

KIT DE HERRAMIENTAS DE DANZA “LOVE, LIFE AND DANCE”



ÍNDICE

KIT DE HERRAMIENTAS DE DANZA “LOVE, LIFE AND DANCE” ...	1
INTRODUCCIÓN	4
• SUGERENCIAS PREVIAS	4
PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL MEDIANTE ACTIVIDADES DE BAILE	5
• TALLER 1: INTRODUCCIÓN, ROMPER EL HIELO Y CONOCER A OTRAS PERSONAS	5
ACTIVIDADES PARA LA DINÁMICA DE GRUPOS	6
ACTIVIDAD 1: EL BAILE DESDE DENTRO. ¿QUIÉN SOY YO?	6
ACTIVIDAD 2: LA DANZA DESDE DENTRO. ¿QUIÉNES SON LOS DEMÁS?	7
ACTIVIDAD 3: ¡LA VIDA ES HERMOSA!	7
• TALLER 2: CONSTRUYENDO UN EQUIPO	8
ACTIVIDAD 1: ENERGÍA, ESPACIO Y GRUPO	8
ACTIVIDAD 2: SOMOS UN GRUPO	10
ACTIVIDAD 3: ESCULTOR/A Y ESCULTURA	11
• TALLER 3: ¿QUIÉN SOY YO?	12
ACTIVIDAD 1: LOS 6 PASOS	13
ACTIVIDAD 2: BAILANDO EMOCIONES	13
ACTIVIDAD 3: EL HOMBRE INVISIBLE	14
• TALLER 4: MI PODER INTERIOR Y YO	15
ACTIVIDAD 1: EL CÍRCULO DE LOS SENTIMIENTOS	16
ACTIVIDAD 2: FLUYENDO CON EL CONTACTO	16
ACTIVIDAD 3: BAILANDO MI VIDA	17
ACTIVIDAD 4: BAILANDO CON MI ANIMAL TOTEM	18
• TALLER 5: YO EN CONEXIÓN CON LOS DEMÁS	19

ACTIVIDAD 1: BAILANDO CON TODO EL CUERPO	19
ACTIVIDAD 2: JUNTOS/AS	20
ACTIVIDAD 3: MI LÍMITE	20
ACTIVIDAD 4: ABRAZOS CIEGOS.....	21
• TALLER 6: EMPODERAMIENTO, CALIDAD DE LÍDER E INCLUSIÓN SOCIAL.....	22
ACTIVIDAD 1: LA DANZA DE LA INCLUSIÓN	23
ACTIVIDAD 2: EL BAILE DE LA ESCOBA.....	23
ACTIVIDAD 3: PASOS DE LA HISTORIA.....	24
ACTIVIDAD 4: LA DANZA DEL SISTEMA SOLAR.....	25
• TALLER 7: TOMA DE DECISIONES, AUTOCONTROL Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE	26
ACTIVIDAD 1: EL PALO ARDIENTE	26
ACTIVIDAD 2: LA DANZA DEL/LA LÍDER.....	27
• TALLER 8: NUEVA HISTORIA	28
ACTIVIDAD 1: FORMA VISUAL	28
ACTIVIDAD 2: SENTIMIENTOS	29
ACTIVIDAD 3: RETROALIMENTACIÓN O FEEDBACK.....	29
ACTIVIDAD 4: TOQUE FINAL DE DANZA	30
LISTA DE REPRODUCCIÓN RECOMENDADA.....	30

INTRODUCCIÓN

Este conjunto de herramientas se crea para ofrecer un **programa de intervención** a través de la **danza** y otras técnicas expresivas, para los/as jóvenes.

El programa tiene **8 talleres** y cada uno dura 90 minutos.

Se puede implementar en **2 días completos** o en 4 sesiones (2 talleres en cada una).

Se recomienda hacer 2 talleres en una sesión, con una pausa de media hora.

Hay una **lista de música recomendada**, pero los facilitadores/as pueden cambiarla, según la edad y los antecedentes del grupo objetivo.

• **SUGERENCIAS PREVIAS**

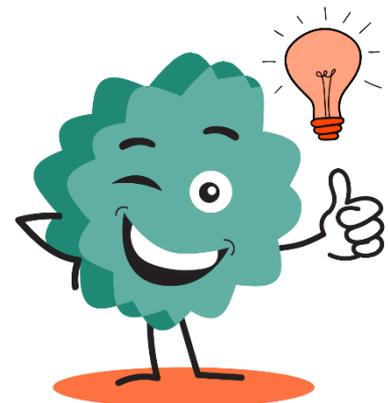
- Se recomienda un **número par de participantes** para realizar el taller.

Así, las personas pueden trabajar en parejas.

- Se recomienda un **máximo de 20 participantes**.
- Hay que solicitar a los/as participantes que **se registren antes de entrar** a los talleres.

Para ello, se usa un formulario de solicitud donde pueden compartir su motivación para participar.

