

No lo niegues

EL JUEGO DE TU VIDA

GUÍA DIDÁCTICA AUDIOVISUAL

El teatro como herramienta para desmontar discursos de odio y negacionismos sobre las violencias machistas y sobre los derechos de las personas migrantes

Edita: **InteRed** 

Título: *El juego de tu vida. Guía didáctica audiovisual.*
El teatro como herramienta para desmontar discursos de odio y negacionismos sobre las violencias machistas y sobre los derechos de las personas migrantes.

Autoría: Alexandra Posac Hernández y Javier G. San Miguel
(La Candela Teatro y Comunidad).

Coordinación: InteRed.

Ilustración: Pura Quiteria.

Diseño
y maquetación: Rosy Botero.

Fecha: Octubre 2024.

ISBN: 978-84-121198-4-8

Obra de Teatro Foro “El Juego de tu Vida” © 2023 by La Candela Teatro y Comunidad: Sara Cifuentes Moreno, Javier G. San Miguel, Alexandra Posac Hernández, con la colaboración de Ruth Jackeline Sosa Briceño y Fundación InteRed is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International.

To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



CC BY-NC-ND 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-NoDerivs 4.0 International

Financia:



La edición de esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID), con cargo al proyecto “Promovida ciudadanía global en la juventud frente a discursos de odio y negacionistas de la violencia de género y de los derechos de las personas migrantes”. El contenido de esta guía es responsabilidad exclusiva de InteRed y no refleja necesariamente la opinión de AECID.

ÍNDICE

| | |
|--|-----------|
| Agradecimientos | 4 |
| 1. Introducción | 5 |
| 2. Metodología | 11 |
| 3. Consejos prácticos antes de ponerte en marcha | 15 |
| 1. Por dónde empiezo | 16 |
| 2. Actitud dialogante y empática | 17 |
| 3. Trabajar con lo que sucede | 18 |
| 4. Trabajar con las resistencias | 19 |
| 5. Qué hago con lo que me pasa | 20 |
| 6. La duración de las actividades | 20 |
| 7. Calentando motores: activar cuerpo y mente | 21 |
| 8. Qué tener en cuenta antes de realizar una escenificación | 21 |
| 9. Cuidados tras las dinámicas | 22 |
| 10. Por qué trabajar estos temas en el aula | 22 |
| 11. La importancia de los cierres | 24 |
| 4. Propuesta de actividades | 25 |
| 1. Introducción | 26 |
| 2. El despido | 29 |
| 3. El concurso de los privilegios | 32 |
| 4. La búsqueda de vivienda | 35 |
| 5. La clase | 38 |
| 6. La entrevista de trabajo | 41 |
| 7. La oficina de extranjería | 47 |
| 5. Para terminar | 51 |
| 6. Bibliografía | 53 |
| 7. Apéndices | 55 |

AGRADECIMIENTOS

Gracias a todo el equipo de InteRed por habernos invitado a realizar esta guía didáctica, por acompañarnos, motivarnos y apostar por el teatro como una poderosa herramienta de educación para la transformación social.

Gracias a nuestras compañeras de La Candela Teatro y Comunidad por el camino compartido, por la complicidad y por alumbrarnos en la travesía.

Gracias a las activistas migrantes y racializadas por inspirarnos y por enseñarnos a mirar la vida desde otra perspectiva cuestionando nuestros propios privilegios.

Gracias a las comunidades migrantes por compartir sus historias de forma generosa.

Gracias a todas las aliadas que abríis vuestros espacios al teatro social y apoyáis nuestra labor arteducativa.

Gracias a ti por ser valiente. Por considerar esta guía como un recurso para trabajar en el aula o en cualquier espacio educativo.

Gracias a todas las personas que nos cuidan, nos sostienen y nos acompañan.

Juntas mantenemos la llama viva.



INTRODUCCIÓN

«**Juan David:** La gente se sentiría incómoda si viera a alguien como tú y no podemos arriesgarnos a perder clientes.

Mileidi: ¿A alguien como yo? Lo mismo de siempre. De todas formas gracias. (Se levanta e inicia salida por la izquierda. Juan David se levanta e interviene apresurado).

Juan David: Bueno, a ver si vas a pensar lo que no es, yo no soy racista. (Los personajes quedan congelados en escena mientras suenan voces de distintas personas).

Voces en off: Yo no soy racista pero que se vayan a su país. Yo no soy racista pero nos vienen a invadir. Yo no soy racista pero no hay más que extranjeros. Yo no soy racista pero que no vengan a robar. Yo no soy racista pero que no vengan a quitarnos el trabajo. Yo no soy racista pero se aprovechan de nuestra sanidad. Yo no soy racista pero solo de gitanos y búlgaros. Yo no soy racista pero los menas vienen a robar la pensión a tu abuela. Yo no soy racista pero los chinos no pagan impuestos. Yo no soy racista pero las latinas vienen todas a España a buscar marido.»

Escena 6-2ª parte, *El juego de tu vida*
Cifuentes, S., San Miguel, J. y Posac, A.

Te proponemos un juego. Cierra los ojos y piensa en tu actitud hacia las personas migrantes y racializadas. Luego completa esta frase:

Yo no soy racista pero...

- ... ¿Sigo pronunciando mal el nombre de una persona de origen migrante?
- ... Cuando veo a una persona racializada por la calle ¿me doy la vuelta? ¿Compruebo dónde está mi cartera?
- ... ¿He tocado alguna vez el pelo afro de una persona sin su permiso?
- ... ¿Me quedo observando a una persona racializada como si fuera algo exótico?
- ... ¿He tratado con condescendencia a alguna persona migrante o racializada?

El juego de tu vida nos cuestiona y nos transporta por el racismo estructural que el sistema capitalista, colonial y patriarcal ejerce sobre la vida de las personas migrantes. A través de la historia de Mileidi Quispe López, una mujer migrante peruana en España, la obra aborda situaciones de clase, educativas, laborales, de vivienda y de trámites migratorios que ilustran las barreras que las personas migrantes se encuentran una y otra vez y que las expulsan a los márgenes.

La obra de teatro foro *El juego de tu vida* también trata de salirse de la historia única blanca occidental acercando a quien la ve una historia que proviene de otros lugares, de otras experiencias y formas de conocer el mundo.

Durante su monólogo final la protagonista invita a *espectadores y espectatrices*¹ a cuestionar las estructuras opresivas, a revisar como las reproducimos desde nuestros privilegios y pasar a la acción comprometiéndonos con la configuración de una sociedad en la que todas las personas, experiencias y relatos tengan cabida.

1. Espectadores, espectatrices: Se refiere al público del teatro foro, el cual, a diferencia del espectador pasivo ordinario, interviene en escena junto a actores y actrices para transformar las escenas que primero han sido representadas. Término acuñado por Augusto Boal por composición de las raíces de las palabras espectador/a y actor/triz (especta-actor, especta-actriz).

Esta obra es una herramienta fundamental para trabajar en y desde las aulas para acercar al alumnado a la realidad de un sistema profundamente injusto e inhumano que pone trabas a aquellas personas que se ven forzadas a emprender un proceso migratorio. Partiendo de las vivencias de Mileidi, que representa tantas historias de otras mujeres, el alumnado cruza fronteras y descubre realidades.

La obra, creada por La Candela - Teatro y Comunidad con el acompañamiento de InteRed y con la colaboración de Jackeline Sosa (Ichmawarmi), ha sido llevada por distintos puntos del territorio nacional para trabajar los discursos de odio y el negacionismo sobre las violencias machistas y los derechos de las personas migrantes con adolescentes y jóvenes.

«Vivimos tiempos en los que vemos con preocupación un resurgir de planteamientos basados en el odio a determinadas personas (migrantes, pertenecientes al colectivo LGTBQIA+, mujeres feministas...) y la negación de realidades obvias como la violencia de género o el cambio climático. Los discursos de odio y negacionistas no son fenómenos nuevos. Durante toda nuestra historia han aparecido discursos de este tipo ante contextos de crisis social relacionada con guerras, crisis económicas, pandemias.... Además, han estado, y están, relacionados con la expansión del autoritarismo, el militarismo, el racismo o el extremismo religioso. Sin embargo, ahora nos encontramos con que tienen muchísima más difusión, en parte por la existencia de internet y las redes sociales, pero también, por su legitimidad pública, dada su presencia en ámbitos parlamentarios y mediáticos. Ante esta situación, resulta imprescindible dotarnos de nuevos marcos para desmontar y frenar el avance de este tipo de mensajes, perjudiciales para cualquier sociedad que aspire a ser igualitaria y a garantizar los derechos humanos de las personas sin discriminación de ningún tipo.»

(Martínez Merlo, T. y Herrero Oiárbabal, A. (2022).
Guía de pensamiento crítico y prevención de
discursos negacionistas entre la Juventud. InteRed.)

Tras la experiencia de la puesta en escena, muchas personas docentes se han acercado a decirnos cómo les ha tocado lo que han visto en la obra debiendo mirarse hacia dentro y cómo el alumnado se ha visto reflejado en la historia de Mileidi. También hemos podido observar la incomodidad en algunas personas durante la representación, encontrándose ante la tesitura de sostenerla. Todo ello nos indica que el proceso debe seguir tras el teatro foro para dar salida a las emociones y sentires que despierta la obra.

Esta guía nace para acompañar el visionado de *El juego de tu vida*. Es un recurso pedagógico para trabajar los discursos de odio en espacios educativos aplicando herramientas teatrales que sirvan como estrategias vivenciales desde el cuerpo y las emociones.

El material audiovisual que sirve de base para esta guía está a tu disposición en la web de InteRed:

<https://intered.org/es/recursos/obra-de-teatro-foro-el-juego-de-tu-vida>

Tanto la obra de teatro foro *El juego de tu vida* como la presente guía didáctica se enmarcan en el proyecto de Fundación InteRed “Promovida la ciudadanía global en la juventud frente a discursos de odio y negacionistas de violencia de género y derechos de las personas migrantes”, financiado por la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID).

OBJETIVOS

Esta guía pretende ayudar a profesorado y alumnado a mirarse hacia dentro y poder completar la frase con que inicia la guía *-yo no soy racista, pero...* - identificando las violencias que atraviesan a muchas personas y también cómo reproducimos un sistema racista, patriarcal y capitalista.

ÉSTOS SON LOS OBJETIVOS

- Proporcionar herramientas a profesorado y alumnado para profundizar en las diferentes escenas de la obra de teatro foro El juego de tu vida en relación al racismo, el patriarcado y el capitalismo.
- Dotar de recursos para cuestionar el racismo interiorizado.
- Ayudar a identificar violencias, opresiones, y privilegios en relación al racismo, al patriarcado y al capitalismo.
- Colaborar en la construcción de espacios educativos más justos, equitativos y respetuosos para todas.

NUESTRA PROPUESTA

La experimentación corporal y la interpretación de diferentes personajes y estados emocionales, permiten empatizar con las realidades y experiencias de las personas migrantes y racializadas. Además, el teatro nos permite tomar conciencia de las injusticias sociales y las situaciones de opresión, poniéndonos en el lugar de la otra persona y actuando para transformarlo.

Desde esta premisa podemos comprender de una forma más profunda las dificultades y violencias que atraviesan a las personas migrantes y racializadas en su vida cotidiana.

Asimismo, la guía pretende acompañarte con consejos prácticos y recomendaciones para abordar las actividades y las situaciones que se pueden presentar en el aula. A veces estas situaciones nos remueven emocionalmente, nos bloquean, nos generan desánimo y por tanto nos llevan a la desmovilización.

Todas las actividades propuestas invitan al activismo y al compromiso. Transformar las realidades cercanas socialmente injustas es responsabilidad de todos y de todas.

A QUIÉN VA DIRIGIDA ESTA GUÍA

Esta guía está dirigida a profesorado y educadores/as que trabajan en educación secundaria, bachillerato y ciclos formativos, pudiendo también adaptarse a programas de educación no formal.

Verás que la mayoría de las actividades no requieren de experiencia previa en el ámbito teatral, y puedes adaptar su desarrollo en función de tu soltura con las dinámicas propuestas.

ESTRUCTURA DE LA GUÍA

A continuación, encontrarás los siguientes apartados:

1. Una breve descripción **metodológica** general.
2. Una serie de **consejos prácticos** que te orienten a la hora de preparar las actividades para saber cómo actuar con el alumnado. Hemos escrito estas recomendaciones a partir de nuestra propia experiencia de trabajo con jóvenes en la prevención de discursos de odio².
3. La **propuesta de actividades** está organizada por escenas. Cada actividad incluye: el minutaje correspondiente al video de la obra de teatro foro, el resumen de la escena, los temas que se abordan, los objetivos, el tiempo recomendado de realización, los recursos, el desarrollo de la actividad paso por paso y unas preguntas para reflexionar.
4. **Cuatro apéndices:** el apéndice I a modo glosario de términos, para que puedas consultar los conceptos teóricos que se abordan en las actividades; el apéndice II se refiere los materiales necesarios para algunas de las actividades; el apéndice III contiene dinámicas para la creación de grupo y de un espacio seguro y de confianza donde se puedan desarrollar las actividades propuestas; el apéndice IV propone algunas dinámicas de expresión corporal y juegos de activación que puedes realizar antes de comenzar el desarrollo de cada actividad, con el objetivo de despertar el cuerpo y la mente.

2. Nota de las autoras: Ten en cuenta que las autoras de esta guía didáctica somos personas blancas y esto condiciona nuestra perspectiva del mundo por los privilegios de los que gozamos.



METODOLOGÍA

Queremos que el alumnado sea protagonista, que se ponga manos a la obra -nunca mejor dicho- y colabore entre sí para identificar, reflexionar de forma crítica, desmontar y frenar los discursos de odio y los negacionismos. Por ello, la metodología de las actividades es activa, participativa y dialógica.

Nos parece importante remarcar que, como en todo aprendizaje, para alcanzar los objetivos propuestos es necesario desarrollar un proceso. Más aún si tenemos en cuenta que vamos a trabajar cuestiones complejas.

Las actividades inducen a cuestionar las ideas preconcebidas, los prejuicios y los estereotipos que hemos interiorizado. Esto no sucede de forma inmediata, sino que es necesario un tiempo para profundizar y adquirir conocimientos y competencias de forma progresiva.

ESTRUCTURA DE LAS ACTIVIDADES

Cada actividad se divide en varias partes y en el desarrollo de la propuesta te explicamos lo necesario para llevarlas a cabo.

VISIONADO

En qué poner la atención cuando vean el vídeo, cómo recoger algunos comentarios e impresiones generales, y qué conceptos básicos debes asentar antes de avanzar.

ACTIVACIÓN Y CALENTAMIENTO

Juegos y ejercicios necesarios para poner la mente y el cuerpo a punto, practicar la expresión corporal, la comunicación o aprender una técnica teatral concreta.

PREPARACIÓN DE LA DINÁMICA

Algunas dinámicas requieren de algunos pasos previos que ayuden al desarrollo de la actividad.

DINÁMICA

El núcleo de la actividad en la que el alumnado experimenta, juega, interpreta, etc.

CIERRE

Recapitulación de la dinámica para extraer aprendizajes de la experiencia.

PREGUNTAS

Cuestiones que ayudan a profundizar en los temas de la actividad y alientan a la transformación.

POR QUÉ EL TEATRO FORO Y EL TEATRO DE LAS PERSONAS OPRIMIDAS

El teatro foro contribuye a tomar parte en el cambio social, ya que son las propias ciudadanas y ciudadanos los que actúan en los conflictos para proponer soluciones que transformen la realidad. Esta metodología busca que la ciudadanía tome responsabilidad en el cambio y para ello es necesario empezar a actuar sobre nuestra realidad más cercana. El teatro foro nos da la oportunidad de comenzar a ensayar pequeños cambios que repercuten de forma global.

El teatro foro es un método creado por Augusto Boal (1931-2009). Se trata de una de las técnicas del Teatro del Oprimido, sistema teatral que se nutre principalmente de la Pedagogía del Oprimido de Paulo Freire y del Teatro Épico de Bertolt Brecht. Como «ensayo de la vida real» (Boal, 2002) genera herramientas para explorar diferentes alternativas que transformen la realidad.

