comentarios

DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

Juego del Nombre

Shock Cultural

Círculo de Energía

Conociéndote

Paseo en Parejas

Bomba y Escudo

Caída

“Columbian Hand Hypnosis” llevado a trabajo grupal

Bowl de Fruta

De Gente a Gente

Completar la Imagen (Parejas)

Calentamiento Físico y Vocal: Estiramientos Corporales y Calentamiento Vocal

Trabajo de Imagen incluyendo ‘Imagen de la Hora’ e ‘Imagen de la Palabra’

Improvisación

Leyendo un Guión

Ejercicio: Juego del Nombre

Objetivos: Romper el hielo y conectar con un sentido de diversión, alegría y juego para liberar el grupo.
Conseguir que nuestros cuerpos se muevan en el espacio.
Proporcionar una forma divertida y rápida de aprender los nombres.
Sincronizar la energía.

Instrucciones:

1. Los participantes se distribuyen en el espacio. El facilitador hace una demostración del "intercambio" con alguien del grupo. El "intercambio" entre dos personas consiste en establecer contacto ocular, un apretón de manos y cada persona dice su nombre y apellido.

Todos se mueven por el espacio, el facilitador dice "YA" y cada persona encuentra a alguien con quien llevar a cabo el intercambio (contacto visual, darle la mano y cada persona en parejas dice su nombre y apellido). Una vez que se ha completado el intercambio se pasaa a una nueva persona para llevar a cabo el intercambio de nuevo y así sucesivamente.2. Al decir 'congelados', se paran. Al decir 'continuar' se continúa. Cuando continúas, seguir exactamente desde donde te quedaste.

3. A continuación, realizarlo rápido, hacer las presentaciones correr hacia otra persona y repetir.

4. Después realizarlo a la carrera y también gritando histéricamente los nombres. Esto debe hacerse con rapidez, todo el mundo moviéndose rápidamente a través del espacio, y alentar a los participantes a que digan sus nombres fuerte y claros.

5. El grupo vuelve a un ritmo normal y se le pide que continúe haciendo 'intercambios' (haciendo contacto visual, dando la mano y diciendo su nombre y apellido). Sin embargo, esta vez sólo se puede soltar la mano de la primera persona cuando tengas la mano de otra persona, de modo que al pasar por la sala agitando las manos, siempre estás dándole la mano al menos una persona.

Exercise: Shock Cultural

Objetivos: To free up the group and encourage playfulness and fun
To provide a fun way to learn names To get our bodies moving in the space
To introduce different cultural greetings To explore approaches to meeting new people using partner languages

Liberar al grupo y fomentar la diversión, el juego y la alegría.
Proporcionar una forma divertida de aprender los nombres.
Conseguir que nuestros cuerpos se muevan en el espacio.
Introducir diferentes saludos culturales
Explorar enfoques para conocer gente nueva utilizando su idioma.

Instrucciones:

1. Explicar al grupo que hay muchos saludos culturales diferentes, por ejemplo uno con el que estamos familiarizados es el apretón de manos. Todo el mundo camina por la habitación, mezclándose y dando la mano a todos los que encuentren. Se pasa de una persona a otra con el saludo: "Hola, mi nombre es ..." diciendo el nombre y apellido, haciendo contacto visual directo y acompañado por un apretón de manos. El facilitador puede introducir palabras diferentes que pueden ser utilizadas en el idioma. Por ejemplo, "Hola, mi nombre es. ." o "¿Cómo estás?, mi nombre es. ." o "Buenas tardes, mi nombre es. ." o "Buenas tardes, mi nombre es. .".
2. El facilitador dice "congelar" e introduce el siguiente saludo cultural, que es sacar la lengua (una tradición de algunas tribus tibetanas). Una vez más todos se mezclan y saludan a todos los demás con 'Hola, mi nombre es ...' acompañado por sacar la lengua.
3. Otros dos saludos culturales se introducen, frotarse la nariz y finalmente abrazando y besando con dos grandes besos en ambas mejillas o besos grandes al aire. Animar a los participantes a exagerar todos los saludos.
4. Luego pedir a los participantes sugerencias sobre un saludos culturales finales que conozcan o creando su propia versión.
5. Para finalizar, se solicitan comentarios y sugerencias.

