



Proyecto 4women

CONVENCIÓN NÚMERO 2020-1-DE02-KA204-007371

Asociación estratégica Erasmus+ KA2

Programa de formación
«Arte, educación cívica, deporte & tutoría
para la inclusión de mujeres migrantes»

Método de teatro sensorial para mejorar las habilidades sociales de las mujeres migrantes

Duración total: 2 horas

«El teatro es una forma de conocimiento y debe ser también un medio de transformar la sociedad. Puede ayudarnos a construir el futuro, en vez de esperar pasivamente a que llegue». Augusto Boal

Introducción:

El incentivo para hacer este tipo de talleres podría ser «el deseo de aprender algo más», «para aprender de manera diferente, entretenerse, sorprenderse, fascinarse sobre datos desconocidos del mundo», pero también para «pasarlo bien».

El conocimiento y el aprendizaje son clave para Sensitive Labyrinth Theatre (SLT) junto a la pregunta implícita «¿Cómo se llega a conocer el mundo?». El acento no está en el hecho (histórico o científico), sino en la percepción y la interpretación, en el acto de llegar a conocer algo. Esta es una situación dramática porque, en el contexto de SLT, aprender algo significa arriesgarse y sorprenderse para poder cambiar el punto de vista, salir de la comodidad del «saber». Aprender se convierte en una misión, en una acción.

Una de las cosas que este laberinto hace a las personas es desafiar el papel que tienen en la sociedad. De hecho, un visitante en un laberinto es un actor, puesto que participa en la interacción en los diferentes encuentros situacionales. Lo ideal es que, como cualquier juego de rol, esos encuentros amplíen las nociones de su yo social y profesional y que mejoren la comunicación con los demás. Es por esto que este método es muy útil en grupos de riesgo.

SLT desafía los papeles de las personas en la sociedad, amplía la noción de su yo social y profesional y ayuda a comunicarse con los demás. Por ello, es muy útil para trabajar con grupos que están en desventaja.

SLT utiliza el método A.R.T (acceder, liberar, transformar).

Se animará a las participantes a que sean activas en su sociedad local fomentando su conciencia social a través del arte participativo.

METODOLOGIE



1. **Romper el hielo** – se usa al principio de la sesión para alentar a que las participantes se conozcan entre ellas y para que desarrollen una complicidad holística con el grupo.
2. **Espacios abiertos** – se usa para desbloquear la creatividad e incentivar a que las participantes improvisen.
3. **Grupos ruidosos** – se usan cuando se requiere una mayor participación.
4. **Trabajos en grupo** – se usan para tareas concretas de resolución de problemas. Pueden facilitarse.
5. **Juegos de aprendizaje** – con especial incidencia en el inicio del proceso para desarrollar la confianza y la interdependencia dentro del grupo.

PLAN DE LA LECCIÓN

Objetivo

Motivar y empoderar a las mujeres migrantes para que mejoren sus habilidades sociales y actúen según su papel como ciudadanas de la sociedad fomentando su conciencia social y la inclusión a través del arte participativo (concretamente el método de teatro sensorial).

ACTIVIDADES

El momento más importante del taller es el principio. Invitar a las participantes a que se sienten en círculo es una posibilidad para proporcionar elementos como igualdad, seguridad, apoyo y un espacio de diálogo. Puedes presentarte y explicar qué se va a hacer durante el taller. Es importante crear un ambiente de respeto y confianza para el individuo. Cuidado con el lenguaje verbal y no verbal que se usa. En el siguiente juego de movimiento es especialmente importante que las participantes se diviertan, para que empiecen a abrirse y a estar preparadas para aprender algo nuevo. Es importante que todas se sientan aceptadas.

Calentamiento

En la fase de calentamiento, los objetivos principales son conseguir una dinámica de grupo y hacer que las participantes se sientan más cómodas y relajadas para que puedan sumergirse más en el ejercicio principal.

