

# ESCAPE ROOM 10: LA HISTORIA DE JANKA



## ÍNDICE

ESCAPE ROOM 10: LA HISTORIA DE JANKA.....	1
INTRODUCCIÓN.....	3
NARRATIVA.....	3
MATERIALES REQUERIDOS.....	5
• PREPARACIÓN DE LOS MATERIALES .....	6
CREANDO LA SALA .....	8
PRESENTACIÓN DE LA HISTORIA.....	8
• ACTITUD DE LOS FACILITADORES/AS.....	9
DIAGRAMA DE FLUJO DE JUEGO.....	11
CÓMO GANAR.....	12
SESIÓN DE REPASO Y EVALUACIÓN.....	12
• 1º PARTE: EVALUACIÓN DE LA ESCAPE ROOM (UNOS 45 MINUTOS) .....	13
• 2º PARTE: SENSIBILIZACIÓN (UNOS 45 O 50 MINUTOS) 16	

## INTRODUCCIÓN

Los **objetivos principales** de esta sala de escape es que los/as participantes:

- **Experimenten el acoso y el ciberacoso**, desde cada parte del círculo del acoso.
- Comprendan el **fenómeno del acoso**.

A través del juego, los/as participantes tienen la oportunidad de investigar la historia de un acoso exacto, como un extraño/a.

Durante la sesión de reflexión y conclusión, los jugadores/as reflexionarán sobre la complejidad de este problema y sobre cómo pueden contribuir a un cambio positivo.

## NARRATIVA

La protagonista de nuestra historia es Janka, una estudiante de Secundaria: es una chica con mucho talento, pero poco popular.

Janka tiene muy buenas notas en casi todas las asignaturas, y también es miembro del equipo de voleibol del instituto.

Su mejor y única amiga es Petra: lo hacen todo juntas.

En los últimos días, la madre de Janka se enteró de que sus notas empezaron a empeorar y también de que faltó a un par de entrenamientos de voleibol.

Al entrar en su habitación, recibimos una llamada telefónica muy enfadada de Petra, donde básicamente rompe con Janka por lo que ha hecho.

A partir de aquí, debemos averiguar la historia que hay detrás de la caída de Janka e intentar averiguar qué ha pasado entre Janka y Petra.

En primer lugar, descubriremos que, en los últimos años, Janka y Petra fueron víctimas de acoso en su clase por parte de los llamados “chicos populares”.

Sin embargo, en un momento dado, la vida de Janka cambia: es aceptada en el grupo de los chicos populares, por lo que está muy agradecida.

A partir de ese momento, empieza a evitar la compañía de Petra, no devolviendo sus llamadas telefónicas ni escribiéndole.

Ni siquiera se da cuenta de que sus nuevos amigos sólo la utilizan, que tiene que hacerles los deberes, y aunque está en su grupo, el acoso en sí no cesa.

En ese momento, todos los que rodean a Janka saben que algo ha ido mal, pero nadie sabe todavía qué.

Invitan a Janka a una fiesta con los chicos populares, pero le prohíben que invite a Petra.

Janka bebe alcohol por primera vez en su vida y cuenta un gran secreto sobre Petra a los demás.

Por si fuera poco, una de las chicas del grupo inicia un Insta Live: todo el mundo, incluida Petra, se entera de lo que dice Janka.

Después de la aventura con Petra, Janka desapareció.

## MATERIALES REQUERIDOS

Para crear el escenario y los rompecabezas, necesitarás una sala para adolescentes (o espacio suficiente para delimitar una).

También necesitarás los siguientes materiales:

- Una cama.
- Una manta.
- 2 almohadas.
- Un escritorio.
- Una estantería.
- Un libro con hueco.
- Un ordenador.
- Un diario con 3-4 entradas de registro y con llave.
- Un armario.
- Un espejo.
- Una pizarra blanca
- Una caja de seguridad con combinación.
- Una lámpara de mesa (con un cable corto).
- Un bolígrafo UV.
- Una lámpara UV.
- Una llave para la puerta principal.
- 12 libros de trabajo de la escuela.
- Una puerta.
- Un joyero.
- Un post-it.
- Una maceta (con flor).
- Alguna foto (vacaciones, amigos, campamento, etc.)
- Ropa, calcetines, zapatos y otras cosas de adolescentes.

