

MANUAL DE PÍLDORAS EDUCATIVAS (SIEP)



ÍNDICE

MANUAL DE PÍLDORAS EDUCATIVAS (SIEP).....	1
GRUPO 1 DE PÍLDORAS EDUCATIVAS: PARA ROMPER EL HIELO.....	5
• PÍLDORA 1: ROMPER EL HIELO Y CONOCERNOS	5
ACTIVIDAD “PRESÉNTATE”	5
ACTIVIDAD “LAS PARADAS”	5
• PÍLDORA 2: AMBIENTE DE FAMILIARIDAD Y CONOCIMIENTO SUPERFICIAL.....	6
ACTIVIDAD “¿SOY YO?”	6
• PÍLDORA 3: ACTIVIDADES PARA ROMPER EL HIELO Y CONOCERSE	8
ACTIVIDAD “RELAJACIÓN CORPORAL”	8
ACTIVIDAD “MI MENSAJE”	8
GRUPO 2 DE PÍLDORAS EDUCATIVAS: INTRODUCCIÓN	10
• PÍLDORA 4: INTRODUCCIÓN.....	10
ACTIVIDAD “PRESENTACIÓN DE LOS/AS PARTICIPANTES”	10
ACTIVIDAD “CONOCIMIENTOS PREVIOS”	10
• PÍLDORA 5: BULLYING, CIBERBULLYING Y PREVENCIÓN	11
ACTIVIDAD “PRESENTANDO CONCEPTOS Y MI PRIMERA IMAGEN”	12
• PÍLDORA 6: METODOLOGÍA DEL TEATRO DEL OPRIMIDO	13
ACTIVIDAD “INTRODUCCIÓN AL TEATRO DEL OPRIMIDO”	13
GRUPO 3 DE PÍLDORAS EDUCATIVAS: APRENDER HACIENDO. EXPRESIÓN CORPORAL.....	14

• PÍLDORA 7: EXPANSIÓN CREATIVA I	14
ACTIVIDAD “CONOCER Y SENTIR EL CUERPO”	14
ACTIVIDAD “EL ESPEJO HUMANO”	15
• PÍLDORA 8: EXPANSIÓN CREATIVA II	15
ACTIVIDAD “LA IMAGEN DE LA HORA”	16
ACTIVIDAD “EL GESTO RITUAL”	16
• PÍLDORA 9: LA IMAGEN DE LAS PALABRAS Y LAS MÁQUINAS.....	18
ACTIVIDAD “LA IMAGEN DE LAS PALABRAS”	18
ACTIVIDAD “LAS MÁQUINAS”	20
GRUPO 4 DE PÍLDORAS EDUCATIVAS: ANALIZAR EL CONTEXTO MEDIANTE EL TEATRO DEL OPRIMIDO	22
• PÍLDORA 10: IMAGEN DE TRANSICIÓN.....	22
ACTIVIDAD “IMAGEN DE TRANSICIÓN”	22
• PÍLDORA 11: LA IMAGEN DEL ANTAGONISTA.....	25
ACTIVIDAD “LA IMAGEN DEL ANTAGONISTA”	25
• PÍLDORA 12: TEATRO PERIODÍSTICO	29
ACTIVIDAD “TEATRO PERIODÍSTICO”	29
GRUPO 5 DE PÍLDORAS EDUCATIVAS: CREACIONES DE TEATRO IMAGEN.....	31
• PÍLDORA 13: INTRODUCCIÓN A LA TÉCNICA DEL TEATRO IMAGEN	31
ACTIVIDAD “INTRODUCCIÓN A LA TÉCNICA DEL TEATRO IMAGEN”	31
• PÍLDORA 14: CREACIONES DE TEATRO IMAGEN	32
ACTIVIDAD “CREACIONES DE TEATRO IMAGEN”	33
• PÍLDORA 15: LA IMAGEN DE LAS IMÁGENES.....	34
ACTIVIDAD “LA IMAGEN DE LAS IMÁGENES”	34

GRUPO 6 DE PÍLDORAS EDUCATIVAS: CONSEJOS.....	36
• PÍLDORA 16: CONSEJOS I	36
ACTIVIDAD “CONSEJOS I”	36
• PÍLDORA 17: CONSEJOS II	38
ACTIVIDAD “CONSEJOS II”	38
• PÍLDORA 18: ¡VAMOS A HACERLO!	39
ACTIVIDAD “¡VAMOS A HACERLO!”	39
GRUPO 7 DE PÍLDORAS EDUCATIVAS: CREACIÓN DE PÍLDORAS SOBRE BULLYING.....	42
• PÍLDORA 19: BULLYING, ¿TENEMOS ALTERNATIVAS?.....	42
ACTIVIDAD “BULLYING, ¿TENEMOS ALTERNATIVAS?”	42
• PÍLDORA 20: CYBERBULLYING, ¿TENEMOS ALTERNATIVAS?	44
ACTIVIDAD “CYBERBULLYING, ¿TENEMOS ALTERNATIVAS?”	44
• PÍLDORA 21: TEATRO FORO, AFRONTANDO EL BULLYING Y EL CIBERBULLYING	46
ACTIVIDAD “TEATRO FORO, AFRONTANDO EL BULLYING Y CIBERBULLYING”	46

GRUPO 1 DE PÍLDORAS EDUCATIVAS: PARA ROMPER EL HIELO

• PÍLDORA 1: ROMPER EL HIELO Y CONOCERNOS

El **objetivo** es construir el **equipo** y la **cohesión grupal**.

Las siguientes actividades crean un **ambiente seguro** entre los/as participantes para perder la vergüenza y el miedo.

ACTIVIDAD “PRESÉNTATE”

Cada participante dice su nombre y hace un movimiento representativo de él o ella.

Después, el grupo repite el nombre y el movimiento 3 veces: la primera vez a un ritmo normal, la segunda con mucha velocidad y la tercera a un ritmo muy lento.

ACTIVIDAD “LAS PARADAS”

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

Cuando la música para, deben encontrar a un compañero/a al que explicar las siguientes cosas de su vida:

- ✓ Primera parada: el nombre.
- ✓ Segunda parada: la edad.
- ✓ Tercera parada: el lugar de origen.
- ✓ Cuarta parada: canción o música favorita.
- ✓ Quinta parada: baile favorito.
- ✓ Sexta parada: su sueño.

Cada facilitador/a elige la música que considere que es más atractiva para los/as participantes.

ADAPTACIONES ONLINE

Se pueden crear subsalas de Zoom y cambiar de salas con otras personas de forma aleatoria durante **5 veces**.