Así, se tiene una idea del grupo antes de empezar el programa.



- Es útil explorar la **motivación** de los/as jóvenes para participar y las expectativas que tienen.
- El **sitio** donde se realicen los talleres debe ser **espacioso y luminoso**.
Sin embargo, es preferible que la habitación o sala tenga **cortinas** que se puedan retirar para los ejercicios que impliquen movimiento y baile con los ojos cerrados.
- Se recomienda **informar** a los/as participantes sobre algunos **temas importantes**: usar **ropa cómoda** y zapatos muy cómodos, llevar **agua** y mantener **silencio** (especialmente durante actividades de reflexión o introspección), entre otras.

PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL MEDIANTE ACTIVIDADES DE BAILE

• TALLER 1: INTRODUCCIÓN, ROMPER EL HIELO Y CONOCER A OTRAS PERSONAS

Los **objetivos** de este taller son:

- ✓ **Familiarización** entre los/as participantes.
- ✓ Crear **dinámicas de grupo**.
- ✓ Familiarizarse con los **métodos expresivos** de **autodesarrollo** y con técnicas de movimiento y danza.
- ✓ Establecer los **objetivos de autodesarrollo** de los/as participantes.

LOGÍSTICA Y MATERIALES:

- Sistema de audio.
- Ordenador portátil.
- Conexión a Internet.
- Bolígrafos.

- Formularios de registro.
- Cuestionarios.
- Post-it.
- Maletas.
- Programa.

ACTIVIDADES PARA LA DINÁMICA DE GRUPOS

- ❖ **Explicación de la estructura del programa y de sus objetivos:** la persona facilitadora explica la **estructura** del programa de desarrollo personal y los **objetivos** de este. Hay que destacar la importancia de sentirse cómodo/a expresando emociones.
También hay que establecer **reglas grupales** y especificar que el espacio es seguro: esto implica respetar las opiniones y emociones de los demás.
- ❖ **Expectativas, temores y contribuciones:** cada participante tiene un post-it. En él, debe escribir:
 - Sus **expectativas**.
 - Sus **temores**.
 - Lo que puede ofrecer al grupo como **contribuciones**.Los post-it son **anónimos**.
Se colocan en una caja y la persona facilitadora va leyendo cada post-it y ofrece aclaraciones, cuando sea necesario.

ACTIVIDAD 1: EL BAILE DESDE DENTRO. ¿QUIÉN SOY YO?

Los/as participantes se colocan en círculo.

Cada participante entra en el medio del círculo, dice su **nombre** y hace un **movimiento representativo**.

Por ejemplo, un movimiento que represente un hobby.

Después, el grupo repite el nombre y el movimiento **3 veces**: la primera, como lo hizo la persona; la segunda, con mucha velocidad; y la tercera, a un ritmo mucho más lento.

Al finalizar, los/as participantes dicen en grupo cómo se sintieron al representar su propia **personalidad** con un **movimiento** y cómo se sintieron con el movimiento reflexivo hecho por todo el grupo.

ACTIVIDAD 2: LA DANZA DESDE DENTRO. ¿QUIÉNES SON LOS DEMÁS?

Recomendación musical: “Entre 2 aguas” (Paco de Lucía).

Los/as participantes se mueven por la sala al ritmo de la música.

Cuando la música pare, cada persona debe encontrar a un compañero/a al que contarle las siguientes cosas de su vida:

- Primera parada: su **nombre**.
- Segunda parada: su **edad**.
- Tercera parada: su **lugar de origen**.
- Cuarta parada: su **canCIÓN** o música favorita.
- Quinta parada: su **baile** favorito.
- Sexta parada: su **sueño**.

ACTIVIDAD 3: ¡LA VIDA ES HERMOSA!

Los/as participantes se colocan en círculo y completan la siguiente frase: “**La vida es hermosa para los que...**”.

Por ejemplo, “la vida es hermosa para los que tienen hermanos/as”, “la vida es hermosa para los que tocan el piano”, entre otras.

Los/as participantes que se reconocen en la misma descripción cambian los lugares entre ellos/as.

La última persona que llegue a su lugar es la siguiente para completar la frase.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:

1. ¿Qué te hizo unirte a este grupo y participar en este programa?
2. ¿Cómo era tu estado emocional antes del taller?
3. ¿Cómo te sentiste durante los ejercicios?
4. ¿Qué ejercicio te cambió más? ¿Por qué?
5. ¿Cómo te sientes ahora y qué quieres experimentar hasta el próximo taller?

• TALLER 2: CONSTRUYENDO UN EQUIPO

Los **objetivos** de este taller son:

- ✓ Crear **dinámicas de grupo**.
- ✓ Desarrollar **habilidades** para conectar con los demás participantes.
- ✓ **Conectar** con sus propios **cuerpos**, con el **espacio** y con la proximidad de **los/as demás**.