Puedes aumentar la inmersión del jugador/a, si decoras la sala con materiales como: refrescos de cola, envoltorios de comida, zapatos,

revistas para adolescentes, pósteres de música pop o de películas, fotos, perfumes y productos de maquillaje, entre otros.

## • PREPARACIÓN DE LOS MATERIALES

Algunos materiales utilizados en la sala de escape deben estar preparados.

Podemos utilizar ropa y muebles de segunda mano: no tenemos que comprar nada nuevo.

La clave es recrear una habitación de adolescentes: creativa, colorida y emocionante.

Así, quien juegue en esta sala sentirá que está en su propio mundo.

- ❖ Decora la sala como si fuese la **habitación de una adolescente**.  
Coloca los muebles, los libros y los cuadros, entre otros.
- ❖ Escribe las páginas del diario.  
Escribe algunas páginas en un diario nuevo, con letra clara y legible.
- ❖ Esconde el **diario** en la funda de una **almohada**.  
Luego pon las 2 almohadas en la cama.
- ❖ Crea un **libro con un agujero** en su interior: dentro, esconde la **llave del cajón** de la mesa.  
Después, coloca el libro en la estantería.
- ❖ Escribe diferentes nombres en los **cuadernos**.  
También puedes poner un post-it en 1 de los cuadernos con una lista de tareas y plazos.
- ❖ Crea una cuenta en el **ordenador** con una contraseña.  
**Sugerencia para la contraseña:** “*La fecha y el lugar de las primeras vacaciones con mi mejor amiga*” (Hollókő, 20/07/2017).
- ❖ Crea una **cuenta de Instagram** para 1 de los **acosadores** que subió el vídeo.

Crea **otra cuenta** de Instagram para **Janka**.

Después, haz un vídeo de Instagram sobre el cotilleo y súbelo a la cuenta del acosador.

- ❖ Crea una nota en el portátil con recordatorios de la contraseña.  
Por ejemplo, *“la fecha y el lugar de las primeras vacaciones con mi amiga”*.
- ❖ Crea una lista de reproducción de **Spotify**.  
Luego añade alguna canción con la **palabra “espejo” en el título**.  
Deja la lista abierta.
- ❖ Esconde los cuadernos, el portátil y la lámpara UV en el **cajón de la mesa**.  
Después, cierra el cajón con llave.
- ❖ Escribe el **código del joyero** en el **espejo**: para ello, utiliza el bolígrafo UV.  
También debes dibujar y escribir otras informaciones.
- ❖ Pon la **llave de la puerta** principal en el **joyero**.  
Luego esconde el joyero en algún lugar de la habitación.
- ❖ Crea un **grupo de mensajería** para los acosadores y añade a Janka, tras algunos mensajes en los que puede formar parte del grupo, pero el acoso no ha cesado.
- ❖ Coloca una **pizarra** en la pared: en ella, pon algunas postales, fotos y otros recuerdos de Janka.  
Pon, al menos, una **foto de Janka y Petra** de vacaciones (o una postal): en su reverso, escribe la fecha y el lugar de la foto/postal.

## CREANDO LA SALA

El lugar que utilices para la sala de escape debe ser lo suficientemente grande como para contener todos los materiales necesarios, además de a unos 5 u 8 jugadores/as.

La sala debe ser como una habitación normal de adolescentes, donde se puedan ocultar los secretos.

**Cosas importantes:** aire fresco, luz, habitación colorida y ambiente agradable.

## PRESENTACIÓN DE LA HISTORIA

Para la presentación, puedes usar la línea narrativa y adaptarla al grupo.

