

# ESCAPE ROOM 9: NECESITO UN HÉROE



 **ÍNDICE**

|  |    |
|--|----|
| ESCAPE ROOM 9: NECESITO UN HÉROE.....  | 1  |
| INTRODUCCIÓN.....                      | 3  |
| NARRATIVA.....                         | 3  |
| MATERIALES REQUERIDOS.....             | 5  |
| • PREPARACIÓN DE LOS MATERIALES .....  | 5  |
| • ACTITUD DE LOS FACILITADORES/AS..... | 6  |
| DIAGRAMA DE FLUJO DE JUEGO.....        | 9  |
| CÓMO GANAR.....                        | 9  |
| SESIÓN DE REPASO Y EVALUACIÓN.....     | 10 |
| • EVALUACIÓN Y AUTO-REFLEXIÓN .....    | 11 |
| • SENSIBILIZACIÓN.....                 | 14 |
| • REFLEXIÓN.....                       | 16 |

## INTRODUCCIÓN

Los **objetivos** de esta sala de escape al aire libre son:

- Que los/as participantes experimenten el **acoso escolar** y el **ciberacoso**, desde cada parte del círculo del acoso.
- Que los/as participantes comprendan el **fenómeno del acoso**.

A través del juego, los/as participantes tienen la oportunidad de investigar la historia de 2 naciones que tienen una larga historia de ser antiguos enemigos, como miembro de una de ellas.

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

## NARRATIVA

Nuestra historia trata de 2 naciones diferentes que viven en países vecinos: una es Vigronc y la otra es la nación imaginaria de los/as participantes.

Según la historia, los 2 países tienen una larga historia de ser enemigos.

A nosotros/as, como protectores de nuestra nación (el grupo de los/as participantes), la nación nos pide que los protejamos contra los Vigronc, que quieren atacar nuestro país.

Por ello, decidimos prepararnos e ir a la batalla contra nuestro enemigo.

A través de las 7 estaciones, descubrimos paso a paso lo peligrosos que son los Vigroncs y por qué quieren atacar nuestro hogar.

## Tareas de las estaciones:

- Construir nuestro país/nación:
  - ✓ Cómo se llama el país.
  - ✓ Cómo somos.
  - ✓Cuál es nuestro tesoro nacional.
  - ✓Cuál es nuestra superpotencia.
- Construir juntos un tótem que pueda proteger a nuestro país mientras vamos a la guerra.
- Resolver 5 rompecabezas para encontrar el camino al país de los Vigronc.
- Derribar el muro entre nuestro país y el de los Vigronc
- Estamos muy cerca del ejército de nuestro enemigo y también de la guerra.

Pero, entonces, recibimos un mensaje de uno de los protectores del país de Vigronc: debemos resolver el rompecabezas para averiguar el mensaje.

Según el mensaje, ellos/as tenían miedo de nosotros durante mucho tiempo: por eso reunieron a sus mejores soldados, para estar seguros.

Cuando salimos de nuestro país y empezamos nuestro viaje hacia ellos/as, también empezaron a prepararse para una guerra, pero, en realidad, querían la paz.

- Enviar un mensaje al ejército de Vigronc de que también queremos vivir en paz con ellos.
- Resolver los rompecabezas y concluir un tratado de paz con nuestros nuevos amigos.

## MATERIALES REQUERIDOS

Para crear este escenario, encuentra una ruta en tu localidad, donde los/as participantes encontrarán las diferentes estaciones: en ellas, resolverán los rompecabezas.

El recorrido debe ser de 2 kilómetros, como máximo: cuanto más emocionante y variado sea, más disfrutarán los/as participantes.

En las estaciones, coloca los códigos QR (creados con ActionBound): así, cualquiera podrá desbloquear el siguiente puzle.

Para crear una sala de escape híbrida como ésta, necesitarás los siguientes materiales:

- Suscripción a ActionBound.
- Un ordenador.
- Un smartphone para cada equipo de jugadores/as.
- Un código QR impreso para cada estación.
- Un cartel con la descripción del juego.

El resto de materiales vendrán determinados por los rompecabezas que elabores, pero estos son los que no pueden faltar.