LOGÍSTICA Y MATERIALES:

- Sistema de audio.
- Ordenador portátil.
- Conexión a Internet.
- Bolígrafos.
- Formularios de registro.
- Cuestionarios.
- Cinta adhesiva.
- Maletas.
- Programa.

ACTIVIDAD 1: ENERGÍA, ESPACIO Y GRUPO

PARTE 1: Caminar.

El grupo camina por la sala.

Sienten el espacio y a la gente de su alrededor, y se miran unos a otros mientras caminan.

Al **encontrarse con la mirada de otra persona**, los/as participantes deben elegir una de las siguientes propuestas:

- Cuando te encuentres con la mirada del otro/a, dale la **mano** y camina hacia delante.
- Cuando te encuentres con la mirada del otro/a, **guiña** el ojo.
- Cuando te encuentres con la mirada del otro/a, te tocas el **codo** y sigues hacia delante.
- Cuando te encuentres con la mirada del otro/a, haces una **mueca graciosa**.
- Cuando te encuentres con la mirada del otro/a, le **abrazas**.
- Cuando te encuentres con la mirada del otro/a, dices una **palabra tonta** o dices tu nombre al revés.
- Cuando te encuentres con la mirada del otro/a, **gritas de miedo**.

PARTE 2: Tomar conciencia de uno/a mismo/a.

Los/as participantes caminan por la sala buscando el **ritmo común del grupo**.

También se puede buscar ese ritmo con **aplausos**.

Se dobla ese ritmo y también se intenta reducirlo a la mitad.

Al principio, la persona facilitadora marca las paradas.

Después, el grupo lo marca por sí solo.

PARTE 3: Escuchar.

Los/as participantes caminan por la sala.

El **grupo** intenta **actuar como una sola persona**.

Mientras caminan, los/as participantes juegan para detenerse tan pronto como sea posible.

Cualquier persona del grupo se detiene y el resto hace lo mismo para reanudar la marcha.

El grupo intenta que, si hay un observador/a externo/a, no adivine quién es el que empieza a parar y reanudar.

ACTIVIDAD 2: SOMOS UN GRUPO

PARTE 1: Imanes.

Los/as participantes se colocan en el espacio en relación con otras personas.

Mientras caminan, cada persona elige a otro/a participante que será su “**imán positivo**”.

Sin que ese/a participante se dé cuenta, la persona siempre debe estar tan cerca como pueda de él o ella.

Después, cada participante elige su “**imán negativo**”: siempre debe estar lo más lejos posible de esa persona.

Al terminar, cada persona intenta crear un **triángulo equilátero** entre su “imán positivo”, “imán negativo” y él mismo (o ella misma).

PARTE 2: Crear formas en el espacio (piña, línea, círculo).

Mientras caminan por la sala, los/as participantes buscan las formas de crear en grupo una **piña**, una **línea** o un **círculo**.

Deben **activar la escucha** para fluir con el grupo y escuchar lo que se está creando en cada momento.

Después, se puede incluir la posibilidad de **crear varias figuras al mismo tiempo**.

Se puede reproducir música cuando el nivel de escucha es óptimo.

Así, la idea de composición se refuerza con el estímulo musical.

ACTIVIDAD 3: ESCULTOR/A Y ESCULTURA

Los/as participantes se colocan en parejas.

Cada persona se pregunta a sí mismo/a si puede jugar porque hay personas que no quieren (o no pueden) ser tocadas.

El escultor/a tiene 3 formas de esculpir:

1. Con las **manos**, se mueve al otro/a participante, como si fuera una masa de barro.
El escultor/a explora diferentes modelos.
2. Como un **títere**: se mueve al otro/a participantes con hilos imaginarios que tiran de diferentes partes de su cuerpo.
Esto se puede hacer sin tocar.
3. Como un **espejo**: el escultor/a propone un modelo y la escultura lo copia.
Esto también se puede hacer sin tocar.

Hay que prestar atención a la **expresión facial** porque dice mucho del estado del personaje que se está creando.

La persona que hace de escultura debe **conectar su físico con su interior**, dejando que la forma esculpida también lo impregne internamente.

Así, la forma esculpida conecta a los/as participantes con su universo emocional.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR:

1. Durante el taller, ¿cuándo te sentiste cómodo/a y cuándo sentiste que saliste de tu zona de confort?
2. ¿Qué has aprendido sobre ti y sobre tus sentimientos?
3. ¿Qué has aprendido sobre tus compañeros/as de grupo?

4. ¿Cómo fue para ti esculpir y ser esculpido/a? ¿Cuál fue el rol más cómodo para ti? ¿Qué situación te sacó de tu zona de confort?
5. ¿Cuál es el estado de emociones con el que te quedas después de esta actividad?
6. ¿Qué quieres experimentar hasta el próximo taller?

• TALLER 3: ¿QUIÉN SOY YO?