Repetir el nombre / 5 minutos

Las participantes se reúnen en un círculo. Esto posibilita proporcionar elementos como igualdad, seguridad, apoyo y un espacio de diálogo. El líder debe presentarse y explicar qué se va a hacer durante el taller. Después, se pregunta a las participantes su nombre de una en una. Todas deben dar un paso al centro, decir su nombre como quieran y hacer un movimiento. Después, vuelve a su sitio y todas las demás repiten su nombre simultáneamente de la misma forma, con la misma voz y el mismo movimiento que había hecho.

Baile de baby shark / 5 minutos

El líder puede elegir una canción infantil con movimientos simples y graciosos. Se pide al grupo que formen un círculo y el líder enseña los pasos de baile. Las demás deben imitarlo. Es una forma graciosa de que el grupo se anime y se relaje a la hora de comportarse.

Mover las articulaciones y el cuerpo / 5 minutos

El grupo sigue en círculo. El líder pide que se levanten todas y que empiecen a mover solo los dedos índices de ambas manos de arriba abajo rápido. Después de cierto tiempo, el grupo debe empezar a mover todos los dedos de arriba abajo, con la condición de que el resto del cuerpo todavía no puede moverse. Con esta tarea, poco a poco más y más partes del cuerpo se unen al movimiento, de modo que cuando una nueva parte se une, la parte anterior no detiene su movimiento, sino que sigue haciéndolo. El orden del ejercicio es: *dedos índices – todos los dedos – manos – antebrazos – brazos – hombros – cuello y cabeza – pies – todo el cuerpo*.

Al final, las participantes deben estar moviendo todas las partes del cuerpo de forma caótica.



Después se pide a todas que se queden quietas otra vez durante más o menos un minuto, que cierren los ojos, que respiren profundamente varias veces y que sientan su cuerpo.

Este ejercicio calienta el cuerpo de las participantes y las ayuda a estar más cómodas con su cuerpo y su comportamiento al ver lo divertido que parece y es moverse así.

Ejercicios principales

Pasar un objeto / 5 minutos

El grupo forma un círculo mirando hacia el interior. El líder describe y muestra cómo es la tarea. Empieza haciendo mímica y creando una pelota **imaginaria** con sus manos delante suya. A continuación, transforma esta pelota en un objeto determinado y lo muestra, por ejemplo, utilizándolo de forma pantomímica. La persona a su derecha debe dar a entender cuando ha adivinado lo que es, por ejemplo, asintiendo. Después el líder pasa el objeto y le pide a la persona que primero forme una pelota (como una especie de base, para que todo el mundo sepa qué objeto se va a enseñar) y que después la transforme en otro objeto, se lo pase a la siguiente participante y así continuamente.

Este ejercicio también puede hacerse sin la pelota de base, pero según nuestra experiencia, puede llegar a ser demasiado confuso, así que recomendamos usar la pelota como base.

Apretar la mano a todo el mundo / 10 minutos

Este ejercicio consiste en dos rondas parecidas en las que cambia una regla. Se pide a todas que den vueltas aleatoriamente y que miren a las demás participantes. La tarea es apretar la mano a otra persona y no soltar la mano hasta que se encuentre otra que apretar.

En la primera ronda, lo importante de la tarea es que solo se puede soltar una mano si se ha encontrado otra que apretar.

Cuando acabe la ronda, se repite el ejercicio. En esta ronda, la tarea es que se puede soltar una mano cuando se tenga otra que apretar **y** la pareja también esté estrechando en ese momento otra mano, por lo que no se deja que la pareja vaya sola.

Después de esta segunda ronda, se pregunta a las participantes qué sienten y que piensan sobre las dos rondas y el grupo puede charlar sobre qué se puede aprender de ella.

Uno de los objetivos principales es que en la primera ronda una se centra en una misma y en el objetivo de encontrar una nueva mano. Sin embargo, en la segunda ronda, se tiene que interactuar con el grupo de alrededor, preocuparse por la pareja y, como ella también está buscando e interactuando con otras personas, se crea una nueva red en la que básicamente todas están prestando atención a todas. La conciencia de grupo, la dinámica de grupo y la atención al entorno se incrementan con este ejercicio.