- **PÍLDORA 2: AMBIENTE DE FAMILIARIDAD Y CONOCIMIENTO SUPERFICIAL**

El **objetivo** es reconocer la **identidad** mediante procesos de **filiación**.

ACTIVIDAD “¿SOY YO?”

Antes del ejercicio, el facilitador/a hace un listado con adjetivos, lo más diverso posible (incluso pueden ser opuestos), según el debate que quieran generar. También se pueden añadir gustos.

Para ello, deben tener en cuenta el contexto social con el que trabajen.

El facilitador/a asigna un número a cada participante para ordenar los roles del ejercicio. Se establecen 2 categorías:

- ✓ Voces: se comienza con los 2 primeros números, quienes deben ocupar el lugar en la sala para decidir el adjetivo que le sea atribuido.

Deben susurrar la palabra, repitiéndola continuamente, hasta que el facilitador/a marque el final.

- ✓ Oídos: se deben identificar con uno de los adjetivos y seguir la voz que los dicte, con los ojos cerrados.

Los facilitadores/as deben estar atentos/as a los movimientos de los/as participantes que hacen de oídos, cuidándoles de algún accidente mientras se desplazan a ciegas por la sala.

ADAPTACIONES ONLINE

Antes de realizar la actividad, el facilitador/a debe hacer un listado de adjetivos. Puede hacer una primera ronda de adjetivos en la sala general de zoom, mencionando 2 adjetivos.

Quienes se identifiquen con el mismo adjetivo, pasan a otra sala de Zoom, conversan 1 minuto y vuelven a la sala general para las siguientes rondas de adjetivos.

Así, los/as participantes se identifican con determinadas cualidades y crean lazos con otras personas.

REFLEXIÓN

1. ¿Te ha llamado la atención tener cosas en común con diferentes perfiles?
2. ¿Sentiste en algún momento que no te identificabas con algún adjetivo? Si es así, ¿por qué acudiste al grupo?
3. ¿Te imaginabas que tenías cualidades o gustos en común con las personas del grupo? ¿Te sorprendió alguna cualidad o gusto en particular de algún compañero/a o de ti mismo/a?

4. ¿Sientes que este ejercicio te ha ayudado a conocerte mejor?

• **PÍLDORA 3: ACTIVIDADES PARA ROMPER EL HIELO Y CONOCERSE**

El **objetivo** es construir un ambiente de equipo y **cohesión grupal**.

ACTIVIDAD “RELAJACIÓN CORPORAL”

Se inicia con ejercicios de relajación, enfocados al movimiento del cuerpo y al control de la respiración. Después, se forman parejas.

Con mucho respeto y consentimiento de la persona, se le hacen masajes leves en las extremidades y en todo el cuerpo.

Al terminar, la persona que ha recibido el masaje hace lo mismo con su pareja.

ADAPTACIONES ONLINE

Cada participante, desde su lugar, hace ejercicios guiados de relajación y movimientos corporales.

El facilitador/a puede poner de fondo una canción relajante.

ACTIVIDAD “MI MENSAJE”

Para esta actividad, se entregan pinceles a los/as participantes. Con la intención de crear, se lanzan las siguientes preguntas

motivadoras:

- ✓ ¿Cómo puedo propiciar un ambiente sano?
- ✓ ¿Qué aptitudes debo tener para una convivencia pacífica?

Todos los mensajes se escriben en una tela grande o en algún papel. Después, cada participante hace un recorrido y lee lo que el resto de personas escribieron.

Toda esta actividad se realiza en un ambiente de silencio.

ADAPTACIONES ONLINE

Se usa la plataforma Nearpod para dibujar allí figuras de expresión.

Se pide a los/as participantes que, con sus dedos, hagan una figura que exprese cómo se sienten y la envíen a través de dicha plataforma.

Se comparte pantalla de la plataforma y, cada vez que se envían los dibujos, todas las personas los pueden ver.

A partir de ahí, los/as participantes pueden adivinar qué sensación es o decir cuál es la tuya y explicarla.

REFLEXIÓN

1. ¿Cómo te sentiste con los ejercicios y cuál te resultó más interesante? ¿En algún momento te sentiste incómodo/a? ¿Por qué?
2. ¿Te animarías a replicar estos ejercicios con otros adolescentes?
3. ¿Con qué calificativo evaluarías el encuentro?

GRUPO 2 DE PÍLDORAS EDUCATIVAS: INTRODUCCIÓN

• PÍLDORA 4: INTRODUCCIÓN

El **objetivo** es analizar los **conocimientos previos** que tiene el grupo de jóvenes con el que trabajamos sobre el bullying, cyberbullying y la metodología del Teatro del Oprimido.

ACTIVIDAD “PRESENTACIÓN DE LOS/AS PARTICIPANTES”

Los/as participantes se colocan en círculo. Para esta actividad, se usa una pelota de ping-pong.

Quien tenga la pelota dice su nombre y algo que le guste. Después, pasa la pelota a cualquier otra persona del círculo y así sucesivamente, hasta que todas se presenten.

ADAPTACIONES ONLINE

Cada persona dice su nombre y algo que le guste.

El resto de participantes encienden los micrófonos y repiten lo mismo que dijo la persona anterior, y así sucesivamente (hasta que todos se presenten).

ACTIVIDAD “CONOCIMIENTOS PREVIOS”

Para esta dinámica, dividimos al grupo general en 3 pequeños grupos:

- ✓ El grupo 1 escribe en una cartulina o papel lo que conoce acerca del bullying.
- ✓ El grupo 2 escribe lo que sabe sobre el ciberbullying.
- ✓ El grupo 3 escribe lo que conoce acerca del Teatro del Oprimido.

ADAPTACIONES ONLINE

Dividiremos el grupo en 3 salas pequeñas de Zoom y usaremos la plataforma Jamboard para escribir allí las ideas y conocimientos que tienen sobre el tema que les corresponda desarrollar.

Luego, los/as participantes de las 3 salas pequeñas vuelven al grupo para exponer las ideas debatidas.

Para las preguntas de evaluación, se usa la plataforma Socrative.

REFLEXIÓN

1. ¿Te parece importante la prevención del bullying y ciberbullying?
2. ¿Te sentiste a gusto con el resto de jóvenes?
3. ¿Cómo te sentiste al escuchar sobre el tema que presentamos?

• **PÍLDORA 5: BULLYING, CIBERBULLYING Y PREVENCIÓN**

El **objetivo** es abordar las **definiciones oficiales** de bullying, ciberbullying y Teatro del Oprimido.