Es un recurso pedagógico pertinente para la prevención de los discursos de odio porque permite analizar las opresiones y las relaciones de poder, y facilita herramientas para saber cómo enfrentarlas. Además, invita al análisis estructural de las situaciones de injusticia social a través de las historias planteadas en escena.

Se compone de dos partes. En la primera parte se representa un conflicto que afecta a una comunidad o a un colectivo y es la propia comunidad la que debe aportar soluciones para transformar el conflicto. En una segunda parte comienza el foro y cualquier persona del público puede parar la escena e intercambiarse por uno de los personajes para proponer una forma diferente de actuar en la vida real que mejore la vida de estos personajes.

Durante el teatro foro intérpretes y público se unen para transformar una situación social injusta. Las personas espectadoras se convierten en “espectadores” y “espectatrices”. De esta manera se convierten en agentes activos de transformación social.

El teatro foro es un instrumento de suma eficacia para el impulso de procesos de emancipación orientados al cambio social desde la transformación personal y colectiva.





CONSEJOS PRÁCTICOS ANTES DE PONERTE EN MARCHA

Cada grupo tiene su proceso, y una actividad que te puede funcionar en un grupo, puede que en otro no tenga los mismos resultados. Por eso, lo primero que debes plantearte antes de poner en práctica una actividad es la situación del grupo en estos momentos. Además, es importante que también te cuestiones tu posición de privilegio en esta sociedad y también como docente.

Primero haz un análisis: piensa si ya hay algún conflicto abierto en el grupo, los roles que existen, si hay relaciones de poder... (aunque tú no las veas, seguramente estén ahí). Después párate a pensar en cómo vas a abordarlo. Plántate qué actividad de estas que te proponemos puede ayudar a desbloquear ese conflicto o esa situación de discriminación que existe en el aula. Al fin y al cabo, estas actividades sirven para eso.

Es importante trabajar desde lo que ya está sucediendo en el aula. Piensa ante todo que el conflicto no es malo, y que es una oportunidad para transformar esas situaciones. Si trabajamos desde “lo que está vivo” vamos a contribuir de forma significativa a la mejora de la convivencia en el aula. Esto pasa por el respeto a la diversidad, la gestión de los conflictos y la defensa de los Derechos Humanos.

1. POR DÓNDE EMPIEZO

Antes de realizar cualquiera de las actividades propuestas, o de asistir a una representación presencial de *El juego de tu vida*, siempre debemos ofrecer un contexto al alumnado.

Para esta tarea es preciso que leas la introducción de esta guía. Esto te ayudará a explicar a tu alumnado por qué y para qué vais a realizar esa actividad, qué es lo que vais a trabajar y los contenidos que abordaremos. Para este primer abordaje de los conceptos, puedes apoyarte del glosario que hemos incluido en el apéndice I.

Es recomendable que antes de presentar la definición de un concepto, preguntemos al alumnado por sus conocimientos previos sobre el mismo. De esta manera empezamos abordando las temáticas poco a poco y evitamos que el alumnado nos mire como a marcianas aterrizando en una nave espacial. Si evitamos dar por sentado las cosas, rescatamos los saberes del grupo y elaboramos las ideas de forma colectiva, la actividad tendrá mayor aceptación y por lo tanto mayor impacto educativo.

Algunos conceptos o ideas para “abrir boca” pueden ser las problemáticas sociales que os preocupen y produzcan miedo, incomodidad o desconfianza y los prejuicios y estereotipos asociadas a dichas realidades.

Después de hacer un primer acercamiento podemos continuar profundizando en otros conceptos como: discursos de odio, racismo, machismo, causas estructurales, patriarcado, privilegios, interseccionalidad...

Para la definición de estos conceptos puedes ayudarte del glosario de términos de esta guía y de los siguientes recursos elaborados por InteRed:

- Guía de pensamiento crítico: <https://intered.org/es/recursos/guia-didactica-pensamiento-critico-y-prevencion-de-discursos-negacionistas-entre-la>
- Manual “Toca Igualdad”: <https://intered.org/es/recursos/toca-igualdad-una-contribucion-la-prevencion-de-las-violencias-machistas-traves-de-la>
- Manual “Coeducando hacia una Ciudadanía Global comprometida por un mundo libre de violencias machistas”: https://www.intered.org/sites/default/files/intered_publicacion_coeducando_bj.pdf
- Cuento infantil y guía didáctica “Mina”: <https://intered.org/es/recursos/cuento-infantil-mina>
- Aquí estamos: tres mujeres, tres historias, tres vidas: <https://intered.org/es/recursos/aqui-estamos-tres-mujeres-tres-historias-tres-vidas>
- Diagnóstico participativo sobre percepciones y actitudes de la juventud en torno a los discursos de odio y negacionistas sobre violencia de género y derechos de las personas migrantes desde los enfoques de la educación para la ciudadanía global: <https://intered.org/es/recursos/diagnostico-participativo-sobre-percepciones-y-actitudes-de-la-juventud-en-torno-los>

De primeras puede que algunos términos generen rechazo en parte del alumnado. Pero eso no es malo, ya que nos sirve para detectar con rapidez que hay desconocimiento o dudas sobre el tema. Así sabremos que antes de ponernos “manos a la obra” es necesario asentar las bases de lo que vamos a trabajar después.

Todo lo anterior te va a permitir identificar el nivel de conocimiento previo del grupo sobre estos temas y trabajar desde ahí, siendo conscientes de que quizás tengamos que adaptar alguna de las dinámicas propuestas en función del nivel de profundidad y reflexión al que podemos llegar.

2. ACTITUD DIALOGANTE Y EMPÁTICA

Lo primero de todo, piensa que estamos abordando temas que remueven emocionalmente al alumnado, y que por supuesto también pueden removerte a tí como docente inserta en este sistema opresivo. Además, estamos trabajando con un material muy sensible, que es el propio cuerpo y las emociones, por lo que hay que tener especial cuidado en cómo se abordan las dinámicas.

Ten presente en todo momento que el objetivo no es hacer teatro, sino generar diálogo, reflexión, tomar conciencia y empatizar. Ante todo, somos educadoras y esto también forma parte de nuestras responsabilidades³.

Puede que muchas personas se sientan identificadas con los personajes que interpretan durante las actividades, tanto con opresoras o como oprimidas. Debes estar atenta en todo momento a “lo que se está moviendo” en el alumnado, pero para ello, en primer lugar, debes poner atención a lo que te pasa a ti como docente, a lo que te remueve, con lo que conectas. Si hay situaciones que traspasan nuestras capacidades, pide ayuda a otras profesionales del ámbito educativo que puedan hacerse cargo.

3. En el apartado 11 explicamos con más detenimiento por qué trabajar estos temas en el aula.

Para poder abordar estos temas que en ocasiones son polémicos en los grupos, debemos generar espacios de seguridad y confianza. Para ello, te serán de utilidad algunos juegos y dinámicas complementarias que hemos incluido en el apéndice III.

Recuerda mantener siempre una actitud dialogante y cercana, aunque a veces se te “abran las carnes” ante situaciones o comentarios del alumnado que pueden provocarnos desagrado, incomodidad o enfado.

Si nos posicionamos en una actitud defensiva, lo único que conseguiremos es que el grupo se desmotive y rechace plenamente la actividad. Y no queremos eso.

Igualmente puede generar un gran rechazo obligar a alguien a participar en un juego o una dinámica que no quiere hacer. Ponte en el lugar de la otra persona e invítala a que simplemente observe al resto del grupo. Quizás más tarde quiera participar.

3. TRABAJAR CON LO SUCEDÉ

Cuando alguna de las participantes se sienta interpelada por lo que estáis trabajando, aprovecha la oportunidad y trabaja con lo que sucede en ese momento.

Es importante recoger estas voces, ya que generalmente se trata de personas que han sufrido situaciones de discriminación. Ponlas en valor y agradece su testimonio. Utiliza esta oportunidad para centrar la reflexión en el tema que se está planteando.

En este mismo sentido, puede suceder que las personas que se han sentido interpeladas, no tengan ganas de compartir su experiencia con el resto del grupo en ese momento, en cuyo caso es importante hablar con la persona y ver qué necesita: desde salir un momento del aula para tomar el aire, hasta dejar de participar.

Si partimos de sus propias experiencias, intereses y dificultades, respetando siempre sus voces y sus perspectivas, la actividad suscitará mucho más interés y generará más motivación. Para ello trataremos de relacionar lo que sucede y “está vivo” en el grupo con los contenidos que vamos a tratar.

De esta manera estamos contribuyendo a la mejora de la convivencia del grupo y por lo tanto a la propia dinámica de los centros educativos, en los cuales existen estructuras opresivas, discriminaciones y racismo como en el resto de la sociedad.



4. TRABAJAR CON LAS RESISTENCIAS

También sucede que algunas participantes se pueden sentir aludidas como opresoras, manifestando su oposición a la propia actividad o a los temas que se están abordando.

Algunas señales de que esto está sucediendo son: el desinterés por la actividad, aportar datos o información falsa, contradecir de forma constante a la facilitadora, la confusión y las distracciones deliberadas, la búsqueda de confrontación, desafiar la autoridad, etc.

Ante este tipo de situaciones nos podemos sentir frustradas, con ira, a la defensiva, incluso con ganas de acallar al alumnado que está trayendo estas voces. Pero date un momento y respira. Piensa que es una oportunidad para abordar la perspectiva de estas personas. Traen una información que también es relevante y que tiene que ver con la configuración de las opresiones, los conflictos internos y las creencias instauradas. Estas personas forman parte del proceso educativo y también están oprimidas por un sistema racista, capitalista y patriarcal.

No estamos buscando la confrontación, sino crear un clima en el que todas las personas puedan tener voz independientemente de su sistema de creencias. Esto es un requisito indispensable para acercarnos al alumnado con mayores resistencias.

Si intervenimos desde esta premisa, en el futuro trabajaremos con mayor facilidad cualquier propuesta desde una relación de diálogo y de entendimiento.

Para este acercamiento, te pueden ayudar las siguientes preguntas:

- ¿Qué te pasa con este tema?
- ¿Qué te preocupa?
- ¿Cómo te sientes?
- ¿Qué te gustaría decir?
- ¿De dónde viene esa información?

Las preguntas tienen el objetivo de ayudar al alumnado a reflexionar sobre sus propias creencias, y en ningún caso hacerle sentir cuestionado o expuesto como persona. Para ello utilizaremos un tono asertivo y conciliador.

Por otro lado, es importante poner límites, ya que existe la tendencia a monopolizar la conversación como una estrategia para boicotear o desviar el tema. Si una persona entra en bucle haz ver que su opinión ya ha sido escuchada, dirige la atención hacia el tema que nos ocupa y da la palabra al resto de participantes.

Pon especial cuidado a que siempre se respeten los Derechos Humanos y la dignidad de todas las personas.

Cuando surjan voces reclamando que este tipo de actividades son ajenas al currículum educativo o que no sirven para nada, puedes echar mano del apartado 10 “Por qué trabajar estos temas en el aula”, en el cual verás esta información más desarrollada. Nuevamente no se trata de ponerse a la defensiva, sino de aclarar que el objetivo de la educación no es solo aprender las materias ordinarias sino adquirir habilidades, competencias y recursos personales que nos preparen para la vida en sociedad y para trabajar hacia el bien común. Si quieres ampliar información tienes disponible el siguiente material de InteRed:

[Cartilla de Prácticas comunicativas para una cultura del diálogo y la comunicación](#)

5. QUÉ HAGO CON LO QUE ME PASA

Comenzar por cuestionarme y tomar conciencia de las actitudes y prácticas racistas que puedo tener como educadora es el principio de todo.

Para transformar las situaciones injustas es importante tomar responsabilidad y reconocermé en mis creencias. Se trata de desaprender el racismo interiorizado.

Una vez que he tomado conciencia de ello es importante actuar frente a cualquier comentario o actitud racista y xenófoba “sosteniendo la incomodidad” que esto me puede provocar y haciéndome cargo de ella.

En este sentido, te invitamos a leer este extracto de la guía didáctica [*Aquí estamos: tres mujeres, tres historias, tres vidas*](#) (InteRed, 2024):

«Desde lo individual, pero también desde lo colectivo, desde y en las aulas con un enfoque antirracista.

De manera individual: abrazar la incomodidad y sostenerla, ¿esto qué quiere decir? Entender que formo parte de un sistema racista y lo reproduzco, lo que implica que puedo tener actitudes y prácticas racistas en el aula. Esto es incómodo de ver y de reconocer, darse cuenta de que somos reproductoras del sistema. Esta toma de conciencia lleva a darse cuenta de los privilegios que ostentamos en cuanto a personas leídas como blancas, y también de las opresiones que podemos cometer o dejar que sucedan dentro del aula. Sostenerlo es empezar y estar dispuesta a pensar y revisar qué puedo hacer para no reproducirlo. Por ejemplo, hay en clase alumnado de origen asiático con un nombre que todo el tiempo pronuncio mal, tomar conciencia de que esto es racismo me debe llevar a aprender, a esforzarme y a asumir la responsabilidad de pronunciarlo correctamente, y si veo que una compañera docente también lo pronuncia mal, comunicárselo y explicarle qué implica y qué efectos causa en el alumnado. O si veo que en la sala de profesorado hay comentarios racistas, abrazar la incomodidad y sostenerla es decirle a mi compañero que ese comentario es racista. Para ver otros ejemplos te invitamos a ver el muro del bloque de racismo de la exposición interactiva [“No Lo Niegues”*](#).*

De manera colectiva: una vez que se ha tenido una toma de conciencia y se es capaz de abrazar y sostener la incomodidad es el momento de buscar aliadas, personas que hayan pasado por el mismo proceso individual y con quienes haya la sintonía de juntarse para llevar a cabo iniciativas que repercutan en una transformación social. O personas que estén dispuestas a revisarse y a las que podamos acompañar en el proceso y aprender y desaprender juntas.»

6. LA DURACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Las actividades están propuestas para ser realizadas en sesiones de 50 minutos, ajustándonos a la duración de una clase. Algunas actividades se pueden realizar en una única sesión mientras que otras necesitarán dos. Verás que en el desarrollo de la actividad te sugerimos donde realizar el corte entre sesiones.

Ten en cuenta que todas las actividades plantean cuestiones complejas que requieren tiempo para profundizar. Si ves que en una sesión no te va a dar tiempo a realizar todas las dinámicas propuestas piensa que lo importante es visualizar el fragmento del video y asentar conceptos, ideas y aprendizajes.

7. CALENTANDO MOTORES: ACTIVAR CUERPO Y MENTE

Después de visionar el fragmento y comentar las ideas generales con el grupo es necesario activar el cuerpo y la mente para entrar con facilidad en las actividades propuestas. Para ello, retiramos las sillas y las mesas dejando libre un espacio amplio donde desarrollar la sesión. Te hemos propuesto una serie de dinámicas en el apéndice IV.

Al principio esto generará cierta incertidumbre en el grupo y puede que haya algunas resistencias. Pero el grupo se sentirá más cómodo a medida que vayamos trabajando con el cuerpo y el juego.

Experimentar desde la corporalidad y las emociones suele provocar vergüenza en el alumnado adolescente por no estar acostumbradas a estas dinámicas. Es normal que esto suceda. Tenemos que entenderlo y dar un tiempo para que se adapten al cambio.

8. QUÉ TENER EN CUENTA ANTES DE REALIZAR UNA ESCENIFICACIÓN

En primer lugar, es fundamental dar el protagonismo a las personas del colectivo en situación de opresión, siempre que sea posible. Ten en cuenta que algunas personas han vivido experiencias traumáticas y lo primero es su bienestar. Respeta sus tiempos y su decisión ya que no tienen obligación de educar al resto de la sociedad, pero sí el derecho a que su voz sea escuchada, tenida en cuenta y respetada. Cada una tendrá un nivel de implicación diferente y recuerda que su aportación siempre sea libre.