Discusión: El juego sirve para romper el hielo. Libera al grupo y anima un sentido de la diversión y alegría, que son esenciales para el acceso a la creatividad. Los participantes escuchan sus nombres y se desarrolla una conexión y conciencia de grupo. Iniciar el debate al final del ejercicio pidiendo comentarios y opiniones sobre los diferentes saludos culturales. ¿Puede el grupo identificar algún saludo cultural distinto? Discutir las distintas palabras clave y frases que se pueden utilizar en el idioma para conocer y saludar a alguien.

Ejercicio: Círculo de Energía

Objetivos:

Ayudar a los participantes a relajarse y superar inhibiciones

Fomentar el espíritu de equipo

Desarrollar la concentración

Aumentar la energía y la sincronía para que el grupo opere al mismo nivel de energía y concentración

Introducir palabras clave

Se debe hacer hincapié en la participación más que en hacer los ejercicios de una manera exacta. Para las personas que puedan estar nerviosas es una forma fácil de participar y empezar a usar palabras clave sobre el tema sin que nadie esté bajo presión.

Instrucciones:

1. Formar un círculo.
2. El facilitador dirige su cuerpo totalmente a su derecha y hace contacto visual con la persona inmediatamente a su derecha y da una palmada.
3. Esta persona hace un gesto similar a la persona inmediatamente a su derecha, pasando el aplauso.
4. Dejar que el aplauso se mueva por todo el círculo varias veces sin ninguna anticipación o retraso y obtener un flujo rítmico de palmadas alrededor del círculo sin interrupción.
5. El facilitador cambia la dirección de la palmada para que pase a la persona inmediatamente a su izquierda y pasa el rededor del círculo.
6. Cuando esto está claramente establecido, el facilitador explica que cada persona en el círculo puede pasar la palmada de energía a su derecha o izquierda.
7. El facilitador intrduce un sonido, por ejemplo 'yo' o 'ho' o 'ja', para que los participantes aplaudan y hagan este sonido simultáneamente a medida que pasan la energía alrededor del círculo. El facilitador hace contacto visual con la persona a su derecha, da una palmada y hace una fuerte enérgica vocalización de "ha", transmitido simultáneamente como un solo gesto. El sonido y gesto deben ser potentes y vigorosos y han de implicar un compromiso total de cuerpo y voz.
8. la palmada/sonido también se pueden enviar a través del círculo. La velocidad debe seguir siendo la misma, el aplauso se moverá rápidamente a través del círculo de la misma forma que lo hace alrededor del círculo y el énfasis debe ponerse en el contacto con los ojos y un fuerte deseo de hacer llegar el gesto a su objetivo.
9. El facilitador puede reemplazar "ha" con la palabra "hola" y "adiós".
10. Cuando el grupo ya es experto, el facilitador puede establecer la regla de que "hola" es enviado en una dirección (derecha) y "adiós" es enviado hacia la contraria (izquierda).
11. El facilitador agrega las palabras claves del tema a ser explorado. Por ejemplo, si el tema es 'abrir una cuenta bancaria' palabras tales como "abrir", "tasa", "cuenta corriente" pueden ser introducido.

Ejercicio: Improvisación: Conociéndote

Objetivo: Este ejercicio explora diferentes roles y anima a los participantes a utilizar frases clave.

Instrucciones:

1. El facilitador distribuye un juego de tarjetas en el que cada tarjeta contiene un fragmento de información que se podría utilizar en la descripción de un "rol". Si el tema del taller es "solicitar prestaciones sociales", los roles pueden incluir a un cliente, un asistente social, un funcionario, un consejero, un amigo, etc. A cada participante se le entrega una tarjeta.
2. Cada persona en el grupo tiene también un material con las palabras y frases clave en relación con el tema.
3. Cada participante es ahora el "rol" al que se refiere la tarjeta y cada persona es animada a elegir tres frases clave del material 1 que su personaje o "rol" podría decir. Por ejemplo, el rol es "un cliente". Las tres frases claves que él o ella podría usar son: *Deseo solicitar la prestación por hijo; ¿Dónde puedo solicitar el subsidio de vivienda? ¿Puede darme un formulario para solicitar la ayuda escolar?*
4. Divida el grupo en parejas. Cada persona comenta el rol y las tres frases claves que ha decidido utilizar en relación con cada personaje.
5. A una señal dada, los participantes comienzan una improvisación llamada "Conociéndote", donde llegan a conocerse uno al otro. Durante la improvisación deben actuar como si la información de la tarjeta fuera verdad, siendo la persona descrita. Todo el grupo trabaja en parejas al mismo tiempo y en función de la experiencia del grupo puede pedirse a una pareja que haga una demostración ante todo el grupo.
6. Terminar con una discusión grupal.