ACTIVIDAD “PRESENTANDO CONCEPTOS Y MI PRIMERA IMAGEN”

Se forman 3 grupos y a cada uno se le asigna un concepto: bullying, ciberbullying o Teatro del Oprimido.

Tras dar a conocer las definiciones oficiales, se realiza la actividad para abordar esos 3 primeros conceptos.

Se divide el grupo en 3 equipos, pudiendo asignar números para distribuir a los/as participantes: cada equipo trabajará con una definición.

Como objetivo, buscaremos que traduzcan el concepto que tengan asignado en una escena de mímica, sin hablar. Cada grupo tiene 10 minutos para ello.

Para representar las mímicas, cada grupo tiene otros 10 minutos y los demás participantes deben adivinar qué concepto es.

Al finalizar esta actividad, se vuelven a presentar las definiciones de los 3 conceptos. Así, lograremos que sean consolidados.

ADAPTACIONES ONLINE

La presentación se proyecta compartiendo la pantalla en Zoom. La división de grupos se hace a través de las salas de Zoom.

REFLEXIÓN

1. ¿Alguna vez habías escuchado estos conceptos?
2. ¿Cómo te sentiste con esta sesión?

• **PÍLDORA 6: METODOLOGÍA DEL TEATRO DEL OPRIMIDO**

El **objetivo** es informar y explicar cómo la metodología del **Teatro del Oprimido** se puede usar como una herramienta para trabajar con jóvenes sobre el tema del **acoso escolar** (bullying y cyberbullying).

ACTIVIDAD “INTRODUCCIÓN AL TEATRO DEL OPRIMIDO”

Cada participante debe tener un folio y dibujar un árbol:

- ✓ En la parte inferior (raíces): miedos.
- ✓ En las ramas: expectativas.
- ✓ En la parte superior (frutos): deseos.

Al acabar, pueden ver si sus miedos se contrarrestan con sus deseos.

A continuación, acompañándonos de una presentación Power Point, hablaremos del Teatro del Oprimido, qué es y qué similitudes tiene con la pedagogía crítica de Paulo Freire.

Después, veremos 2 videos como ejemplo de píldoras educativas: “poemas de amor propio” y “compañer@ ideal”.

ADAPTACIONES ONLINE

Para saber los conocimientos del grupo, crearemos salas de Zoom para que los/as participantes hablen y se pregunten entre ellos/as los conocimientos que tienen sobre el Teatro del Oprimido.

REFLEXIÓN

Con píldoras como esta, contextualizamos un poco lo que es el bullying, el ciberbullying y el Teatro del Oprimido. Nos ayudará a conseguir nuestros objetivos.

GRUPO 3 DE PÍLDORAS EDUCATIVAS: APRENDER HACIENDO. EXPRESIÓN CORPORAL

• PÍLDORA 7: EXPANSIÓN CREATIVA I

Los **objetivos** son:

- Expresar nuestro **cuerpo** y nuestra **voz**.
- Trabajar en grupos, proponer, discutir y desarrollar **ideas**, defenderlas o rechazarlas.
- Desarrollar la **creatividad**.

ACTIVIDAD “CONOCER Y SENTIR EL CUERPO”

Los/as participantes se colocan en círculo y realizan movimientos de las partes del cuerpo, hasta llegar a moverlas todas.

ADAPTACIONES ONLINE

El facilitador/a guía los ejercicios corporales. Cada participante lo hace desde su casa o donde se encuentre.

ACTIVIDAD “EL ESPEJO HUMANO”

Los/as participantes se colocan en parejas: una de las 2 personas hace movimientos corporales y la otra debe seguir esos movimientos, como si fuera su sombra o espejo.

Después, se intercambian los roles.

ADAPTACIONES ONLINE

Para este ejercicio, se divide a los participantes en salas de 2 personas: así, se puedan realizar los movimientos corporales, simulando ser el espejo o la sombra.

Después, vuelven al grupo grande para mostrar a los demás sus movimientos.

REFLEXIÓN

1. ¿Cómo te sentiste al realizar la actividad?
2. ¿Te parece importante el lenguaje corporal?
3. ¿Fue difícil realizar la actividad?

• PÍLDORA 8: EXPANSIÓN CREATIVA II

Los **objetivos** son 2:

- Ampliar las **posibilidades expresivas** de nuestro cuerpo y nuestra voz.
- Trabajar en grupos, proponer, discutir, desarrollar **ideas**, defenderlas o rechazarlas.

ACTIVIDAD “LA IMAGEN DE LA HORA”

En esta actividad, contaremos con 3 órdenes: “tiempo”, “imagen” y “acción”.

El “tiempo” consiste en una secuencia sucesiva de horas clave.

La “imagen” corresponde a lo que hacemos habitualmente, de una forma ritual en momentos de días clave.

Por último, en la “acción”, los/as participantes inician un diálogo con los personajes que, generalmente, se relacionan con ellos/as a esta hora y ese momento del día.

El facilitador/a anuncia la hora y los/as participantes deben prepararse: por ejemplo, la noche del sábado.

Cada persona debe estar inmersa, circunscrita en su propio mundo, sin tener ningún contacto con las demás. Cuando ordenamos la imagen, todos los/as participantes realizan la imagen de lo que habitualmente hacen en ese momento del día.

Cuando decimos la palabra “acción”, todos/as inician un diálogo con los personajes que han imaginado.

ACTIVIDAD “EL GESTO RITUAL”

El facilitador/a pide a alguien que haga un gesto ritual, es decir, un gesto que pertenece a una cierta estructura social ritualizada. Los demás lo deben observar.

Cuando alguien piense que ha descubierto a qué ritual pertenece el gesto inicial, completará este gesto con otro (igualmente ritualizado).

Todas las personas que crean que han comprendido el gesto inicial forman una imagen estática del ritual propuesto por el primer gesto.

A la señal del facilitador/a, todos los miembros de la imagen deben producir un ritmo, sugerido por la posición que están ocupando.

Con otra señal, cada participante repite la misma frase varias veces.

Después, el facilitador/a interrumpe el juego y pide a cada persona que repita la frase que ha pronunciado, que debe pertenecer al personaje representado por la imagen.

ADAPTACIONES ONLINE

Comienza un voluntario/a haciendo un gesto sin movimiento. El resto del grupo debe tener la cámara apagada.

El moderador/a va dando paso a quienes han levantado la mano para sumar su gesto con movimiento, y después sonido.

Quienes ya han participado, mantienen la cámara encendida. Puede haber participantes que no muestren su gesto.

Cuando ya se haya conseguido gesto, movimiento y sonido, se completa la interpretación del gesto.