Asegúrate de que los jugadores/as entienden cuál es el objetivo y de que empiezan con entusiasmo y curiosidad.

*“Hoy vais a resolver un misterio sobre Janka, vuestra compañera de instituto.*

*Lleva una semana desaparecida: la última persona que ha hablado con ella es su mejor amiga, Petra.*

*Aquí tienes un registro de esa conversación:*

*- Janka: ¡Me alegro de que me contestes! Sólo quería disculparme por el vídeo. No lo sabía...*

*- Petra: ¿No sabías qué? ¿Cómo se guardan los secretos? ¿O por qué te ponen un teléfono en la cara? Vamos, Janka, es ridículo.*

*- Janka: No quería hacerte daño.*



- Petra: *Quizá no lo hiciste, pero ya no importa. No vuelvas a llamarme.*

- Janka: *Petra, ¡no cuelgues!*

*¿Estás listo/a para irte? Tienes 30 minutos para resolver el misterio y encontrar a Janka, antes de que le ocurra algo terrible.”*

**Consejo 1:** Deja claras las reglas de la sala.

Por ejemplo, *“Cuida el equipo: todo puede abrirse con sentido común, no con la fuerza”*.

**Consejo 2:** Ofrece algo que pueda ayudar a los/as participantes a comunicarse con el facilitador/a.

Por ejemplo, un teléfono o walkie-talkies, entre otros.

**Consejo 3:** Informa a los jugadores/as de cómo pueden ganar el juego y de cuánto tiempo tienen para resolver los rompecabezas.

Recomendamos entre 30 o 45 minutos, como máximo.

**Consejo 4:** Haz saber a los/as participantes que, después de la sala de escape, habrá una sesión de reflexión e información.

**Consejo 5:** Pregunta a los jugadores/as si tienen alguna duda.

**Consejo 6:** Usa un mensaje de voz (o un vídeo) como inicio para involucrar a los/as participantes más fácilmente al principio.

### • **ACTITUD DE LOS FACILITADORES/AS**

Los facilitadores/as deben ser:

- ✓ Amables, pero firmes.
- ✓ Calmados/as y coherentes.
- ✓ Pacientes.

- ✓ Empáticos/as, pero manteniendo un poco de distancia: no te involucres demasiado a nivel emocional para evitar que sea un grupo terapéutico.

Los facilitadores/as deben saber que no son líderes, sino ayudantes, que dan poder a los/as participantes y los/as calman, si la situación lo requiere.

Si es necesario, los facilitadores/as deben actuar como un espejo (suele ser muy útil): por ejemplo, en caso de preguntas, pueden repetir lo que dice un/a participante en lugar de interpretarlo.

Los facilitadores/as deben utilizar su propia personalidad, pero siendo profesionales y atentos/as.

No olvides que las preguntas suelen ser más importantes que las propias respuestas: por ello, si tienes que preguntar, intenta usar preguntas abiertas.

Asegúrate de que los/as participantes entienden que no hay respuestas incorrectas.

Crea una atmósfera abierta, un lugar psicológicamente seguro.

Deja que los/as participantes se abran, que hablen: anímalos, dales feedback.

Si algo no va según lo previsto, no te preocupes: resume lo que ha pasado y reflexiona sobre ello.

Céntrate en los objetivos generales:

- ✓ Aprendizaje.
- ✓ Intercambio de información.
- ✓ Autorreflexión y sensibilización.
- ✓ Creación de empatía hacia el tema y hacia los/as demás.
- ✓ Creación de una conexión con el tema.

Mientras tanto, presta atención a la dinámica del grupo y reacciona a las situaciones: los objetivos pueden cumplirse de diferentes maneras.

Puede haber situaciones en las que el grupo no actúe como estaba previsto: el grupo puede llegar a los objetivos de una forma distinta.





El papel de facilitador/a requiere estar totalmente presente: cierra todos los elementos perturbadores durante el juego.

Prepárate y ten en cuenta los límites de tu papel.