### • PREPARACIÓN DE LOS MATERIALES

Para que esta sala de escape híbrida funcione, debes crear un vínculo en la aplicación.

Para ello, no es necesario que tengas conocimientos avanzados de informática, sólo algunos conocimientos básicos.

A continuación, se describe el **tipo de tareas** que puedes utilizar:

- ❖ **Información:** con esta opción, puedes dar información a los/as participantes.

Por ejemplo, detalles de la historia.

Puede ser en formato de **texto, imagen o vídeo**.

- ❖ **Cuestionario:** puedes dar algunas preguntas, a las que los/as participantes deben responder para avanzar en el juego. Les puedes dar posibles respuestas o dejar que sean ellos/as quienes decidan.
- ❖ **Misión:** puedes asignar a los/as participantes una misión, que podrán resolver como deseen: sólo su creatividad les puede obligar. Para demostrar que han completado su misión, pueden subir una **foto** o un **vídeo**.
- ❖ **Encontrar el lugar:** esta opción es muy útil, pues utiliza las coordenadas GPS del próximo lugar para ayudar a los/as participantes a encontrarlo.
- ❖ **Escanear código:** se recomienda usar esta función en cada estación antes de una tarea real, pues evita que los/as participantes se salten algunas partes de la aventura. La aplicación generará un **código QR específico** para cada estación: los jugadores/as tendrán que escanearlo para ver el siguiente puzle.
- ❖ **Torneo:** puedes usar esta función, si quieres que los/as participantes compitan entre sí.

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

Los facilitadores/as deben ser:

- ✓ Amables, pero firmes.
- ✓ Calmados/as y coherentes.
- ✓ Empáticos/as, pero manteniendo un poco de distancia: no te involucres demasiado emocionalmente para evitar que sea un grupo terapéutico.
- ✓ Pacientes.
- ✓ Útiles, pero sin perder su papel

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.
- Sensibilización.
- Creación de empatía hacia el tema y hacia los 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, pero los objetivos pueden seguir cumpliéndose: el grupo puede llegar a ellos de una forma distinta.

Durante la sala de escape al aire libre, creamos rompecabezas abiertos y cerrados, según la solución: por ello, algunos requieren una solución exacta, pero otros se pueden resolver de diferentes maneras.

Como facilitador/a, hay que estar abierto/a a las diferentes ideas de los/as participantes, incluso si tienen una solución de los rompecabezas distinta a la que esperabas.

Si todavía están involucrados/as en la historia, déjales ser creativos/as.

**Ejemplo:** Una vez, con un grupo de 16 años, tuvimos un superpoder para poder montar una bicicleta en el aire, sin necesidad de una bicicleta.

Cuando llegamos a la 4ª estación, los/as participantes dijeron “¿por qué tenemos que derribar el muro, si podemos ir por encima?” Así, descubrimos juntos cómo funciona nuestro superpoder en la práctica, y luego montamos juntos por encima del muro.

Este papel requiere estar totalmente presente: cierra todos los elementos perturbadores durante el juego.

Prepárate y ten en cuenta los límites del papel de facilitador/a.



## 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:

1. Descargar ActionBound.
2. Escanear el QR.
3. Primer puzle.
4. Encontrar la localización.
5. Escanear el QR.
6. Segundo puzle.
7. Encontrar la siguiente localización.
8. Escanear el QR.
9. Tercer puzle.
10. Encontrar la última localización.

Puedes cambiar el patrón, según tus necesidades, objetivos y gustos.

## CÓMO GANAR

Para completar el juego, los/as participantes deben **encontrar todas las estaciones** y resolver todos los rompecabezas.

Así, descubrirán que el principal problema entre las 2 naciones es el miedo a un desconocido y diferente.

Los rompecabezas llevarán a los/as participantes a firmar un tratado de paz y a ganar la partida.

Si el temporizador de 90 minutos se agota y los jugadores/as no han completado el juego, pierden la partida: aun así, puedes tener una sesión informativa con ellos/as para profundizar en el tema.

Para los ganadores/as creamos una insignia, que dice que cada uno/a es un superhéroe.