Puede suceder que en un grupo no haya personas que pertenezcan al colectivo cuya situación queréis representar o que no quieran tener protagonismo. ¿Qué hacer cuando los actores o actrices no tienen los rasgos distintivos de sus personajes como el acento, las expresiones del habla, el color de piel, la edad, etc?

En ese caso los personajes deben presentarse al comienzo de la escena haciendo referencia expresa a aquellas circunstancias o condiciones más relevantes. De esta forma se establece la convención teatral, las reglas de juego de esa escena o sketch, y será más difícil que caigamos en la caricatura.

Si algún actor o actriz hace uso de un acento o expresión ajena a la suya propia debes pausar la actividad ya que esto puede alimentar los estereotipos. Señala lo que has observado de forma objetiva sin juzgar a la persona e invita a la reflexión colectiva. Después retoma la representación o invita a reiniciar.

Cualquier oportunidad es buena para aprender juntas, cuestionar nuestras creencias y transformar nuestras actitudes.

9. CUIDADOS TRAS LAS DINÁMICAS

Verás que hay actividades que requieren mantener posiciones corporales durante un tiempo, como por ejemplo en las estatuas. A menudo estas imágenes corporales también tienen una carga emocional por su significado.

Es importante que invitemos al grupo a soltar el cuerpo, respirar y relajarse.

Esto se puede hacer de forma activa (saltando, frotando el propio cuerpo, respirando con consciencia) o de forma pasiva (otra compañera lo hace, siempre con el permiso de la persona que está recibiendo).

Cuando la sesión o la dinámica que hemos facilitado haya sido especialmente intensa por los temas tratados, pondremos especial cuidado en el cierre de la actividad: recogiendo sentires, nombrando lo que ha sucedido y abriendo un espacio seguro de expresión para que salgan distintas voces.

El objetivo es que el grupo se vaya de la actividad lo más confortable posible, sin que queden temas pendientes o cuestiones abiertas que pueden afectar al bienestar emocional de las participantes.

Aun así, si una vez concluida la actividad vemos que todavía hay personas emocionalmente afectadas por lo que se ha vivido, debemos prestarles atención de forma más individualizada: acercándonos a hablar con ellas, mostrando y ofreciendo nuestro apoyo, e incluso acompañando a otros recursos profesionales.

10. POR QUÉ TRABAJAR ESTOS TEMAS EN EL AULA

La construcción de una sociedad igualitaria y basada en el respeto a los Derechos Humanos es responsabilidad de toda la ciudadanía. Por eso es imprescindible abordar de forma transversal todos los temas y contenidos que se tratan en esta guía.

Prevenir los discursos de odio es una tarea educativa que nos permitirá construir entornos educativos más saludables, seguros y libres de violencias para todos y todas. Es preciso que el alumnado tome conciencia y contribuya a la transformación de una sociedad pacífica y equitativa.

Para esta tarea educativa, de la que somos responsables, es necesario entender por qué debemos abordar estos temas en el aula y tener recursos para justificar que nuestro trabajo es fundamental para formar al alumnado en estas capacidades para la vida.

Para ello puede servirte esta información extraída de la legislación educativa.⁴

Principios pedagógicos ESO (art. 6.5 RD 217/2022) «Sin perjuicio de su tratamiento específico, la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, la competencia digital, el emprendimiento social y empresarial, el fomento del espíritu

4. Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. «BOE» núm. 76, de 30/03/2022. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/29/217/con>

crítico y científico, la educación emocional y en valores, la igualdad de género y la creatividad se trabajarán en todas las materias. En todo caso, se fomentarán de manera transversal la educación para la salud, incluida la afectivo-sexual, la formación estética, la educación para la sostenibilidad y el consumo responsable, el respeto mutuo y la cooperación entre iguales.»

Objetivos ESO (art. 7 RD 217/2022) «La Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

- a) *Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.*
(...)
- c) *Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.*
- d) *Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.*
- e) *Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.*
(...)
- j) *Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de las demás personas, así como el patrimonio artístico y cultural.*
(...)
- l) *Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.*

Perfil de salida y competencias clave (Anexo I RD 217/2022)

- *Desarrollar un espíritu crítico, empático y proactivo para detectar situaciones de inequidad y exclusión a partir de la comprensión de las causas complejas que las originan.*
- *Entender los conflictos como elementos connaturales a la vida en sociedad que deben resolverse de manera pacífica.*
- *Analizar de manera crítica y aprovechar las oportunidades de todo tipo que ofrece la sociedad actual, en particular las de la cultura en la era digital, evaluando sus beneficios y riesgos y haciendo un uso ético y responsable que contribuya a la mejora de la calidad de vida personal y colectiva.*
- *Cooperar y convivir en sociedades abiertas y cambiantes, valorando la diversidad personal y cultural como fuente de riqueza e interesándose por otras lenguas y culturas.*
- *Sentirse parte de un proyecto colectivo, tanto en el ámbito local como en el global, desarrollando empatía y generosidad.*
 - a) Competencia en comunicación lingüística.
 - b) Competencia plurilingüe.
 - c) Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
 - d) Competencia digital.
 - e) Competencia personal, social y de aprender a aprender.

- f) Competencia ciudadana.
- g) Competencia emprendedora.
- h) Competencia en conciencia y expresión culturales.»

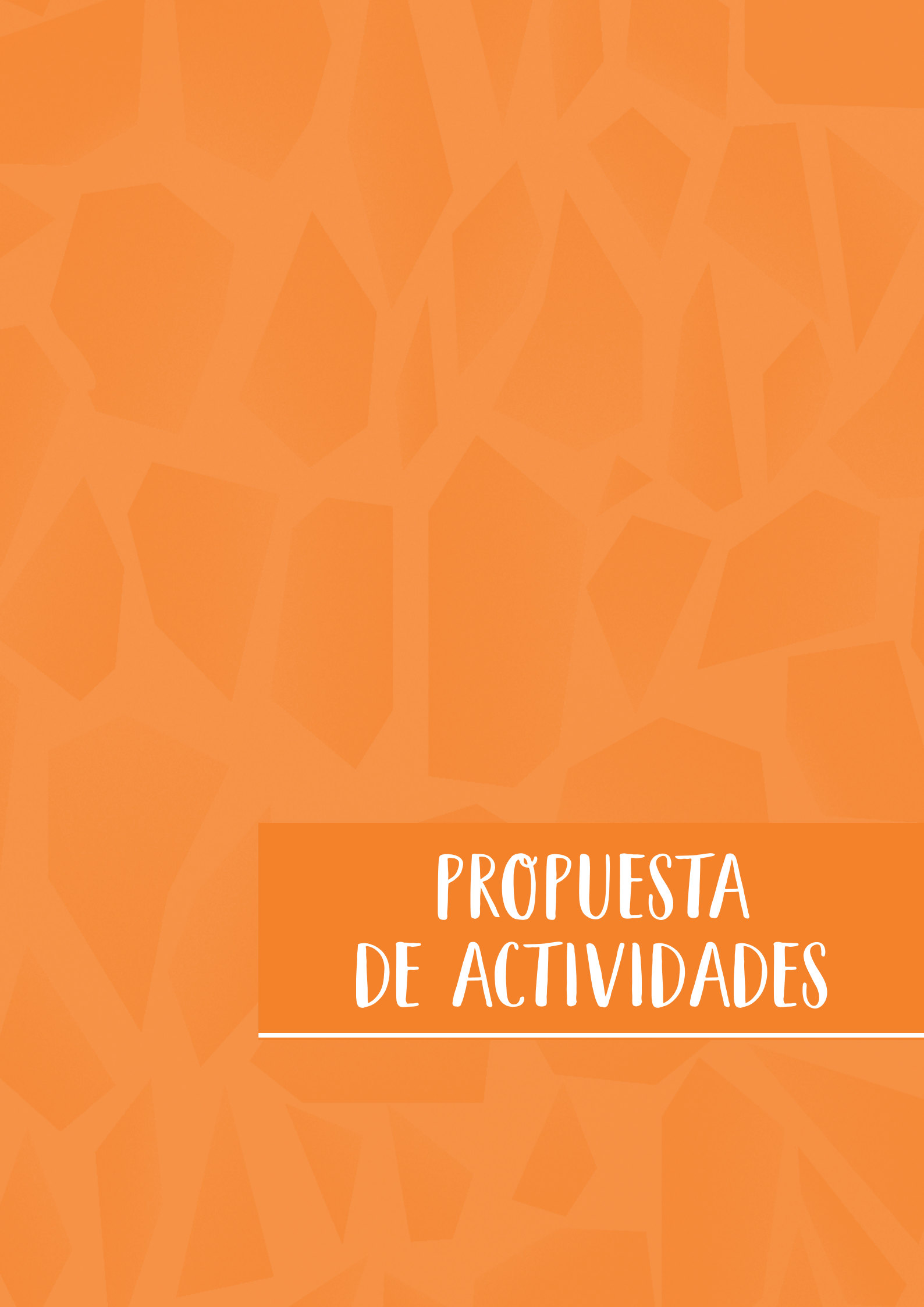
Autonomía de los centros (art. 26.4 RD 217/2022) «Los centros, conforme a lo dispuesto en el artículo 13.4, concretarán o adaptarán los currículos establecidos por la Administración educativa y la incorporarán a su proyecto educativo, que impulsará y desarrollará los principios, objetivos y metodología propios de un aprendizaje competencial orientado al ejercicio de una ciudadanía activa.»

11. LA IMPORTANCIA DE LOS CIERRES

Como hemos dicho antes, a lo largo de la actividad se habrán removido muchas emociones, creencias o patrones establecidos que seguramente se hayan transformado. Es importante reservar un tiempo de cierre para asentar aquello que se ha removido y consolidar los aprendizajes.

- Siempre realizaremos una recapitulación de lo sucedido. Animamos al grupo a nombrar los temas y conceptos que han salido, las transformaciones que han experimentado y las conclusiones.
- Si tienes la impresión de que algo ha quedado pendiente durante la sesión y que el alumnado no ha nombrado (por vergüenza, temor, abrumación, etc), puedes invitar a que quien lo necesite se exprese en ese momento.
- También es interesante recoger un pequeño feedback del alumnado para comprobar qué les ha llegado o impactado más fuerte. Puedes pedir, por ejemplo, que compartan en una palabra que se llevan de la sesión.
- Según la intensidad emocional o corporal que haya alcanzado la sesión, podemos proponer una dinámica de distensión final (respiración, relajación, masajes, etc). Esto ayudará a que el alumnado se vaya con una sensación de relajación y bienestar.

Recuerda que en cada una de las actividades proponemos un cierre junto con unas preguntas finales que orienten la reflexión.



PROPUESTA DE ACTIVIDADES

ESCENA 1:

INTRODUCCIÓN



MINUTAJE:
00:00 - 06:10

RESUMEN

Se emite un audio con titulares de prensa alarmantes sobre las personas migrantes, creando una atmósfera de miedo y odio. Mileidi, la protagonista, entra con sus “papeles” y sufre el acoso verbal de personajes que representan a la ciudadanía. Mileidi, muestra su identidad cultural y reafirma su lucha.

TEMAS

Xenofobia, racismo violencia simbólica, estigmatización de las personas migrantes e inmigracionalismo, estereotipos y prejuicios.



2 sesiones
de 50 minutos

ACTIVIDAD: EL NOTICIERO

OBJETIVOS

- Detectar el lenguaje alarmante.
- Identificar la imagen que los medios proyectan sobre las personas migrantes.
- Analizar las estrategias que utilizan los medios para generar prejuicios y estereotipos sobre las personas migrantes.
- Generar empatía, comprensión y humanizar.

RECURSOS

- Papel y boli.
- Dispositivo con conexión a internet y altavoces para la reproducción.
- Guía inmigracionalismo. Red Acoge.
<https://inmigracionalismo.es/wp-content/uploads/2020/07/Manual-Inmigracionalismo.pdf>
- Texto impreso con los titulares (apéndice II-A)
- Música
- Cartulinas y rotuladores.



DESARROLLO



1ª sesión
de 50 minutos

Parte 1. Visionado

1. Antes de reproducir el fragmento, invitamos al grupo a prestar atención a las sensaciones e ideas que les provoca.
2. Reproducimos el fragmento.
3. Recogemos de forma general las impresiones generales que les ha suscitado y les avanzamos que vamos a centrarnos en los titulares que han escuchado y lo que nos provocan.
4. Dirigimos una breve relajación corporal. Apagamos las luces e invitamos a cerrar los ojos y respirar de forma consciente. Avisamos de que se va a reproducir el fragmento de nuevo pero que deben mantener los ojos cerrados.
5. Reproducimos el fragmento de los titulares al menos dos veces.
6. Comentamos en gran grupo las siguientes cuestiones, apuntando en la pizarra sus respuestas:
 - a) ¿Qué sensaciones les ha producido?
 - b) ¿Qué palabras destacan y apuntarlas?

Parte 2. Dinámica

1. Antes de comenzar con la dinámica, construimos entre todas el concepto de *discursos de odio* (ver apéndice I).
2. Entregamos en papel el texto de los titulares para analizar en pequeños grupos el lenguaje que alimenta los discursos de odio. Pedimos que hagan un listado de palabras o subrayen en el texto el lenguaje que transmite amenaza, prejuicios y estereotipos, generalización, miedo, deshumanización, etc.
3. Comentamos en gran grupo sus hallazgos y lanzamos algunas preguntas para comentar: ¿Qué imagen se está proyectando de las personas migrantes, extranjeras o racializadas? ¿Qué impresión nos producen los titulares de prensa o redes sociales? ¿Cómo se generan esas impresiones?
Explicamos cómo los medios de comunicación y las redes sociales contribuyen a la difusión de los discursos de odio.
Ver pág. 33 (creación del enemigo, creación de estereotipos y prejuicios, generalización, miedo, deshumanización) de la guía didáctica de InteRed: [Guía de Pensamiento crítico y prevención de discursos negacionistas entre la juventud](#).
4. Retomamos los grupos de trabajo para revertir el lenguaje de los discursos de odio y poner en valor la diversidad cultural y los Derechos Humanos. Cada grupo crea una noticia con una historia positiva de una persona migrante o racializada: debe ser una historia concreta y personalizada. Por ejemplo: “Elisa, mujer peruana del barrio de Lavapiés de Madrid, ayuda cada día a su vecina Emilia, de 80 años, a hacer la compra”.
Además de redactar el titular, también deben desarrollar la noticia (qué, quién, cuándo, cómo, dónde, por qué).
5. Con las noticias de todos los grupos preparamos una representación a modo noticiero.
Cada grupo de trabajo debe ponerse de acuerdo para distribuir los papeles necesarios. Por ejemplo: periodista que hace la entrevista, protagonistas de la noticia, testigos, expertas, etc.
6. Una vez que cada grupo de trabajo ha preparado su intervención en el noticiero, realizamos un guion ordenando las noticias y la intervención de las presentadoras.



2ª sesión
de 50 minutos

7. Pedimos a dos voluntarias que hagan de presentadoras para introducir cada noticia.
8. Podemos dar un tiempo a cada grupo para que ensayen cada pieza del noticiero.

Parte 3.- Muestra

1. Disponemos el *espacio escénico* (ver apéndice I) en la sala para representar el noticiero. Pedimos que las presentadoras se coloquen en una mesa ubicada en un lateral para dejar libre el resto del espacio. Podemos ambientar con música, atrezzo, vestuario, carteles, etc.
2. Las presentadoras irán dando paso a cada una de las piezas y cerrarán en lo noticiero.

Parte 4.- Cierre

Tras la puesta en escena extraemos las principales conclusiones y aprendizajes realizados durante la actividad con la ayuda de las participantes incidiendo en los aspectos sustanciales que necesiten mayor refuerzo o presenten mayor complejidad en su elaboración.

- Resumimos ideas interesantes que el alumnado ha nombrado.
- Reforzamos aprendizajes: “ahora tenemos más herramientas para comprender y contrarrestar los discursos de odio”; “no solo los medios de comunicación, también mensajes, bulos, redes sociales, etc.”
- Cuando detecten que esto sucede pueden actuar frenando su difusión, reportando, denunciando el mensaje, etc.
- Remarcamos la importancia de generar discursos a favor de la diversidad cultural aportando historias positivas sobre las personas migrantes y racilizadas.
- Planteamos las siguientes preguntas para la reflexión.