## DIAGRAMA DE FLUJO DE JUEGO

El diagrama de flujo indica cómo se conectan los elementos dentro del escenario y cómo se pueden utilizar para resolver el juego.

El diagrama de flujo de esta sala de escape es el siguiente:

-  En la **pizarra** hay postales, fotos y recuerdos de Janka: entre ellas, hay una foto o postal de Janka y Petra de vacaciones. En el reverso está la fecha y el lugar de la foto/postal.
-  En la **funda de la almohada** está el diario, que es un libro con un hueco. Dentro de ese hueco está la llave que abre el cajón del escritorio.
-  Encima del escritorio, hay un **joyero** que se abre con un código. Dentro del cajón del escritorio, hay un ordenador, unos cuadernos y una lámpara UV.
-  La contraseña para acceder al ordenador es la fecha y el lugar que aparece en el reverso de la foto o postal de Janka y Petra.

Esta contraseña es la misma para acceder a la cuenta de Instagram.

- ✚ En el **ordenador**, hay una lista de reproducción de Spotify con algunas canciones que contengan la palabra “espejo”.
- ✚ Al alumbrar el **espejo** con la lámpara UV, aparece el código para abrir el joyero.  
Dentro del joyero, está la llave para salir de esta sala (final del juego).

## **CÓMO GANAR**

Para completar el juego, los/as participantes deben **resolver todos los rompecabezas** y averiguar **qué ha pasado con Janka**.

Los rompecabezas conducen a un **joyero**, donde está la llave de la puerta principal.

Con esta llave, los jugadores/as saldrán de la habitación y ganarán el juego.

Si el **temporizador de 30 minutos** se agota y los/as participantes no han completado el juego, pierden la partida.

Aun así, puedes tener la **sesión informativa** con ellos/as para averiguar toda la historia de Janka y también para profundizar en el tema.

## **SESIÓN DE REPASO Y EVALUACIÓN**

**Enfoque:** Reducir los casos de acoso escolar y ciberacoso, mediante la comprensión del fenómeno y la práctica de algunas estrategias.

Dichas estrategias ayudarán a los/as jóvenes a reconocer el acoso y también a evitar ser víctimas.

**Grupo objetivo:** De 10 a 12 participantes.

**Tiempo:** 2 sesiones de 45 minutos cada una (con 15 minutos de descanso entre una y otra).

**Lugar:** Una sala sencilla, que sea lo suficientemente grande para que haya entre 5 y 8 participantes.

Es mejor si los/as participantes pueden quitarse los zapatos: hace el escape room más cómodo para ellos/as.

**Herramientas:**

- 14 sillas o bancos.
- 3 o 4 hojas de rotafolio.
- Entre 15 y 20 bolígrafos y rotuladores.
- Muchos post-its.
- Traje simbólico.
- Un papel de rotafolio con una silueta humana.

**Sugerencia:** El taller es más efectivo, si hay 2 facilitadores/as para dirigir el proceso.

- **1º PARTE: EVALUACIÓN DE LA ESCAPE ROOM (UNOS 45 MINUTOS)**

El objetivo principal es que los jugadores/as permanezcan en el mismo escenario y reflexionen sobre sus sentimientos (y sobre la propia historia).

➤ **“Átomos”** (5 minutos).

Pide a cada participante que cree diferentes átomos con números concretos de componentes.

Por ejemplo: crea átomos con 2 componentes y encuentra tu pareja.

**Consejo 1:** Presta atención a los números de los jugadores/as.

Así, cuando elijas un número, te aseguras de que nadie esté solo/a.

**Consejo 2:** Puedes usar cualquier tipo de actividad que ayude a los/as participantes a centrarse en los demás y a calmarse.

➤ **“Parque de estatuas”** (Entre 5 y 10 minutos).

Pide a los/as participantes que paseen por la sala.

Dales instrucciones que les ayuden a centrarse en la historia de la sala de escape.