Recurso: Juego de tarjetas con instrucciones escritas

Ejercicio: Andar en parejas

Objetivos: Desarrollar la concentración
Tomar conciencia del otro

Instrucciones:

1. El grupo camina libremente por el espacio.
2. Con una instrucción del facilitador los participantes se emparejan con la persona más cercana a ellos. En pares los participantes continúan caminando alrededor del del espacio uno al lado del otro, caminando cerca unos de otros sin tocarse.
3. Cada participante observa el caminar de su pareja, tratando de tener una idea de cómo se mueve. ¿Su pareja caminar rápido o lento, llevan el peso sus piernas o las caderas o en la cabeza? ¿cuál es el ritmo de su caminar? Tomar conciencia de la relación con la pareja.
4. Ahora trata de unir su forma de caminar, andar y moverse como su pareja. No hay un líder, ya que cada persona trata de caminar como su pareja. lintentar encontrar una forma común de caminar.
5. Ahora les pedimos que respondan a los cambios aleatorios de dirección iniciada por cualquiera de ellos. Cualquiera de los dos puede tomar la iniciativa y frenar o acelerar, dejar de caminar o empezar a caminar o cambiar de dirección en cualquier momento. El instante en el que uno de los dos hace el más mínimo cambio el otro lo debe seguir. Cualquiera de los dos puede cambiar el ritmo, el nivel o la dirección en cualquier momento, pueden gatear, correr o caminar normalmente, de puntillas, etc.
6. Después de un tiempo, pedir a los participantes que caminen por su cuenta y luego encontrar una nueva pareja y llevar a cabo las instrucciones anteriores desde el punto 3 al 5.

Ejercicio: Bomba y Escudo

Objetivos: Desarrollar una conciencia espacial y de grupo
Desarrollar la concentración

Instrucciones:

1. El grupo se mueve al azar por todo el espacio.
2. A medida que los participantes caminan por el espacio, darles instrucciones para que elijan a una persona en la habitación como su "bomba", sin dejar que esa persona lo sepa, y tratar de caminar lo más lejos posible de esa persona (como si temieras a esa persona).
3. Después unos momentos, pedir a los participantes que elijan ahora a otra persona, (de nuevo, sin que lo sepa) y esta persona será su escudo. Así que cada persona tiene ahora dos personas que han identificado, se trata de la bomba y su escudo. Pedir a cada persona que trate de que la persona que es el escudo esté entre usted y la persona que es la bomba, la persona que teme. La persona que es el escudo es su protector.
4. Esperar unos minutos para que cada persona trate de obtener su escudo entre ellos y su bomba, sin que ninguna persona lo sepa.
5. Luego hacer una cuenta atrás de 10 a 1 y en 1 se congela todo el mundo. Pedir a cada persona que nombre su bomba y el escudo.

Discusión:

En la vida todos tenemos "bombas" y "escudos". Una 'bomba' se refiere no a una persona sino a un "problema" que puedas tener. Pedir voluntarios para identificar una 'bomba' en su vida y luego identificar un "escudo".

Vincular esto con el tema que se explora en el taller.

Ejercicios: Caída

Objetivos: Apoyar el trabajo en equipo
Desarrollar los lazos del grupo
Divertirse