## **SESIÓN DE REPASO Y EVALUACIÓN**

**Enfoque:** Disminuir el número de 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:** alrededor de 60 minutos.

**Lugar:** Centro juvenil o zona pública, instituciones comunitarias (patio de recreo, parque, plaza de la iglesia, calle de la ciudad, biblioteca, museo, etc.)

Es importante que sean lugares populares y seguros.

**Herramientas:**

- 14 sillas o bancos.
- Traje simbólico.

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

## • **EVALUACIÓN Y AUTO-REFLEXIÓN**

El objetivo principal es estar en el mismo escenario, y reflexionar sobre sus sentimientos y la propia historia.

Lo recomendamos para desarrollar la confianza dentro del grupo, que ayuda al proceso de autorreflexión, y también para profundizar en el tema.

Recomendamos elegir 2 o 3 de los ejercicios que aparecen a continuación.

➤ **"Investigación y encuentro"** (10 minutos).

Los/as participantes se mueven con los ojos cerrados, despacio, suavemente, sin hablar.

Cuando se encuentren con alguien, lo saludan sin palabras y con suavidad.

Solo pueden usar los movimientos y seguir adelante.

Mientras tanto, el facilitador/a da instrucciones.

Por ejemplo: Detenerse delante de alguien, inspeccionar su cara, y luego seguir adelante; que las manos se saluden; que los dedos se enfaden y que se reconcilien; buscar a alguien con el pelo igual de largo que tú y, si lo encuentras, juntar las manos y seguir juntos/as.

Las instrucciones pueden modificarse y ampliarse, según las necesidades.

➤ **"Merienda a ciegas"** (10 minutos).

Las personas participantes están de pie en una fila, a un brazo de distancia unas de otras: todas tienen los ojos vendados.

Pedimos a los/as participantes que agarren una cuerda con la mano derecha.

Al primer jugador o jugadora, le quitamos la venda: será el ojo de la serpiente.

El reto es llegar del punto A al punto B, a través de todo tipo de terrenos y obstáculos.

El facilitador/a muestra el camino, pero no interrumpe ni da instrucciones: sólo aleja las amenazas más importantes.

El ojo de la serpiente es siempre la primera persona que puede dar instrucciones o permanecer en silencio y no indicar el cambio de terreno/obstáculos a los demás.

Se cambia el ojo de la serpiente en intervalos determinados (según el número, en 2 o 3 minutos); quien estaba delante, se coloca al final de la final y se pone la venda en los ojos.

En el juego, todos/as tienen que conducir la serpiente (al menos una vez) hasta el destino final.

➤ **“Esto es un...”** (5 minutos).

Los/as participantes se sientan en círculo.

El facilitador/a levanta un objeto y cada persona dice lo que se le ocurre sobre él.

Por ejemplo, sobre una botella de agua: “Esto es un micrófono”, “es un rodillo”, etc.

Los/as participantes seguirán así hasta que se tengan ideas.

Otra versión: Creamos pequeños grupos. En 2 o 3 minutos, recogeremos el mayor número de patrones de uso posibles del objeto dado.

Luego, resumimos los resultados.

➤ **“El teléfono escacharrado”** (10 minutos).

Los jugadores/as están sentados (o de pie) en una fila.

El facilitador/a susurra una frase al oído de la primera persona: luego, la transmite a la persona sentada a su lado y así sucesivamente, hasta llegar al final de la fila.

Las palabras, a causa del oído, pueden estar divertidamente distorsionadas de forma graciosa al final del juego.

La última persona dice la frase en voz alta y la comparamos con la frase que dijo a la primera persona.

➤ **“Selva tropical”** (3 minutos).

Los/as participantes forman un círculo cerrado, donde harán siempre lo que haga quien esté a su izquierda.

El facilitador/a comienza y cambia el movimiento, si todos/as hacen el movimiento anterior.

La secuencia de movimientos es la siguiente:

- ✓ Frota las palmas de las manos primero lentamente y luego con más fuerza.
  - ✓ ¡Golpea con los dedos!
  - ✓ Golpea con las 2 manos en los muslos.
  - ✓ Además de tamborilear sobre los muslos, ¡batea también con los dos pies!
- Repite los movimientos del 4 al 1 al revés (primero golpea sólo en la pierna, golpea con los dedos y luego frota las palmas).
- ✓ Ha dejado de llover, ¡ha salido el sol!