PREGUNTAS



- ¿Qué habéis descubierto?
- ¿Qué diferencias hay entre los titulares y las noticias que hemos elaborado? ¿Qué mensaje lanzan? ¿Qué imagen transmite? ¿Qué sensaciones producen ahora?
- ¿Qué podemos hacer en el día a día frente a los discursos de odio?

ESCENA 2:

EL DESPIDO



MINUTAJE:
06:30 - 11:10

RESUMEN

Mileidi trabaja en casa de Fernando e Isabel como interna. Cuando pide un día libre para acudir a una cita en la Oficina de Extranjería, Fernando la acusa de robar y la despide sin ningún motivo. Isabel, trata de mediar en el conflicto, pero finalmente Mileidi es expulsada de la casa donde trabajaba.

TEMAS

Abuso y precariedad laboral, racismo, discriminación de trabajadoras migrantes, cadena global de cuidados.



1 sesión
de 50 minutos

ACTIVIDAD: MI DÍA

OBJETIVOS

- Concienciar sobre la desigualdad en el reparto de los cuidados y el trabajo doméstico.
- Acercar la realidad del trabajo doméstico que desempeñan las mujeres migrantes.
- Cuestionar la estructura de privilegios y opresiones.



RECURSOS

- Dispositivo con conexión a internet y altavoces para la reproducción.
- Música.

DESARROLLO

Parte 1. Visionado

1. Antes de reproducir el fragmento, invitamos al grupo a prestar atención a los movimientos de los personajes, cómo se posicionan en el espacio, qué tareas realizan, su expresión corporal, su forma de hablar, ritmos, etc.
2. Reproducimos el fragmento.
3. Recogemos de forma general las impresiones generales sobre los puntos de atención anteriores.

4. Construimos con el alumnado mediante un diálogo el concepto de *cuidados de cadena global de cuidados y de deuda de cuidados* (ver apéndice I).
5. Explicamos al grupo que vamos a realizar una dinámica individual de expresión corporal a partir de los personajes que aparecían en la escena.

Parte 2. Activación

1. Juego de calentamiento (ver apéndice IV)
2. Dinámica de expresión corporal: interpretar la rutina diaria con el cuerpo y sin voz. Les invitamos a cerrar los ojos para visualizar cómo es su día a día. Guiamos la visualización paso a paso mientras el alumnado va realizando las acciones que les vamos indicando. El objetivo es interpretar las tareas que realizan desde que se levantan por la mañana hasta que se acuestan: qué hacen nada más levantarse, cómo van al instituto, qué acciones realizan en el instituto, dónde y qué comen, qué hacen después de comer, qué hacen por la tarde, qué hacen al final del día y en qué piensan antes de dormirse.

Parte 3. Dinámica

1. Pedimos que cada persona escoja un personaje de la escena: Mileidi, Isabel o Fernando.
2. Invitamos al alumnado a caminar por el espacio de *forma neutra* (ver apéndice I). Después indicamos que imaginen al personaje que han elegido: cómo camina, su forma de moverse, la velocidad, etc. Les proponemos caminar como el personaje incorporando sus características y su corporalidad. Damos un tiempo para que exploren esta forma de caminar y ofrecemos algunas indicaciones:
 - Jugar con el ritmo y la velocidad.
 - Jugar con las pausas, las paradas.
 - Incorporar diferentes acciones que el personaje realiza en su día a día (en el trabajo, en casa, por la calle). En estas acciones jugaremos con los distintos *tempos* (cámara rápida, cámara lenta).Dinamizamos la exploración hasta que el grupo haya encontrado diferentes acciones que el personaje realiza.
3. Pedimos al grupo que se distribuya por la sala ocupando todo el espacio disponible y que mantengan la actitud del personaje.
4. Les invitamos a cerrar los ojos para visualizar cómo sería un día entero de ese personaje. Guiamos la visualización paso a paso mientras el alumnado va realizando las acciones que les vamos indicando. Podemos reproducir una música que acompañe. El objetivo es interpretar las tareas que realiza el personaje desde que se levanta por la mañana hasta que se acuesta: qué hace nada más levantarse, cómo va al trabajo, qué tareas realiza en el trabajo, dónde y qué come, qué hace después de comer, qué hace por la tarde, qué hace al final del día y en qué piensa antes de dormirse.
5. Pedimos al grupo que abran los ojos y se retiren dejando el espacio libre para crear el *espacio escénico*. Primero salen todas las participantes que interpretan a Fernando para representar su rutina diaria mientras el resto del grupo observa. Facilitamos la dinámica guiando paso a paso la rutina igual que durante la visualización.
6. Repetimos el paso anterior con el personaje de Isabel y por último con el de Mileidi.
7. Pedimos que salga una persona voluntaria de cada personaje al espacio escénico. Invitamos al resto del grupo a que observen el tipo de tareas que realiza cada personaje, el rol social, qué tipo de vida llevan, quién realiza más trabajo físico, quién goza de más comodidad, quién realiza más tareas en un día, quién tiene más cargas en las tareas de cuidados, etc.

Las voluntarias volverán a realizar la rutina diaria del personaje sin parar. Una vez han entrado en el bucle vamos dando indicaciones: primero para que aumenten de forma progresiva la velocidad y el tamaño de la acción que están repitiendo, y después para que reduzcan al mínimo hasta congelarse. (Si es necesario podemos ayudar dando palmas cada vez más rápido).

8. Escogemos una acción característica de cada personaje entre las que han interpretado las voluntarias. Por ejemplo: Fernando, encendiendo la tele; Isabel, atendiendo llamadas de teléfono; Mileidi, acostando a la madre de Fernando. Proponemos a las voluntarias que repitan en bucle esa acción, y como antes, les indicaremos primero que aumenten de forma progresiva la velocidad y el tamaño de la acción que están repitiendo, y después que reduzcan al mínimo hasta congelarse. (Si es necesario podemos ayudar dando palmas cada vez más rápido).

Recuerda que en juegos y dinámicas más intensos o demandantes, es necesario cuidar a las participantes, soltar y relajar las tensiones corporales y mentales. Puedes dedicar un momento para liberar la tensión, por ejemplo, sacudiendo las extremidades. Al finalizar la sesión podemos dinamizar una actividad de distensión, como un masaje corporal individual o por parejas, o dar un espacio para compartir en parejas o en grupo lo que han experimentado y cómo se sienten.

Parte 4. Cierre

Extraemos las principales conclusiones y aprendizajes realizados durante la actividad con la ayuda de las participantes incidiendo en los aspectos sustanciales que necesiten mayor refuerzo o presenten mayor complejidad en su elaboración.

- Resumimos ideas interesantes que el alumnado ha nombrado.
- Recogemos las observaciones del grupo sobre lo que han visto y vivido durante la dinámica
- Preguntamos sobre las sensaciones corporales y las emociones que han experimentado cuando han encarnado los diferentes personajes y acciones.

También formulamos las siguientes preguntas para la reflexión.

PREGUNTAS



- ¿Qué diferencias hay entre las vidas de unos personajes y otros?
- ¿Qué diferencias vemos entre las acciones que realizan unos personajes y otros? ¿Quién realiza más tareas en el día? ¿Quién realiza más tareas de cuidados? ¿Quién goza de más comodidad? ¿Quién realiza más trabajo físico?
- ¿Quién se ocupa de las tareas domésticas y de los cuidados?
- ¿Qué personaje tiene más privilegios? ¿Por qué?
- ¿Tener privilegios conlleva tener más poder sobre otras personas? ¿Cómo?
- ¿Qué tendría que cambiar para que todos los personajes disfrutaran de los mismos privilegios y derechos?

Fuente: Dinámica adaptada del ejercicio propuesto por Augusto Boal llamado “El Ritual”, en *Juegos para actores y no actores*, 2002. Alba Editorial.

ESCENA 3:



MINUTAJE:
11:10 - 18:20

EL CONCURSO DE LOS PRIVILEGIOS

RESUMEN

Se desarrolla un concurso televisivo, en el cual compiten Fernando, Isabel y Mileidi para ver quién acumula más privilegios. Fernando, que tiene múltiples privilegios como hombre blanco, rico y europeo, frente a Mileidi que se encuentra en desventaja debido a su condición de mujer migrante racializada y su falta de acceso a derechos básicos.

TEMAS

Desigualdad social, privilegios, racismo estructural, machismo, acceso a derechos básicos.



1 sesión
de 50 minutos

ACTIVIDAD: EL JUEGO DE LOS PRIVILEGIOS

OBJETIVOS

- Evidenciar la existencia de privilegios y perjuicios.
- Favorecer la comprensión de la interseccionalidad.
- Reflexionar sobre cómo se perpetúan las estructuras sociales y las discriminaciones.

RECURSOS

- Tarjetas/fichas de personajes para la dinámica (apéndice II-B).
- Enunciados (apéndice II-C).
- Papel y boli.
- Dispositivo con conexión a internet y altavoces para la reproducción.



DESARROLLO

Parte 1. Visionado

1. Antes de reproducir el fragmento, invitamos al grupo a prestar atención a las historias de los personajes, su estilo de vida y sus privilegios.
2. Reproducimos el fragmento.

3. Recogemos de forma general las impresiones generales que les ha suscitado y les avanzamos que vamos a centrarnos en los privilegios.

Parte 2. Preparación de la dinámica

1. Construimos con el alumnado mediante un diálogo el concepto de *privilegios* (ver apéndice I) y cómo el acceso a los derechos es un privilegio.
2. Dividimos el grupo en tríos o parejas para crear un listado de posibles privilegios que una persona puede disfrutar. Ejemplos: atención sanitaria gratuita, tener un cuarto propio, hacer cinco comidas al día con una dieta variada, realizar actividades de ocio, tener un trabajo digno y bien pagado, etc. (Cosas que hacen nuestra vida mejor cuando las tenemos o cosas que hacen nuestra vida peor cuando las perdemos).
3. Ponemos en común en el grupo grande y reflexionamos sobre lo que ha salido. Podemos dialogar con el grupo sobre cómo el acceso a una cobertura sanitaria universal gratuita, a la alimentación o a un trabajo digno son derechos, y sin embargo, cuando el disfrute de estos derechos pasa por ser blanco y europeo se genera una relación de poder y de privilegios.

Parte 3. Dinámica

1. Pedimos al grupo que se coloque en fila de espaldas contra una pared de la sala. Generamos un ambiente tranquilo en silencio con una música relajante.
2. Entregamos a cada persona una tarjeta con un personaje para que la lea sin mostrarla a nadie. (Sentarse en el suelo puede ayudar).
3. Invitamos a cerrar los ojos, a relajar el cuerpo y respirar para imaginar y meterse en el personaje que les hemos entregado. Indicamos que a partir de ahora van a encarnar al personaje y sus circunstancias.
4. Guiamos una visualización con las siguientes preguntas sobre el personaje: ¿Cómo fue tu niñez? ¿Cómo era tu casa? ¿A qué jugabas? ¿Qué trabajo tenían tus padres? ¿Cómo es tu vida diaria? ¿Con quién te relacionas? ¿Qué haces por la mañana, por la tarde, por la noche? ¿Qué estilo de vida tienes? ¿Dónde vives? ¿Cuánto dinero ganas al mes? ¿Qué haces en tu tiempo libre? ¿Qué haces en tus vacaciones? ¿Qué te emociona? ¿Qué te gusta? ¿Qué te da miedo?
5. Hacemos saber que vamos a leer una lista de situaciones o acontecimientos (ver enunciados en el apéndice II-C). Cada vez que puedan contestar “sí” a la situación, deberán dar un paso al frente. En caso contrario, deberán permanecer en el lugar donde están y no moverse. Todo ello manteniendo los ojos cerrados. Leemos las situaciones de una a una. Hacemos una pausa entre ellas para dar tiempo a las participantes a dar un paso al frente.
6. Cuando hayamos leído la última pregunta, invitamos a abrir los ojos y a fijarse en las posiciones finales de todo el grupo. Manteniendo la posición en la que se encuentran, damos un par de minutos para salir del personaje antes de pasar a la reflexión. Deben mantener su posición en el espacio durante la reflexión siguiente.
7. Preguntamos a las participantes sobre la experiencia, cómo se han sentido durante la actividad y por qué ocupan esa posición.
 - ¿Cómo se sintieron al dar o no dar un paso al frente?
 - ¿Por qué hay gente muy adelante y otra que ha quedado atrás?
 - ¿Pueden adivinar los roles de las demás? (Permitimos que revelen sus papeles en esta parte y preguntamos qué personaje interpretaban, por qué avanzaban o qué les impedía avanzar.)
 - ¿Qué personajes tenían más privilegios en relación a otros? ¿Se generan relaciones de poder?

Si vemos que hay dificultad en la expresión grupal de cómo se han sentido o percibimos que el grupo está muy removido por la dinámica, pueden juntarse por parejas para realizar una co-escucha de lo experimentado y posteriormente poner en común en gran grupo y reflexionar con las preguntas. Recuerda la importancia de cuidar a las participantes ya que se trata de una actividad en la que algunas personas pueden sentirse identificadas debido a su historia de vida.

Parte 4. Cierre

Extraemos las principales conclusiones y aprendizajes realizados durante la actividad con la ayuda de las participantes incidiendo en los aspectos sustanciales que necesitan mayor refuerzo o presenten mayor complejidad en su elaboración. Planteamos las siguientes preguntas para la reflexión final y puesta en común, rompiendo la posición y formando un círculo.



PREGUNTAS

- ¿Refleja la dinámica, de alguna manera, a la sociedad? ¿Cómo?
- ¿Por qué una mujer gitana o árabe sufre más discriminación que un hombre blanco?
- ¿Qué circunstancias influyen en la creación de las desigualdades? ¿Se dan varias circunstancias a la vez?
- ¿Qué primeros pasos se podrían dar para equilibrar las desigualdades en la sociedad?

Fuente:

Dinámica adaptada de la Asociación Marroquí para la integración de inmigrantes, extraída de Manual COMPASS y modificado a temática específica de islamofobia.

ESCENA 4:

LA BÚSQUEDA DE VIVIENDA



MINUTAJE:
18:30 - 25:30

RESUMEN

Mileidi está en búsqueda de piso, pero la propietaria le ofrece viviendas precarias o en condiciones de hacinamiento, con precios elevados y con requisitos extremos. Mileidi expresa su frustración al no poder acceder a una vivienda digna como el resto de la ciudadanía.

TEMAS

Discriminación en el acceso a la vivienda, precariedad habitacional, explotación económica, microrracismos.



2 sesiones
de 50 minutos

ACTIVIDAD: LA BÚSQUEDA

OBJETIVOS

- Empatizar con las emociones, las circunstancias y vivencias de las personas en situación de vulnerabilidad.
- Comprender cómo afecta el sistema de privilegios a cada persona en función de la interseccionalidad a la hora de acceder a la vivienda.



RECURSOS

- Copias de las fichas de análisis de personaje (apéndice II-D)
- Papel y boli.
- Dispositivo con conexión a internet y altavoces para la reproducción.

DESARROLLO



1ª sesión
de 50 minutos

Parte 1. Visionado

1. Antes de reproducir el fragmento, invitamos al grupo a fijarse en cada personaje: cómo se comportan, qué actitud tienen, cómo se relacionan, cómo es su lenguaje corporal.

También pueden anotar en un papel las dificultades que vive Mileidi a la hora de buscar un piso.