REFLEXIÓN

1. ¿Qué pasó con cada uno de los participantes?
2. ¿Cuáles son los puntos de contacto existentes?
3. ¿Cuáles son las similitudes con lo que han hecho o experimentado?

En la reflexión también se pueden profundizar temas como la importancia de la **comunicación no verbal** y los sentimientos versus opiniones/ideas.

- **PÍLDORA 9: LA IMAGEN DE LAS PALABRAS Y LAS MÁQUINAS**

El **objetivo** es estimular procesos de **reflexión y aprendizaje** mediante ejercicios de expresión corporal.

ACTIVIDAD “LA IMAGEN DE LAS PALABRAS”

El facilitador/a elige previamente una palabra, según el contexto y el tema a debatir o reflexionar: en este caso, será “bullying/ciberbullying”.

Los voluntarios/as presentan su imagen del concepto “bullying”, por separado. Luego, pasan al centro y presentan su imagen de forma individual.

Se invita al público a que añada alguna imagen que no haya sido presentada.

A continuación, se trata de conformar una sola imagen coherente, sin hablar y sin la intervención del público.

Después, el facilitador/a indica al público que se entiende que puede haber más interrelación o conexión entre las imágenes y los cambios de lugar con las nuevas (sin modificar la idea inicial de la expresión).

Tras esto, se pasa a un momento de reflexión.

ADAPTACIONES ONLINE

Es necesario poner Zoom en modo galería.

Las únicas palabras que se usan son “bullying” y “ciberbullying”, y cada participante hace un gesto que represente la palabra.

Posteriormente, se hace una división por grupos en salas de Zoom con los/as participantes que hayan hecho los gestos más similares. En cada grupo, seleccionan a una persona y un gesto que sea el más representativo.

Después, vuelven a la sala general de Zoom para mostrarlo.

REFLEXIÓN

¿Hubo alguna diferencia entre la primera imagen, conformada por voluntarios/as, y la última imagen, modificada por el público?

¿Cuál?

ACTIVIDAD “LAS MÁQUINAS”

Antes de empezar, el facilitador/a escoge un concepto a trabajar, relacionado con la actividad anterior. En este caso, se trabajó “bullying”, por lo que en esta trabajaremos “la máquina antibullying”.

De forma introductoria, se puede preguntar al grupo sobre qué máquinas conocen y cuáles son sus características: por ejemplo, sonido, movimiento constante, repetición o interacción entre las partes, entre otras.

El facilitador/a indica que cada pieza de la máquina antibullying debe tener un movimiento y sonido repetitivo.

El facilitador/a invita a pasar al centro a los voluntarios/as para que representen las piezas de la máquina.

Una vez construida la máquina, el facilitador/a pide a las piezas que se queden estáticas y va pieza por pieza, invitando al público a que analice lo que representan.

Las piezas de la máquina no pueden hablar; sin embargo, al final (como parte de la reflexión), se les puede pedir que aclaren, si lo que estaban representando coincidió con lo que se analizó con el público.

CONSIDERACIONES

Para esta actividad, es recomendable que el facilitador/a haga 1 o 2 breves ejemplos, donde se pueden integrar algunos/as de los/as participantes para construir la máquina.

Por ejemplo, “la máquina del amor”, para comprender el ejercicio de manera más fácil.

El facilitador/a debe estar pendiente y agilizar el proceso de creación de la máquina para que no se cansen demasiado las personas que la conforman.

ADAPTACIONES ONLINE

Se divide a los/as participantes en grupos, se crea la máquina antibullying, se muestra y se analiza cómo lo ha interpretado cada grupo: diferencias y semejanzas.

La actividad se adapta al número de participantes del grupo.

REFLEXIÓN

La reflexión debe girar en torno a los **elementos que conformaron la máquina**: qué representaba cada uno, cuál era la relación entre estos, si piensan que faltó algún elemento, etc.

Para cerrar la reflexión, se les puede preguntar cuál de las 2 actividades se les hizo más fácil representar y por qué.

● GRUPO 4 DE PÍLDORAS EDUCATIVAS: ANALIZAR EL CONTEXTO MEDIANTE EL TEATRO DEL OPRIMIDO

• PÍLDORA 10: IMAGEN DE TRANSICIÓN

El **objetivo** es incentivar, a través de la expresión corporal y el debate de imágenes, la **reflexión** sobre los distintos **modelos de poder**.

ACTIVIDAD “IMAGEN DE TRANSICIÓN”

Con este ejercicio, los/as participantes toman contacto con una técnica que les acerca a explorar situaciones de opresión y poder.

El facilitador/a dirige la atención a lo que se muestra en muchas relaciones personales. En este caso, se concentra en el tema del “poder” en relaciones donde la “desigualdad” se muestra en algunos aspectos importantes de dichas relaciones.

Este ejercicio permite a los/as participantes reflexionar e imaginar una representación ideal o alternativa al modelo del poder real o dominante.

Los/as participantes se colocan en círculo. A la señal del facilitador/a, cada persona hace una representación con su cuerpo del tema del poder, desde el lugar que ocupa en el círculo.

Cada participante debe buscar representaciones semejantes a las suyas. Las imágenes similares se agrupan sin hablar y eligen en su

grupo la imagen que consideran que mejor representa su idea del poder.

Las representaciones seleccionadas de cada grupo pasan al frente y se colocan formando una sola imagen, donde los diferentes modelos estén relacionados.

Con esta modelación de cada participante, se produce una especie de discusión sólo con imágenes (no se permiten palabras).

Con las imágenes de cada modelo, el grupo construye un solo modelo, aceptado por la mayoría y ampliamente enriquecido, que presenta el tema del poder con varias imágenes (según lo acorde el grupo).

En este momento, el facilitador/a llama a la reflexión sobre las diferentes representaciones del poder que conforman la imagen, el significado de cada una y si alguien tiene una representación que no es tal, que se una al grupo.

El modelo obtenido de ese debate de imágenes es un modelo real, aceptado por el grupo.

El facilitador/a pide al grupo que piense en un modelo ideal sobre el poder para construirlo, modificando el modelo real.

Luego, cada participante actúa como un escultor/a, cambiando todo lo que crea necesario para transformar la imagen del poder real,

eliminándola y aportando cualquier diferencia que enriquezca el modelo ideal.

Toda esta construcción de imagen se hace sin palabras, pues el debate se hace con las imágenes.

Cuando cada persona haya mostrado sus imágenes de transición, el facilitador/a hace una comprobación práctica de lo que se ha discutido con las imágenes, confirmando con el grupo si están de acuerdo con el modelo final.

