

---

# ANEXOS

---

Anexo 1.1

ACTIVIDAD - ELIGE UN TEMA Y CREA UNA ACTIVIDAD DE NARRACIÓN PERSONAL

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Que los/as participantes tengan una primera experiencia en la creación de una actividad de narración</li> <li>• Mostrar a los/las participantes que ya tienen las habilidades para crear sus propias actividades</li> </ul>
<b>Duración</b>	50 minuts
<b>Participantes</b>	8-12 personas
<b>Materiales / Preparación</b>	Antes de esta actividad, el facilitador/la facilitadora comparte su propia experiencia sobre cómo elegir los temas del taller, qué tipo de actividades pueden utilizarse en un taller de narración y cómo crear una instrucción que ayude a provocar recuerdos. El facilitador/la facilitadora también debe concienciar sobre los temas potencialmente difíciles que pueden surgir en relación con una instrucción.
<b>Pasos / Instrucciones</b>	El facilitador/la facilitadora forma 3 grupos y da la instrucción: Elijamos un tema para un taller hipotético y comencemos a crear una actividad de narración personal vinculada a este tema. Después de crear la instrucción, probad la actividad con individualmente, ved qué recuerdos podéis recordar basándoos en vuestra propia instrucción y cómo os sentís al compartirlos - 5 min Los/las participantes trabajan en la tarea en pequeños grupos - 30 min
<b>Evaluación</b>	Después del trabajo en pequeños grupos, todo el mundo vuelve a una sesión de información conjunta - 15 min. Preguntas: ¿Qué tema eligió? ¿Qué tan difícil fue la elección? ¿Comparte las instrucciones de tu actividad! ¿Cómo se sintió al probar la actividad individualmente?
<b>Variaciones (si procede)</b>	Puedes dedicar más tiempo a esta actividad, pero entonces tendrás que planificar una sesión de más de 4 horas..
<b>Sugerencias y consejos para los facilitadores</b>	Tal vez no haya tiempo suficiente para que algunos grupos terminen esta actividad dentro del tiempo limitado. No es un problema, ya que esto es sólo el comienzo para que creen sus propias instrucciones. Tendrán tiempo para reflexionar más, ya que después de esta sesión tendrán dos semanas para elaborar las actividades.

Anexo 1:2

ACTIVIDAD - ¡CREEMOS UN TALLER DE 4 HORAS!

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mostrar cómo las actividades pueden superponerse para crear un viaje para las/los participantes</li> <li>• Ayudar a las/los participantes a estructurar su taller y pensar en los objetivos de sus actividades</li> </ul>
<b>Duración</b>	55 minutos
<b>Participantes</b>	8-12 personas
<b>Materiales / Preparación</b>	Antes de esta actividad, el facilitador/la facilitadora explica cómo construir un taller; cómo seleccionar las actividades vinculadas a un tema; cómo decidir su orden en función de sus objetivos, su formato y la confianza que requieren de las/los participantes del grupo y los facilitadores/las facilitadoras. El facilitador/la facilitadora también debe prestar atención a la posibilidad de incluir cuentos de hadas, relacionados con el tema principal.
<b>Pasos / Instrucciones</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manténgase en los pequeños grupos que se formaron antes.</li> <li>- Explique la tarea: crear un programa para un taller de narración de 4 horas. Las/los participantes pueden mantener el mismo tema que han elegido antes o seleccionar uno nuevo. Una vez que hayan seleccionado el tema, deben pensar en las actividades que les gustaría incluir: cuáles son sus objetivos, cuánto tiempo duran, cómo se pueden acumular. Deben asegurarse de incluir al menos una actividad para romper el hielo, una actividad de narración personal y una actividad basada en un cuento de hadas. También pueden incluir otro tipo de actividades. No deben si no terminan la tarea durante esta sesión, porque ésta es sólo una introducción a la tarea que terminarán como tarea con su grupo. (5 min.)</li> <li>- Las/los participantes trabajan en la tarea en pequeños grupos y se intercambian los datos de contacto para poder seguir trabajando juntos después de esta sesión. (30 min.)</li> <li>- Después de trabajar en pequeños grupos, reúna a todas las personas participantes para realizar una evaluación conjunta.</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	Preguntas para la evaluación (responde un/una portavoz de cada grupo): <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué tema ha elegido?</li> <li>• ¿Hasta dónde has llegado?</li> <li>• ¿Qué fue lo más difícil para usted?</li> <li>• ¿Tiene alguna pregunta? (20 min.)</li> </ul>
<b>Sugerencias y consejos para los/as facilitadores/as</b>	Ofrezca a las/los participantes la oportunidad de ponerse en contacto con usted durante las dos semanas que transcurren entre esta sesión y la siguiente si tienen alguna duda.

### Anexo 1:3

#### PLANTILLA DE PLANIFICACIÓN DE GRUPOS

Las/los participantes reflexionan individualmente sobre las preguntas y tratan de responderlas, tras lo cual discuten sus ideas sobre la creación de un grupo en pequeños grupos. Deben utilizar esta plantilla libremente en el debate (por lo tanto, no se trata de una pregunta tras otra).

- ¿Cuál es el tema/objetivo de su grupo?
- ¿Cómo puedes animar a otras personas a participar en tu evento? ¡Escribe unas frases de inspiración!
- ¿Cómo sería un evento, qué pasaría durante un evento?
- (Imagina la primera ocasión y escribe lo que harías en unas pocas líneas, lo más concreto posible, con detalles que hagan que cobre vida para las demás personas)
- ¿Cuánto duraría una sesión (cuántas horas)?
- ¿Qué día organizaría su evento (días laborables/fines de semana), en qué franja horaria?
- ¿Cuál sería el lugar del evento?
- (Podría ser en línea, o en un lugar específico de la ciudad)
- ¿Necesita algún tipo de accesorio, material o equipo para su grupo? En caso afirmativo, ¿cuánto costaría?
- ¿A quién quieres en tu grupo, a quién te diriges (género, edad, necesitan tener algunos conocimientos o habilidades básicas, o puede ir cualquiera)?
- ¿Cuántas personas quieres que participen, como mínimo y como máximo?
- ¿Cuántas sesiones tiene previstas?
- ¿Las sesiones estarían vinculadas o serían independientes entre sí, con la posibilidad de unirse al grupo en cualquier momento?
- ¿Tiene alguna experiencia o cualificación en el tema de su grupo?
- ¿Tienes experiencia como responsable de grupo? ¿Has organizado algún evento antes? (¡No hay problema si no es así!)
- ¿Cómo hay que prepararse para las sesiones, cuánto tiempo lleva la preparación y qué hay que hacer para estar preparado/a?
- ¿Es necesario algún permiso para su actividad?
- ¿Existe algún riesgo al participar en el evento?
- ¿Planea involucrar a otras personas para que le ayuden en la organización del acto o en la elaboración del contenido? (Suele ser bueno contar con ayuda y es más divertido preparar un evento juntos)

### Anexo 1:4

#### PLANTILLA GENERADORA DE IDEAS




Las/los participantes reflexionan individualmente sobre las preguntas y tratan de responderlas, tras lo cual discuten sus ideas en pequeños grupos. Deben utilizar esta plantilla libremente en el debate (por lo tanto, no se trata de una pregunta tras otra).