Esculturas instantáneas / 10 minutos

El grupo se divide en grupos más pequeños que trabajan juntos. El instructor pide a los grupos que creen una imagen usando todos los materiales que puedan encontrar alrededor. No hay requisitos sobre qué o cómo tienen que hacerlo. Los grupos tienen libertad total para usar todo lo que encuentren para crear lo que quieran.

En este ejercicio, el líder debe meter un poco de prisa a las personas para forzarlas a actuar y crear más espontáneamente y evitar que piensen demasiado.

Cuando acabe el tiempo, todos los grupos van de obra en obra y pueden hablar o explicar lo que se muestra.

Este ejercicio muestra a las participantes el poder y terror de tener la libertad de hacer y crear cualquier cosa. A la misma vez, puede ser la tarea más fácil y la más difícil, igual que nuestras vidas.

Imagen de una palabra / 15 minutos

El grupo se divide en grupos más pequeños de unas 4 personas que trabajan juntas. El instructor prepara notas con antelación para cada grupo, en las que escribe 5 palabras



diferentes. De ellas, 3 son normales y 2 son compuestas, como por ejemplo atrapa sueños, medio ambiente, girasol, etc. Las palabras pueden ser totalmente distintas y de distintos temas. Por ejemplo, objetos, sentimientos, emociones, fenómenos naturales, animales, palabras abstractas, etc.

Se da a los grupos algunos minutos para que escojan una de las primeras 3 palabras y preparen una imagen de ella. Solo pueden usar sus cuerpos, gestos y expresiones faciales. A continuación, los grupos van pasando de uno en uno al centro para ensañar su imagen. Se pide a los otros grupos que asientan cuando descubran qué es la imagen y cuando todos los grupos lo hayan entendido, el siguiente grupo puede ir al centro y enseñar su imagen.

Hay dos reglas importantes en las que se debe hacer hincapié varias veces para que el ejercicio sea más efectivo.

En primer lugar, las participantes no pueden hablar. Solo pueden comunicarse sin palabras. En segundo lugar, la palabra que se escoge se tiene que enseñar como una imagen, una fotografía. No se permiten movimientos ni sonidos.

Después de que cada grupo haya enseñado su imagen, empieza la segunda ronda, en la que los grupos tienen que enseñar una de las palabras compuestas. Hay dos formas de hacer el ejercicio: o se mantienen las reglas y se tiene que enseñar una imagen o las participantes cuentan con una nueva regla en la que se les permite usar dos imágenes, una para cada parte de la palabra compuesta. Entre ellas, pueden hacer algún movimiento o sonido concreto para avisar de que van a describir una nueva palabra. Dependiendo de las palabras compuestas, el líder escoge y puede hacer la segunda ronda del ejercicio de una forma u otra.

Este ejercicio hace que todo el grupo despliegue su imaginación, aunque se debe tener cuidado de que las palabras sean apropiadas para el grupo.

Se da a las participantes una situación en la que pensar cómo usar sus cuerpos, su expresión facial y sus gestos, lo que incrementa la conciencia sobre sus cuerpos y lleva a reflexionar sobre la propia apariencia facial y corporal. Al prohibirse hablar, también se muestra a las personas que la comunicación tiene más capas más allá de las palabras.

El espejo / 15 minutos

Para este ejercicio se puede usar música.

Dos líneas de participantes, cada persona mira directamente a los ojos de la persona que está enfrente. Los que están en la línea A son «los sujetos» y los que están en la línea B son «las imágenes». Entonces empieza el ejercicio. Cada sujeto hace una serie de movimiento y cambios de expresión que su imagen tiene que copiar hasta el más mínimo detalle. *El sujeto no debería ser enemigo de su imagen, no es un ejercicio de competición sino de cooperación.* La idea es no hacer movimientos bruscos que sean imposibles de seguir, sino buscar una sincronización perfecta del movimiento, para que la imagen pueda reproducir los gestos del sujeto lo más exactamente posible.

El grado de precisión y sincronización debería ser tal que alguien que lo vea desde fuera no debería ser capaz de saber quién está guiando y quién está siguiendo. Todos los movimientos deben ser lentos (para que la imagen pueda reproducirlos e incluso anticipar el movimiento) y cada uno debe seguir de forma natural al anterior. Es igual de importante que las participantes presten mucha atención a los detalles más pequeños de expresión facial y corporal.