CONSIDERACIONES

Al final del ejercicio, quienes participaron como imágenes pueden compartir o aclarar la idea de poder que querían representar inicialmente, y si coincidía con las interpretaciones de los/as demás participantes.

ADAPTACIONES ONLINE

El facilitador/a profundiza en diversos conceptos de “poder”.

En la sala principal de Zoom, cada persona representa su propia imagen del concepto de “poder”. Las imágenes similares pasan a salas de Zoom, donde eligen una sola imagen que represente las demás.

Al regresar a la sala principal de Zoom, se hace el ejercicio de la imagen de transición con las imágenes seleccionadas en las salas.

En este caso, deben tratar de comunicar los cambios de las imágenes a través de gestos, evitando las palabras.

REFLEXIÓN

1. ¿Cuáles fueron las partes o momentos más difíciles de la actividad?
2. ¿Fue complejo manejar el concepto de “poder” como algo que puede residir en lo diferente, sin ser opresivo?
3. ¿Consideras útil este ejercicio para contextualizar el análisis del bullying y ciberbullying?
4. ¿Qué diferencias observasteis entre la primera imagen del “poder” y la última, construida por el grupo?

• PÍLDORA 11: LA IMAGEN DEL ANTAGONISTA

Los **objetivos** son:

- Iniciar al grupo en **técnicas del Teatro del Oprimido**.
- Comprender la **relevancia del Teatro del Oprimido** para prevenir los fenómenos del bullying y ciberbullying.

ACTIVIDAD “LA IMAGEN DEL ANTAGONISTA”

El facilitador/a elige el tema que desea abordar, restringiendo el área de relaciones interpersonales: en este caso, trabajaremos con el miedo.

Los/as participantes se colocan en círculo. Cada persona debe pensar en una situación concreta, que involucre antagonistas de los que pueda sentir miedo.

Tras pensar en una situación social muy concreta, se debe crear una imagen de su propio cuerpo, manifestando miedo.

El facilitador/a pide que cada participante, mientras mantiene su imagen, se aproxime a los demás, buscando a los que son similares. Así, se formarán pequeños grupos de familias de imágenes.

Cada grupo elige en cada familia una imagen que contenga a las otras, o bien las inducidas. Estas 3, 4 o 5 imágenes seleccionadas formarán juntas los temores del grupo en ese día y en ese momento.

Las imágenes seleccionadas se deben colocar ante el grupo, mientras el resto comenta lo que ven.

Posteriormente, cada participante expone sus sentimientos, llamando la atención sobre los detalles físicos más objetivos.

Se pide a los actores y actrices de las imágenes que prueben a integrar ritmo en sus imágenes. Después, manteniendo esa imagen rítmica, deben introducir una o más frases que surjan del pensamiento de cada uno de los personajes.

El facilitador/a pide a cada protagonista que realice una metamorfosis, en cámara lenta: cada protagonista cambia su imagen hasta llegar a ser un antagonista.

Entonces, cada persona le dará ritmo a su imagen, convirtiéndose por fin en un antagonista.

El facilitador/a dice una o más expresiones que correspondan a los pensamientos de expertos/as. El público ve las imágenes de los antagonistas con ritmos y contrastes.

El facilitador/a pregunta al grupo con qué persona se identifica o a quién reconoce en el rol del antagonista. Quien se identifique con cada una de estas imágenes debe reemplazarla: así, el/la protagonista puede regresar a su posición, en su propia imagen de los oprimidos.

Cuando todas las personas hayan sido reemplazadas, tendremos parejas de protagonistas, antagonistas, oprimidos y opresores.

El facilitador/a da órdenes sucesivas: imagen, ritmo, frase y acción. A partir de ese momento, todas las parejas improvisan una escena. Los 2 actores o actrices conocerán el punto de partida, pero ninguno/a sabrá el de llegada.

Después de unos minutos, el facilitador/a debe detener las improvisaciones y solicitar que otros/as participantes reemplacen al primer grupo de antagonistas.

Deben intentar usar una nueva forma de opresión, no presente la primera vez: así, el/la protagonista se enfrenta a una nueva arma o estrategia del arsenal del opresor.

ADAPTACIONES ONLINE

El facilitador/a agrupa a las personas por imágenes parecidas. Así, se formarán pequeños grupos de “familias de imágenes”.

El facilitador/a divide a cada grupo de imágenes en salas de Zoom y propone que el grupo, en su totalidad, elija en cada familia una imagen que “contenga” a las otras o las sintetice.

REFLEXIÓN

1. ¿Cuáles fueron las dificultades experimentadas durante la actividad?
2. ¿Qué es esencial en ella? (Escena de opresión, un opresor/a, etc.)
3. ¿Cuál es la relación entre esta actividad y el bullying o ciberbullying?
4. ¿Quiénes son los protagonistas involucrados en estos fenómenos?
5. ¿Cómo pueden ayudar las técnicas del “Teatro del Oprimido” en la detección de casos? ¿Y en la intervención?

• PÍLDORA 12: TEATRO PERIODÍSTICO

El **objetivo** es iniciar en los participantes el uso de la técnica de “**Teatro Periodístico**” del Teatro del Oprimido.

ACTIVIDAD “TEATRO PERIODÍSTICO”

Antes del ejercicio, se deben seleccionar las noticias sobre el fenómeno a trabajar con esta píldora: por ejemplo, bullying o ciberbullying. La selección puede hacerla tanto el facilitador/a como los/as participantes.

Se crean varios grupos, de 3 a 4 personas. Cada grupo analiza una noticia diferente.

Después, el facilitador/a reparte las noticias y los materiales de trabajo a cada grupo. Se trata de crear un mapa conceptual de cada noticia.

El mapa conceptual debe tener:

- ✓ Sinopsis: frase clave que resume la noticia. Esta iría fuera del mapa o detrás.

La frase se debe elaborar a partir de lo que el grupo interprete de lo que realmente sucedió, partiendo del análisis de la noticia.

- ✓ Título de la noticia: iría situado en el centro.
- ✓ Alrededor:
 - Qué sucedió (hecho central).
 - Cuándo, dónde y por qué.

- Causas aparentes.
- Quiénes (víctimas)
- Quiénes (victimarios).
- Consecuencias.
- Situaciones que surgieron.

Los/as participantes, por grupos, presentan sus mapas y hablan sobre el proceso de elaboración del mapa y análisis de la noticia.

CONSIDERACIONES

Mientras los grupos trabajan en sus mapas conceptuales, el facilitador/a debe estar atento/a para aclarar cualquier duda.

El facilitador/a informa de que el trabajo realizado en esta píldora servirá de base para realizar la píldora 21.