Por ejemplo: *“Imagina que sigues en la habitación”, “estás en la habitación de Janka.”*

*“Puedes ver la cama con las almohadas encima, la mesa con un ordenador de Janka, el espejo, las fotos de sus recuerdos favoritos, etc.”*

*“¿Dónde estás exactamente en la habitación? ¿Qué estás haciendo ahora? ¿Cómo te sientes ahora?”*

*“Si te sientes preparado/a, busca tu lugar en la habitación de Janka y conviértete en una estatua que pueda decir a los demás lo que estás haciendo y cómo te sientes.”*

**Consejo 3:** Si tienes un parque de estatuas, puedes pedirles que compartan lo que piensan cuando les toques los hombros.

Presta atención a que no cuenten demasiado, ya que más tarde tendréis una conversación sobre los detalles.

**Consejo 4:** Ayuda a los/as participantes a que imaginen de nuevo la sala.

Después, haz algunas preguntas concretas sobre dónde están en la habitación, qué están haciendo y cómo se sienten, entre otras.

**Consejo 5:** En lugar del parque de estatuas, puedes utilizar otros métodos para ayudar a los jugadores/as a expresarse.

Por ejemplo, pintar o dibujar juntos, usar sus voces o movimientos concretos.

Presta atención a cómo está el grupo y a lo que necesita en ese momento.

➤ **Debate** (Entre 15 y 20 minutos).

Pide a los/as participantes que se sienten en círculo.

Pregúntales sobre lo que ha pasado en la sala, lo que han descubierto y cómo se han sentido durante el juego.

**Consejo 6:** Usa preguntas abiertas e indica que no hay respuestas incorrectas.

Ejemplos de preguntas abiertas:

- ¿Cómo te sientes ahora?
- ¿Qué te pasó en la habitación?
- ¿Qué hiciste para escapar?
- ¿Qué piensas de la situación de Janka?
- ¿Qué piensas de Janka?
- ¿Quiénes son los amigos de Janka?
- ¿Qué harías diferente, si fueras Janka?

➤ **“Sé un experto/a”** (Entre 5 y 10 minutos).

Di a los/as participantes que son periodistas.

Crea 3 o 4 grupos pequeños con ellos/as y asigne a cada grupo una tarea diferente.

Por ejemplo: *“Escribe un artículo sobre Janka y su situación para un periódico local”*.

Dales un estilo como, por ejemplo, un artículo de cotilleo, una noticia, un artículo científico o un horóscopo, entre otros.

Si los grupos están preparados, revisad juntos los artículos.

**Consejo 7:** Ofrece 5 minutos para crear los artículos por primera vez.

Si no es suficiente, puedes dar algunos minutos más.

**Consejo 8:** Si no tienes suficiente tiempo para revisar los artículos, puedes hacerlo al principio de la siguiente parte.

También puedes preguntar a los/as participantes si pueden concentrarse 5 minutos más.

- **2° PARTE: SENSIBILIZACIÓN (UNOS 45 O 50 MINUTOS)**

El objetivo principal es profundizar en el tema y concienciar a los participantes sobre el fenómeno del acoso y el ciberacoso.

Es importante que los jugadores/as definan con sus propias palabras qué es el acoso, cómo se reconoce y qué oportunidades tienen en estas situaciones.

- **“Contar juntos/as” (5 minutos).**

Contar juntos del 1 al 10, de forma que un número sea dicho por un/a sólo/a participante al mismo tiempo, sin crear un orden antes.

**Consejo 9:** Deja que los jugadores/as lo intenten de 3 a 5 veces.

Si es demasiado difícil contar hasta 10, puedes reducir el objetivo a 5.

Elogia a los/as participantes, aunque sólo puedan contar hasta 2, pues es un juego muy difícil.

Diles que su récord es 2 y que pueden practicar cuando quieran.

**Consejo 10:** Puedes usar cualquier otro juego que les ayude a concentrarse después del descanso.



➤ **“Papel en la pared”** (10 minutos).