- ¿Qué le gusta hacer (ya sea en el trabajo o en su tiempo libre?) Enumere tantas actividades y pasatiempos como sea posible.
- ¿En qué eres bueno?
- Preguntas útiles si no está seguro de en qué es bueno:
  - - ¿para qué acuden los demás a ti cuando buscan ayuda o consejo?
  - - ¿sobre qué te hacen comentarios positivos los demás?
  - - ¿en qué actividad puedes sumergirte por completo y no notar el tiempo?
  - - ¿qué es lo que te resulta más fácil y lo que es más difícil para las demás personas?
- ¿Qué crees que necesita el mundo/la comunidad/las demás personas?
- ¿Hay algún tema que se ajuste a los tres aspectos? ¿O sólo los dos primeros?

Anexo 2:1  
ACTIVIDAD - CULINARIA

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajar sobre nuestros estereotipos y prejuicios sobre los demás, para analizarlos.</li> <li>Entender cómo funcionan los estereotipos</li> <li>Generar creatividad e ideas espontáneas del grupo</li> </ul>
<b>Número de participantes</b>	De 10 a 50
<b>En línea y / o fuera de línea</b>	Ambos
<b>Cuándo tiene lugar la actividad dentro del proceso (principio, medio, final)</b>	Medio
<b>Duración</b>	De 45 minutos a 1,5 horas, según el tamaño del grupo
<b>Material necesario</b>	Papeles (se utilizará 1 papel por hoja por dibujo - así que 5 papeles por grupo si se decide hacer 5 dibujos) + rotuladores y lápices + patafix para colgar los dibujos en la pared
<b>Preparación</b>	Prepara las mesas para los grupos, 1 mesa para cada grupo. Piensa en lo que vas a pedir a los/las participantes que dibujen. Por ejemplo: un facilitador/a; un campesino/a; un italiano/a; un egipcio/a; un/a adolescente; un moldavo/a Crea los equipos. Para ello puedes dar a cada participante un número entre el 1 y el 5, y pedir a todas las personas con el número uno que vayan a una mesa, a todas las del número dos que vayan a una mesa, etc. Cada equipo debe estar formado por 4 ó 5 personas
<b>Descripción paso a paso</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Explícales que cada grupo competirá contra los demás en una obra de teatro llamada "Cultionary"; que habrá 5 rondas, y que en cada ronda una persona del grupo será el dibujante, y los demás miembros del equipo tendrán que adivinar la palabra que ha sacado.</li> <li>Pide a los equipos que tomen hojas de papel y un bolígrafo y que se sienten un poco alejados de los demás equipos.</li> <li>Llama a un miembro de cada equipo y dale la palabra que todos tendrán que dibujar.</li> <li>Pide a estos/as "dibujantes" que vuelvan a unirse a sus grupos y que dibujen la palabra que les has dado. Los demás miembros del equipo tienen que intentar adivinar cuál es la palabra. El/la dibujante no puede dibujar números ni palabras y no puede hablar salvo para confirmar la exactitud de la respuesta.</li> <li>Los demás miembros del equipo no pueden hacer preguntas.</li> <li>El primer equipo que haya dicho la palabra correcta, la anuncia y obtiene la mayor puntuación. Escribe la puntuación en una pizarra blanca o en un rotafolio (por ejemplo: puedes dar 5 puntos al equipo que adivine primero, 4 puntos al que adivine segundo, etc.).</li> <li>Una vez que todos los equipos hayan encontrado la palabra correcta, pide al/ a la dibujante de cada equipo que escriba la palabra en su dibujo, esté o no terminado. Recoge todos los dibujos, cuélgalos en la sala y ¡empieza la 2ª ronda!</li> <li>Cada equipo elige otro/a dibujante. Luego se repiten los pasos 3 -7. Juega tantas rondas como sea necesario para que todos los miembros del equipo sean el dibujante/la dibujante al menos una vez.</li> <li>Al final, pida a los grupos que comparen y discutan las diferentes interpretaciones e imágenes asociadas a las palabras que se han dibujado.</li> </ol>
<b>Cierre</b>	<p>Proceda en pequeños grupos (puede mantener los mismos equipos). Pregunte a las/los participantes qué les parece la actividad. A continuación, pida a las/los participantes que observen todos los dibujos y comparen las distintas imágenes asociadas a las palabras y la variedad de interpretaciones. Pregúntales si estas imágenes son fieles a la realidad y pregunta a los/las artistas por su razón para ilustrar la palabra como lo hicieron. Preste especial atención a los patrones que se repiten, como los mismos elementos en todos o en algunos dibujos. Explica que si los equipos se hubieran mezclado, los resultados podrían haber sido los mismos. Sin embargo, en el caso de la palabra "Moldavia" (al menos en Francia): es muy probable que los participantes no la encontraran o dibujaran un mapa de Europa bastante borroso. Pregúntales por qué. La respuesta será -muy probablemente- que no compartimos un estereotipo sobre las personas moldavas, y por lo tanto no tenemos una imagen clara que nos permita comunicar esta palabra de forma fácil.</p> <p>Seguir debatiendo de dónde vienen nuestras imágenes: ¿son positivas o negativas? ¿Cuáles son sus efectos en nuestras relaciones con las personas implicadas? ¿Cuál es el origen de los estereotipos? Discutir el papel de los medios de comunicación, la educación escolar, la sociedad, la familia y los grupos de iguales.</p>
<b>Comentarios / consejos para los facilitadores y las facilitadoras</b>	Puedes ofrecer un premio al equipo ganador (algo tonto, o un caramelo, etc.)

Anexo 2:2  
ACTIVIDAD - MI CEREBRO EN MI GUANTE  
(basado en el libro neurocientífico "Hand model of the brain" de Daniel Siegel)

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>conocer las funciones de las principales regiones del cerebro</li> <li>comprender cómo reacciona nuestro cerebro en situaciones de estrés</li> <li>ganar conciencia de la auto-calma y la re-regulación en situaciones de estrés.</li> </ul>
<b>Número de participantes</b>	Esta actividad se puede adaptar a todo tipo de grupos (de 1 a 100 participantes)
<b>En línea y / o presencial</b>	Presencial
<b>Cuándo tiene lugar la actividad dentro del proceso (principio, medio, final)</b>	Inicio
<b>Duración</b>	3,5 horas en total
<b>Material necesario</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 silla por participante y una mesa en la que puedan escribir</li> <li>- Guantes de examen de látex (1 por participante)</li> <li>- Marcadores de colores</li> <li>- Una copia de los folletos 1 y 2 para cada participante</li> <li>- Un rotafolio</li> </ul>
<b>Preparación</b>	Conozca de antemano el marco y los conceptos básicos de la Teoría de la Transacción del estrés, las funciones de las principales regiones del cerebro y el "modelo de la mano del cerebro" de Daniel Siegel.
<b>Descripción paso a paso</b>	<p>parte 1: Entender mi cerebro (1 hora)</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Invite a los/las participantes a ponerse un guante en la mano que no escribe</li> <li>Explicar que van a utilizar su mano para modelar un cerebro</li> <li>Gracias a este modelo entenderán cómo está estructurado su cerebro, qué ocurre en él cuando sienten estrés y cómo tomar conciencia de la autocalificación y la autorregulación en situaciones de estrés.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Invite a los/las participantes a escribir en el centro de la palma de la mano "cerebro reptiliano".</li> <li>Explicación: Hace entre 248 y 206 millones de años, el tronco encefálico formaba lo que algunos llaman "cerebro de reptil". Esta parte, más cercana a la columna vertebral y cerca de la base del cráneo, se llama tronco cerebral y la comparten los reptiles. Este sistema del cerebro es responsable de las funciones más básicas de supervivencia, como el ritmo cardíaco, la respiración, la temperatura corporal y la orientación en el espacio. Regula las respuestas automáticas, determinando, por ejemplo, si tenemos hambre o estamos saciados, impulsados/as por el deseo sexual o relajados/as por la satisfacción sexual, despiertos/as o dormidos/as.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pida a los/las participantes que doblen el pulgar sobre la palma de la mano y que escriban en ella "área límbica".</li> <li>Explicación: Este "cerebro de mamífero antiguo" evolucionó cuando los pequeños mamíferos aparecieron hace unos 206-144 millones de años. Lo comparten los mamíferos más antiguos = perros, gatos y ratones. La parte media del cerebro puede considerarse una especie de "casa central" de nuestras experiencias emocionales, es donde se procesan las emociones y se almacenan los recuerdos (hipocampo). Las regiones límbicas evalúan nuestra situación actual. "¿Esto es bueno o es malo?": nos acercamos a lo bueno y nos alejamos de lo malo (amígdala). Determina si un estímulo se percibe como una amenaza o es relevante para la supervivencia, y activa la respuesta de estrés del cuerpo, o no, en consecuencia. La conexión entre el tronco del encéfalo y el sistema límbico dirige las respuestas de lucha, huida y congelación.</li> </ul>

Anexo 2:2  
**ACTIVIDAD - MI CEREBRO EN MI GUANTE**  
 (basado en el libro neurocientífico "Hand model of the brain" de Daniel Siegel)

	<p>- Invite a los/las participantes a doblar los dedos sobre el pulgar y a cerrar el puño. Pídeles que escriban "corteza" en él.                  Explicación:                  A veces se le llama cerebro de los "nuevos mamíferos" o neocórtex, porque está poco desarrollado en los vertebrados que no son mamíferos. Comenzó a desarrollarse hace entre 55 y 24 millones de años. Lo compartimos con los monos y los chimpancés.                  Aquí es donde regulamos la lógica y el pensamiento, necesarios para las situaciones sociales complejas. Nos permite tener ideas y conceptos y desarrollar los mapas mentales que nos dan una visión del mundo interior. Por otro lado, nos permite reconocer nuestra experiencia física, generando nuestras percepciones del mundo exterior -a través de los cinco sentidos- y también llevando la cuenta de la ubicación y el movimiento de nuestro cuerpo físico a través del tacto y la percepción del movimiento. Desde el neocórtex también planificamos nuestras acciones motrices y controlamos nuestros músculos voluntarios.</p>
	<p>¿Qué ocurre cuando estamos estresados/as?                  El estrés significa que hemos percibido un sonido, una imagen o una sensación corporal como una amenaza para nuestra identidad (física, profesional, personal o cultural) y nuestro cerebro ha activado la respuesta de estrés del cuerpo para prepararnos para luchar, huir o congelarse. La corteza prefrontal se apaga y deja de funcionar con el resto de nuestro cerebro.                  - Invite a los/las participantes a levantar los dedos para que estén rectos y a dejar el pulgar sobre la palma de la mano.                  En ese momento ya no tenemos acceso a todas las altas competencias como la capacidad de resolución de problemas, la empatía, la capacidad de poner las cosas en perspectiva, la gestión de las reacciones emocionales, la inhibición... Podemos denominar estas reacciones fisiológicas como "flipar". El cerebro reptiliano y el área límbica se encargan de nuestro pensamiento analítico y empático.  <b>ADVERTENCIA</b>                  No estás en condiciones fisiológicas de tomar ningún tipo de decisión ni de conectar con otra persona. ¡¡Así que evita decir algo de lo que te vas a arrepentir!!</p>
<p>¿Cómo podemos recuperar el control y afrontar mejor las situaciones de estrés?</p>	
	
<p>Descripción paso a paso</p>	<p>Parte 2: ¿Cómo me doy cuenta de que estoy a punto de perder la cabeza? (1 hora)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Invite a los/las participantes a dividirse en grupos de 3 o 4 personas. Pídeles que compartan experiencias profesionales en las que hayan perdido la cabeza: una experiencia de hacer algo que les haya hecho pensar después: "¿Por qué lo hice?"</li> <li>• Pídeles que identifiquen y compartan qué tipo de amenaza percibieron en esa situación. Ejemplos: "una amenaza a mi identidad profesional, porque mi jefe me gritó como si fuera una niña de 2 años"; "una amenaza a mi identidad como mujer, porque me trató como un mero objeto"; "una amenaza a mi seguridad financiera porque pensé que me iban a despedir".</li> <li>• Invítalas a identificar los sentimientos y las señales físicas que aparecen antes de perder el control</li> <li>• Distribuye una copia del folleto núm. 1 a cada participante y pídeles que marquen en el dibujo del cuerpo qué parte del mismo sienten más cuando están a punto de perder el control y pídeles que escriban una sensación en ella. (Ejemplo: marcar el pecho y escribir "fuego" en él, o marcar los ojos y escribir "visión estrecha" en ellos).</li> <li>• Después pueden compartir su dibujo corporal con marcas y palabras con las demás personas participantes.</li> <li>• Reúne a todo el grupo. Explícales la importancia de estar atentos a las señales corporales que indican que están percibiendo una situación como una amenaza y que están a punto de volverse locos. Recuérdales que cuando nos ponemos nerviosos, no estamos en condiciones fisiológicas de tomar ningún tipo de decisión, ni de conectar con otra persona.</li> </ul>	

<p>Descripción paso a paso</p>	<p>Parte 3: ¿Cómo puedo evitar de perder la cabeza? O bien: ¿Cómo puedo recomponerme después de haberme vuelto loco? (1 hora)</p>
<p>Para recuperar el control y volver a reunirse:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En el mejor de los casos, retírese de la situación y recupérese. No hay nada malo en tomarse un descanso, sobre todo cuando se trata de proteger tu entorno personal o profesional.</li> <li>• La respiración profunda es una de las mejores maneras de reducir el estrés en el cuerpo. Esto se debe a que cuando se respira profundamente, se envía un mensaje al cerebro para que se calme y se relaje. La respiración diafragmática o abdominal es una gran herramienta portátil que puedes utilizar siempre que te sientas ansioso. Es fácil de hacer y muy relajante. (Véase el folleto 2)</li> <li>• Puedes cerrar los ojos y recordar un acontecimiento positivo que haya ocurrido en tu vida. Este recuerdo aumenta la producción de serotonina en el córtex cingulado anterior, que es una región justo detrás del córtex prefrontal que controla la atención. Cuando estás a punto de perder el control, es difícil centrarse en un momento feliz, o incluso recordarlo. Por lo tanto, sería útil que eligieras de antemano un recuerdo feliz. Puedes identificar un recuerdo positivo, dibujarlo o describirlo lo más detalladamente posible y tenerlo a mano, por ejemplo en tu teléfono móvil. (Véase el folleto 3)</li> <li>• Puedes tensar todos los músculos, mantenerlos tensos durante unos segundos y luego relajarlos. En la relajación muscular progresiva, tensas un grupo de músculos al inspirar y los relajas al espirar. Trabajas los grupos de músculos en un orden determinado. (Véase la sección Recursos adicionales - más abajo).</li> <li>• Puedes abrazar a un amigo/a o a una mascota. Los abrazos liberan oxitocina, a menudo llamada "la hormona del vínculo", porque promueve el apego en las relaciones. La oxitocina influye en el estado de ánimo, el comportamiento y la fisiología. Cuando abrazamos a alguien, ésto estimula los receptores de presión bajo la piel de forma que se produce una cascada de acontecimientos, entre ellos un aumento de la actividad vagal, que nos pone en un estado de relajación. En cuanto al estado de ánimo, se sabe que la oxitocina aumenta los niveles de hormonas del bienestar, como la serotonina y la dopamina, lo que puede explicar sus efectos calmantes.</li> <li>• Explique a las/los participantes que todas estas acciones les ayudarán a reconectar el córtex prefrontal con el área límbica y el cerebro reptiliano: invite a los participantes a cerrar sus dedos alrededor del pulgar para mostrar el cerebro trabajando de nuevo, con el CPF al mando.</li> <li>• Destaca la siguiente idea: "Cuando sientas que te vuelves loco/a, puedes pensar en este modelo y en cómo ayudar a tu cerebro a calmarse". En cuanto estés más relajado, tu cerebro se integrará y volverás a tener acceso a tus funciones superiores, como la planificación del control, la atención, el control de los impulsos y la empatía.</li> </ul>	
<p>Cierre</p>	<p>30 minutos</p>
<p>Comentarios / consejos para los facilitadores y facilitadoras</p>	<p>Prepárate bien para esta actividad y asegúrate de saber de qué estás hablando.</p>

Anexo 2:3

TÍTULO ACTIVIDAD	MÁQUINA INFERNAL
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollar la cohesión del grupo</li> <li>Estimular la colaboración</li> </ul>
DURACIÓN	15 minutos
NÚMERO	Al menos 10 participantes
MATERIALES	Necesitas una habitación grande y vacía o un espacio al aire libre
PREPARACIÓN	No es necesario.
PASOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deja un espacio vacío en la habitación.</li> <li>- Explica al grupo que tienen que crear una máquina. Deben representar un proceso de producción, que puede ser muy rebuscado.</li> <li>- La primera persona se sitúa en el centro y crea un movimiento sencillo, acompañado de un ruido, en dos tiempos: el choo choo de una locomotora, por ejemplo</li> <li>- Las demás personas se unirán una a una y también crearán un movimiento y un sonido tocando a un/una participante que ya esté en la máquina. Ningún sonido debe sobrepasar a los demás. Cuando todo el grupo está en acción, el formador varía el ritmo y la intensidad de los sonidos. Por ejemplo: "Estás a velocidad 5, estoy acelerando la máquina, pasa a velocidad 8, estoy frenando la máquina, pasa a velocidad 2, etc."</li> </ul>

Anexo 2:4

TÍTULO ACTIVIDAD	MIMES
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimular la cooperación</li> <li>Desarrollar la cohesión del grupo</li> </ul>
DURACIÓN	15 minutos
NÚMERO	Ilimitado
MATERIALES	Necesitas una habitación grande y vacía o un espacio al aire libre
PREPARACIÓN	No es necesario.
PASOS	<p>Coloca a los/las participantes en parejas, uno es el sujeto y el otro el espejo. En cada pareja las personas se ponen una frente a la otra. El espejo debe imitar todo lo que hace el sujeto. Entonces tienen que cambiar de papel sin romper el ritmo. Déle al sujeto indicaciones para la mímica: - Haz tu ritual matutino - Actúa como si te sintieras poderoso - Coquetea - Estás en la playa - Estás en el espacio - Estás en una fiesta con tus amigos y amigas - etc.</p>

Anexo 2:5

TÍTULO ACTIVIDAD	ESCULTURA Y ARCILLA
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Introducción del concepto de opresión</li> <li>Establecer una atmósfera saludable</li> <li>Crear confianza física</li> </ul>
DURACIÓN	20 minutos
NÚMERO	Ilimitado
MATERIALES	Puede ser útil (no obligatorio) tener objetos que puedan añadirse a la imagen del cuerpo.
PREPARACIÓN	No es necesario.
PASOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pide a las/los participantes que se pongan en parejas: cada miembro se turnará para ser el escultor y su compañero la arcilla. El papel del escultor es dar forma a la arcilla tocándola y creando la imagen que desea. El papel de la arcilla es mantener la posición dada por el escultor. - Cuando se acaba, los papeles se invierten. - Invite a las personas a compartir sus impresiones/sentimientos en grupos o parejas.</li> </ul>

Anexo 2:6

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD	LA CONFIGURACIÓN DE LA IMAGEN DE LA OPRESIÓN
OBJETIVOS	<p>Conocer las historias de los/las participantes relacionadas con el sentimiento de opresión Ser capaz de crear una visión metafórica de una situación real Introducir el lenguaje teatral en el grupo Encontrar historias que el grupo pueda retomar y desarrollar en el taller de teatro foro</p>
DURACIÓN	Varía según el número de participantes
NÚMERO	Ilimitado
MATERIALES	Un espacio para moverse, para jugar
PREPARACIÓN	No es necesario.
PASOS	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Forma grupos de 5.</li> <li>2. Pide a las/los participantes que se tomen un momento para sí mismos, que cierren los ojos, si es necesario.</li> <li>3. Pide a las/los participantes que piensen en una situación en la que estaban en la escuela o en otro lugar y alguien les empujó a hacer algo que no querían hacer.</li> <li>4. Pídeles que recuerden lo que pasó, quiénes estuvieron involucrados/as y quiénes lo sabían.</li> <li>5. A continuación, cada persona puede formar una imagen, que represente la situación que ha recordado, simulando que otro/a participante de su grupo está hecho de arcilla.</li> <li>6. Pide al "escultor" que coloque a ese participante en el lugar donde quiere formar el dibujo.</li> <li>7. Cuando haya terminado, tiene que mantener la imagen en la mente y otro miembro del grupo forma su propia imagen.</li> <li>8. Cuando todos hayan formado su imagen, el grupo debe elegir una.</li> <li>9. Las imágenes deben mostrarse al resto del grupo.</li> <li>10. Invite al grupo a analizar las imágenes: lo más importante es lo que se ve, no el tema de la imagen.</li> <li>11. Todo el grupo mira las fotos de cada grupo. Después de analizar las imágenes, se puede pedir a los/las protagonistas de las mismas que compartan la historia con el resto del grupo. Si alguien no quiere, no tiene por qué hacerlo: basta con encontrar otra historia dentro del grupo. (Si nadie quiere compartir una historia, puedes volver a empezar el ejercicio desde el principio).</li> </ol>
MÉTODO DE EVALUACIÓN Y DISCUSIÓN	<p>Para comprobar que el ejercicio ha tenido el efecto deseado, los/las participantes deben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haber sido capaces de formar imágenes a partir de las historias</li> <li>• Haber creado una atmósfera positiva mediante la creación de imágenes (benévolas, tranquilas, alegres)</li> <li>• Haber construido su propia imagen individualmente</li> <li>• Haber mejorado su capacidad para "leer" las imágenes y encontrar las diferentes posibilidades de cada imagen.</li> </ul>
CONSEJOS PARA FACILITAR	<p>Haz preguntas al grupo para ayudarles a reflexionar sobre la "realidad de la imagen" y no sobre la "imagen de la realidad". El grupo trabajará sobre la imagen, formada por los cuerpos de los/las participantes, es decir, la imagen que se forma en el momento, y no la imagen que el creador/a ha querido representar. Posibles preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué ves? ¿Quiénes son estas personas?</li> <li>• Si fueran una familia, ¿quiénes serían? ¿Y si fueran políticos? ¿Amigos y amigas? ¿Miembros de una empresa?</li> <li>• ¿Dónde están? ¿Quién es el más poderoso en la foto?</li> </ul>

Anexo 2:7

<b>TÍTULO DE LA ACTIVIDAD</b>	MUSEO DE ESCULTURA
<b>OBJETIVOS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explorar y ampliar su repertorio de comunicación no verbal</li> <li>• Introducir los temas que se quieren trabajar</li> <li>• Diviértete, riéte, ...</li> <li>• Preparación del grupo para las actividades teatrales</li> </ul>
<b>DURACIÓN</b>	20 minutos
<b>NÚMERO</b>	Ilimitado
<b>MATERIALES</b>	No se necesita ningún equipo especial, salvo una sala grande en la que las/los participantes puedan moverse.
<b>PREPARACIÓN</b>	No es necesario.
<b>PASOS</b>	<p>Es una actividad no verbal, las/los participantes no tienen que hablar, sino que utilizan gestos, sonidos o simples movimientos corporales.</p> <p>Hagan parejas, uno es el escultor y el otro la escultura. Cada escultor tiene la tarea de crear una escultura de su elección, representando una palabra, un concepto, un personaje, etc.</p> <p>Las personas que interpretan la escultura no tienen voluntad propia, tienen que seguir las instrucciones del escultor. Para esculpir, imagina que la escultura está conectada a unos cables de los que tiras para hacer que la parte del cuerpo conectada se mueva. Por ejemplo, si el escultor quiere hacer que uno de los pies de la escultura se levante, hará la mímica de tirar del pie hacia arriba.</p> <p>A continuación, los escultores pueden añadir un sonido a su escultura y un movimiento sencillo.</p> <p>Cuando todas las esculturas están terminadas, se dejan en su sitio y los escultores recorren y exploran la sala para descubrir las esculturas de los demás escultores. Las observan y tratan de adivinar lo que representan.</p> <p>Cuando todo el mundo ha visto las esculturas y han intentado adivinar sus papeles individualmente, el animador se convierte en guía y abre el "museo de esculturas". Acompañado por los escultores, hace un recorrido por el museo y pide al escultor que presente su obra y le dé un nombre (por ejemplo, el escultor activa su escultura, la escultura hace la mímica de lamerse la mano mientras hace "Miau", el grupo tiene que adivinar lo que representa, o pensar a qué se refiere, y entonces el escultor la nombra "Mi escultura se llama: El Gato"). La visita al museo termina cuando el grupo de escultores ha visto, activado, adivinado y nombrado todas las esculturas. Finalmente, los escultores vuelven a sus esculturas y los papeles se invierten, el escultor se convierte en escultura y la escultura en escultor. Entonces, el patrón comienza de nuevo.</p>
<b>CONSEJOS PARA FACILITAR</b>	Esta actividad es adaptable, aquí preferimos la escultura sin contacto, pero puedes imaginar que se trata de estatuas de arcilla y que tienes que tallarlas con la mano. Puedes darle un tema al escultor, así puedes empezar a sacar temas que quieras trabajar después (por ejemplo, estereotipos, emociones, ...).

Anexo 3:1

ACTIVIDAD - La letra A

Con la ayuda de esta actividad, puedes hacer que la gente experimente el papel de su propio cerebro, de sus asociaciones y su imaginación al escuchar la historia de otra persona.

<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hacer que las personas sean conscientes de su capacidad para asociarse</li> <li>• hacer que la gente sea consciente de las diferentes asociaciones que las distintas personas tienen con una determinada letra del alfabeto</li> <li>• hacer que la gente sea consciente del hecho de que cuando alguien cuenta una historia a un grupo de personas, cada oyente escucha una historia diferente / interpreta lo que escucha de manera diferente.</li> <li>• hacer que la gente sea consciente de que tanto la persona que cuenta como la que oye tienen un papel activo.</li> </ul>
<b>Duración</b>	4 minutos
<b>Número de participantes</b>	Más de 1, preferiblemente más de 3. No hay un número máximo claro, pero si hay más de 20 participantes, la actividad durará más.
<b>Material necesario Instrucciones</b>	Nada
<b>Paso a paso</b>	<p>No diga a los/las participantes de antemano cuál es el objetivo de esta actividad. Deja que lo descubran autonomamente.</p> <p>Si eliges la variante descrita a continuación, asegúrate de haber preparado una historia de antemano.</p> <p>Pide a los/las participantes que cierren los ojos y piensen en la letra "a". Después de unos segundos, pídeles que abran los ojos.</p> <p>Haz las siguientes preguntas por turnos (la mayoría se pueden responder levantando la mano):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Quién ha visto una letra "A" mayúscula?</li> <li>• ¿Quién ha visto una "a" minúscula?</li> <li>• ¿Quién vio una "a" roja?</li> <li>• ¿Quién vio una "a" azul?</li> <li>• ¿Quién vio una "a" blanca sobre un fondo negro?</li> <li>• ¿Quién ha visto una "a" negra sobre fondo blanco?</li> <li>• ¿Quién vio una "a" completamente diferente? ¿Qué aspecto tenía?</li> </ul> <p>A continuación, pregunte a los/las participantes qué significan las diferentes respuestas. Dale tiempo para que elaboren sus propias respuestas (del tipo: cada uno tiene una imagen diferente de la letra "a"). Una vez que se haya dado esta respuesta, puedes tender un puente sobre cómo cada persona da su propia interpretación a la historia que se le cuenta y que esto implica que no sólo la persona que hace de narrador/a, sino también el/la oyente, desempeña un papel activo en la forma en que se "recibe" una historia.</p>
<b>Consejos y sugerencias</b>	Haz que el ejercicio sea "ligero". Se trata de una introducción lúdica a la narración y al papel activo del narrador y del oyente. Haz este ejercicio antes de explicar cualquier otra cosa sobre la narración.

### Anexo 3:2

#### INSTRUCCIÓN - EL VIAJE DEL HÉROE o CÓMO ESTRUCTURAR UNA HISTORIA

Encontrarás la misma estructura en películas, libros, cuentos de hadas y mitos, tanto si el/la protagonista es un héroe/heroína o un villano/a, como si la historia tiene un final feliz, o no.

R: El principio de la historia

El principio de la historia describe la situación inicial y la motivación o razón para iniciar el viaje o la búsqueda. Este motivo o búsqueda puede ser, por ejemplo, un encargo, un deseo, el destino, una lucha, una injusticia o un malentendido.

Ejemplo: Estabas disfrutando de tu fastuoso desayuno dominical cuando sonó el teléfono y tu jefe te informó de que habías sido despedido y que no te esperaban en la oficina al día siguiente.

Pregunta central: ¿Cuál era la situación inicial y el motivo por el que el héroe inició el viaje?

> El viaje

Parte media de la historia que contiene todo tipo de experiencias:

Encuentro y descubrimiento de fuentes de apoyo, pasiones, talentos, cualidades, ayudantes, amigos, aventuras, ganancias, picos y subidas.

Encuentro y descubrimiento de fuerzas opuestas, obstáculos, enemigos, contratiempos, retos, escollos, bajadas.

Las "fuentes de apoyo" y las "fuerzas opuestas" pueden ser personas, pero también fenómenos naturales como una tormenta o una inundación, o la pérdida de un tren, un vuelo cancelado o retrasado.

Pregunta central: ¿Qué experimentó el héroe/heroína en el camino?

B: El final de la historia

Al final de la historia, el héroe/heroína ya no es la misma persona que cuando empezó el viaje. Ha acumulado sabiduría, nuevos conocimientos y descubrimientos y se ha ajustado o cambiado en respuesta a sus experiencias.

Pregunta central: ¿Qué ha aprendido el héroe/heroína de sus experiencias y cómo ha respondido a ellas?

Tres preguntas que te ayudarán a crear una historia:

¿Qué historia quieres contar?

Cuando se trata de contar una historia personal, la fase del "viaje" debe haber quedado atrás. Si todavía estás en medio de ella, se siente demasiado íntima, demasiado vulnerable y fresca, o simplemente no ha terminado todavía. Respeta tus límites y elige otra historia. Una buena historia puede provocar una sonrisa y una lágrima, pero no debe alterarte a ti ni a los demás por su intensidad.

¿En qué consiste el viaje?

Esta parte determina la historia. Sin esta fase no hay historia. Entonces sólo vas de A a B y ya está. El viaje es el núcleo de tu historia, que debe ser interesante y tangible. Añade u omite detalles en función de tu tiempo de intervención y de tu público.

¿Qué mensaje quiere transmitir?

El mensaje no tiene que estar escrito; puede formar parte implícitamente del viaje y del final.

### Anexo 3:3

#### ACTIVIDAD - ELABORACIÓN DE UN MAPA MENTAL PARA UNA HISTORIA PERSONAL

Esta actividad desafía a los/as participantes a elegir un tema que pueda servir de columna vertebral para una historia personal y a suscitar recuerdos de situaciones, personas, pensamientos, deseos, etc. que puedan ayudar a colorear la historia.

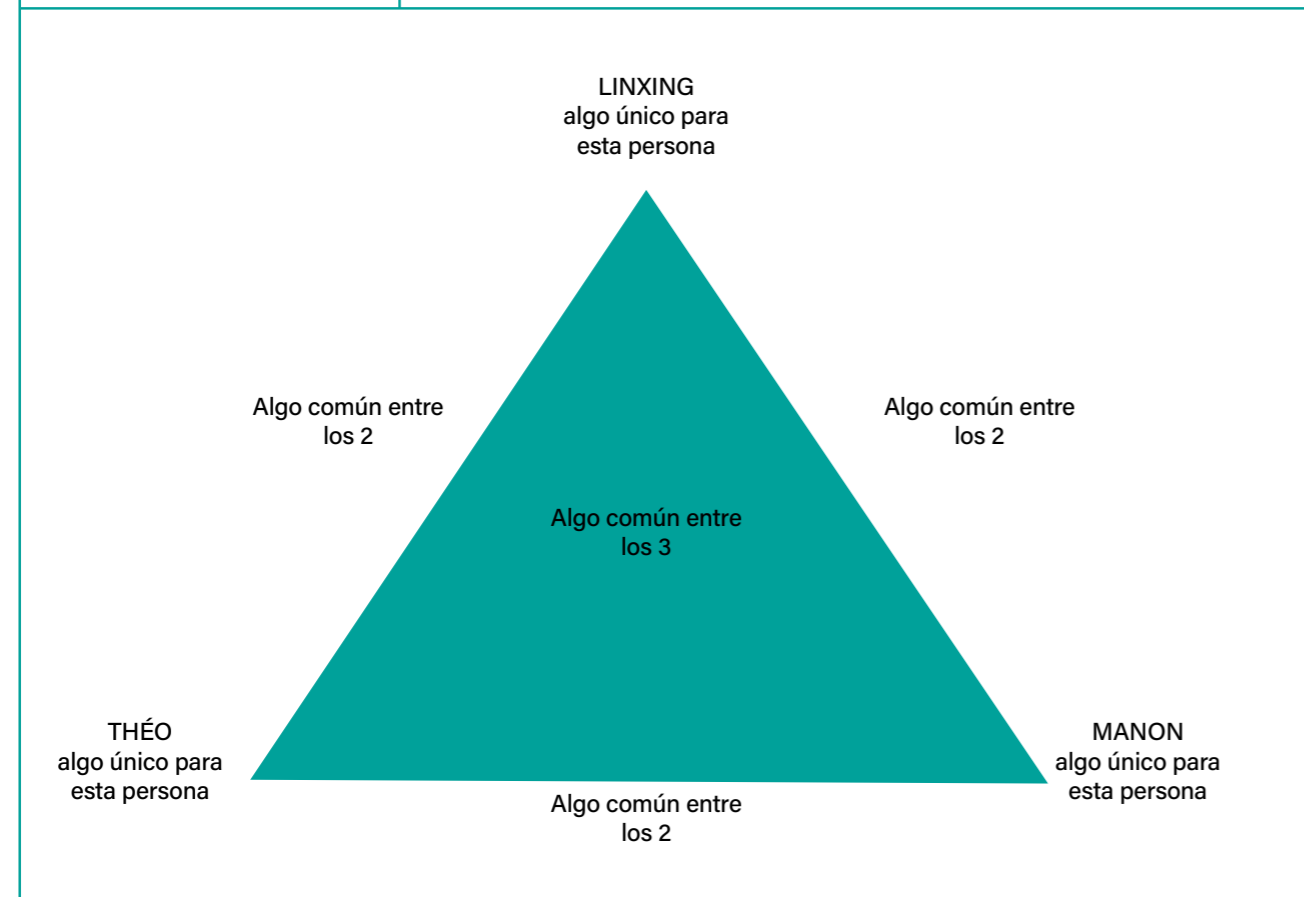
<b>Objetivos</b>	para estimular el pensamiento (creativo) de los/las participantes sobre una historia personal; para que sean conscientes de lo que es o ha sido realmente importante para ellos; para ayudarles a construir su historia personal.
<b>Duración</b>	Unos 90 minutos para la explicación y la elaboración del mapa mental;
<b>Cantidad de participantes</b>	2 o más, preferiblemente un número par; Mínimo: 2.
<b>Requisitos</b>	Papel, lápices (de varios colores), suficientes para todos los/las presentes. Suficiente espacio en las mesas para que la gente escriba; una pizarra blanca o una pizarra de papel.
<b>Instrucciones</b>	Realiza esta actividad cuando sientas que los/las participantes se sienten seguros y cómodos entre ellos.
<b>Pasos</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Es posible que algunas de las personas participantes no sepan lo que es un mapa mental, así que asegúrate de que todo el mundo sepa lo que esperas que hagan. 2. Si procede y si les ayuda a que su mente fluya mejor, las/los participantes pueden hacer el mapa mental en su propio idioma. Eso sí, tienen que ser capaces de hablar de él en el idioma utilizado en el taller. Por si no estás (demasiado) familiarizado con la elaboración de mapas mentales: Un mapa mental comienza con un tema o idea principal. Este tema o idea puede estar escrito o representado por una pequeña imagen en el centro del papel. (También puedes hacer mapas mentales digitales, pero en esta actividad te aconsejamos que trabajes en papel). A partir de esa idea principal, crea ramas (tantas como sean necesarias) que vinculen cada una de ellas a este tema con una asociación; una sola palabra que se relacione con él. Es útil utilizar colores diferentes para el tema/idea y las ramas más asociaciones. A continuación, cree sub-ramas (utilizando un color "nuevo") que se deriven de las ramas principales para ampliar el tema/idea. Estas sub-ramas también contendrán palabras que desarrollen el tema de la rama de la que proviene. Esto ayuda a desarrollar y elaborar el tema general del mapa mental. Hemos proporcionado un enlace a un sitio web (véase más abajo) que ofrece más información y ejemplos de varios mapas mentales.</li><li>2. Asegúrate de que has centrado la atención de los participantes en su tema y de que éste debe servir de columna vertebral para una historia personal.</li><li>3. Pregunte si los/las participantes saben lo que es un mapa mental. Si tienes el más mínimo indicio de que alguno o algunos de ellos no lo saben, haz un mapa mental juntos. Puedes tomar como ejemplo tu propio mapa mental de una historia personal.</li><li>4. Pida a los/las participantes que asocien libremente al hacer su mapa mental: no todos los "ingredientes" tienen que ser ciertos, también pueden añadir deseos o situaciones deseadas.</li><li>5. Mientras los/las participantes trabajan en su mapa mental, camina alrededor y comprueba cómo lo están haciendo; ofréceles ayuda si parece que se han atascado. Para algunas personas será algo nuevo y, por tanto, difícil de asociar con la libertad que usted desea.</li><li>6. Después de unos 50 minutos, ofrézcales un breve descanso. A continuación, dales unos 20 minutos para que trabajen en parejas. Pídeles que se expliquen mutuamente sus mapas mentales y que reaccionen al mapa mental de los demás (por ejemplo, haciendo preguntas cuando algo no esté claro)</li><li>7. A continuación, pida a los/las participantes que se agrupen y evalúe con ellos la elaboración de este mapa mental: qué les resultó difícil, les abrió la mente para asociar libremente, escuchar atentamente lo que surja y tomar notas (mentales). (unos 10 minutos)</li><li>8. Después de la evaluación, deja como tarea a casa la pregunta de que piensen en una historia personal basada en su mapa mental</li></ol>
<b>Consejos y sugerencias</b>	- Al presentar el mapa mental, haz que los/las participantes sean conscientes de su importancia para construir una historia personal. - Vigila el progreso de las/los participantes mientras hacen su mapa mental y ayúdalos si tienes algún indicio de que se han atascado. - En la siguiente reunión del taller, dé a las/los participantes unos 40 minutos para que compartan y cuestionen los borradores de las historias en parejas durante la siguiente sesión del taller. Recursos adicionales Para más información sobre los mapas mentales, visite: <a href="http://www.inspiration.com/visual-learning/mind-mapping">http://www.inspiration.com/visual-learning/mind-mapping</a>



Anexo 3:4  
ACTIVIDAD - TRIÁNGULO DE LA IDENTIDAD

Esta actividad desafía a los participantes a elegir un tema que pueda servir como columna vertebral para una historia personal y para despertar recuerdos de situaciones, personas, pensamientos, deseos, etc. que pueden ayudar a colorear la historia.

<b>Objetivos</b>	Para romper el hielo Para conocerse (un poco)
<b>Duración</b>	15-20 minutos (si hay muchos grupos, la descripción de las conclusiones de cada grupo llevará más tiempo)
<b>Cantidad de participantes</b>	Al menos 6 (y preferiblemente un número que se pueda dividir por 3)
<b>Material necesario</b>	Un papel para cada grupo y bolígrafos para todo el mundo.
<b>En línea y/o presencial</b>	Ambos. En caso de realizar esta actividad en línea, prepare de antemano las salas de descanso, con 3 personas por sala.
<b>El mejor momento Pasos</b>	Es una actividad estupenda para hacer al principio de un taller o de una formación. Pide a las personas que formen grupos de tres. Muestra a todos los/las participantes el triángulo (en línea: a través de la pantalla compartida) que se muestra a continuación y pide a cada grupo que dibuje una copia en papel. Explique que tendrán 10 minutos para encontrar: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una cosa que los tres miembros tienen en común.</li> <li>• 1 cosa que 2 tienen en común, pero no con la 3ª persona.</li> <li>• 1 cosa que es única para cada persona.</li> </ul> Pídeles que escriban sus conclusiones en el triángulo. En caso de realizar esta actividad en línea, envíe a las/los participantes a las salas de descanso para 10 minutos. Después de unos 10 minutos, pida a cada grupo que comparta sus descubrimientos contándolos o imitándolos. Si eligen la imitación, las demás personas tienen que adivinar lo que están imitando.



Anexo 3:5  
ACTIVIDAD - ÁRBOL DE LA VIDA

Esta actividad desafía a los participantes a elegir un tema que pueda servir de columna vertebral para una historia personal y a suscitar recuerdos de situaciones, personas, pensamientos, deseos, etc. que puedan ayudar a colorear la historia.

<b>Objetivos</b>	Comprender (mejor) las conexiones entre el pasado/las raíces, el presente, los valores, los talentos, los deseos futuros y las personas que han desempeñado o desempeñan un papel importante en lo que uno es ahora y en lo que quiere ser en el futuro Para obtener un autoconocimiento y/o una visión de conjunto Crear un relato de la propia vida
<b>Duración</b>	Explicación: 15 minutos Dibujo: al menos 30 minutos Revisión de la información añadida: al menos 30 minutos, después de una pausa Debate en parejas: 1 hora
<b>Número de participantes</b>	Preferiblemente más de 2
<b>Material necesario</b>	Papel y bolígrafos para todos los/las participantes
<b>Paso a paso</b>	Pide a las/los participantes que dibujen un árbol frutal en la hoja de papel: sus raíces, la tierra en la que se encuentra, el tronco, las ramas, las hojas y los frutos. Pídeles también que dejen espacio suficiente en las distintas partes para escribir palabras. Acláreles que esta actividad no tiene que ver con las habilidades artísticas, que el árbol se utiliza para dar estructura a la actividad. Una vez que hayan dibujado el árbol, pídeles que añadan la siguiente información: En las raíces: aquello en lo que estás arraigado. Puede ser tu familia, tu lugar de nacimiento, las personas y los acontecimientos de tu infancia que te han marcado, etc. Escribe todos los elementos que son importantes para ti en cuanto a lo que te ha formado. En el suelo en el que está arraigado el árbol: aquello en lo que te ocupas en la vida diaria. Puede ser tu trabajo, una afición, cualquier actividad a la que te guste dedicar tiempo. En el maletero: tus valores y talentos, según tú y según los demás. En las ramas: tus deseos y sueños para el futuro. Lo que quieres conseguir tanto a largo como a corto plazo. En las hojas: los nombres de las personas que te han ayudado a llegar a donde estás y/o que podrían ayudarte a realizar tus sueños y deseos. En los frutos: lo que quieres dejar; tu regalo a la sociedad. No hay reglas sobre cómo añadir la información, siempre que quede claro para todas las personas qué información pertenece a cada parte del árbol. Esta actividad funciona mejor si las personas se atreven a ser honestas y espontáneas con ellas mismas y se atreven a soñar, sobre todo al añadir información a las ramas. Da a las/los participantes al menos media hora para dibujar su árbol de la vida más información. Cuando las/los participantes estén listos, pídeles que dejen el dibujo en paz durante un rato y que se tomen un descanso. Después de la pausa (que puede durar una hora o un día, lo que encaje en el programa, siempre que haya un descanso entre esta parte de la actividad y la siguiente), pida a las/los participantes que vuelvan a mirar de cerca su dibujo y que se cuestionen la información añadida a él, de una forma como: ¿Por qué he mencionado esa experiencia en las raíces? Por qué mencioné a esa persona como ayudante en las hojas, etc. Pídeles también que busquen posibles vínculos entre las distintas partes. Esto podría ser una tarea para que la hicieran en casa entre dos sesiones de formación. En la siguiente sesión de entrenamiento, divide al grupo en parejas. Dentro de cada pareja, las personas se muestran su árbol de la vida y se interrogan sobre la información añadida. La persona interrogada debe tener la posibilidad de no responder a una pregunta si le resulta demasiado dolorosa. En ese caso, puede marcar con un círculo la palabra o la información asociada a ese dolor. Tú, el formador o la formadora, tienes que permanecer muy atento mientras las parejas se interrogan mutuamente. Si sospecha que alguien se siente incómodo respondiendo a las preguntas, manténgase cerca e interfiera, si cree que es necesario para proteger a esa persona de que se sienta dolorosamente abrumada por las emociones. Tras el debate por parejas, pide a todo el grupo que se vuelva a sentar junto. Puedes preguntar si alguien quiere compartir su árbol de la vida con todo el grupo (¡opcional!) Pregunte a las/los participantes si creen que dibujar su árbol de la vida les ha ayudado a conocerse a sí mismos y/o a encontrar una historia personal que les gustaría compartir en una fase posterior de la formación.
<b>Consejos y sugerencias</b>	Antes de que decidas realizar esta actividad, que puede ser bastante conflictiva, tienes que asegurarte de que las personas participantes se sienten seguras en el grupo y sean capaces de escucharse mutuamente de forma respetuosa. Si tienes dudas al respecto, quizá sea mejor pedir a las/los participantes que hagan un mapa mental (véase el anexo 3:3).



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union