Después de una ronda, el líder anuncia que las parejas se intercambiarán los papeles. Da una señal y en ese momento los sujetos y las imágenes cambian sus papeles sin parar el movimiento y continuando con su nuevo papel.

La persona que lo ve desde fuera no debería percibir el cambio de papeles. Esta invisibilidad de cambio se puede conseguir si hay una perfecta sincronización e imitación de las acciones.

¿Quién ha dicho «ah»? (con los ojos vendados) / 10 minutos



Todas cierran los ojos y deambulan despacio y con cuidado por la sala. No está permitido hablar ni hacer sonidos. El líder, que no tiene los ojos vendados, selecciona con un suave toque en la cabeza a una persona para que diga en voz alta «ah» de la forma que quiera. El resto del grupo debe averiguar quién ha sido.

Al ser un ejercicio con los ojos vendados, se enseña a las participantes a que usen otros sentidos para descubrir el mundo. Con los ojos cerrados, se tiene una percepción del mundo totalmente nueva y la conciencia de otra información que no sea visual crece. Así se puede crear más conciencia en el ambiente y en las personas presentes.

Viaje a ciegas (con los ojos vendados) / 20 minutos/ **mejor si se hace fuera**

Se pide a las participantes que trabajen en pareja, preferiblemente con personas que no sean de su mismo origen. Se venda los ojos a una persona y la otra la lleva «de viaje» por la zona durante unos 10 minutos. También se puede llevar a la persona con los ojos vendados a, por ejemplo, escuchar un sonido concreto, tocar algo, interactuar con otras parejas, etc. La persona que ve tiene que cuidar siempre de la que no. Después se intercambian los papeles. *En esta actividad las participantes tampoco pueden hablar.*

Es un ejercicio en silencio, así que las participantes no pueden obtener información de las palabras ni de la vista. Tienen que confiar en el resto de información de los sentidos, que en realidad siempre reciben, pero no les prestan atención. El entorno puede «verse» a ciegas con una perspectiva más amplia y se enseña la atención plena.

Juego final: toque de dedos / 5 minutos

Todo el grupo forma un círculo. Las participantes tocan las yemas de los índices de las personas a su lado con sus propias yemas de los índices. En ese momento, todas en el grupo intentan aplaudir a la misma vez. Cualquiera puede empezar a aplaudir.

El ejercicio consiste en esperar una cantidad de tiempo razonable y sentir el impulso y la energía del grupo y aplaudir todas juntas.

EVALUACIÓN Y REFLEXIÓN

Evaluación y reflexión

Después de cada ejercicio, se debe dar un momento a las participantes para que puedan decir lo que quieran y para evaluar y charlar. Como hay varios ejercicios, recomendamos evaluar después de cada uno durante algunos minutos o hasta que la dinámica de grupo lo pida. Después de todos los ejercicios el grupo puede sentarse en un círculo grande y hablar sobre sentimientos, pensamientos, emociones, reconocimientos, etc. que hayan tenido durante toda la actividad. Todas deben tener la oportunidad de hablar durante todo el tiempo que quieran y el líder debe también intentar incluir a las personas que no suelen hablar demasiado. Sin embargo, no se debe forzar a nadie a hablar o a decir algo que no quiera.

Hay varias preguntas que se pueden discutir

- ¿Has podido explorar y desarrollar tu identidad personal y cultural?
- ¿Concienciar sobre temas clave de la sociedad actual?
- ¿Podemos decir que este taller promueve la ciudadanía activa y las habilidades sociales?
- ¿Qué piensas sobre la frase: los «golpes» positivos son los que dan más energía de todos?
- ¿Qué piensas sobre:
 - mi relación conmigo
 - mi relación contigo
 - mi relación con el mundo?

Bibliografía



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ANTONIN ARTAUD - The Theatre and its Double

AUGUSTO BOAL - Theatre of the Oppressed

AUGUSTO BOAL - Games for Actors and Non- Actors

Theatr Fforwm Cymru 2007 - A toolkit to developing emotional intelligence; Just fun!

Bernardi, R – Improvisation Starters