Los **objetivos** de este taller son:

- ✓ Desarrollar la **autoestima**, la capacidad de **autobservación** y la de **autoevaluación**.
- ✓ Ser **conscientes** de su propio **cuerpo** y de la **sincronicidad** con la otra persona.
- ✓ **Autoevaluación** inicial.
- ✓ Desarrollar la **creatividad** de los/as participantes.
- ✓ **Relajación** y adaptación al entorno.
- ✓ Fomentar la **confianza** en sí mismos/as y en los demás.

LOGÍSTICA Y MATERIALES:

- Sistema de audio.
- Ordenador portátil.
- Conexión a Internet.
- Bolígrafos.
- Formularios de registro.
- Cuestionarios.
- Cinta adhesiva.
- Maletas.
- Programa.

ACTIVIDAD 1: LOS 6 PASOS

Cada participante ejecuta un **paso adelante** con su **pie izquierdo**.

Después, gira la pierna derecha y gira a la izquierda 180 grados, donde da 2 pasos hacia delante.

Luego, gira y da **3 pasos** hacia delante.

Después, gira y da **4 pasos** hacia delante.

Luego, gira y da **5 pasos** hacia delante.

Después, gira y da **6 pasos** hacia delante.

Luego, gira y da **7 pasos** hacia delante.

Por último, da **8 pasos** de frente.

A continuación, los/as participantes se colocan en parejas y hacen los pasos anteriores de forma sincronizada.

Al final, los/as participantes realizan estos pasos agarrados de la mano de la pareja, en sincronía.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:

1. ¿Cómo fue para ti estar sincronizado/a con otro/a participante?
¿Quién lideró la actividad: tú o él/ella?
2. ¿Cómo está presente en tu vida cotidiana esta forma de actuar?
3. Si quieres hacer cosas diferentes, ¿qué cambiarías?

ACTIVIDAD 2: BAILANDO EMOCIONES

Los/as participantes eligen un **signo universal**.

Para ello, usan los **movimientos** del cuerpo para expresar las siguientes **emociones**:

- Luto.
- Miedo.

- Ira.
- Amor.
- Tristeza.
- Impotencia.
- Alegría.
- Compasión.

Los signos acordados por el grupo son la base de futuras actividades.

Dichos signos se pueden usar para **expresar las emociones** que sienten.

Después, cada participante elige una emoción y la expresa mediante el **signo universal elegido**.

Los/as participantes pueden pasar de una emoción a otra, según les inspire la música que escuchen.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:

1. ¿Cuál fue una emoción fácil de expresar y cuál fue una difícil?
2. ¿Cómo te influenció la música para mostrar las emociones mediante el movimiento?
3. En general, en tu vida diaria, ¿cómo te influyen los demás en la forma en que expresas tus opiniones y sentimientos?
¿Cómo quieres cambiar esto?

ACTIVIDAD 3: EL HOMBRE INVISIBLE

La persona facilitadora crea un **espacio seguro** (físico y psicológico).

Cada participante tiene un **pañuelo para vendarse los ojos**.

Con la canción de “5th Rhythms” (de Gabrielle Roth), los/as participantes se intentan relajar.

La canción dura unos 27 minutos.

Los/as participantes dejan que sus cuerpos se muevan al ritmo de la música, **sin intentar controlar los movimientos.**

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:

1. ¿Cómo es para ti estar con los ojos cerrados cuando estás en un contexto con otras personas?
2. ¿Qué barreras pones a tus emociones y a la expresión de estas?
3. En esta actividad, ¿qué fue cómodo e incómodo para tí?
4. Describe en una palabra las emociones más intensas que has sentido hoy.

• TALLER 4: MI PODER INTERIOR Y YO

Los **objetivos** de este taller son:

- ✓ Aumentar la **autoestima** y el **contacto** con las propias emociones.
- ✓ Tomar **conciencia** del **cuerpo** y de las propias **emociones**.
- ✓ Desarrollar la capacidad de **autobservación**.
- ✓ Descubrir el **poder interno** y aumentar la capacidad de desarrollo personal y conocimiento.
- ✓ Tomar **conciencia** del **pasado**, del **presente** y del **futuro**.
- ✓ Encontrar **recursos internos** para seguir los sueños.

LOGÍSTICA Y MATERIALES:

- Sistema de audio.
- Ordenador portátil.
- Conexión a Internet.
- Bolígrafos.
- Formularios de registro.
- Cuestionarios.
- Cinta adhesiva.

- Maletas.
- Programa.

ACTIVIDAD 1: EL CÍRCULO DE LOS SENTIMIENTOS

Los/as participantes se colocan en una fila india que termina en un círculo grande.

A continuación, se forman 3 círculos más pequeños.

Cada participante tiene **60 segundos** para colocarse en el **centro del círculo y bailar**, expresando el **estado de ánimo** y cómo se siente en ese momento (o los sentimientos predominantes del momento) a través de los movimientos del cuerpo.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:

1. ¿Cómo fue para ti reconectar con tus emociones?
2. ¿Cuál es tu estado general de emociones y qué haces con lo que sucede en tu vida?
3. ¿Cuándo dejas que las situaciones que están sucediendo en tu vida influyan en tu estado emocional?