Dibuja una figura en un papel de rotafolio antes de la sesión.

Construid todos/as juntos/as el personaje de Janka.

Pide a los/as participantes que piensen en cómo es Janka: cómo es su personalidad, su aspecto, lo que le gusta hacer, etc.

Pídeles que escriban sus pensamientos en post-its y que los pongan en el rotafolio, alrededor de la silueta de Janka.

**Consejo 11:** También puedes pedir a los jugadores/as que pongan sus post-its de forma temática.

Por ejemplo: *“¿Qué piensa Janka? Pon los post-its alrededor de su cabeza.”*

*“¿Cómo se siente Janka? Ponlos alrededor de su corazón.”*

*“¿Qué quiere hacer Janka? Pon los post-its alrededor de sus manos y piernas.”*

**Consejo 12:** Puedes volver a hacer este ejercicio en pequeños grupos.

También funciona, si los/as participantes piensan solos/as.

**Consejo 13:** Puedes usar otro método para construir el carácter de Janka.

➤ **“Dar un consejo”** (Entre 10 y 15 minutos).

Uno/a de los facilitadores/a será Janka.

Janka ha venido a pedir consejo a los/as participantes porque ha escuchado sus experiencias sobre el tema.

Los jugadores/as, como expertos/as, pueden aconsejarle cómo podría gestionar su situación y cómo puede evitar ser víctima del acoso.

**Consejo 14:** A veces, es difícil facilitar desde un papel.

Sugerimos dirigir la sesión en parejas.

**Consejo 15:** El personaje de Janka debe ser como lo crearon los/as participantes.

**Consejo 16:** Puedes usar un disfraz simbólico, como unas gafas o un sombrero, para dejar claro cuándo estás en el papel de Janka.

**Consejo 17:** Si no te sientes cómodo/a con el juego de roles (o si quieres probarlo con un solo facilitador/a), puedes utilizar una Janka simbólica.

Por ejemplo, usar una silla vacía.

Los/as participantes pueden seguir dándole consejos.

**Consejo 18:** Si eres lo suficientemente valiente o tienes experiencia en la educación teatral, asume el papel de Janka, aunque seas el único/a facilitador/a.

**Consejo 19:** No tengas miedo, si no eres el mejor actor o actriz: no se trata de eso.

➤ “¿Qué pasaría si...?” (Entre 15 y 20 minutos).

Es el momento de poner a prueba los consejos que los/as participantes dieron a Janka.

Al mismo tiempo, es una oportunidad para que los jugadores/as prueben algún escenario que puedan utilizar en su vida cotidiana, pues ahora están en un espacio seguro.

**Consejo 20:** Cualquiera puede ser Janka, pero sólo 1 de los facilitadores/as puede ser el matón.

**Consejo 21:** Los demás (que no están en el papel de Janka) pueden detener la situación con una señal.

Por ejemplo, con una palmada.

También pueden dar consejos para “Janka” o incluso pueden cambiar el papel con el jugador o jugadora actual.

➤ “¿Qué hay en tu mochila?” (10 minutos).

Los/as participantes se sientan juntos/as, en un círculo.

Pregunta a los jugadores/as qué se llevan a casa, qué han metido en sus mochilas.

**Consejo 22:** Los/as participantes también pueden simbolizar lo que se llevan: por ejemplo, con objetos.

**Consejo 23:** Lo que se llevan a casa puede ser sólo una palabra o un sentimiento (incluso un movimiento).

**Consejo 24:** Haz saber a los jugadores/as que estás disponible después del programa, por si quieren hablar de cualquier cosa contigo.

**Consejo 25:** Haz comentarios positivos.

Por ejemplo: “*Todos/as habéis hecho un gran trabajo*”, “*gracias por vuestra actividad*”.

**Consejo 26:** Reflexiona sobre tu trabajo más tarde.

Ahora, elógiate a ti mismo/a: ¡tú también has hecho un gran trabajo!