ADAPTACIONES ONLINE

El facilitador/a puede presentar a los/as participantes un ejemplo de noticia, con el mapa conceptual y las soluciones.

El facilitador/a crea los grupos de trabajo en salas de Zoom y reparte las noticias. Cuando hayan terminado, los/as participantes pasan a la sala general de Zoom y presentan sus mapas.

Se les sugiere usar Power Point u otra plataforma para crear sus mapas conceptuales.

REFLEXIÓN

1. ¿Os sentisteis impactados/as por las noticias?
2. ¿Fue difícil hacer una interpretación nueva de la noticia, a partir del análisis?
3. ¿Consideráis útil esta actividad para contextualizar el análisis del bullying y cyberbullying?

GRUPO 5 DE PÍLDORAS EDUCATIVAS: CREACIONES DE TEATRO IMAGEN

• PÍLDORA 13: INTRODUCCIÓN A LA TÉCNICA DEL TEATRO IMAGEN

El **objetivo** es aprender a aplicar la técnica de “Teatro Imagen” para prevenir y detectar el **acoso** (bullying y cyberbullying).

ACTIVIDAD “INTRODUCCIÓN A LA TÉCNICA DEL TEATRO IMAGEN”

En primer lugar, se proyecta el video del “Teatro del Oprimido”.

Después, se debate sobre las ideas clave del vídeo.

Luego, se proyecta el video sobre la técnica de “Teatro Imagen”: más tarde, se hace el ejercicio “escultor y esculturas”.

Para ese ejercicio, el facilitador/a divide al grupo y le explica que serán escultores/as y esculturas.

Primero, juegan un papel y después, el otro (tantas veces como el facilitador/a quiera).

Hay 3 opciones para esculpir la estatua:

- ✓ Como un espejo: el escultor/a hace una estatua con su cuerpo y la escultura la copia.
- ✓ Con las manos, el escultor/a puede mover al compañero/a, como si fuera una masa de arcilla, explorando diferentes modelos.
- ✓ Como un títere: con hilos imaginarios que tiran de diferentes partes del cuerpo, sin llegar a tocar a la escultura.

Es importante recordar a los/as participantes que la expresión de la escultura nos dirá mucho sobre el estado de ese personaje que estamos creando.

ADAPTACIONES ONLINE

Se crean varias salas de Zoom por parejas, para que trabajen las 3 opciones para esculpir del ejercicio “escultor y escultura”.

REFLEXIÓN

Con píldoras como esta, los/as participantes conocerán las teorías y las prácticas de esta metodología (“Teatro Imagen”), que fortalece la expresión y visualiza los problemas sociales de nuestro entorno.

• PÍLDORA 14: CREACIONES DE TEATRO IMAGEN

El **objetivo** es aprender a aplicar la técnica de “Teatro Imagen” para prevenir y detectar el bullying y ciberbullying.

ACTIVIDAD “CREACIONES DE TEATRO IMAGEN”

Se inicia la actividad con la creación de fotografías para comprender el mecanismo de análisis de las imágenes (composiciones creadas).

Se propone a los/as participantes que salgan, uno por uno, y hagan una composición de una imagen entre todos/as para crear una escena.

Se puede empezar el ejercicio recreando escenas sin tanta carga emocional e ir vinculándolas con el bullying y ciberbullying, progresivamente.

Los ejemplos a recrear son los siguientes: celebración de cumpleaños, boda, guerra y situación de acoso (bullying y ciberbullying).

Después de las creaciones, se analiza la posición de las estatuas y lo que representan.

Los/as participantes deben construir una imagen colectiva, a partir de una historia seleccionada. Tienen que crear 3 momentos importantes con 3 imágenes estáticas: presentación, desarrollo y momento de crisis.

Cuando todos los grupos han recreado su historia, se analizan las circunstancias y personas que influyen en el bullying y ciberbullying. Para ello, nos ayudan las técnicas de la píldora 15: monólogo interno, diálogo y deseo en acción.

ADAPTACIONES ONLINE

Los/as participantes se dividen en 4 salas de Zoom. Se coge la información recopilada de los mapas conceptuales y luego se expone ante el resto de compañeros/as.

Cuando todos/as hayan recreado su historia, se analizan las escenas.

Para ello, nos ayudaremos de las técnicas de la píldora 15: el monólogo interno, el diálogo y el deseo en acción.

REFLEXIÓN

¿Qué aprendizaje, herramienta o logro de esta capacitación te puede ser útil para las actividades en tu organización?

• PÍLDORA 15: LA IMAGEN DE LAS IMÁGENES

El **objetivo** es aprender a aplicar la técnica de “Teatro Imagen” para detectar y prevenir el bullying y el ciberbullying.

ACTIVIDAD “LA IMAGEN DE LAS IMÁGENES”

Los/as participantes forman grupos de 4 o 5 personas. Cada grupo crea su escenificación sobre las noticias de bullying y ciberbullying. De cada una de estas historias, se elige un momento clave para la dinamización.

- ✓ Primera dinamización (el monólogo interno): Durante 3 minutos, los actores y actrices hablan sin interrupción sobre lo

que sus personajes están pensando en un momento específico.

Es importante recalcar que no debe haber interrupciones, aunque a veces pueda ser difícil.

En general, después de un comienzo difícil, los actores y actrices se acostumbran y, pasados los 3 minutos, muchos/as quieren continuar.

- ✓ Segunda dinamización (el diálogo): si un actor/actriz quiere hablar con una persona a la que no ve o si quiere acordar una acción con él/ella, debe encontrar la forma de solucionar esa dificultad, sin moverse de donde esté.
- ✓ Tercera dinamización (el deseo en acción): Muy despacio, como en cámara lenta, no se puede decir ninguna palabra ni hacer ningún sonido, pero se aproximan a los demás.
Los actores o actrices se mueven e intentan mostrar los deseos de sus personajes. Para esto, el facilitador/a da unos minutos.

ADAPTACIONES ONLINE

El facilitador/a crea grupos de 4 o 5 personas en salas de Zoom (los que tenemos de las noticias trabajadas).

- ✓ El monólogo interno: durante 3 minutos, en las salas, los actores y actrices que integran la imagen deben hablar sobre

lo que sus personajes están pensando en ese momento específico, sin interrupción.

- ✓ Diálogo: seguimos en las salas y, durante 3 minutos más (aproximadamente), los actores y actrices pueden dialogar.

REFLEXIÓN

1. ¿Qué aprendiste que no esperabas aprender?
2. ¿Qué esperabas aprender y no aprendiste?

GRUPO 6 DE PÍLDORAS EDUCATIVAS: CONSEJOS

• PÍLDORA 16: CONSEJOS I

El **objetivo** es enseñar algunos **consejos** a tener en cuenta durante el proceso de formación.

ACTIVIDAD “CONSEJOS I”

- ✓ Procesos versus resultado: nos enfocamos en el proceso más que en el resultado.

El resultado que se busca es, precisamente, el proceso que cada participante realiza a lo largo de la experiencia: su propia experiencia de aprendizaje y transformación personal.

- ✓ Enfoque experiencial: el teatro es experiencia y, ¿cómo vas a ofrecer este tipo de experiencia a alguien, si nunca lo has vivido completamente de antemano?
- ✓ Marco de los cuidados: en el teatro, todo es posible.

Se puede experimentar todo tipo de situaciones de la vida, movimientos, relaciones, emociones, aventuras, etc.

Hay un solo límite para todo esto: nadie puede ser herido, nada se puede romper.

Incluso en las escenas más violentas, nos cuidamos mutuamente.

- ✓ Nunca se abre lo que no puede ser contenido: cómo de lejos te gustaría ir con un ejercicio, depende de ti.

Como facilitadores/as, no debemos olvidar que trabajamos con material muy sensible.

En cualquier momento crítico, hay que preguntarse: ¿estoy empujando a este grupo (o persona) a un lugar donde no quieren estar?

- ✓ Demanda y necesidad: lo que el grupo demanda, muchas veces no es lo que necesita.

Por ello, los facilitadores/as deben leer la necesidad del grupo fuera de sus demandas explícitas.

ADAPTACIONES ONLINE

Se puede acompañar la actividad con un Power Point como material de apoyo a la explicación.

REFLEXIÓN

Estos consejos nos pueden ayudar a lograr nuestros objetivos como facilitadores/as, centrándonos no tanto en los resultados, sino en todo el proceso de aprendizaje (desde un ambiente de seguridad).

• PÍLDORA 17: CONSEJOS II

El **objetivo** es enseñar **consejos** a tener en cuenta durante la realización de los ejercicios.

ACTIVIDAD “CONSEJOS II”

- ✓ Se recomienda realizar las píldoras educativas entre 2 facilitadores/as, como mínimo.
Así, se puede responder a todas las necesidades que demande el grupo.
- ✓ Es recomendable no ahondar en ciertos temas, en los que no se encuentre suficientemente preparado/a para poder abordarlos.
Esto es muy frecuente, por tratarse de un tema bastante sensible.
- ✓ Se recomienda hacer énfasis en el proceso de la experiencia, pues, a través de ella, las personas pueden aprender.
- ✓ Hay que intentar manejar el grupo de la mejor manera, cuando se sale del tema o trae a colación temas imprevistos.
- ✓ Es muy importante que, al inicio de las actividades, se puedan determinar algunos acuerdos o normas para la convivencia.

• PÍLDORA 18: ¡VAMOS A HACERLO!

El **objetivo** es ofrecer algunos **consejos** sobre cómo preparar los “**shows finales**” y otros detalles a tener en cuenta durante los ejercicios.

ACTIVIDAD “¡VAMOS A HACERLO!”

El facilitador/a explica que la experiencia debe ser el punto de partida para el aprendizaje, ya sea la experiencia de vida real de los/as participantes o una experiencia simulada en el contexto del grupo.

Siempre vamos a mover nuestra experiencia, quiénes somos, para nuestros procesos de aprendizaje.

El contexto debe estar profundamente relacionado con la realidad de los/as participantes. Esto significa:

- ✓ Suponer que no hay verdades definitivas.
- ✓ Promover un análisis crítico colectivo de la realidad, que permita construir ideas preconcebidas e imaginar alternativas.
- ✓ Desarrollar las bases para la participación en acciones transformadoras con ejercicios de empoderamiento.

La estrategia adoptada debe permitir que todos/as los/as participantes aprendan y puedan contribuir al proceso de aprendizaje colectivo.

Por tanto, la interactividad y la cooperación deben ser un recurso central: se puede usar para revelar la diversidad de experiencias, valores, culturas, personalidades, conocimientos, habilidades, roles y tradiciones políticas (todos ellos presentes en el grupo), hasta extraer los resultados del aprendizaje.

Los/as participantes se deben enfocar en 2 niveles: por un lado, tienen que responder a las necesidades y expectativas individuales y colectivas, expresadas por ellos/as mismos/as; y, por otro lado, tienen que depender principalmente de las contribuciones de ellos/as, siempre atrayendo su potencial reflexivo, crítico y creativo.

El contexto del Teatro del Oprimido debe permitir a todos/as los/as participantes, sin excepción, participar libremente en las actividades (de acuerdo con sus características y motivaciones), hasta sentirse activamente integrados/as y corresponsables del proceso de aprendizaje.

En un enfoque donde las personas son el centro y los sujetos de aprendizaje, es esencial que se promueva un ambiente de aprendizaje seguro.

Esto significa que los/as participantes se sientan libres de expresar (o no) sus ideas, experiencias y sentimientos abiertamente, a veces aprendiendo por ensayo y error, sin sentirse juzgados/as ni poner en peligro su bienestar en el grupo o en la comunidad.

El debate hasta el punto central en el proceso de aprendizaje experiencial es el momento en el que el grupo pasa por las etapas de presentación de informes, reflexión y generalización del ciclo de aprendizaje experiencial.

El rol del facilitador/a es guiar al grupo por este camino, promoviendo el aprendizaje personal y la elaboración colectiva de conceptos, principios y estrategias, congruentes con los objetivos de la actividad y que puedan aplicarse a situaciones de la vida real.

El contexto se debe diseñar con el objetivo de desarrollar competencias específicas, de manera integrada, combinando conocimientos, habilidades y actitudes.

Es a través de esta síntesis, basada en un conjunto de valores compartidos, como pueden lograr la transformación personal y colectiva.

ADAPTACIONES ONLINE

Se pueden crear grupos en distintas salas de Zoom para discutir cada uno de estos consejos.

Después, se vuelve a la sala principal y, todos/as juntos/as, debaten sobre por qué consideran importantes estos consejos.

● GRUPO 7 DE PÍLDORAS EDUCATIVAS: CREACIÓN DE PÍLDORAS SOBRE BULLYING

• PÍLDORA 19: BULLYING, ¿TENEMOS ALTERNATIVAS?

El **objetivo** es que los/as jóvenes **identifiquen** casos de bullying y propongan **soluciones** a esta problemática.

ACTIVIDAD “BULLYING, ¿TENEMOS ALTERNATIVAS?”

Para comenzar esta actividad, reproduciremos vídeos sobre bullying y repasaremos la historia para identificar la problemática y analizar las soluciones propuestas.

Posteriormente, se forman 2 grupos, aunque podemos modificarlo, según el número de participantes.

Cada grupo debe crear su propia píldora, pensando en un nuevo caso de bullying y usando algunas de las técnicas del Teatro del Oprimido.

Para ello, los/as participantes tienen unas directrices para elaborar sus cortometrajes:

- ✓ Deben ser, como máximo, de 3 minutos.
- ✓ Se deben componer de historias nuevas.
- ✓ La historia debe tener un mínimo de 2 actos: en el primero, se presenta el caso de bullying y en el segundo, la resolución más viable a esta problemática.

- ✓ Deben usar, al menos, una de las técnicas de teatro aprendidas.
- ✓ Todos los participantes deben desempeñar un papel durante la producción del cortometraje, actuando, grabando o editando.

Cada grupo tiene 45 minutos para elaborar el guion de la idea y otros 30 min. para grabarla.

Una vez terminados, se proyectan los cortometrajes para que ambos grupos puedan visualizar el resultado final.

Por último, se abre un debate donde se reflexiona sobre los cortos: ¿han conseguido estos su propósito? ¿Se identifica claramente la problemática y la solución?

ADAPTACIONES ONLINE

Los grupos se dividen a través de salas de Zoom. Los tiempos de guion y de grabación aumentan hasta 60 minutos.

REFLEXIÓN

1. ¿Cómo fue el proceso de creación de una píldora sobre el bullying?
2. ¿Cuál fue la solución más efectiva y por qué?

- **PÍLDORA 20: CYBERBULLYING, ¿TENEMOS ALTERNATIVAS?**

El **objetivo** es que las personas jóvenes identifiquen casos de **ciberbullying** y propongan **soluciones** a esta problemática.

ACTIVIDAD “CYBERBULLYING, ¿TENEMOS ALTERNATIVAS?”

Para comenzar esta actividad, reproduciremos vídeos sobre ciberbullying y repasaremos la historia para identificar la problemática y analizar las soluciones propuestas.

Después, se forman 2 grupos, aunque podemos modificarlo, según el número de participantes.

Cada grupo debe crear su propia píldora, pensando en un nuevo caso de ciberbullying y usando algunas de las técnicas del Teatro del Oprimido.

Para ello, los/as participantes tienen unas directrices para elaborar sus videos:

- ✓ Deben ser, como máximo, de 3 minutos.
- ✓ Se deben componer historias nuevas.
- ✓ La historia debe tener un mínimo de 2 actos: en el primero, se presenta el caso de ciberbullying y en el segundo, la resolución más viable a esta problemática.
- ✓ Deben usar, al menos, una de las técnicas de teatro aprendidas.

- ✓ Todos los participantes deben desempeñar un papel durante la producción del cortometraje, actuando, grabando o editando.

Cada grupo tiene 45 minutos para elaborar el guion de la idea y otros 30 min. para grabarla.

Una vez terminados, se proyectan los videos para que ambos grupos puedan visualizar el resultado final.

Por último, se abre un debate donde se reflexiona sobre los videos: ¿han conseguido estos su propósito? ¿Se identifica claramente la problemática y la solución? ¿Hemos descubierto nuevas soluciones?

ADAPTACIONES ONLINE

Los grupos se dividen a través de salas de Zoom. Los tiempos de guion y de grabación aumentan hasta 60 minutos.

REFLEXIÓN

1. ¿Cómo fue el proceso de creación de una píldora sobre ciberbullying?
2. ¿Cuál fue la solución más efectiva y por qué?

- **PÍLDORA 21: TEATRO FORO, AFRONTANDO EL BULLYING Y EL CIBERBULLYING**

El **objetivo** es que las personas jóvenes aprendan la técnica del “Teatro Foro” y consoliden las técnicas adquiridas a lo largo del proceso.

ACTIVIDAD “TEATRO FORO, AFRONTANDO EL BULLYING Y CIBERBULLYING”

Los/as jóvenes vuelven con el grupo con el que trabajaron el teatro periodístico y desarrollan un diálogo para cada uno de sus casos (acciones, sentimientos y pensamientos).

Esta actividad es la realización final del trabajo desarrollado en las escenas previas, en especial de todo el aprendizaje de diversas técnicas de teatro.

Por esa razón, usaremos las noticias de la píldora 12 (teatro periodístico) y haremos una representación de estas.

Es muy importante trabajar en las personas y profundizar en las causas, en el por qué creemos que se actúa así y qué sentimientos genera. Eso permite que el debate sea más enriquecedor.

Cuando cada grupo componga su obra, el facilitador/a debe explicar la dinámica del teatro foro y las técnicas de intervención de los espectadores: parada, monólogo interno y pregunta.

Cuando se inicia la representación, la audiencia pasa a ser espectador-actor, pudiendo intervenir cuando quieran.

Para poder intervenir, hay 3 técnicas:

- ✓ Parada: cuando alguien encuentra una solución a una de las escenas, grita “stop” y la obra se detiene.

La persona que lo dijo levanta la mano y señala qué personaje quiere interpretar.

Se hace el cambio y el nuevo actor o actriz realiza su solución.

- ✓ Monólogo interno: tanto la audiencia como el facilitador/a pueden pasar a la escena y poner la mano en el hombro de alguno de los actores o actrices.

Al hacerlo, inmediatamente el actor o actriz tiene que empezar a exteriorizar con palabras lo que su personaje está pensando o sintiendo en ese momento.

- ✓ Pregunta: el facilitador/a detendrá la obra y se dirigirá a la audiencia, preguntando “¿hay alguna pregunta que queráis hacer a los personajes?”

Tras la explicación anterior, se inicia la representación de todas las obras.

Cuando los espectadores/as intervienen en las representaciones (especialmente, en la técnica de la parada), el facilitador/a detiene la escena y pregunta “¿ha cambiado algo la situación? ¿Qué habéis visto ahora?”.

Cuando se hayan representado todas las obras, se tendrá un feedback general de todo el proceso: ¿qué ha ido bien? ¿Cómo se

han sentido? ¿Qué les ha parecido la experiencia? ¿Se han visto reflejados/as? ¿Hubieran actuado de esta manera?

ADAPTACIONES ONLINE

Se crean salas de Zoom para preparar cada una de las obras.

Para la representación final, la pantalla de Zoom debe estar en modo galería.

REFLEXIÓN

1. ¿Qué te ha parecido la técnica del Teatro Foro en esta actividad?
2. ¿Cómo te sentiste cuando eras actor/actriz o cuando eras espectador-actor?