➤ **“Átomos”** (5 minutos)

Pide a los/as participantes que creen 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/as participantes.

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.

• **SENSIBILIZACIÓN**

El objetivo principal es **profundizar en el tema y concienciar** a los/as participantes sobre el fenómeno del **odio a lo desconocido** y diferente.

Es importante que los/as participantes definan con sus propias palabras cómo reconocen el fenómeno en sí y qué oportunidades tienen en estas situaciones.

Te recomendamos que elijas 1 de los siguientes ejercicios (o 1 de tu caja de herramientas).

➤ **Pintura de murales: “¿Qué ha pasado?”** (20 minutos).

Hacia la pintura mural, el camino pasa por el conocimiento de la técnica pictórica, la creación sobre una gran superficie, y por el aprendizaje de sus principios básicos.

Por ello, en un papel de tamaño A/4 primero y luego en hojas de lona, se realizarán pinturas conjuntas individuales, en pequeños grupos y en grupos completos.

Los/as participantes usarán sólo los 3 colores primarios (rojo, amarillo, azul), así como el blanco y el negro: podrán conseguir otros colores, si mezclan los anteriores.

Los/as participantes trabajarán con pinceles y expresarán sus mensajes, mediante la representación de símbolos figurados y universales: intentarán hacerlo comprensible para todos/as.

El cartel sirve también a este propósito, es decir, la estructura de la composición a partir de algunas formas y figuras, llenando y expresando la imagen.

Pintura mural común: El grupo pinta conjuntamente los cuadros prediseñados en la zona seleccionada.

Primero, los/as participantes hacen un boceto y dibujan el contorno, (los límites de los detalles de cada cuadro).

Luego pintan sus ideas, paso a paso.

➤ **Práctica de la imaginación: “Cuento” (15 minutos).**

Para preparar al grupo recomendamos los siguientes pasos:

- Los/as participantes cierran los ojos y se relajan.  
Se puede ayudar con varias técnicas de respiración: respiración abdominal y respiración profunda, entre otras.
- A continuación, se imaginan a sí mismos/as en el proceso de conseguir su objetivo o crear una historia.
- El facilitador/a contará con un ritmo lento y relajado los procesos que se van a llevar a cabo.
- Al finalizar la práctica, los/as participantes abren los ojos y comentan lo que han visto y experimentado.

## • REFLEXIÓN

El objetivo principal es profundizar en el tema.

Te recomendamos que termines la sesión como se recoge a continuación.

➤ **Debate** (De 15 a 20 minutos).

Pide a los/as participantes que se sienten, formando un círculo.

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

Consejo 3: Usa preguntas abiertas y ten en cuenta que no hay respuestas incorrectas.

Ejemplos de preguntas abiertas:

- ¿Cómo te sientes ahora?
- ¿Qué te ha pasado?
- ¿Qué piensas de los Vigronces?
- ¿Serías un/a Vigronc?
- Si estuvieras en su lugar, ¿qué habrías hecho de otra manera?
- Di 5 atributos de tu nación.
- ¿Qué consejo darías a las naciones que no conocen a los/as Vigronces?
- ¿Qué crees que es ser un/a Vigronc?

➤ **"¿Qué hay en tu mochila?"** (10 minutos)

Los/as participantes se sentarán juntos/as, en círculo.

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

Consejo 4: Los/as participantes también pueden simbolizar lo que se llevan (por ejemplo, con objetos).



Puede ser sólo una palabra o un sentimiento (incluso un movimiento).

Consejo 5: Hazles saber que estás disponible después del programa.

Así, los/as participantes sabrán que, si quieren hablar de cualquier cosa contigo, estarás ahí para ellos/as.

Consejo 6: Haz comentarios positivos.

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

Consejo 7: Reflexiona sobre tu trabajo un poco más tarde, ahora elógiate a ti mismo/a. ¡Tú también has hecho un gran trabajo!