2. Reproducimos el fragmento.
3. Recogemos de forma general las impresiones generales que les ha suscitado.

Parte 2. Preparación de las escenas

1. Formamos grupos de máximo 6 personas.
2. Indicamos que compartan en el grupo todas las ideas y detalles de lo que han visto en el video respecto a los comportamiento y actitudes de cada uno de los personajes y las dificultades que experimenta Mileidi.
3. Entregamos a cada grupo la ficha de personajes (apéndice II-D) para que completen el esquema con los pensamientos y sentimientos de cada una:
 - ¿Cómo puede sentirse Mileidi? ¿Cuál es su deseo? ¿Qué le impide conseguirlo?
 - ¿Cómo se siente Elena? ¿Qué piensa sobre Mileidi? ¿Qué comportamiento tiene hacia Mileidi?
4. Explicamos a las participantes que cada grupo creará una escena para representar otras situaciones de discriminación en el ámbito de la vivienda, por ejemplo, racismo, machismo, lgtbfofia, etc. Las escenas no deben incluir las posibles soluciones a la discriminación ya que éstas deben ser aportadas por el público después de su escenificación. Del mismo modo, las situaciones escogidas no deben ser tan extremas que hagan muy difícil su transformación. Cada escena tendrá al menos un personaje oprimido y otro opresor. También puede haber personajes aliados. Para facilitar la preparación les pedimos que piensen en una situación, el contexto, el suceso principal y los personajes que intervienen. La escena será improvisada a partir de dicha estructura.



Parte 3. Muestra de las escenas y foro

2ª sesión
de 50 minutos

1. Invitamos a cada grupo a salir al *espacio escénico* y a interpretar la escena que ha sido creada. Pedimos que sean lo más concretas posibles en la interpretación y en la situación de discriminación. Para dar comienzo a las escenas decimos: “3, 2, 1, ¡acción!”. Para marcar el final cada grupo dice: “¡Telón!”.
2. Después de la puesta en escena de cada grupo realizamos un *foro* (ver apéndice I) con las participantes. El objetivo es analizar de forma objetiva y subjetiva las escenas y que el público transforme dichas escenas mediante propuestas alternativas que combatan la discriminación. Cuestiones para ahondar en el análisis de cada escena:
 - ¿Qué **han** representado? ¿Qué ha sucedido?
 - ¿Cómo era la expresión corporal, verbal y no verbal de los personajes?
 - ¿Qué personajes estaban representando? ¿Qué roles ejercían?
 - ¿Qué situación de discriminación había? ¿Cuáles son sus causas?
 - ¿Qué posibles soluciones podemos aportar para transformar esta escena?
3. Damos la oportunidad para que cualquier persona del público pueda salir al espacio escénico a intercambiarse por un personaje de la escena proponiendo una solución alternativa que transforme la realidad presentada. Después de cada intercambio comentamos con el grupo qué cambios ha habido y qué impacto han tenido en la escena.

Parte 4. Cierre

Extraemos las principales conclusiones y aprendizajes realizados durante la actividad con la ayuda de las participantes incidiendo en los aspectos sustanciales que necesiten mayor refuerzo o presenten mayor complejidad en su elaboración.

- Resumimos ideas interesantes que el alumnado ha nombrado.
- Recogemos las observaciones del grupo sobre lo que han visto y vivido durante la dinámica
- Preguntamos sobre las sensaciones corporales y las emociones que han experimentado cuando han encarnado los diferentes personajes y acciones.

También formulamos las siguientes preguntas para la reflexión.



PREGUNTAS

- ¿Qué habéis descubierto sobre los personajes?
- ¿Cómo se sienten las personas que son discriminadas? ¿Por qué son discriminadas?
- A nivel estructural ¿qué dificultades viven las personas migrantes y racializadas en el acceso a la vivienda? ¿Y otro tipo de personas?

ESCENA 5:

LA CLASE



MINUTAJE:
25:36 - 34:05

RESUMEN

Mileidi está en una clase de turismo. Cuando sugiere hacer un trabajo sobre artistas latinoamericanas recibe las descalificaciones del profesor que le recomienda que estudie algo relacionado con el cuidado de personas mayores. Mileidi se enfrenta a la invisibilidad de las mujeres racializadas y la exclusión en el sistema educativo.

TEMAS

Invisibilidad de mujeres migrantes racializadas, racismo y xenofobia en la educación, estereotipos, microrracismos.

ACTIVIDAD: MICRORRACISMOS EN LA ESCUELA



2 sesiones
de 50 minutos

OBJETIVOS

- Identificar las situaciones de discriminación que se viven en el aula.
- Detectar cómo interiorizamos el racismo.

RECURSOS



- Papel y boli.
- Música.
- Dispositivo con conexión a internet y altavoces para la reproducción.

DESARROLLO

Parte 1. Visionado

1. Antes de reproducir el fragmento, invitamos a fijarse y apuntar en un papel todos los *microrracismos* (ver apéndice I) que observan por parte de los personajes:
 - ¿Qué palabras, comentarios y actitudes presentan?



1ª sesión
de 50 minutos

2. Reproducimos el fragmento.
3. Recogemos de forma general las impresiones que les ha suscitado y les avanzamos que vamos a centrarnos en los microrracismos. Aprovechamos para construir el concepto con ayuda del grupo.

Parte 2. Activación

Realizamos algún juego de activación corporal como por ejemplo “caminar por el espacio” (ver apéndice IV).

Parte 3. Dinámica

1. Con las participantes distribuidas por la sala, invitamos al grupo a cerrar los ojos y visualizar una situación de racismo que han vivido o que han presenciado en el contexto educativo (si no han presenciado ninguna se puede imaginar). [Para crear un clima adecuado podemos apagar las luces y reproducir una música suave]. Guías la visualización llevando su atención a varias cuestiones: los personajes que había, que decían, dónde estaba sucediendo, si había alguien impidiendo que eso sucediera o no, etc.
2. Pedimos que abran los ojos y que formen grupos de máximo 6 personas para que pongan en común los detalles de la historia que han visualizado.
3. Damos un tiempo y cuando hayan compartido la visualización, cada grupo elegirá una de las historias para ser representada. Tendrán en cuenta los personajes, los sucesos y el contexto. También deben pensar una propuesta de cambio que transforme la situación presentada. Esa propuesta debe ser colectiva.
4. Damos un tiempo para que compongan un esquema de las acciones y sucesos de la escena, para que hagan un reparto de personajes y un breve ensayo.



2ª sesión
de 50 minutos

Parte 4. Muestra de las escenas

1. Invitamos a cada grupo a salir al *espacio escénico* y a interpretar la escena que ha sido creada. Para dar comienzo a las escenas decimos: “3, 2, 1, ¡acción!”. Para marcar el final cada grupo dice: “¡Telón!”.
2. Después de la puesta en escena podemos lanzar algunas cuestiones al público:
 - ¿Qué han representado? ¿Qué ha sucedido?
 - ¿Qué personajes estaban representando? ¿Qué roles ejercían?
 - ¿Qué tipos de violencia se han ejercido?
3. Pedimos al grupo que represente de nuevo la escena, pero esta vez de forma transformadora, mostrando la propuesta colectiva de cambio que habían pensado.
4. Damos la palabra una vez más al público preguntando qué cambios ha habido, si esa propuesta de transformación es viable y qué otras puede haber.
5. Repetimos la dinámica con cada grupo.

Parte 5. Cierre

Extraemos las principales conclusiones y aprendizajes realizados durante la actividad con la ayuda de las participantes incidiendo en los aspectos sustanciales que necesiten mayor refuerzo o presenten mayor complejidad en su elaboración.

1. Resumimos ideas interesantes que el alumnado ha nombrado.

2. Recogemos las observaciones del grupo sobre lo que han visto y vivido durante la dinámica
3. Preguntamos sobre las sensaciones corporales y las emociones que han experimentado cuando han encarnado los diferentes personajes y acciones.

También formulamos las siguientes preguntas para la reflexión.



PREGUNTAS

- ¿Qué actitudes, comportamientos o comentarios racistas reproducimos? ¿Cómo y dónde los hemos aprendido?
- ¿Es racista el sistema educativo? ¿Por qué?
- ¿Cómo actuamos cuando vemos situaciones racistas en el aula? ¿Cómo nos sentimos? ¿Qué nos impide actuar?
- ¿Qué podemos hacer para transformar las situaciones de discriminación que ocurren en el aula? (De forma individual y de forma colectiva).

ESCENA 6:

LA ENTREVISTA DE TRABAJO (PRIMERA PARTE)



MINUTAJE:
34:10 - 40:08

RESUMEN

Mileidi acude a una entrevista de trabajo como recepcionista. Allí coincide con Alberto y Rocío, quienes comentan las dificultades para encontrar trabajo. Alberto realiza comentarios sexistas, racistas y clasistas exponiendo sus prejuicios alimentados por bulos y rumores sobre las personas migrantes.

TEMAS

Sexismo en el ámbito laboral, racismo y xenofobia, desinformación y rumores, prejuicios, clasismo.



1 sesión
de 50 minutos

ACTIVIDAD: VOCES OPRESIVAS

OBJETIVOS

- Analizar cómo se forman los discursos de odio en el pensamiento de las personas.
- Analizar cómo internalizamos ideologías opresivas que perpetúan las normas sociales, los prejuicios y las dinámicas de poder.



RECURSOS

- Papel y boli.
- Dispositivo con conexión a internet y altavoces para la reproducción.

DESARROLLO

Antes de llevar a cabo esta sesión es recomendable leer la parte teórica de la [Guía de pensamiento crítico de InteRed](#).

Parte 1. Visionado

1. Antes de reproducir el fragmento, invitamos a fijarse en cómo se comporta Alberto, qué es lo que dice, cómo es su expresión corporal y su actitud, y apuntar en un papel algunas frases y comentarios que dice.
 - ¿Qué palabras, comentarios y actitudes presenta?
2. Reproducimos el fragmento.
3. Recogemos de forma general las impresiones que les ha suscitado. Aprovechamos para construir con el alumnado, mediante un diálogo, el concepto de *discursos de odio* (ver apéndice I) y cómo se generan.

Parte 2. Activación

Realizamos un pequeño calentamiento con algún juego de expresión corporal como “los espejos”, “*Estatuas de emociones*” y “completar la imagen por parejas” (ver juegos en el apéndice IV).

Parte 3. Preparación

1. Pedimos que formen grupos de máximo 6 personas y anoten en un papel lo siguiente:
 - Personajes concretos que pueden influir en el pensamiento de Alberto.
 - ¿Quiénes son?
 - ¿Qué le dicen que debe pensar, sentir, opinar...?

Por ejemplo: en la familia, un padre o una madre; en la sociedad, un presentador de TV, un influencer o un político; en el trabajo, un compañero; un amigo, etc.
2. Con las respuestas anteriores, invitamos a cada grupo a que compongan un conjunto escultórico para representar esas voces opresivas que influyen en el pensamiento de Alberto.

Una persona del grupo hará las veces de Alberto, y cada una de las restantes encarnará un personaje que influye en el pensamiento de Alberto. Damos un tiempo para que preparen la puesta en escena con las siguientes indicaciones:

 - Elegir qué personajes reales, concretos y conocidos que influyen en el pensamiento de Alberto van a representar.
 - Componer una frase que dirá cada uno de los personajes para influir a Alberto.
 - Esculpir las imágenes expresivas de cada personaje.
 - Repartir los personajes y las frases que dirá cada uno.
3. Explicamos el desarrollo de la muestra y damos un tiempo para ensayar.

Parte 4. Muestra

1. Primero sale al espacio escénico Alberto, quien se coloca en el centro.
2. A nuestra señal (podemos usar una campanilla o crócalos) sale el primer personaje que influye en el pensamiento de Alberto. Se coloca a su lado formando con su cuerpo la escultura que han preparado.
3. Después salen de uno en uno el resto de personajes del grupo formando un semicírculo alrededor de Alberto.
4. Cuando ya estén todos los personajes en el *espacio escénico* dinamizamos las intervenciones de cada uno, los cuales dicen la frase que han compuesto. Podemos jugar con las intensidades, ritmos y repeticiones de la voz y la palabra dando indicaciones al grupo.

5. Al término de cada grupo preguntamos al público que ha estado observando las siguientes cuestiones:
- ¿Qué veis?
 - ¿Qué sensaciones os produce?
 - ¿De dónde vienen las creencias o voces opresivas de Alberto?

Parte 5. Cierre

Extraemos las principales conclusiones y aprendizajes realizados durante la actividad con la ayuda de las participantes incidiendo en los aspectos sustanciales que necesiten mayor refuerzo o presenten mayor complejidad en su elaboración.

- Resumimos ideas interesantes que el alumnado ha nombrado.
- Recogemos las observaciones del grupo sobre lo que han visto y vivido durante la dinámica.
- Preguntamos sobre las sensaciones corporales y las emociones que han experimentado cuando han encarnado los diferentes personajes y acciones.

También formulamos las siguientes preguntas para la reflexión.



PREGUNTAS

- ¿Cómo se conforman los discursos de odio?
- ¿Qué podemos hacer para combatirlos en nuestra vida diaria?
- ¿Qué impacto tienen para las víctimas? ¿Y para las personas que los reproducen?

Fuente:

Dinámica adaptada del ejercicio “*Policías en la cabeza*” propuesto por Augusto Boal en *Arco Iris del deseo*, 2004. Alba Editorial.

ESCENA 6:

LA ENTREVISTA DE TRABAJO (SEGUNDA PARTE)



MINUTAJE:
40:10 - 47:27

RESUMEN

Mileidi acude a una entrevista de trabajo como recepcionista. El director del hotel la discrimina por ser una mujer migrante racializada y la estigmatiza ofreciéndole solo el puesto de limpieza. A pesar de las habilidades y el currículum de Mileidi, el director le niega el acceso al puesto de recepcionista mostrando una actitud racista.

TEMAS

Discriminación laboral, prejuicios, racismo y xenofobia, falta de oportunidades laborales, dinámicas de poder, discursos de odio.



1 sesión
de 50 minutos

ACTIVIDAD: MÁQUINA DEL RACISMO

OBJETIVOS

- Poner en valor la diversidad cultural y sus aportaciones a la sociedad y al ámbito educativo en concreto.
- Reflexionar sobre el impacto que tienen el odio y el racismo en nuestra sociedad.
- Cuestionar las dinámicas de odio y preguntarnos cómo podemos transformarlas.



RECURSOS

- Papel y boli.
- Dispositivo con conexión a internet y altavoces para la reproducción.

DESARROLLO

Parte 1. Visionado

1. Antes de reproducir el fragmento, invitamos a que presenten atención en el fragmento final del video con el montaje de imágenes y que escriban en un papel palabras de lo que les transmite: ¿qué imágenes se están proyectando de las *personas racializadas*?

2. Reproducimos el fragmento.
3. Recogemos de forma general las impresiones qué les ha suscitado y pedimos al grupo que comparta las palabras que han apuntado sobre lo que han visto. Escribimos estas palabras en una pizarra o papelógrafo.
4. Construimos con el grupo los conceptos de *racismo*, *antirracismo* y *diversidad cultural* (ver apéndice I).

Parte 2. Activación

Realizamos un pequeño calentamiento con algún juego de expresión corporal y vocal, por ejemplo “rueda de ritmo y movimiento” (ver apéndice IV).

Parte 3. Preparación

1. Explicamos al grupo que vamos a recrear con nuestro cuerpo y nuestra voz una máquina.
Pedimos al grupo que se coloque en círculo y que una voluntaria salga al centro y realice un movimiento y un sonido como si fuera un engranaje de una máquina. Debe repetir ese movimiento y sonido sin parar.
Seguidamente indicamos que otra persona puede unirse al engranaje de la máquina con otro movimiento y sonido diferente. Invitaremos a que todas las participantes que quieran se vayan añadiendo poco a poco hasta configurar una máquina compleja.
2. Cuando todas las participantes estén integradas en la máquina, pedimos que aceleren la velocidad y aumenten la intensidad de forma gradual hasta el máximo posible. (Podemos ayudar al grupo dando palmas). Cuando lleguen al máximo, bajamos la intensidad y la velocidad de forma gradual hasta llegar al mínimo. Por último, la máquina se detendrá a nuestra señal.
3. Pedimos al grupo que regrese al círculo para construir ahora la máquina del odio. Invitamos de nuevo, a que una persona salga al centro y realice un movimiento y un sonido de un engranaje de la máquina del odio, repitiendo de forma constante.
4. Invitamos a que más participantes se vayan uniendo con diferentes movimientos y sonidos, hasta conformar la compleja máquina del odio.
Es importante asegurarnos de que haya un número de personas que estén observando la propuesta del resto de compañeras. Pediremos a estas observadoras que se fijen y sientan todas las sensaciones que les provoca esta máquina. Podemos dinamizar esta máquina jugando con la intensidad y la velocidad igual que antes para que las observadoras perciban las diferentes sensaciones que provoca la máquina del odio.
5. Pedimos al grupo participante que vuelva al círculo y preguntamos a las observadoras qué han visto, sentido y percibido. Recogemos esas sensaciones y las nombramos en voz alta. Podemos utilizar las siguientes preguntas:
 - ¿Qué sensaciones les ha transmitido la máquina?
 - ¿Qué atmósfera había?
 - ¿Qué palabras o sonidos destacaban?
 - ¿Qué tipo de movimientos eran?
6. Proponemos al grupo recrear la máquina del racismo y que esta vez acompañen el movimiento con una palabra o frase. Antes de que salgan apelamos a los contenidos del vídeo y los conceptos trabajados al principio.
De nuevo, podemos dinamizar la máquina jugando con las intensidades y la velocidad, y nos aseguramos de que haya algunas personas observando.
7. Pedimos que regresen al círculo y preguntamos a las personas observadoras utilizando las preguntas anteriores.
8. Por último, proponemos crear una máquina para representar uno de estos conceptos: diversidad, igualdad, justicia, paz, convivencia.