Instrucciones

1. Asignar un número a cada participante del uno al tres. Uno, dos, tres, uno, dos, tres, etc. Si el grupo es grande los participantes, hacerlo de uno a cinco o seis.
2. El grupo mueve aleatoriamente por todo el espacio.
3. El facilitador dice un número y cualquier persona con ese número ahora simula “desmayarse y caer”. La persona tiene que hacer un ruido y extender sus brazos y exagerar los sonidos y gestos como si estuvieran a punto de desmayarse. La idea es que la persona haga bastante ruido y gestos físicos para indicar al resto del grupo que se iba a desmayar. Antes de que la persona se desmayera el resto del grupo se reúne alrededor y mantiene o sujeta a la persona antes de que él o ella se desmayera y suavemente desciende hasta el suelo. Ninguna persona se desmaya en realidad, simula hacer una débil y lenta caída hasta que los otros miembros del grupo han llegado en su ayuda.
4. Una vez que la persona que se desmaya ha sido bajada suavemente hasta el suelo, vuelve a subir inmediatamente y el juego continúa.
5. El facilitador dice números al azar. Número uno, número cuatro, etc. y luego llama a los números uno Y cuatro, hasta que finalmente llama a todos los números al mismo tiempo, así que todo el mundo está corriendo alrededor para ayudarse unos a otros.

Ejercicio: Colombian Hand Hypnosis

- Objetivos:**
- Desarrollar el trabajo en equipo
 - Ayudar al grupo a desinhibirse
 - Liberar el cuerpo y mover los músculos
 - Desarrollar la conciencia física del cuerpo en el espacio
 - Desarrollar la concentración
 - Explorar asuntos sobre el poder

Este es un ejercicio de baja concentración y se trata de 'dar y recibir', ya que las parejas deben trabajar juntos para mantener el movimiento.

Instrucciones:

1. Los participantes caminan aleatoriamente alrededor de la sala siempre caminando hacia un espacio vacío.
2. El facilitador dice 'stop' y los participantes se emparejan con la persona más cercana.
3. El facilitador elige una persona para ilustrar el ejercicio; El facilitador coloca la palma de su mano a un palmo de la cara del participante. El facilitador explica que el participante está ahora "hipnotizado" por la mano del facilitador y la distancia de un palmo siempre debe mantenerse entre la mano del facilitador y la cara del participante. El facilitador entonces mueve su mano hacia atrás y hacia adelante y el participante debe moverse también. El facilitador puede caminar hacia delante o hacia atrás, hacia arriba o hacia abajo, etc
4. Las parejas deciden quién es A y B. A coloca la mano delante de la cara B, con la parte superior de los dedos a nivel de la línea del cabello y a un palmo de distancia de la cara de B. A conduce a B por la habitación siempre asegurándose de que la cara de B esté a un palmo de la mano de A y evitando a otros jugadores.
5. Cuando A y B han tenido suficiente tiempo para practicar, los papeles se invierten de modo que ahora dirige B y A le sigue.
6. El facilitador pide tres voluntarios. A extiende sus dos brazos para que las palmas queden mirando hacia fuera. B y C se colocan entonces a un palmo de ambas manos. Cuando A mueve las manos B y C se mueven en consecuencia. Luego, los participantes pueden ser divididos en grupos de tres y esta parte del ejercicio puede ser practicada. Invertir los papeles para que los tres en cada grupo tengan la oportunidad de dirigir.

Algunas preguntas que el facilitador puede preguntar:

- a. ¿Qué parte del ejercicio has encontrado más fácil? ¿Liderar o seguir?
- b. ¿El líder hizo que fuera fácil de seguir o que lo hizo difícil? ¿Cómo lo hace que sea difícil? ¿Al mover la mano con demasiada rapidez se hizo difícil seguir?
- c. ¿Quién tiene el mayor control o poder en este ejercicio? ¿El líder o el seguidor? (por lo general, los participantes dicen que el líder). ¿El líder a veces abusa de este poder o explotar a la otra persona? ¿Cómo? ¿Por qué? Breve discusión sobre el poder y la igualdad. Por ejemplo, dentro de una relación, las personas a menudo pueden explotar uno al otro en lugar de trabajar en armonía.
- d. El facilitador puede pedir a los participantes repetir el ejercicio con el énfasis ahora firmemente en que el líder y el seguidor trabajen en armonía. El concepto aquí es que el líder y el seguidor debe compartir el poder trabajando juntos. Cuando el ejercicio se repita una segunda vez, pedir a los participantes: ¿De qué manera se siente diferente? ¿Por qué? ¿Es saludable para nosotros explotar uno al otro? ¿Es saludable dejarnos ser explotado?

Ejercicio : Bowl de Fruta / ¿Alguien que...?

Objetivos:

Elevar la energía y desarrollar la concentración
Estimular la conciencia grupal y espacial

Instrucciones:

1. Todos se sientan en sillas o de pie en un círculo con una persona de pie en el centro.
2. Dar a cada persona en las sillas un nombre, ya sea manzana, pera o plátano. La persona en el centro también recibe el nombre de uno de las tres frutas.
3. La persona en el centro dice en voz alta una de las frutas, por ejemplo 'manzana' y todas las manzanas deben cambiar de lugar, y no puede ir al asiento directamente al lado de ellos a su derecha o izquierda.
4. La persona en el centro también trata de sentarse en una silla y de forma que una persona se quedará en pie cuando todos hayan encontrado una silla. Esa persona va ahora a medio y dice una fruta, como el plátano, todos los plátanos cambian de lugar y así sucesivamente.
5. La persona en el centro también puede decir 'frutero' y entonces todo el mundo cambia de lugar.
6. Ahora conectamos el juego cuando la persona en el centro dice categorías que tengan que ver con la identidad de una persona, por ejemplo, cualquier persona que tenga ... pelo negro, ojos azules, viva fuera de España, etc. Las categorías a cubrir son: (a) apariencia, (b) familia, (c) lugar, (d) gustos, (e) algo que has hecho o te guste y que nadie más haya hecho o le guste, ... Esto puede ser utilizado para hablar de lo que podemos tener en común con los demás.

Ejercicio: Completar la Imagen

Objetivos: Introducir el trabajo de imagen
Generar un sentido de juego
Desarrollar la imaginación como fuente de inspiración sin presión
Hacer uso físico de nuestros cuerpos para crear, observando la conexión cuerpo-imaginación
Desarrollar la observación

Instrucciones:

1. Los participantes forman un círculo.
2. El facilitador se sitúa en el centro del círculo y pide un voluntario. El voluntario se pone delante del facilitador y se dan la mano y congelan en mitad de la acción. El facilitador explica que están congelados y que con sus cuerpos están formando una imagen fija. El facilitador entonces sale de la imagen y el participante sigue estando congelado como una estatua.
3. Todo el mundo observa esta nueva imagen que consiste en una sola persona. Una segunda persona entra ahora en la imagen, completa la imagen añadiéndose, tomando una pose distinta. Se coloca dentro de la imagen creando una nueva forma con su cuerpo que complementa y da sentido a la primera forma para crear un cuadro de dos personas. La forma/imagen puede ser abstracta o figurativa.
4. Una vez que la segunda persona ha entrado y congelado en la imagen, la primera persona sale. Ahora todo el mundo observa la nueva imagen y una tercera persona entra ahora, sumándose a la imagen, creando una forma que complementa y da sentido a la forma o la imagen que ya está ahí. De nuevo la imagen se mantiene durante unos instantes y la segunda persona se sienta dejando a la tercera persona en una nueva imagen a la que una cuarta persona se añade ahora y así sucesivamente. Continuar hasta que todo el grupo ha intervenido al menos una vez.
5. Después de que todos hayan participado en la creación de una imagen, el facilitador ahora añade lo siguiente: la segunda persona que entra congela el gesto y luego dice una frase para dejar claro lo que el cuadro representa. Por ejemplo, la forma de la primera persona podría ser una espalda encorvada, con los brazos caídos hacia abajo. La segunda persona podría completar el cuadro simulando que la primera persona lleva algo pesado y necesita ayuda. La frase podría ser "Oh, ¿necesita ayuda?" La primera persona sale del círculo y una tercera persona entra a hacer un cuadro nuevo con la forma de la segunda persona... y así sucesivamente. Continuar hasta que todo el grupo ha entrado en la imagen y ha dicho su frase.
6. Al llegar a los dos últimos, ambas personas se quedan en la imagen y el facilitador pide ahora a todos los otros miembros del grupo que se unan a la imagen de uno en uno para completar una imagen de grupo.
7. Cuando todo el mundo está dentro de la imagen fija, invitar a cada uno a reflexionar sobre quiénes podrían estar dentro de la imagen y lo que es la historia de la imagen. Invitar a cada persona para crear un gesto con su cuerpo que se pueda repetir y pensar en una palabra que refleje quién crees que eres dentro de la imagen. Con una señal todo el mundo al mismo tiempo repite su gesto tres veces.

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

Con otra señal todo el mundo al mismo tiempo dice su palabra y luego uno por uno dicen su palabra con el gesto. Para terminar, pedir ideas sobre la imagen final del grupo.

Ejercicio: Imagen de la Hora

Objetivos:

Animar a los participantes a actuar una historia a partir de sus actividades cotidianas
Hacer uso físico de nuestros cuerpos para crear observando la conexión cuerpo-imaginación

Instructions:

1. Los participantes caminan libremente por el espacio.
2. El facilitador dice "Congelar" y los participantes se paran. Pedir a los participantes que se aseguren de estar distribuidos uniformemente por el espacio.
3. El facilitador ahora grita horas del día, por ejemplo, 8am, 9am y así sucesivamente, comenzando temprano por la mañana y siguiendo por el día y la noche. El grupo entero, todos trabajando al mismo tiempo, se extienden por el espacio, lleva a cabo la actividad que normalmente hace en ese momento del día, la actividad que se asocia con la hora del día. La actividad se lleva a cabo a través de la mímica. Todo el mundo está creando un reloj viviente ... la construcción de una foto de grupo del día, compartiendo las rutinas diarias.
4. Después de pasar por todo el día, se divide el grupo en dos y una mitad ahora ve la mímica de la otra mitad. Cuando hayan terminado, invertir y repetir.
5. Debate: Preguntar, ¿dónde empezamos y terminamos cada día? ¿Estamos en casa? Comentar el tema de "alojamiento" y "casa", la importancia de tener un lugar propio e introducir las palabras clave del material.

Ejercicio: Calentamiento Físico y Vocal – Estiramientos y Respiración

Objetivos: Preparar los cuerpo, las voces y la imaginación para trabajar
Activar la energía

Instrucciones:

1. Formar un círculo. Cada persona masajea suavemente las áreas musculares principales del cuerpo, las pantorrillas, los muslos, el estómago, el pecho, la espalda y los brazos y luego un suave masaje en las zonas de la cara y el cuero cabelludo. Se puede añadir un trote suave.
2. De pie con los pies paralelos y separados a la distancia de la cadera flexionar suavemente el cuello hacia arriba y hacia abajo y de un lado a otro, girar los codos, las muñecas y extender los dedos hacia fuera y girar los hombros, las caderas, las rodillas y los tobillos, primero en un solo sentido y luego en el otro. Hacer círculos con los hombros hacia delante y hacia atrás. Inhalar y levantar los hombros hacia las orejas, intentando tocarlas. Exhalar y deja los hombros caer. Repetir dos veces más. Asegurarse de que los hombros se dejan caer y los brazos cuelgan libremente a los lados y las manos y los dedos están relajados.
3. De pie con los pies paralelos y separados a la distancia de la cadera, cerrar los ojos y concentrarse en la respiración, lo que le permite tranquilizarse y relajarse más profundamente. Ampliar la conciencia para incluir todo el cuerpo. En la inspiración imaginar la respiración llenado todo el cuerpo. En la exhalación imaginar el vaciado del cuerpo. En cada exhalación sentir las manos y los brazos hincharse y flotar lejos del cuerpo e imaginar que el aliento es como las olas del mar. Al principio mantener los movimientos sutiles y pequeños, según se siga avanzando la sensación es que se hace sin esfuerzo y que viene de adentro hacia afuera... sin actuar, sin forzarlo... unificando cuerpo y respiración. Extender el movimiento poco a poco, respirando mientras se levantan los brazos y exhalar a medida que se relajan, todo el tiempo imaginando la respiración como olas del océano que fluyen a través de ti.
4. De pie con los pies paralelos y separados a la distancia de la cadera tomar tres respiraciones profundas, levantando los brazos y los talones toda la inhalación y en la exhalación bajarlos. Para terminar, de pie manteniendo la conciencia de la respiración y las sensaciones. Concentrarse en la parte superior de la cabeza; imaginar un hilo de seda tirando de todo el cuerpo hacia arriba como si el cráneo estuviera suspendido de ella. Visualizar las vértebras en la espalda como cuentas en ese hilo.
5. Verbalizar los ejercicios utilizando las palabras y frases clave.

Añadir información sobre

Trabajo de Imagen incluyendo Imagen de la Palabra

Improvisación

Leer un guión