ACTIVIDAD 2: FLUYENDO CON EL CONTACTO

La persona facilitadora pone música.

Cada participante **cierra los ojos y baila tal como siente la música** (nadie lo ve).

Cuando la persona interactúa con otro/a participante, empieza un **baile con esa persona**, sin contacto visual.

Los ojos permanecen cerrados durante el resto de la actividad.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:

1. ¿Cómo es para ti tener contacto visual con otra persona?
2. ¿Fue fácil o difícil para ti mantener el contacto visual con la pareja?
3. ¿Cómo usas el contacto visual en tu vida cotidiana? Si quieres cambiar algo, ¿qué harías de forma diferente?

ACTIVIDAD 3: BAILANDO MI VIDA

Cada participante reproduce de forma **individual** un **baile** de 5 a 10 minutos.

A través de ese baile, cada persona reproduce **su vida hasta el momento** actual.

Después, cada participante reproduce de forma individual **otro baile** de 5 a 10 minutos para exponer cómo quiere mostrar **su vida en el futuro**.

La actividad es individual, pero los/as participantes se pueden asociar con otros/as en el baile.

La actividad se puede hacer de otras 2 formas: con los ojos cerrados o usando símbolos de dibujo para recordar el estado emocional.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:

1. ¿Cuáles fueron las 3 emociones que sentiste en el pasado, presente y futuro? ¿Qué diferencia hay entre esos 3 momentos?
2. ¿Cuáles son las cosas que guardaste en el presente de tu pasado? ¿Qué quieres guardar del pasado y del presente para tu futuro? ¿Por qué?

3. Piensa en las 3 cualidades que quieres desarrollar en tu desarrollo personal. Dibuja un símbolo para cada una de ellas.

ACTIVIDAD 4: BAILANDO CON MI ANIMAL TOTEM

Cada participante elige a un **animal que le represente** como personalidad, como estado de un momento o como un personaje en la vida cotidiana.

Después, se especifica si es un animal salvaje o doméstico, ave, pez, insecto, etc.

Cuando cada participante haya elegido su animal tótem, lo **representa** a través de la danza y el movimiento.

Debe representar el comportamiento de su animal tótem en su entorno.

Los/as participantes pueden **formar asociaciones con otros animales**, si lo sienten así.

También pueden diseñar una máscara y usarla durante el baile.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:

1. ¿Qué rasgos usas para elegir a tu animal tótem?
2. Tu animal tótem tiene un superpoder, ¿cuál es? ¿Cómo puedes usarlo en tu vida diaria para mejorar la relación contigo mismo/a y con los demás?
3. Haz un acuerdo emocional con tu animal tótem. Establece un símbolo y una frase para “llamar” a tu animal tótem cuando necesites su superpoder.

• TALLER 5: YO EN CONEXIÓN CON LOS DEMÁS

Los **objetivos** de este taller son:

- ✓ Tomar **conciencia** de los **demás** y sincronizar con sus **emociones**.
- ✓ **Expresar las emociones**.
- ✓ Desarrollar la **empatía**.
- ✓ Gestionar el **espacio personal**.
- ✓ Tomar conciencia del **comportamiento en interacción** con otra persona.
- ✓ Fomentar la **toma de decisiones** para la propia vida.
- ✓ **Aceptar a los demás** y las diferencias entre las personas.

ACTIVIDAD 1: BAILANDO CON TODO EL CUERPO

La persona facilitadora pone música.

Los/as participantes se colocan en **parejas**.

Cuando empieza la música, las parejas **bailan cara a cara**.

La primera vez, deben usar sus **tobillos y rodillas**.

Cuando el facilitador/a dé una palmada, los/as participantes deben usar los **pies**, luego las **caderas**, los **brazos**, la **cabeza** y todo el cuerpo.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR:

1. ¿Cómo fue mover solo una parte de tu cuerpo?
2. ¿Cómo te pusiste en contacto con tu pareja?
3. ¿Cómo fue para ti tomar tu movimiento frente a tu compañero/a y convencerle de que sincronice su movimiento con el tuyo?
4. En tu vida diaria, ¿eres más o menos el/la líder de tus decisiones? Si quisieras cambiar esto, ¿cómo lo harías de manera diferente?

ACTIVIDAD 2: JUNTOS/AS

La persona facilitadora pone música.

Los/as participantes se colocan en **parejas**, una persona frente a la otra.

Un/a participante empieza a **bailar** cuando sienta la canción que escucha.

Su compañero/a **copia sus movimientos** (como si fuera un espejo) o los completa.