Parte 4. Cierre

Extraemos las principales conclusiones y aprendizajes realizados durante la actividad con la ayuda de las participantes incidiendo en los aspectos sustanciales que necesiten mayor refuerzo o presenten mayor complejidad en su elaboración.

También formulamos las siguientes preguntas para la reflexión.



PREGUNTAS

- ¿Qué diferencias hemos sentido entre unas máquinas y otras?
- ¿Qué sensaciones y sonidos nos llegaban de la máquina del odio? ¿Y de la máquina del racismo? ¿Se parecían?
- ¿Y qué diferencias había con la máquina final?
- ¿Con qué máquina nos quedamos? ¿Por qué?
- ¿Qué impacto tienen el racismo y el odio en la sociedad? ¿Y a nivel individual en las personas?
- ¿Qué ambiente generan el racismo y el odio?
- ¿Qué aporta la diversidad a la sociedad? ¿Y en la escuela?
- ¿Cómo podemos cambiar las dinámicas de odio?

Fuente:

Dinámica adaptada del ejercicio “*La máquina de ritmos*” propuesto por Augusto Boal en *Juegos para actores y no actores*, 2002. Alba Editorial.

ESCENA 7:

LA OFICINA DE EXTRANJERÍA
Y MONÓLOGO FINAL

MINUTAJE:
47:28 - 56:40

RESUMEN

Mileidi enfrenta dificultades burocráticas en la Oficina de Extranjería para renovar su permiso de residencia. A pesar de cumplir los requisitos, le piden pagar unas tasas que no puede asumir en ese momento, lo que podría dejarla en situación irregular. Mileidi expresa su frustración por los impedimentos para acceder a los derechos y denuncia las injusticias que viven las personas migrantes. Hace un llamamiento al público para que reflexione sobre su poder para cambiar “las reglas del juego”.

TEMAS

Violencia institucional, barreras administrativas, falta de acceso a derechos básicos, deshumanización, ley migratoria, Derechos Humanos.

ACTIVIDAD: JUEGO DE ROLES “CONSEGUIR LOS
PAPELES”

2 sesiones
de 50 minutos

OBJETIVOS

- Visibilizar las dificultades que viven las personas migrantes en el acceso a los “papeles” y los derechos básicos.
- Cuestionar las leyes de inmigración y la estructura institucional.



RECURSOS

- Papel y boli.
- Mesa y dos sillas.
- Dispositivo con conexión a internet y altavoces para la reproducción.

DESARROLLO



1ª sesión
de 50 minutos

Parte 1. Visionado

1. Antes de reproducir el fragmento, invitamos a fijarse y apuntar en un papel que observan por parte de los personajes:
 - ¿Cómo es el trato por parte de las personas funcionarias? (Actitud, expresión corporal y verbal).
 - ¿Qué palabras, comentarios y actitudes presentan?
2. Reproducimos el fragmento.
3. Recogemos de forma general las impresiones que les ha suscitado y les avanzamos que vamos a centrarnos en la *violencia institucional* (ver apéndice I). Aprovechamos para construir este concepto con ayuda del grupo y comentamos los aspectos básicos de la *ley de extranjería* (ver apéndice I) que puedan ser necesarios para comprender la escena.

Parte 2. Activación

Realizamos un pequeño calentamiento con algún juego de expresión corporal (ver apéndice IV)

Parte 3. Preparación

1. Formamos grupos de máximo 4 personas para preparar un role playing de la oficina de extranjería.

Una mitad de los grupos harán el rol de migrantes y otra mitad el rol de funcionarias.

En la situación que se representará, una persona migrante acude a la Oficina de Extranjería para solicitar los papeles, la funcionaria que le atiende le pedirá los documentos correspondientes y comprobará si cumple los requisitos.

Los grupos de migrantes, piensan o buscan información sobre las posibles circunstancias, dificultades y urgencia que tienen para conseguir los papeles: nombre, edad, procedencia, situación familiar, laboral, habitacional, motivación de la emigración, urgencia para conseguir los papeles. Al comenzar el role-playing se presentarán brevemente ante el público.

Por ejemplo: "mi nombre es Mileidi, tengo 26 años, soy una mujer peruana y vine aquí porque mis padres enfermaron por culpa de una minera que contaminó el río. Necesito los papeles para poder encontrar trabajo y mandar el dinero para el tratamiento médico de mis padres".

Los grupos de funcionarias, piensan en los requisitos, papeles, dificultades y obstáculos que exigirán cumplir a las personas migrantes.

Cada grupo elige a una persona que le representará en el role-playing.

2. Damos un tiempo a los grupos para preparar la improvisación, y si lo necesitan, documentarse con información oficial.



2ª sesión
de 50 minutos

Parte 4. Dinámica

1. Disponemos el *espacio escénico* con una mesa y dos sillas, una a cada lado. Pedimos a las participantes que se sienten enfrente para ver el role-playing.
2. Por turnos van saliendo las voluntarias de cada grupo, una funcionaria y una persona migrante cada vez.
Pedimos que sean lo más concretas posibles en la interpretación y en la situación de discriminación. Es importante que las personas migrantes se presenten ante el público al comenzar cada role-playing, nombrando sus circunstancias personales al público. (Recordamos evitar usar acentos y expresiones estereotipadas.)
3. Para dar comienzo a las escenas decimos: “3, 2, 1, ¡acción!”. Durante la improvisación del role-playing podemos dar indicaciones a la funcionaria para que incorpore un tono en el trato que da a la persona migrante: autoritario, despectivo, racista, paternalista, condescendiente, mareante, silencio violento, convencer de que se marche, etc.
Cuando la escena se ha desarrollado pedimos que termine la escena haciendo un final que puede ser abierto. Para marcar el final decimos “¡Telón!”.
4. Después de la improvisación realizamos un *foro* con el público (ver apéndice I). El objetivo es analizar de forma objetiva y subjetiva las escenas y que el público transforme dichas escenas mediante propuestas alternativas que cambien la actitud de las funcionarias.
5. Algunas cuestiones para ahondar en el análisis en el foro:
 - ¿Cómo era la expresión corporal, verbal y no verbal de los personajes?
 - ¿Cómo eran las actitudes de los personajes?
 - ¿Qué situación de discriminación había? ¿Cuáles son sus causas?
 - ¿Qué posibles soluciones podemos aportar para transformar esta escena?
6. Damos la oportunidad para que cualquier persona del público pueda salir al espacio escénico a intercambiarse por un personaje proponiendo una solución alternativa que transforme la realidad presentada.
7. Repetimos la dinámica hasta que una voluntaria de cada grupo haya intervenido en el role-playing.

Parte 5. Cierre

Extraemos las principales conclusiones y aprendizajes realizados durante la actividad con la ayuda de las participantes incidiendo en los aspectos sustanciales que necesiten mayor refuerzo o presenten mayor complejidad en su elaboración.

También formulamos las siguientes preguntas para la reflexión.

PREGUNTAS

- ¿Cómo se han sentido las personas que hacían de funcionarias?
- ¿Y las personas migrantes?
- ¿Y el público observando?
- ¿Qué transformaciones ha habido en los personajes que hacían de funcionarias?
- ¿Qué dificultades viven las personas migrantes en el acceso a “los papeles”?



- ¿Qué impide a las personas funcionarias actuar de otra manera? ¿Qué rol cumplen en el sistema?
- ¿El sistema administrativo y legal es racista? ¿Por qué? ¿Cómo provoca la deshumanización de las personas migrantes?
- ¿Qué consecuencias tiene en la vida de las personas migrantes no disponer de “*los papeles*”? (salud, educación, derechos laborales, vivienda, seguridad, etc)



PARA TERMINAR

PARA TERMINAR

Esperamos que la historia de Mileidi te haya ayudado a tener una mirada diferente hacia la realidad de muchas personas que viven la vulneración de sus derechos cada día; que comprendas mejor las causas de las migraciones y las trabas administrativas que impiden el acceso a los derechos básicos y cómo esto tiene un impacto directo en la vida de estas personas; cómo el sistema reproduce y alimenta los discursos de odio como una estrategia para mantener la opresión y relegar a estas personas a los márgenes de la sociedad.

Deseamos que comprendas mejor el significado de la frase con la cual empezamos la introducción de esta guía (*yo no soy racista, pero...*) y que hayas podido cuestionarte el racismo que tenemos interiorizado.

Después de leer la guía, visionar la obra y pasar por las diferentes actividades plantéate qué quieres hacer ahora. Está en tus manos la responsabilidad ética como educadora de poner esto en marcha. Así que ya sabes: “manos a la obra”.

«Estoy aquí para decirte que puedes cambiar la historia. Quiero pedirte que cuando tengas que tomar una decisión pienses que puede estar en juego la vida y los derechos de las personas, y recuerdes esta historia y seas consciente del poder que tienes para cambiarla, y así cambiar las reglas de este juego.»

Entonces dime, ¿Qué harías tú?

Escena 8, *El juego de tu vida*.
Cifuentes, S., San Miguel, J. y Posac, A.



The background of the entire page is a solid yellow color. Overlaid on this background are numerous abstract, irregular geometric shapes in a slightly darker shade of yellow. These shapes vary in size and orientation, creating a complex, layered pattern that resembles a mosaic or a collage of paper scraps.

BIBLIOGRAFÍA

- Asociación Marroquí para la integración de inmigrantes, extraída de *Manual COMPASS* <https://www.coe.int/es/web/compass/take-a-step-forward> y modificado a temática específica de islamofobia. <https://www.islamofobia.es/recursos/dinamicas-grupales/role-play/>
- Boal, A. (2002). *Juegos para actores y no actores*. Alba editorial.
- Boal, A. (2004). *Arco Iris del Deseo*. Alba Editorial.
- Declaración Universal de la Unesco sobre la Diversidad Cultural. Adoptada por la Conferencia General de la UNESCO el 2 de noviembre de 2001.
- Intered, (2024). *Guía didáctica álbum ilustrado: Aquí estamos: tres mujeres, tres historias, tres vidas*. https://intered.org/sites/default/files/guia_didactica_album_ilustrado_tres_mujeres_tres_historias_tres_vidas_1.pdf
- Martínez Merlo, T. y Herrero Oíarzabal, A. (2022). Guía de pensamiento crítico y prevención de discursos negacionistas entre la Juventud, InteRed: <https://intered.org/es/recursos/guia-didactica-pensamiento-critico-y-prevencion-de-discursos-negacionistas-entre-la>
- Martínez Soos, P., Rodríguez Meneses, J. et al. (2018). *La invisibilidad de los microracismos*, Universidad Complutense de Madrid - Facultad de Educación, Madrid, Revista E-innova.
- Mbomío Asué, L. (2023). *Aquí estamos: tres mujeres, tres historias, tres vidas*. Fundación InteRed. <https://intered.org/es/recursos/aqui-estamos-tres-mujeres-tres-historias-tres-vidas>
- Monjas Carro, M. (2021). Manual “Coeducando hacia una Ciudadanía Global comprometida por un mundo libre de violencias machistas”: https://www.intered.org/sites/default/files/intered_publicacion_coeducando_bj.pdf
- Otero, J. y Gallastegi, A. *Juegos para disolver rumores. Manual actividades antirumores para personas jóvenes*. Ayuntamiento de Bilbao. <https://bit.ly/manual-antirumores-bilbao>
- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. «BOE» núm. 76, de 30/03/2022. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/29/217/con>
- Salmerón Ntutumu (Potopoto), A. e Intered (2024). Cuento infantil y guía didáctica “Mina”: <https://intered.org/es/recursos/cuento-infantil-mina>



APÉNDICES

APÉNDICE I. GLOSARIO DE TÉRMINOS

Antirracismo

«Es muy importante tener claro que no es lo mismo no ser racista, que ser antirracista. Ser una persona antirracista implica el reconocimiento de la estructura racista y estar dispuesta a denunciarlo y desmontarlo desde todos los flancos. Eso incluye la educación, la psicología o el periodismo, por poner algunos ejemplos.»

Fuente: Mbomio Asué, L. (2023). [*Aquí estamos: tres mujeres, tres historias, tres vidas*](#). InteRed (P.55).

Cadena global de cuidados

«El aumento de las corrientes migratorias femeninas de carácter laboral se ha denominado cadena global de cuidados. Se explica, en parte, por la demanda creciente en los países enriquecidos de personas que realicen trabajos precarizados y desvalorizados socialmente como son los trabajos de cuidados. Nos encontramos con la paradoja de mujeres que migran de su propio hogar y en el país de destino se encargan de un trabajo imprescindible para que otro hogar salga adelante. Al mismo tiempo, su marcha exige que alguien en su país de origen asuma la responsabilidad de proporcionar los cuidados que ellas no pueden asumir. Es así como las cadenas globales de cuidados entrelazan los hogares que se conforman con el objetivo de garantizar cotidianamente los procesos de sostenibilidad de la vida, a través de las que los hogares transfieren cuidados de unas a otras.»

Fuente: InteRed (2021). [*Al otro lado del cuidado*](#) (P.15).

Capitalismo

«Modelo socio-económico que instaura una única forma de ser, actuar y pensar en el mundo.»

Fuente: Salmerón Ntutumu (Potopoto), A. e Intered (2024). [*Guía didáctica de la mano con Mina*](#). InteRed (P.23).

Colonialismo

«Subordinación en base a la racialización, situando a la humanidad no blanca, que no habita occidente en una escala inferior, lo que posibilita la construcción de discursos racistas.»

Fuente: Salmerón Ntutumu (Potopoto), A. e Intered (2024). [*Guía didáctica de la mano con Mina*](#). InteRed (P.23).

Contexto o circunstancias en la creación escénica

Condiciones, hechos, datos y sucesos que afectan a los personajes y al desarrollo de las escenas. Por ejemplo: edad, relación o rol social, espacio físico, biografía, hora del día, clima, época histórica, etc.

Cuidados

«Los cuidados son todas aquellas actividades orientadas a la reproducción social y a la regeneración de la vida, entre otras: gestar, parir, criar, alimentar, cocinar, sanar, acompañar en la muerte, enseñar a caminar, gestionar el presupuesto del hogar, escuchar, consolar, conseguir agua, ahorrar energía, reciclar materiales, asistir a personas queridas, compartir, celebrar un acontecimiento, regar las plantas...

Cuidarte, cuidarnos y ser cuidadas en definitiva, son todas esas actividades que permiten que el mundo funcione aunque no les demos la importancia merecida. Aquellas tareas que echas de menos cuando no se realizan y que son fundamentales para que

haya vida. Limpiar el baño o hacer la compra son tareas que llevan tiempo y esfuerzo y muchas veces pueden ser desagradables o físicamente agotadoras. Pero frente al trabajo productivo, asalariado y reconocido socialmente, el trabajo de la reproducción de la vida, tan imprescindible para la existencia del propio mercado, no obtiene reconocimiento económico, político, personal ni social.

Históricamente los cuidados recaen en las mujeres como un deber natural. Las mujeres han sido quienes se han ocupado de los cuidados en los hogares, entendiéndose como trabajos innatos al hecho de ser mujer, vacíos de mérito o de valor por el hecho de ser considerados femeninos. Los roles de género tradicionales han dictado (y dictan) en muchos hogares un balance injusto de sobrecarga a las mujeres y han trivializado el papel de los hombres en el cuidado, incluso cuando ambos han tenido un trabajo asalariado.»

Fuente: InteRed (2016). [La revolución de los cuidados para ti y para mí](#) (P.4-5).

Deuda de cuidados

«Las personas que reciben cuidados y no los dan, generan esta deuda. En el sistema capitalista y patriarcal, los hombres han contraído con las mujeres una deuda de cuidados, por el trabajo que han realizado y realizan sin remuneración económica ni valoración social, o de manera precaria.»

Fuente: InteRed (2021). [Al otro lado del cuidado](#) (P.99).

Discriminación cultural

«La discriminación cultural o racismo conlleva actitudes y acciones de intolerancia y rechazo hacia grupos enteros de población que se perciben de manera homogénea, lo que limita y condiciona las interacciones sociales entre grupos y desemboca en procesos de marginación y exclusión social.»

Fuente: Otero, J. y Gallastegi; A. *Juegos para disolver rumores. Manual actividades antirumores para personas jóvenes*. Ayuntamiento de Bilbao.

Discursos de odio

«Según la Comisión Europea contra el Racismo y la Intolerancia, los discursos de odio se definen como: “Fomento, promoción o instigación del odio, la humillación o el menosprecio de una persona o grupo de personas, así como el acoso, descrédito, difusión de estereotipos negativos, estigmatización o amenaza con respecto a dicha persona o grupo de personas y la justificación de esas manifestaciones por razones de raza, color, ascendencia, origen nacional o étnico, edad, discapacidad, lengua, religión o creencias, sexo, género, identidad de género, orientación sexual y otras características o condiciones personales”. Los discursos de odio se basan en prejuicios socialmente aceptados que actúan frente a la idea del otro/a que no cumple con las normas establecidas en su concepción del mundo. Por ello se rechaza la diversidad, la diferencia o la disidencia.»

Fuente: Martínez Merlo, T. y Herrero Oíárzabal, A. (2022). [Guía de pensamiento crítico y prevención de discursos negacionistas entre la Juventud](#). Interred.

Diversidad cultural

«Artículo 1. La cultura adquiere formas diversas a través del tiempo y del espacio. Esta diversidad se manifiesta en la originalidad y la pluralidad de las identidades que caracterizan a los grupos y las sociedades que componen la humanidad. Fuente de intercambios, de innovación y de creatividad, la diversidad cultural es tan necesaria para el género humano como la diversidad biológica para los organismos vivos. En este sentido, constituye el patrimonio común de la humanidad y debe ser reconocida y consolidada en beneficio de las generaciones presentes y futuras.»

Fuente: Declaración Universal de la Unesco sobre la Diversidad Cultural. Adoptada por la Conferencia General de la UNESCO el 2 de noviembre de 2001.

Estereotipos

«Los estereotipos son atribuciones generalizadas de determinadas características de algunos miembros de un grupo al conjunto del mismo. Se atribuyen cualidades a una persona como miembro de un grupo y no se juzga desde su individualidad (Myers, 1995).

Los estereotipos son un proceso inevitable, nos permiten economizar de manera muy efectiva el esfuerzo que supone interpretar constantemente la realidad social que nos rodea. Lo que ocurre es que el estereotipo como creencia puede llevar al prejuicio como actitud y esto a la vez puede llevar a la discriminación como forma de comportamiento.»

Fuente: Otero, J. y Gallastegi, A. *Juegos para disolver rumores. Manual actividades antirumores para personas jóvenes*. Ayuntamiento de Bilbao.

Espacio escénico

Es el espacio físico donde tiene lugar una representación. La escenografía y los/as intérpretes se sitúan en él. Puede configurarse de múltiples formas según se disponga el público o se utilicen elementos para delimitarlo como telas o iluminación.

Cualquier lugar puede servir como espacio escénico: un escenario de un auditorio, una plaza o un aula de un centro educativo.

Foro

En la metodología de *teatro foro* el foro es la parte de mediación entre el público y el espectáculo. Para ello la facilitadora o curinga lanza una serie de preguntas al público o grupo participante, incitando a la reflexión y el análisis de lo que ha sucedido en escena. Asimismo, invita al público asistente a que realice propuestas transformadoras que cambien la situación de opresión que está sucediendo en escena, pasando de ser espectadores pasivos a ser “espectadores” y “espectatrices”. Estas propuestas se llevarán a cabo intercambiándose físicamente por los personajes y actuando de otra manera para resolver los conflictos sociales que se proponen en la escena.

Interseccionalidad

«Las raíces del término se encuentran en las investigaciones llevadas a cabo por teóricas feministas negras en los Estados Unidos. Kimberlé Crenshaw lo definió como “el fenómeno por el cual cada individuo sufre opresión u ostenta privilegio a partir de su pertenencia a múltiples categorías sociales”. Dimensiones tales como: el género, la raza, la clase, la diversidad funcional, la orientación sexual, la identidad de género, la edad etc., cada una de estas dimensiones interseccionan de forma diferente en cada sujeto y grupo social y, por tanto, deben ser analizadas y abordadas de forma particular.»

Fuente: Mbomio Asué, L. (2023). [*Aquí estamos: tres mujeres, tres historias, tres vidas*](#). InteRed (P.22).

Ley de Extranjería

Norma legal que regula en España los derechos, deberes y libertades de las personas extranjeras extracomunitarias. Esta ley se desarrolla en un reglamento que establece los requisitos, procedimientos y plazos para la entrada y permanencia como turista, estudiante, trabajo o refugio. El incumplimiento de esta ley supone que una persona se encuentre en situación administrativa irregular, lo cual suele conocerse como “no tener papeles” y puede conllevar la expulsión.

Machismo

«Representa la puesta en práctica del pensamiento sexista. Se trata de actitudes, acciones y discursos en los que los hombres son quienes detentan el poder y las mujeres son las subordinadas.»

Fuente: Martínez Merlo, T. y Herrero Oiárbabal, A. (2022). [Guía de pensamiento crítico y prevención de discursos negacionistas entre la Juventud](#), InteRed

Microrracismos

«Expresiones cotidianas y sutiles encaminadas a perpetuar discriminaciones por motivos sociales, sexuales y/o étnicos, que atentan contra la personalidad, dignidad e integridad de una persona, dificultando su desarrollo particular y colectivo.»

Fuente: Martínez Soos, P., Rodríguez Meneses, J. et al. (2018). *La invisibilidad de los microracismos*, Universidad Complutense de Madrid - Facultad de Educación, Madrid, Revista E-innova.

Migraciones

«Las migraciones son fenómenos multicausales, siempre hay un motivo primario que está ligado a muchas otras causas entrelazadas e interconectadas. Por ejemplo, que haya un motivo socio económico que obligue a migrar tiene que ver con una distribución desigual de la riqueza, que a su vez genera pobreza, desigualdades y violencias y que motiva movimientos de población forzados para poder sobrevivir o tener una vida digna.»

Fuente: Interred, (2024). [Guía didáctica álbum ilustrado: Aquí estamos: tres mujeres, tres historias, tres vidas](#) (P.10).

Negacionismos

«Encontramos, como definición más extendida del negacionismo, aquella que propuso el autor Paul O'Shea, quien indica que se trata del rechazo a aceptar una realidad empíricamente verificable. Los negacionismos o discursos negacionistas se basan en interpretaciones personales o grupales totalmente subjetivas, aunque en muchas ocasiones, se disfrazan de científicas y objetivas.»

Fuente: Martínez Merlo, T. y Herrero Oiárbabal, A. (2022). [Guía de pensamiento crítico y prevención de discursos negacionistas entre la Juventud](#). Interred.

Neutralidad o caminar de forma neutra

Estado de activación y concentración en el cual actores y actrices evitan utilizar aquellos ademanes o gestos característicos de su personalidad como, por ejemplo, su posición corporal, su forma de caminar o su expresión facial.

Patriarcado

«Subordinación de las mujeres, naturalizando la superioridad del hombre blanco heterosexual, de la jerarquización es que se genera el reparto del trabajo y las riquezas en el mundo.»

Fuente: Salmerón Ntutumu (Potopoto), A. e Interred (2024). [Guía didáctica de la mano con Mina](#) (P.23).

Prejuicios

«El prejuicio es una actitud hostil y desconfiada hacia alguna persona que pertenece a un colectivo, simplemente por su pertenencia al mismo.» (Allport, 1954).

Fuente: Otero, J. y Gallastegi, A. *Juegos para disolver rumores. Manual actividades antirumores para personas jóvenes*. Ayuntamiento de Bilbao.

Privilegios

Ventajas de que disfruta una persona en función de su pertenencia a determinadas categorías tales como sexo-género, edad, clase social, etnia, nivel educativo, ubicación geográfica, capacidades físicas, religión, nacionalidad, etc.

Público (en las dinámicas y juegos)

Conjunto de personas que observan de forma activa a quienes realizan un juego, dinámica o ejercicio. También puede participar realizando observaciones y reflexiones sobre lo sucedido.

Racializada

«Racializado no es la forma políticamente correcta de decir ‘negro’, a día de hoy es una manera de describir a las personas cuya categoría racial nos hace sufrir el impacto del racismo.»

Fuente: Gerehou, Moha (2020). [Qué es ser racializado](http://www.eldiario.es). www.eldiario.es

Racismo

«Tipo de discriminación, aquella que se produce cuando una persona o grupo de personas siente odio hacia otras o se siente superior por tener características o cualidades distintas, como el color de piel, idioma, lugar de nacimiento, religión... A diferencia de la xenofobia, el racismo no tiene por qué basarse en la procedencia de las personas. Por ejemplo, cuando se discrimina a una persona no blanca que ha nacido en nuestro mismo país.»

Fuente: Martínez Merlo, T. y Herrero Oíarzabal, A. (2022). [Guía de pensamiento crítico y prevención de discursos negacionistas entre la Juventud](#). Interred.

Rumores

«Generalizaciones que se asignan a un colectivo de personas con el objetivo de desacreditarlas, provocando situaciones de discriminación social que afectan negativamente a la convivencia y, por tanto, al conjunto de la sociedad.»

Fuente: Otero, J. y Gallastegi, A. *Juegos para disolver rumores. Manual actividades antirumores para personas jóvenes*. Ayuntamiento de Bilbao.

Violencia contra las mujeres

“Por “violencia contra las mujeres” se deberá entender una violación de los derechos humanos y una forma de discriminación contra las mujeres, y designará todos los actos de violencia basados en el género que implican o pueden implicar para las mujeres daños o sufrimientos de naturaleza física, sexual, psicológica o económica, incluidas las amenazas de realizar dichos actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, en la vida pública o privada. Instrumento de ratificación del CONVENIO DE Estambul, 2011. Publicado en el BOE. »

Fuente: Martínez Merlo, T. y Herrero Oíarzabal, A. (2022). [Guía de pensamiento crítico y prevención de discursos negacionistas entre la Juventud](#), InteRed.

Violencia institucional

«Es toda acción u omisión de servidoras o servidores públicos o de personal de instituciones privadas, que implique una acción discriminatoria, prejuiciosa, humillante y deshumanizada que retarde, obstaculice, menoscabe o niegue a las mujeres el acceso y atención al servicio requerido.»

Fuente: Monjas Carro, M. (2021). Manual [“Coeducando hacia una Ciudadanía Global comprometida por un mundo libre de violencias machistas”](#) (P.231). InteRed.

Violencia machista

«Intenta consolidar la dominación masculina y la sujeción femenina. Además, los hombres aprenden que la violencia y la agresión son atributos masculinos, potenciando las relaciones de poder como el sexismo, el racismo, el adultocentrismo y el heterosexismo. (Luna, 2011, UNFPA Guatemala).

Esta violencia patriarcal no es solo hacia las mujeres sino también hacia otros hombres (con masculinidades no hegemónicas) y hacia la naturaleza, siendo totalmente instrumental al capitalismo y al colonialismo»

Fuente: Monjas Carro, M. (2021). Manual [“Coeducando hacia una Ciudadanía Global comprometida por un mundo libre de violencias machistas”](#). InteRed.

APÉNDICE II. MATERIALES PARA LAS ACTIVIDADES

A. TITULARES DE PRENSA (ACTIVIDAD “EL NOTICIERO”)

Una pelea entre negros y argelinos acaba con una batalla campal en el CETI de Ceuta.

Al menos 60 inmigrantes consiguieron entrar en un asalto masivo a la valla fronteriza que separa la ciudad de Marruecos, y que estuvo protagonizado por unas 150 personas.

Italia amenaza con inundar Europa de inmigrantes si la UE no le ayuda.

Los rumanos se han adueñado del parque de las avenidas para ejercer la mendicidad.

Bestial batalla campal con palos y martillos entre pakistanís en Valencia

Desarticulan en Málaga una red de tráfico ilegal de mujeres del Este.

B. FICHAS DE ANÁLISIS DE PERSONAJES (ACTIVIDAD: LA BÚSQUEDA)

Mileidi

- ¿Cómo puede sentirse?
- ¿Cuál es su deseo?
- ¿Qué le impide conseguirlo?

Elena

- ¿Cómo puede sentirse?
- ¿Qué piensa sobre Mileidi?
- ¿Qué comportamiento tiene hacia Mileidi?

C. ENUNCIADOS (ACTIVIDAD: EL JUEGO DE LOS PRIVILEGIOS)

Da un paso adelante si...

- Nunca enfrentaste una dificultad económica.
- Tienes una casa con internet y televisión.
- Sientes que tu idioma, religión y cultura son respetados en la sociedad en la que vives.
- No temes ser parado/a o detenido/a por la policía.
- No te sientes discriminado/a a causa de tu origen.
- Tienes acceso a los servicios básicos: sanidad, educación, pensiones, vivienda digna, paro...
- Puedes irte de vacaciones una vez al año.
- Tienes una vida cómoda y eres optimista acerca de tu futuro.
- Sientes que puedes estudiar lo que quieras y elegir tu profesión.
- No tienes miedo a ser acosado/a o de ser atacado/a en las calles o en las redes.
- Puedes ir al cine o al teatro por lo menos una vez a la semana.
- Puedes comprar ropa nueva por lo menos una vez cada tres meses.
- Tus progenitores tienen origen europeo.
- Eres hombre.
- No tienes rasgos raciales o étnicos que te diferencien de la mayoría.
- No tienes características que dificulten que obtengas un empleo.
- Dispones de una red familiar a la que acudir en caso de necesidad.
- No tienes acento.
- Tus progenitores tienen trabajo fijo y bien remunerado.

D. TARJETAS DE PERSONAJES (ACTIVIDAD: EL JUEGO DE LOS PRIVILEGIOS)

- **Te llamas Fátima.** Eres una madre marroquí soltera y desempleada. Vistes hiyab y te ponen muchas trabas a la hora de encontrar trabajo por tu aspecto.
- **Te llamas Pablo.** Trabajas en la dirección de la sucursal de una compañía de informática en España. El español y el inglés son tus idiomas maternos. Tu familia vive en España en un barrio residencial. Compartes con tus vecinos etnia, credo e ideología.
- **Te llamas Ana.** Eres la hija del gerente del banco local. Actualmente estudias economía en la universidad.
- **Te llamas Hui.** Eres hijo de un inmigrante de origen chino que tiene un restaurante. Llevas ayudando a tu familia en el restaurante desde pequeño. A pesar de trabajar muchas horas, el restaurante da lo justo para poder vivir.
- **Te llamas Nur.** Vistes hiyab y quieres ser azafata de vuelo. Eres musulmana. En el instituto sufres discriminación por parte de las/os compañeras/os, que no entienden porque llevas hiyab si vives en España.
- **Te llamas Marta.** Tú eres española pero tus padres son de Mali. Has nacido en España pero a ojos de los demás no eres de aquí. Has estudiado derecho, ahora estás buscando trabajo pero nadie te da una oportunidad por tu aspecto.
- **Te llamas Eric.** Eres de origen suizo. Hablas alemán y español. Estudias en la universidad. Vives con tus padres. Tus abuelos suizos te visitan regularmente al igual que tú a ellos.
- **Te llamas Ernesto.** Eres el propietario de una exitosa empresa de importaciones y exportaciones.