Después de 10 minutos, el/la líder cambia y hace lo mismo.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR:

1. ¿Cómo empezaste el movimiento?
2. ¿Qué sentiste diferente en tu cuerpo cuando seguiste el movimiento del otro?
3. ¿En qué medida los movimientos iniciados por ti han sido influenciados por el pensamiento de que otras personas puedan juzgarte?
4. ¿Cómo se reflejan estos aspectos en tu vida cotidiana? Si quisieras cambiar algo, ¿qué harías diferente?

ACTIVIDAD 3: MI LÍMITE

Los/as participantes se colocan en **parejas**.

Cada pareja elige uno de los siguientes **abrazos**:

- **Cara a cara.**
- **Cara a espalda.**
- **De lado.**
- **Por detrás**, es decir, por la espalda.

La persona que abraza elige el abrazo y lo mantiene durante 60 segundos.

Tras esos 60 segundos, se cambian los roles.

La persona facilitadora puede poner música.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR:

1. ¿Cómo te sentiste cuando te abrazaba el compañero/a?
2. ¿Son los abrazos parte de tu zona de confort o están fuera?
3. ¿Cómo utilizas los abrazos en tu vida diaria? Si quieres cambiar algo, ¿qué harías de manera diferente?

ACTIVIDAD 4: ABRAZOS CIEGOS

Los/as participantes **cierran los ojos** y caminan por la sala.

Cuando se crucen con alguien, los/as participantes deben tomarlo en sus brazos y mantener el **abrazo** mientras se sientan cómodos/as.

La forma de abrazar es elección de cada persona.

Los/as participantes siguen caminando y repiten el abrazo con la siguiente persona con la que se crucen.

La persona facilitadora vigila que los/as participantes no se hagan daño durante la actividad.

Al inicio, es aconsejable que los abrazos duren de 5 a 10 segundos, como mínimo, y de 30 a 40 segundos, como máximo.

Los/as participantes se pueden abrazar a sí mismos/as, pero también a un grupo más grande, si se tocan mientras caminan con los ojos cerrados.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR:

1. ¿Cómo fue el abrazo con los ojos cerrados respecto al anterior?

2. ¿Cómo te sentiste cuando mantuviste el abrazo con los ojos cerrados?
3. ¿Cómo se refleja esto en tu vida diaria? Si quieres cambiar algo, ¿qué harías de manera diferente?

• TALLER 6: EMPODERAMIENTO, CALIDAD DE LÍDER E INCLUSIÓN SOCIAL

Los **objetivos** de este taller son:

- ✓ Desarrollar **habilidades sociales**, de trabajo en equipo y de liderazgo.
- ✓ Desarrollar la capacidad de **inclusión social** y aceptación de los demás.
- ✓ Tomar **conciencia** de la **competitividad** y de la **colaboración**.
- ✓ Tomar **conciencia** de la **velocidad de reacción** y de la **espontaneidad**.
- ✓ Desarrollar la **capacidad organizativa**.
- ✓ Tomar **conciencia** del nivel de autonomía y **auto empoderamiento**.

LOGÍSTICA Y MATERIALES:

- Sistema de audio.
- Ordenador portátil.
- Conexión a Internet.
- Bolígrafos.
- Formularios de registro.
- Cuestionarios.
- Cinta adhesiva.
- Maletas.
- Programa.

ACTIVIDAD 1: LA DANZA DE LA INCLUSIÓN

Los/as participantes se ponen en 2 grupos diferentes: **hombres y mujeres**.

Cada grupo tiene 5 minutos para **crear su propia danza sincronizada**, que represente a ese grupo.

Después, cada grupo **muestra la danza** representativa.

A continuación, el grupo de **hombres reanuda su danza** y las **mujeres entran, imitando sus movimientos** hasta que todos los/as participantes se sincronizan.

Después, el grupo de mujeres reanuda su danza y los hombres entran, imitando sus movimientos hasta que todos los/as participantes se sincronizan.

Según el número de participantes y el propósito de la actividad, se pueden formar varios grupos, dependiendo de: minorías, etnias, orientación sexual y/o personas con discapacidad.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR:

1. ¿Cuáles son tus estereotipos sobre ser hombre o mujer?
2. ¿Cómo influyen esos estereotipos en tus relaciones con las personas de otro género?
3. Si estos estereotipos no existieran, ¿cómo sería de diferente tu vida?
4. ¿Cómo puedes aplicar el conocimiento de esta actividad a tu vida diaria?

ACTIVIDAD 2: EL BAILE DE LA ESCOBA

Para esta actividad, se pone música y se usan 2 escobas.

Los/as participantes forman **2 grupos** con un número impar de personas.

Cuando empieza la música, cada participante elige a un compañero/a y **baila**, manteniéndose en contacto.

Quien se quede **sin compañero/a, baila con la escoba**.

Cuando la música para, las parejas cambian y la persona que bailaba con la escoba intenta mantenerse lejos de ella.

No se puede elegir a la misma persona 2 veces.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR:

1. ¿Cómo te sentiste cuando te dejaron sin pareja? ¿Cuáles fueron tus primeros pensamientos, emociones o reacciones?
2. ¿Cómo te sentiste al bailar con la escoba? ¿Cómo lidiaste con la situación?
3. ¿Cómo te sentiste al estar fuera del grupo? ¿Cuál es tu emoción de autodefensa cuando estás en esas situaciones en tu vida diaria?
4. ¿Es esta una situación inusual para ti o la has vivido antes?

ACTIVIDAD 3: PASOS DE LA HISTORIA

Para esta actividad, se pone música.

Se necesitan **5 personas voluntarias** para formar 2 grupos: el de las personas voluntarias y el del resto de personas.

El grupo de 5 voluntarios/as se pone frente a la persona facilitadora y el otro, se vuelve.

Mientras el primer grupo trabaja, el otro escucha la música.

Durante 10 minutos, la persona facilitadora muestra a los 5 voluntarios/as una **pequeña coreografía**, sin usar instrucciones verbales.

Las personas voluntarias deben **memorizar** esa pequeña coreografía para transmitirla.

Cuando se sepan la coreografía, cada una de las 5 personas voluntarias debe formar su propio grupo de 5 participantes y contarles la coreografía usando sólo explicaciones verbales.

Para ello, tienen otros 10 minutos.

Al final, cada grupo reproduce de forma sincronizada la coreografía que ha entendido.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR:

1. ¿Qué aprendiste de este ejercicio?
2. ¿Cómo decidiste empezar la coreografía o seguir las instrucciones?
3. ¿Cómo cooperaste con los demás en el equipo?

ACTIVIDAD 4: LA DANZA DEL SISTEMA SOLAR

Los/as participantes forman **3 grupos** iguales o desiguales, según sus preferencias.

La persona facilitadora indica cuál es el **grupo de soles**, cuál es el **grupo de planetas** y cuál el **grupo de satélites**.

Cada **sol** baila para atraer a tantos **planetas** como pueda.

Cada participante del grupo de **planetas** se siente atraído/a por un sol y empieza a bailar **alrededor** de él o ella.

Cuando cada planeta haya encontrado su sol, cada participante del grupo de **satélites** se siente atraído/a por un **planeta**.

Cada satélite debe gravitar alrededor de un planeta en los pasos de baile.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR:

1. ¿Cómo te sentiste al ser el sol/planeta/satélite?
2. ¿Cómo te sentiste al gravitar con alguien más o cuando los demás gravitaban a tu alrededor?
3. ¿Qué significa este ejercicio en la vida cotidiana?
4. Si quisieras cambiar algo, ¿qué harías de manera diferente?

• TALLER 7: TOMA DE DECISIONES, AUTOCONTROL Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Los **objetivos** de este taller son:

- ✓ Desarrollar la **iniciativa**.
- ✓ Desarrollar **habilidades de liderazgo** y toma de decisiones.
- ✓ Tomar **conciencia** de la importancia de las **decisiones** tomadas en la fase inicial para el futuro.

LOGÍSTICA Y MATERIALES:

- Sistema de audio.
- Ordenador portátil.
- Conexión a Internet.
- Bolígrafos.
- Cinta adhesiva.
- Post-it.

ACTIVIDAD 1: EL PALO ARDIENTE

La persona facilitadora pone música.

Los/as participantes se dividen en **2 grupos**.

Cada participante imagina que tiene **un palo que arde en su mano**.

Cuando empieza la música, los/as participantes se deben **pasar el palo** para evitar lesiones.

Los movimientos son rápidos y los/as participantes pueden gritar y correr.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR:

1. ¿Cuál fue tu propósito para esta actividad?
2. ¿Cómo tomas decisiones en tu vida cotidiana? Si quieres cambiar algo al respecto, ¿cómo lo harías de manera diferente?

ACTIVIDAD 2: LA DANZA DEL/LA LÍDER

Los/as participantes se dividen en **4 grupos: agua, tierra, aire y fuego**.

Cada grupo se mueve según el elemento que hayan elegido:

- El **agua fluye**.
- El **fuego se sacude**.
- La **tierra** permanece **estática**.
- El **aire** tiene **movimientos diáfanos**.

Con la intervención de la persona facilitadora, los/as participantes eligen el **orden de importancia del elemento escogido** para sostener la vida.

Los/as participantes tienen 3 minutos para negociar entre los grupos.

Después de elegir el orden, se crea una **canción**.

En esa canción, cada grupo diseña y representa un escenario sobre **cómo quieren que sea el planeta durante los próximos 100 años**: danza, figuras estáticas, grupos en movimiento, símbolos, etc.

Según el escenario creado, los/as participantes eligen a un narrador/a que exponga la historia de forma verbal.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN:

1. ¿Cómo te sentiste cuando llegó el momento de tomar una decisión para ti y para el resto del grupo?
2. ¿Cómo te sentiste cuando fuiste dirigido/a por alguien del grupo?
3. ¿Cuál fue el mayor desafío de estos talleres?
4. ¿Cómo te motivan los demás para tomar una decisión?
5. ¿Qué objetivos del taller estaban en línea con tus valores y cuáles no?
6. ¿Qué piensas de tu estilo de vida ahora? ¿Qué cambiarías? ¿Qué mantendrías?

• TALLER 8: NUEVA HISTORIA

El **objetivo** de este taller es establecer **objetivos e indicadores concretos** para el lanzamiento a la vida independiente y para el cumplimiento de los sueños.

LOGÍSTICA Y MATERIALES:

- Sistema de sonido.
- Ordenador portátil.
- Conexión a Internet.
- Cinta de papel.
- Bolígrafos.
- Marcadores.
- Post-it.

ACTIVIDAD 1: FORMA VISUAL

Los/as participantes se dividen en **2 grupos**, según sus preferencias.

Cada grupo tiene 2 formas distintas: cuál era su **estado inicial** (antes de empezar los talleres) y cuál es su **estado actual**.

Para ello, se pueden emplear imágenes de formas representativas.

ACTIVIDAD 2: SENTIMIENTOS

Los/as participantes se dividen en **2 grupos**.

La persona facilitadora establece una **palabra clave**.

Cada participante muestra su apreciación de las actividades realizadas, a través de la **forma**, la **expresión corporal**, el **movimiento** o un **símbolo** (por ejemplo, un número o una mueca divertida).

Deben pensar en la organización y logística, en la música utilizada, en las personas facilitadoras, en el contenido de las actividades y en sus resultados personales.

Se pueden sacar fotos de las formas más representativas.

ACTIVIDAD 3: RETROALIMENTACIÓN O FEEDBACK

Los/as participantes se colocan en círculo.

Cada persona **reproduce** en el centro del círculo **2 etapas**: el **principio** y el **final** de la terapia de baile.

Para ello, puede usar movimientos corporales, una danza, un monólogo o cualquier otra forma de expresión.

Cada representación se complementa con la expresión verbal de, como mínimo, **3 objetivos** para lograr en la vida o en el futuro.

Esos objetivos se escriben en una hoja y se usan en la próxima actividad.

ACTIVIDAD 4: TOQUE FINAL DE DANZA

Los/as participantes fijan los **objetivos del ejercicio** anterior en el **suelo**.

Los objetivos parecidos se colocan uno encima de otro.

El grupo acuerda en conjunto un **camino** con las hojas en el suelo y el orden para alcanzar todos los objetivos propuestos.

Finalmente, los/as participantes **bailan juntos/as por ese camino**.

Después de esta actividad, se complementan los cuestionarios finales de autoevaluación.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:

1. ¿Cómo vas a aplicar la conciencia y las habilidades aprendidas en el programa de desarrollo personal en tu vida cotidiana?
2. Crea una imagen representativa para tus objetivos de desarrollo personal.
3. ¿Cuál es tu sueño para el futuro? Crea un símbolo en el papel A5 para recordar tu propósito

LISTA DE REPRODUCCIÓN RECOMENDADA

-  “Entre 2 aguas”, Paco de Lucía.
-  “Rain”, Simply Three.
-  “Rise of the Instruments”, HAVASI.
-  “The Song of the Golden Dragon”, Estas Tonne.
-  “International Flight”, Estas Tonne.
-  “Flowing, Stacco, Chaos, Lyrical, Stillness”, Gabrielle Roth.
-  New Romanian Instrumental Music Bass Element HD 2017.
-  “Spiritual Hang Music”, Arambolla.
-  “Ciocarlia Sad Song”, The Lark.

- ✚ Unsafe Haven Original Song.
- ✚ Light in Color Expressing Feelings Chillout.
- ✚ “Gosht town”, Jupiter Jack.
- ✚ “Water”, New Electronic Symphony.
- ✚ Hour of Jungle Music and Tribal Music.
- ✚ Música Anti-Depressão e Ansiedade Equilibrio.
- ✚ “Following You Chillout”, Rikki Rothermel.
- ✚ “Simple tree”, Maverick.
- ✚ “Shalom Alechem”, Barcelona Gypsi Klezmer Orchestra.
- ✚ “Old Mans Banjo”, Tinush.
- ✚ The Sun Song for kids.
- ✚ The Solar System Song.
- ✚ “Come Together BBQ Session Version”, Sergio Banana.
- ✚ “The good old times”, Jamen Butler.
- ✚ “Finding Myself”, Glady Gowans.
- ✚ “Beautiful things”, L’art mystique.
- ✚ “Heroes”, Mans Zelmerlöw.
- ✚ “Alive”, Sonique.
- ✚ “Sky”, Sonique.
- ✚ “Empire of Angels”, Thomas Bergersen.
- ✚ “The Lion Sleeps Tonight”, Pat & Stanley.
- ✚ “Victory”, Two Steps from Hell.
- ✚ “Gabriel’s Realm”, Nathalie Manser.