- **Te llamas Rohana.** Vives con tus padres, que no hablan español. Sois la única familia india del barrio. Desde que llegaste a España con 19 años trabajas en el locutorio de tus padres. Ahora quieres estudiar una carrera pero casi no sacas tiempo para estudiar y tampoco puedes costearlo económicamente.
- **Te llamas Kibo** eres de Argelia y llegaste a España en patera cruzando el mediterráneo. Ahora trabajas en Almería en una plantación de tomates. No tienes papeles por lo que tus capataces abusan de tí y te tienen trabajando todos los días 10 horas de forma irregular. Tampoco tienes acceso a la sanidad ni a ayudas públicas por tu situación administrativa irregular.
- **Eres un joven** de un barrio marginal de Melilla, en la frontera con Marruecos. Tu familia no habla español. Estás estudiando para poder trabajar como mecánico pero en la casa en la que vives actualmente a veces se corta la luz y el agua y no puedes estudiar.
- **Te llamas Sara.** Llevas hiyab. Has estudiado Geología pero al no encontrar trabajo de lo tuyo, trabajas cuidando a personas mayores.
- **Te llamas Juana María.** Eres peruana. Trabajas de camarera pero realmente te gustaría estudiar en el conservatorio para dedicarte a la música. Tu madre y tu padre trabajan en el campo como temporeros y no pueden pagarte los estudios.
- **Eres una chica de Nigeria.** Vives con tu madre, tu padre, tus hermanas y tus primos en una casa pequeña. Ninguno de tus padres tienen trabajos cualificados. Quieres ser periodista.
- **Te llamas Víctor.** Eres español y blanco, y tienes un grado universitario pero estás en paro esperando la primera oportunidad de trabajo.
- **Eres un chico marroquí.** Tienes rasgos árabes. Hablas español, y árabe con tu familia. Quieres trabajar entrenando a un equipo de fútbol, pero para estudiar eso se necesita mucho dinero, que de momento no tienes.
- **Eres una mujer refugiada de Afganistán** de 24 años de edad que tiene dos hijos y que actualmente vive en España.
- **Eres un joven Venezolano** de 27 años de edad sin hogar. Actualmente vives en una casa de acogida y duermes en una habitación con 20 personas más.
- **Eres un inmigrante irregular de Mali.** Tuviste que huir de tu país en busca de una vida mejor para ti y para tu familia.
- **Eres un joven de 19 años pakistaní** que tiene una tienda de ultramarinos en un barrio multicultural. El negocio no va bien.
- **Te llamas Mariela.** Tu familia es de Ecuador. Tu padre se encuentra en situación administrativa irregular aquí en España. Has llegado hace tres años y quieres homologar tu carrera de ingeniería mecánica. Vives de manera provisional en casa de tu tía y tienes trabajos esporádicos.
- **Te llamas Michael.** Tu padre y tu madre son ingleses y trabajan en la sucursal de una empresa de telefonía en España. Vivís en Barcelona y hablas inglés y español. Tienes el sueño de dar la vuelta al mundo. Eres una adolescente.
- **Eres un deportista de élite procedente de Irán.** Vives en un barrio residencial. Llevas un año en España y no hablas casi español pero eres bilingüe en inglés y persa.
- **Te llamas Ibrahim.** Acabas de llegar de Senegal en patera. Has cruzado el desierto para llegar hasta Marruecos y luego a España. Actualmente no tienes casa y has decidido instalarte debajo de un puente hasta que puedas llegar a Alemania, donde deseas reunirse con parte de tu familia.
- **Te llamas Sofía.** Eres de Marruecos, tienes 18 años y estás trabajando en las plantaciones de fresas de Huelva haciendo la cosecha para poder ayudar a tu familia económicamente. Trabajas casi 12 horas al día. Vives con otras compañeras en una chabola cerca de los invernaderos.

- **Te llamas Hakim.** Tienes 14 años y eres un menor no acompañado. Tus padres te mandaron a España en busca de un futuro digno. Actualmente vives en una casa de acogida con otros niños en la misma situación que tú. Te gustaría estudiar y volver a Marruecos algún día con tu familia.

Fuente:

Dinámica adaptada de www.islamofobia.es (Asoc. Marroquí para la integración de inmigrantes), extraída de Manual COMPASS y modificado a temática específica de islamofobia. <https://www.coe.int/es/web/compass/take-a-step-forward>

APÉNDICE III. DINÁMICAS PARA LA CREACIÓN DE GRUPO Y ESPACIO SEGURO

Existen muchos juegos, dinámicas y ejercicios con los mismos propósitos que los que aquí te proponemos. Nuestra intención es ofrecerte algunos ejemplos que te sirvan de orientación.

Recuerda siempre adaptar cada actividad a los objetivos que persigas, al propio grupo y a tus habilidades. Para acompañar muchas de estas actividades puedes usar una música de fondo que ayude a generar una atmósfera adecuada y anime a la participación.

NOMBRE Y GESTO

Disponemos a las participantes en círculo e invitamos a que cada persona se presente, además de con su nombre, diciendo una cualidad, afición o algo que le gusta. Para acompañar las palabras harán un gesto o movimiento, pudiendo incluso desplazarse caminando hacia el centro del círculo. Después todo el grupo repetirá al unísono las palabras y movimientos de la persona.

Una a una todas las participantes se irán presentando.

RONDA RÁPIDA DE PREGUNTAS

Ponemos una música animada que invite a bailar. Pedimos al grupo que mientras suene la música se desplace por el espacio al ritmo de la música. Cuando la música se detenga deben buscar una pareja. Damos un tiempo para que en pareja compartan la respuesta a una pregunta que les lanzamos para ayudar a que se conozcan mejor. Por ejemplo: mi lugar favorito en el mundo, mi vida en un minuto, alguien especial en mi vida, mi comida favorita, un sueño que tengo, etc. También podemos incluir preguntas relacionadas con el tema de la sesión.

Hacemos sonar la música nuevamente para que las parejas se disuelvan. Repetimos la dinámica. Cada vez harán pareja con una persona distinta.

EXPERTISE

Pedimos que cada participante piense dos habilidades, temas o aficiones en las que es especialista o se le dan bien y un tercero totalmente inventado. Después lo escriben en un post-it y se lo pegan en el pecho.

Cuando todas las participantes estén listas, damos un tiempo para que recorriendo la sala hablen en parejas de forma libre. Cada persona debe tratar de convencer al resto de que sí que es experta en las tres cosas que ha escrito y tratar de averiguar del resto cuál es el expertise falso.

MOMENTO FELIZ

Agrupadas por parejas, cuentan a la otra persona el momento más feliz de su vida. La otra persona debe practicar una escucha activa fijándose en los gestos, la cara y la expresión de la otra persona.

Al finalizar disponemos al grupo en círculo para que quien quiera comparta cómo han recibido la historia de la otra persona y qué sensaciones y emociones han percibido.

SALUDOS

Mientras las participantes se mueven por la sala al ritmo de una música invitamos a que se saluden siguiendo distintas indicaciones. Iremos variando las instrucciones cada poco tiempo.

Podemos invitar a que se saluden con la mirada, con distintas partes del cuerpo, como si fueran animales, como seres de otro planeta, hablando idiomas inventados, con distintos roles sociales o situaciones inventadas, etc.

TÚNEL DE CUIDADOS

Dividimos al grupo en dos filas, una enfrente de la otra. Invitamos a que todas las personas cierren los ojos, respiren y sientan que cuidados necesitan del grupo en ese momento. Pedimos que abran los ojos e invitamos a que una de las personas de un extremo de la fila haga un recorrido por el interior de las dos filas (el túnel de cuidados) hasta el otro extremo.

Antes de comenzar el recorrido, pedimos a la persona que diga al grupo los cuidados que necesita en ese momento. Por ejemplo: *“necesito que me susurren al oído”*. Pedimos al grupo que se disponga a ofrecer a la persona los cuidados que necesita. Cuando el grupo esté preparado la persona hará el recorrido por “el túnel de cuidados” mientras el grupo hace lo que la persona ha pedido. Si lo desea puede cerrar los ojos mientras cruza el túnel.

Al finalizar el recorrido, la persona que ha pasado por el túnel dará las gracias al grupo y se colocará en el extremo de la fila. De nuevo, otra persona del extremo atravesará el “túnel de cuidados” para ser cuidada por el grupo. De esta forma todas las personas recibirán los cuidados necesarios por parte del grupo, respetando en todo momento que algunas personas no quieran realizar el ejercicio.

EL TENTETIESO

El grupo forma un círculo lo más cerrado posible, máximo 6 personas. Todas las personas deben estar hombro con hombro. Invitamos a que una voluntaria salga al centro del círculo y pedimos a todas las personas del grupo que disponga sus manos hacia el frente disponibles para sostener a la otra persona.

Invitamos a que la otra persona cierre los ojos y se deje caer como un “tentetieso” para que el resto de personas del grupo la puedan sostener. Le indicamos que use la mínima energía indispensable para mantenerse erguida, respirando tranquila y relajando el resto del cuerpo, con confianza en que el grupo la sostiene. El resto del grupo sostiene a la persona del centro con mucha suavidad y la mueve de forma cuidadosa con suaves balanceos de un lado a otro del círculo.

Podemos repetir el ejercicio con el resto de las personas a las que les apetezca probar la dinámica.

APÉNDICE IV. DINÁMICAS DE EXPRESIÓN CORPORAL

Muchos de estas dinámicas serán nuevas para la mayoría de participantes. Te recomendamos que hagas un ejemplo al principio de cada una. Así es más fácil que el grupo entienda en qué consisten y qué deben hacer.

La mayoría de estos juegos y dinámicas han sido extraídos de: Augusto Boal (2002), Juegos para actores y no actores. Alba Editorial. Ahí encontrarás muchas que te servirán para usar con tu grupo.

JUEGOS DE ACTIVACIÓN

Para este propósito existen muchos juegos. Seguro que conoces algunos que bien pueden valer.

Algunos ejemplos a modo inspiración: el inquilino, el pañuelito, el escondite inglés, el viento sopla, el toquetón, pasar la energía, etc.

CAMINAR POR EL ESPACIO

Invitamos a que caminen por el espacio de la sala, en todas direcciones, sin hacer círculos, cambiando de sentido, distribuyéndose de forma uniforme por todo el espacio y mirando al resto de compañeras. Pedimos al grupo que mantenga el silencio y la concentración durante toda la dinámica. Daremos distintas indicaciones que deben atender y aplicar.

Primero jugaremos a aumentar la velocidad y la energía de forma progresiva hasta alcanzar el máximo posible sin llegar a correr. Mantenemos el nivel unos momentos y después empezamos a dar indicaciones para reducir la velocidad, también poco a poco, hasta casi detener por completo la marcha. Una vez identificados los distintos niveles de energía, pedimos al grupo que caminen en un nivel neutro, que está por encima del caminar más cotidiano o económico.

Indicamos que el grupo debe detenerse al tiempo como si fuera una sola unidad cuando oiga una palmada, y cuando vuelva a oír otra palmada debe reanudar la marcha. Jugamos un poco con los intervalos entre palmadas para sorprender al grupo y cuando son capaces de detenerse y reanudar la marcha como una sola unidad continuamos al siguiente paso.

Comunicamos al grupo que ya no vamos a dar palmadas y que deben pararse y reanudar la marcha sin que haya una indicación sonora o visual, prestando atención al resto de compañeras para saber qué deben hacer. Todo el grupo debe actuar al mismo tiempo como una sola unidad, variando los intervalos entre la parada y la marcha.

En otras ocasiones en lugar de parar y reanudar podemos dar indicaciones para que caminen incorporando la interpretación de distintas edades, profesiones, personajes, estados emocionales o situaciones inventadas (como seguir a alguien o huir de alguien).

ESPEJOS

Invitamos a que el grupo forme dos filas, cada una mirando fijamente a la persona que tiene enfrente. Las personas de la fila A son designadas como sujetos, y las de la fila B como imágenes. El ejercicio comienza y cada sujeto inicia una serie de movimientos y de expresiones faciales, en cámara lenta, que debe reproducir en sus mínimos detalles la imagen que está enfrente. (...)

Después de unos minutos, la facilitadora anuncia que las dos filas cambiarán el rol. Podemos repetir varias veces el intercambio de roles.

ESTATUAS DE EMOCIONES

Pedimos al grupo que camine. En un momento determinado decimos el nombre de una emoción (como la alegría) y damos una palmada. Esa es la señal para que todo el mundo se detenga y representen como una imagen fija estatua esa palabra que hemos dicho. Damos otra palmada para que el grupo vuelva a caminar de forma neutra y después repetimos con otras emociones o sentimientos: alegría, enfado, miedo, ansiedad, ira, tristeza, rechazo, vergüenza, sorpresa, esperanza y compasión.

También podemos nombrar ideas o conceptos que estén en relación con los temas que vayamos a abordar después en la actividad. Por ejemplo: racismo, poder, discriminación, odio, soledad, etc.

COMPLETAR LA IMAGEN

Formamos parejas entre las participantes y las distribuimos de forma equilibrada por el espacio. Cada pareja comienza con una imagen inmóvil, por ejemplo estrechándose las manos. Una persona de la pareja sale de la imagen y se separa de su pareja mientras la otra permanece inmóvil conservando intacta su mitad de la imagen.

La persona que se ha separado observa la imagen e imagina un nuevo significado o situación diferente a partir de la posición de su compañera. Entonces vuelve donde su pareja y se queda inmóvil en una posición que cambie el significado de la imagen. Por ejemplo: dando la espalda con los brazos cruzados.

A continuación, la persona que se había quedado inmóvil se separa de su pareja repitiendo la dinámica. Los cambios se suceden de forma pausada pero continua.

HIPNOTISMO COLOMBIANO

Una participante pone la mano a pocos centímetros de la cara de otra persona. La persona que va a ser “hipnotizada”, debe mantener la cara siempre a la misma distancia de la mano de la persona hipnotizadora.

La persona que está liderando inicia una serie de movimientos con las manos, rectos y circulares, hacia arriba y hacia abajo, hacia los lados, haciendo que la compañera que sigue el movimiento, ejecute con el cuerpo todas las estructuras musculares posibles, con el fin de equilibrarse y mantener la misma distancia entre la cara y la mano. La mano hipnotizadora puede cambiar para hacer, por ejemplo, que la persona hipnotizada se vea obligada a pasar entre las piernas de la hipnotizadora.

Las manos de la persona que hipnotiza no debe hacer nunca movimientos muy rápidos, que no pueda seguir la otra persona. La labor de la persona que está liderando, es ayudar a su compañera a adoptar todas las posiciones ridículas, grotescas, no usuales: son precisamente éstas las que ayudan a las participantes a activar estructuras musculares poco usadas y a sentir mejor las más usuales.

Al cabo de unos minutos, se intercambian los papeles de hipnotizadora e hipnotizada. Pasados unos minutos más, las personas se hipnotizan mutuamente: ambas tienden la mano derecha, y cada uno obedece a la mano de la otra persona.»

RUEDA DE RITMO Y MOVIMIENTO

Pedimos al grupo que forme un círculo. Invitamos a que una persona se coloque en el centro y realice un movimiento y un sonido. Todas las personas del grupo le siguen, realizando el mismo movimiento y sonido.

La persona que está en el centro, invita a que otra participante del grupo salga y transforme lentamente el sonido y movimiento convirtiéndolo en otro. Mientras tanto la primera participante va volviendo al círculo de nuevo. Todas las personas ahora siguen el movimiento y sonido propuesto por la nueva participante. De nuevo esta segunda participante, invita a otra a salir al círculo a proponer otro movimiento y sonido y así sucesivamente.



No lo niegues

InteRed 
por una educación transformadora

Con el apoyo financiero de:

