



MANUAL DE ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES
ARTE – EDUCACIÓN – TERAPIA

MANUAL DE ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES

ARTE - EDUCACIÓN - TERAPIA

Dirigido a profesionales que trabajan con personas vulnerables.

Nuevas ideas sobre el desarrollo de habilidades sociales para promover la integración social.



Co-financiado por la
Unión Europea

Año de publicación: 2012

Editado por Fundación INTRAS (España)

Autores:

Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki (Polonia) - Agnieszka Ginko-Humphries y Krzysztof Tusiewicz

Divadlo bez domova (Eslovaquia) - Uršula Kovalyk y Patrik Krebs

Key & Key Communications (Italia) - Koffi Mahouley Dossou y Gabriella Brigitte Klein

Kirkkopalvelut ry (Finlandia) - Marja-Liisa Lintunen

Fundación INTRAS (España) - Henar Conde, Cristina Vega, Sara Marcos, Eva Galán, Camila Silva, Betka Hulmanová y Jose Pinho

Este libro ha sido redactado en inglés y posteriormente traducido y publicado en polaco, eslovaco, italiano, finés y español.

Traducción Inglés-Polaco: Eva Horodysta

Traducción Inglés-Eslovaco: Zuzana Poliaková, Patrik kebs.

Traducción Inglés-Italiano: Gabriela B. Klain, Koffi M. Dossou

Traducción Inglés-Finés: Kristina Juvonen y Merja Nikänen

Traducción Inglés-Español: David Reinoso.

Agradecemos especialmente las aportaciones y recomendaciones de Aleksander Schejbal.

© EDINTRAS

Santa Lucía, 19, 1

47005 - Valladolid (España)

www.intras.es

intras@intras.es

ISBN: 978-84-938947-0-2

Copyright DL VA 456-2012

Impreso en The Bielsko Artistic Association Grodzki Theatre

ul. S. Sempolowskiej 13, 43-300 Bielsko-Biala

biuro@teatrgrodzki.pl, www.teatrgrodzki.pl

Bielsko- Biala 2012

La reproducción del material contenido en esta publicación está autorizada únicamente para fines no comerciales y sólo haciendo referencia expresa a esta fuente.

El proyecto “ARTERY: Arte - Educación - Terapia”, con nº de referencia 510260-LLP-1-2010-1-PL-GRUNDTVIG-GMP, ha sido cofinanciado con el apoyo de la Comisión Europea. Este documento refleja sólo los puntos de vista de los autores. La Comisión no se hace responsable del uso que se pueda hacer de la información recogida en él.



Fotografías: talleres y reuniones del proyecto ARTERY, trabajos creados por los participantes de los talleres. Agradecimiento especial a los fotógrafos Krzysztof Tusiewicz, Patrik Krebs, Koffi M. Dossou y Adrián Pérez. Autor de la fotografía de la portada: Patrik Krebs. Título de la fotografía: Divadlo bez domova - Kuca Paca.

Nota: Invitamos a los usuarios de este manual a compartir sus experiencias, ideas y opiniones a través de la plataforma www.arteryproject.eu.

MANUAL DE ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES SOCIALES

ARTE - EDUCACIÓN - TERAPIA

Dirigido a profesionales que trabajan con personas vulnerables.

Nuevas ideas sobre el desarrollo de habilidades sociales para promover la integración social.



EDINTRAS
Intras Editions

ZAMORA, 2012

ÍNDICE

6

INTRODUCCIÓN

12

**CAPÍTULO 2 - ARTERY:
ARTE - EDUCACIÓN - TERAPIA**

30

**CAPÍTULO 4 - PERSONAS ADULTAS EN SITUACIÓN
DE VULNERABILIDAD Y HABILIDADES SOCIALES.
MARCO CONCEPTUAL.**

8

**CAPÍTULO 1 - LA IMPORTANCIA DEL APRENDIZAJE
PERMANENTE PARA LAS PERSONAS SOCIALMENTE
VULNERABLES**

18

CAPÍTULO 3 - SOCIOS DEL PROYECTO

38

**CAPÍTULO 5 - HABILIDADES SOCIALES RELEVANTES
PARA LOS GRUPOS OBJETIVO.
HERRAMIENTAS Y ACTIVIDADES.**

74

CAPÍTULO 6 - EJERCICIOS RECOMENDADOS

90

CAPÍTULO 7 - EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA

96

CAPÍTULO 8 - RECOMENDACIONES PARA FORMADORES Y EDUCADORES

106

CONCLUSIONES

109

BIBLIOGRAFÍA

112

WEBGRAFÍA



INTRODUCCIÓN

El Manual de Habilidades Sociales que estás leyendo está basado en las experiencias de educadores que trabajan en diferentes países (Polonia, Eslovaquia, Italia, Finlandia y España) con grupos de personas desfavorecidas. Combinando nuestro know-how y otros recursos hemos conseguido desarrollar el proyecto ARTERY, financiado por el Programa de Aprendizaje Permanente (2007-2013) de la Comisión Europea. Como autores de este libro, confiamos plenamente en los beneficios del aprendizaje permanente para el desarrollo de competencias sociales de las personas adultas en situación de vulnerabilidad. A lo largo de los siguientes capítulos pretendemos mostrar los resultados de este aprendizaje.

El Capítulo 1 de este manual, “La importancia del aprendizaje permanente para las personas socialmente vulnerables”, refleja la relevancia de este tipo de aprendizaje y su conexión con la educación de adultos en situación de vulnerabilidad. El Capítulo 2 ARTERY: Arte - Educación - Terapia describe en detalle el proyecto ARTERY. En el Capítulo 3 “Socios del proyecto” presentamos el perfil de cada una de las organizaciones que forman parte del proyecto ARTERY. Se nombran los proyectos en los que están inmersos, las actividades que realizan y los datos de contacto.

Al tratarse de un manual que pretende reflexionar sobre las habilidades sociales y los efectos educativos de su aprendizaje, el Capítulo 4 “Personas adultas en situación de vulnerabilidad y habilidades sociales. Marco conceptual” incluye una revisión de las definiciones de habilidad social e identifica siete habilidades sociales a conseguir en los distintos grupos objetivo con los que trabajan las organizaciones del proyecto ARTERY. Asimismo, se defiende también la importancia de las habilidades sociales y su entrenamiento, no sólo en personas con discapacidad, sino para cualquier persona interesada en el crecimiento personal.

Los grupos de personas en situación de desventaja social a los que se dirige la labor de los socios del proyecto ARTERY se presentan en el Capítulo 5 “Habilidades sociales relevantes para los grupos objetivo. Herramientas y

actividades”. Esta parte del manual es la más importante y exhaustiva. Aquí se describen los métodos prácticos que se utilizan para el entrenamiento en habilidades sociales. Este capítulo te ayudará a comprender las bases fundamentales de nuestra práctica.

Para lograr que este libro sea útil y práctico a la vez, el Capítulo 6 “Ejercicios recomendados” incluye una selección de actividades para entrenar las habilidades sociales. Estas actividades pueden y deben adaptarse en función del grupo con el cual se trabaje. El Capítulo 7 “Ejemplos de buenas prácticas” incluye actividades extraídas de los Talleres de Terapia Ocupacional para personas con discapacidades físicas, mentales e intelectuales, llevadas a cabo por la Asociación de Teatro Grodzki entre Enero y Abril de 2011. Esperamos que estas propuestas os sirvan de inspiración para la realización de vuestras actividades.

En el Capítulo 8 “Consejos para formadores y educadores” encontrarás un resumen de conocimientos prácticos y experiencias obtenidas por nuestros formadores durante la fase de implementación del proyecto ARTERY. Se ofrecen consejos prácticos que te ayudarán a reflexionar sobre cómo trabajar con personas vulnerables y cómo ofrecer sugerencias y asesoramiento a las personas con las que trabajas.

Finalmente, resumimos las aportaciones más importantes de este manual en un último Capítulo de “Conclusiones”.

Cada uno de los socios del proyecto ARTERY desarrolla su trabajo con grupos de personas diferentes, en situaciones de desventaja social distintas y utilizando métodos variados. Este manual ofrece un compendio único de perspectivas y experiencias diferentes, que pretenden transmitir el mismo mensaje: cada persona es única, sin importar el grado de discapacidad que sufre (obsérvese que no se pretende discriminar con el uso del término “grado de discapacidad”, ver página 76). El reto de educadores y cuidadores es buscar formas para lograr que estas personas vivan y disfruten al máximo de sus vidas.

Cómo utilizar este Manual

En este manual encontrarás un gran número de experiencias y perspectivas sobre el desarrollo de habilidades sociales para lograr la integración social. Encontrarás diferentes puntos de vista y prácticas formativas. Es recomendable que, de todo ello, uses lo que se adecue a tu realidad y necesidades específicas. Este libro puede leerse como cualquier otro, de principio a fin. O se puede optar por ir directamente a las actividades prácticas y herramientas, y obviar el resto. Tú sabes, mejor que nosotros, qué es lo que buscas. Hemos intentado estructurar y diseñar el libro de modo que te sea fácil encontrar lo que necesitas.

Disfruta de la lectura y visita nuestra página web:

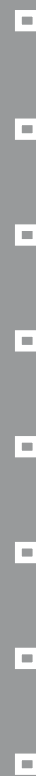
www.arteryproject.eu

LA IMPORTANCIA DEL APRENDIZAJE PERMANENTE

PARA LAS PERSONAS SOCIALMENTE VULNERABLES



CAPÍTULO 1



adultos



“Cuando las personas no salen del lugar donde viven, cuando no se alejan nunca de su barrio o de su región, se levanta un muro. No ven nada más allá de su región o de su país. Y eso es peligroso. Salir, significa conocer otras personas. Te da la impresión de que el mundo cambia. Debemos derribar el muro que nos impide salir y conocer a otras personas.”

Libro Blanco Europeo sobre Política Juvenil
Contribución de la gente joven más pobre
Monumento Internacional ATD Cuarto Mundo, 2001

¿Qué es el aprendizaje permanente?

El aprendizaje permanente es entendido como el proceso de mantener el cuerpo y la mente comprometidos, a lo largo del tiempo, con la adquisición de nuevos conocimientos y experiencias. Nikolaj Frederik Severi Grundtvig (8 de septiembre 1783 - 2 de Septiembre 1872) es considerado el padre ideológico de la implantación de escuelas e institutos de educación para adultos; su deseo personal y su sueño fue crear un nuevo concepto de educación que promoviera la creatividad y la libertad en todas las etapas de la vida. Concibió la educación pública dividiéndola en: escuela para la vida (instituto) y escuela para la pasión (Universidad). En 1929, Basil Yeaxlee formuló el concepto de Educación a lo largo de toda la vida, entendiendo la educación como un algo continuo que forma parte de la vida diaria.

Hoy en día, la educación es parte de la vida y toda la vida es entendida como un aprendizaje. La educación ya no se entiende como la preparación para una vida futura desconocida. Al contrario, en la educación de adultos, el currículo se construye partiendo de las necesidades e intereses de los alumnos con el objetivo de responder a sus motivaciones y aumentar las posibilidades de elegir con mayor criterio en un mundo globalizado. El Programa de Aprendizaje Permanente, financiado por la Comisión Europea, se propone aumentar el número de personas implicadas en el sector de la educación de adultos, mejorando la calidad de la educación de educadores y alumnos, y ampliando el acceso de adultos marginados y/o en situación de desventaja.

Cuando hablamos de adultos socialmente vulnerables nos referimos a todos los grupos que se enfrentan a cierta desventaja social (física, mental u otra) y/o se sitúan en una posición desfavorable en la sociedad: personas con problemas de salud mental, inmigrantes, personas sin hogar, etc. Personas que, recibiendo apoyo, podrían adquirir competencias sociales, habilidades y conocimientos necesarios para su integración social, que les permitirían volver a desarrollar un papel activo en la sociedad. Este aprendizaje conduce a la satisfacción de sus propias necesidades e intereses y los de su entorno social.

Analizando la situación actual de la educación de adultos, la Comisión Europea afirma que existe una correlación negativa entre el grado de desventaja social de las personas y la participación en programas de educación de adultos. Además, la participación es menor en entornos rurales que en áreas urbanas, y las personas socialmente vulnerables participan menos en estas actividades que el resto de la población. Teniendo en cuenta que un número substancial de personas experimenta exclusión social, esta situación supone un reto al que queremos hacer frente con nuestro proyecto. El proyecto ARTERY tiene un papel muy importante en la motivación de los profesionales para ayudar a las personas vulnerables, de forma innovadora, a derribar las barreras que les limitan.





artery



Sobre el proyecto ARTERY: La máquina de hacer viento y Haiku...

Inspira a los demás y déjate inspirar

Si eres formador o educador y utilizas el arte para educar y/o hacer terapia, sabrás lo importante que es tener ideas nuevas y estar inspirado. Para trabajar con grupos heterogéneos, resulta útil, y a veces necesario, utilizar métodos eficientes y atractivos. Por este motivo, los educadores y profesores de la Asociación de Teatro Grodzki y el Centro de Aprendizaje Permanente EST (situados respectivamente en Bielsko-Biala y Wadowice, Polonia), crearon el proyecto ARTERY. Este proyecto fue diseñado para hacer posible el intercambio europeo de métodos artísticos y educativos. Esperamos que las ideas fluyan y circulen entre los distintos países, inspirando y apoyando nuestro trabajo educativo, poniendo especial atención en las personas socialmente vulnerables y su integración social.

Los socios que formamos parte del proyecto ARTERY trabajamos con personas con discapacidad o enfermedad mental, personas sin hogar, inmigrantes y todo tipo de personas necesitadas. Representamos 6 organizaciones de 5 países europeos: Asociación de Teatro Grodzki (Polonia), Teatro con Personas sin Hogar (Eslovaquia), Key & Key Communications (Italia), Centro de Educación y Formación “Agrícola” (Finlandia) y Fundación INTRAS (España).

La plataforma de Internet www.arteryproject.eu

El principal producto del proyecto ARTERY es, además del libro que estás leyendo y un DVD con información adicional, la plataforma e-learning www.arteryproject.eu. Esta plataforma es un portal educativo donde personas de Europa y de otros países pueden ver y colgar vídeos, fotos y textos en los que presenten su trabajo en inglés.

Si eres una de esas personas que sale corriendo al ver el símbolo de un portal de Internet que utiliza las redes sociales, ¡espera, por favor! El portal ARTERY no te obliga a interactuar con otros usuarios si no lo deseas. Puedes ser sólo un observador y usarlo para ver vídeos o leer textos de otros educadores y formadores. Es una base de datos a la que cualquiera puede acceder con total libertad para intercambiar ideas y buenas prácticas. Si, por ejemplo, quieres saber cómo construir una máquina mágica para hacer viento (una obra maestra de la carpintería producida por un grupo de personas con discapacidad), por favor, visita la categoría de Arte Visual. La idea de su construcción proviene de los juguetes tradicionales polacos. Gracias al reciclaje, podemos construir algo a partir de la nada...

Si deseas participar de una forma más activa, tienes la posibilidad de añadir comentarios y ofrecer feedback sobre los materiales didácticos. Sin duda, la forma más activa de participar es colgando materiales (fotos, vídeos y textos) que ilustren tu modo de realizar actividades educativas y artísticas con tus propios grupos. Para ello, necesitas registrarte como usuario y así disponer de una cuenta que te permitirá editar, añadir o eliminar tus materiales. No te preocupes, abrir una cuenta es realmente fácil.

¿Qué clase de materiales puedes encontrar en nuestro portal?

En el portal www.arteryproject.eu encontrarás métodos artísticos, educativos y de comunicación para trabajar con personas socialmente vulnerables, utilizados en la actualidad por los socios de Polonia, Eslovaquia, Italia, Finlandia y España. Asimismo, se invita a otras organizaciones y personas de cualquier país a aportar sus vídeos y fotos a este portal.

¿Cómo utilizar la plataforma?

Los materiales que encontrarás en la forma son de dos tipos: Itinerarios de Aprendizaje (que muestran el proceso de trabajo para desarrollar una determinada actividad o tarea) y las Etapas del Aprendizaje (tareas concretas). Un itinerario de aprendizaje (por ejemplo, Máscaras, en la categoría de Teatro) comprende diferentes etapas de aprendizaje (hacer una máscara de teatro, decorar la máscara, representación con la máscara). Hay muchos tipos de ejercicios y actividades que puedes utilizar con tu grupo. Si dispones de mucho tiempo y quieres ver todo el proceso sobre, por ejemplo, cómo aprender de memoria un poema Haiku y representarlo, has de buscar en los Itinerarios de Aprendizaje, dentro de la categoría Habilidades Interpretativas. Divadlo bez Donova (Teatro con Personas sin Hogar) presenta el haiku japonés más conocido - Bashô's "El viejo estanque" y las técnicas para memorizarlo:

furuike ya
kawazu tobikomu
mizu no oto

que puede ser traducido como:

viejo estanque...
una rana salta en
el sonido del agua

La técnica presentada en la plataforma puede ser útil para aprender de memoria cualquier texto en otro idioma, ¡no sólo poemas japoneses!

Existen muchas categorías distintas en los Itinerarios de Aprendizaje: Teatro (escritura, diseño de escenarios, vestuario, habilidades interpretativas), Arte Visual, Música y Habilidades de Comunicación (comunicación verbal, comunicación no verbal, comunicación para-verbal y visual). Muchas de las experiencias de discriminación y exclusión que han vivido nuestros beneficiarios hacen referencia al lenguaje utilizado. Key & Key Communications (Italia), organización especializada en el trabajo con inmigrantes, comparte con nosotros algunos de sus métodos para solucionar problemas de comunicación. Por ejemplo, los participantes transforman una palabra que consideran ofensiva en una palabra o formulación más positiva (Mensajes Verbales: Nuestros Mundos en la Comunicación Intercultural). Por ejemplo, para denominar a otros grupos étnicos se puede decir "vosotros, los otros" (en italiano: "voi altri") o podemos referirnos a ellos como "la vostra comunità" (vuestra comunidad).

¿Cómo conseguimos los materiales para la plataforma ARTERY?

En 2011, cinco organizaciones de países diferentes desarrollaron un curso de un año (90 horas) para grupos de personas desfavorecidas. El objetivo era reunir y documentar las mejores prácticas de trabajo artístico y comunicativo. La Asociación de Teatro Grodzki (Polonia) desarrolló actividades artísticas con personas con discapacidad. Divadlo bez Domova (Eslovaquia) puso en marcha talleres de teatro para personas sin hogar, personas con discapacidad o con diagnóstico psiquiátrico, así como personas que habían sido detenidas o que procedían de alguna minoría. Key & Key Communications (Italia) desarrolló talleres de comunicación para adultos en movilidad (inmigrantes) y adultos en contacto con la movilidad (funcionarios), ayudando a ambos grupos a lograr una mejor comunicación. Kirkkopalvelut ry (Finlandia) realizó talleres de artes visuales y de teatro para personas con distintas discapacidades y/o dificultades de aprendizaje. Si quieres ver cómo representar quién eres a través de objetos de la vida cotidiana, echa un vistazo a estos Itinerarios de Aprendizaje (cuentos de fotos). Por último, y no por ello menos importante, Fundación INTRAS (España) desarrolló talleres de teatro con personas con enfermedad mental. En la plataforma puedes ver cómo se pueden expresar sentimientos negativos de un modo seguro y constructivo. Todo esto y mucho más está a tu disposición en inglés en www.arteryproject.eu. El lenguaje de la imagen, los vídeos y las fotos es muchas veces universal, ¡echa un vistazo!

Welcome!

Zapraszamy!

Vitajte!

Benvenuti!

Tervetuloa!

Bienvenido!



SOCIOS DEL PROYECTO



-
-
-
-
-
-
-
-

CAPÍTULO 3

socios



El proyecto ARTERY es el resultado de la cooperación entre seis socios de cinco países europeos (Polonia, Eslovaquia, Italia, Finlandia y España). Todos ellos poseen conocimiento, saber-hacer y experiencia en los siguientes ámbitos: educación, uso del arte para mejorar la creatividad, habilidades sociales e integración social.

Asociación de Teatro Grodzki



La Asociación de Teatro Bielsko Artistic Grodzki (Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki) está ubicada en Bielsko-Biała, en el sur de Polonia, a 30 km de la frontera con la República Checa. Desde 1999 ha desarrollado programas educativos y artísticos para grupos socialmente vulnerables, incluyendo personas con discapacidad así como niños y jóvenes en situación de riesgo, mejorando sus oportunidades educativas y profesionales. En ella trabajan 62 personas con discapacidad distribuidas en dos unidades de terapia ocupacional: una Imprenta en Bielsko-Biała y un Hotel, Centro de Conferencias y Rehabilitación, situado en el pueblo de Laliki, en las montañas Beskidy. Esta Asociación también desarrolla talleres de terapia ocupacional (centro de día de artes y habilidades para la vida) para 30 personas con discapacidad en Bielsko- Biała Grodzki. La Asociación de Teatro Grodzki está implicada activamente en la cooperación europea, ya que en los últimos 5 años ha coordinado y gestionado 15 proyectos financiados a través de programas de la Unión Europea.

Las principales actividades de la Asociación incluyen:

- ◊ Talleres de teatro, arte, comunicación y talleres de orientación profesional para grupos de personas socialmente vulnerables.
- ◊ Programas profesionales para personas con discapacidad.
- ◊ Proyectos editoriales (periódicos, libros y documentales en distintos idiomas).
- ◊ Sesiones de formación para educadores, profesores, terapeutas, trabajadores sociales y ONGs.
- ◊ Programas de voluntariado.
- ◊ Eventos de integración locales y regionales (El Festival Beskidy de lo Pequeño y lo Grande, representaciones al aire libre, presentaciones, eventos navideños)

La Asociación de Teatro Grodzki ha trabajado con personas alejadas de los estilos de vida convencionales gracias a los muchos reconocimientos y premios que ha recibido de algunas instituciones polacas e internacionales. Su programa de animación por ordenador para grupos marginados fue galardonado en el Concurso Minerva (Sócrates) como el mejor proyecto TIC de Polonia en 2005. La iniciativa “Vehículos culturales en educación” (2008-2010), financiada por la Comisión Europea, fue seleccionada por la red temática europea “Integración” como buena práctica. “Abre el mundo” (2009-2010), financiada por el Fondo Social Europeo, fue elegido por los expertos como uno de los cuatro proyectos más interesantes de la región de Silesia (programa para regiones europeas de Silesia).

Si deseas comunicarte con nosotros, por favor contáctanos. Siempre es bueno hacer nuevos contactos, recibir apoyo e inspiración.

Detalles de contacto:

The Bielsko Artistic Association Grodzki Theatre, Poland

Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki

Project Coordinator: Maria Schejbal

e-mail: maria@teatrgrodzki.pl / biuro@teatrgrodzki.pl

Tel.: +48 33 497 56 55 / +48 33 496 52 19

www.teatrgrodzki.pl

Para más información sobre actividades artísticas y materiales educativos, visita las webs:

<https://www.teatrgrodzki.pl>

Recomendamos “Cultural Vehicles in Education” (publicado con apoyo de la Comisión Europea) (150 páginas, en 6 idiomas: EN, FR, DE, PL, LT, CS). Incluye métodos artísticos para la educación de grupos socialmente vulnerables de 4 países.

www.potens.com.pl

Página web del proyecto “Psicodrama on educational stage” (financiado por la Comisión Europea) con su publicación (en 5 idiomas: EN, PL, PT, RO, EL) sobre el uso del psicodrama en la educación de adultos.

Teatro con Personas sin Hogar



Teatro con Personas sin Hogar (Divadlo bez domova) es una organización sin ánimo de lucro cuya misión principal es el trabajo con comunidades marginadas a través del uso de formas artísticas no convencionales como el teatro y otras artes representativas (la danza y el canto). Ofrecemos una plataforma para presentar cuestiones poco o escasamente contempladas en el ámbito comercial de las artes. Combinamos lo artístico y lo social con el objetivo de ayudar a romper estereotipos de las comunidades marginadas que existen en nuestra sociedad. Los miembros de nuestra organización desarrollan prácticas sociales, pedagógicas y artísticas desde hace mucho tiempo, y también contamos con personas especializadas en el ámbito económico, la gestión y la publicidad. Nuestra comunidad de actores está compuesta por personas sin hogar, personas con discapacidad física y psíquica, personas que pertenecen a comunidades marginadas por razones sociales o culturales, trabajadores sociales, artistas de teatro y todo aquel que tenga interés en nuestro teatro. Nuestros actores y actrices reciben honorarios cuando participan en las obras de teatro.

El Teatro con Personas sin Hogar fue fundado en 2006. Desde entonces y hasta 2011 hemos producido 8 obras de teatro con nuestros actores y cada año organizamos el Festival ERROR, único festival de teatro de personas sin hogar de Europa Central. Varias veces al año también actuamos en diferentes ciudades de Eslovaquia o de otros países. Ensayamos y creamos obras nuevas durante los ensayos, usando diferentes métodos artísticos y terapéuticos. También colaboramos con otras organizaciones sin ánimo de lucro no gubernamentales. Los organizadores trabajan fundamentalmente como voluntarios, sin embargo, los gastos de funcionamiento del día a día del teatro se financian a través de subvenciones y recursos del Estado, donaciones de fundaciones y sponsors privados. En 2011 fuimos galardonados con el prestigioso Premio de la Fundación Erste para la Integración Social.

Detalles de contacto:

Divadlo bez domova

Stefánikova 16

81104 Bratislava, Slovakia

Tel.: +421252498508

www.divadlobezdomova.sk

patrikk@mac.com

<https://www.facebook.com/pages/Divadlo-bez-domova>

Para más información sobre actividades artísticas y materiales educativos, visita las webs:

<http://www.divadlobezdomova.sk/divadlobezdomova/PROJEKTY.html>

Incluye información y fotografías sobre nuestros proyectos.

<http://www.studio12sk/program-mesiac.html>

El estudio donde se realizan nuestras representaciones.

<http://www.apothecaryfilms.com/home/2011/2/9/haiku-documentary-feature-film-teaser.html>

Película Haiku.



Key & Key Communications

Key & Key Communications, fundada en 1994, es una asociación cultural y científica sin ánimo de lucro preocupada por los procesos comunicativos personales y organizacionales, teniendo en cuenta en su trabajo la perspectiva intercultural. El objetivo principal de su actividad radica en la investigación y la formación en Comunicación Verbal, No Verbal, Para-verbal, Visual, Multimedia, Digital y Organizacional. Los expertos de Key & Key Communications ofrecen investigación y cursos de formación a medida utilizando métodos innovadores y materiales didácticos sobre comunicación interpersonal e intercultural. También realizan la gestión de la comunicación de proyectos europeos (diseño de páginas web, información, publicaciones, etc.).

Los miembros de Key & Key son de varios países; algunos están especializados en ámbitos de la comunicación y otros simplemente están interesados en este área. Desde hace años, los formadores en Comunicación de Key & Key desarrollan seminarios para empleados públicos de hospitales, administraciones locales u otros organismos públicos, que se centran en la comunicación institucional e intercultural. Por ello, desde los años noventa, funcionarios y trabajadores del estado, sobre todo aquellos que están “en contacto con la movilidad” (por ejemplo, inmigrantes) y los propios inmigrantes en tanto que “adultos en movilidad”, se han convertido en su principal grupo objetivo de trabajo. Key & Key aborda sobre todo la compleja relación entre ambos grupos cuando interaccionan en el contexto de los servicios públicos.

Esta experiencia práctica ha llevado a Key & Key a participar en proyectos co-financiados por la Unión Europea como SPICES (2005-2007), e-SPICES (2008-2010) y, más recientemente, BRIDGE-IT (210-2012) y el proyecto ARTERY.

Detalles de contacto:

Key & Key Communications

Via Carducci 28, 6053 DERUTA (PG), Italy

Tel.: +39 075 974998

Fax: +39 075 974275

www.keyandkey.it

keyandkey@keyandkey.it

Para más información sobre actividades artísticas y materiales educativos, visita las webs:

www.trainingspices.net

SPICES “Social Promotion of INtercultural Communication Expertise and Skills” 224945-CP-1-25-1-IT-GRUNDTVIG-G11 (financiado con el apoyo de la Comisión Europea). El curso de formación del proyecto SPICES, dirigido a formadores y asesores de comunicación intercultural, se presenta en una Guía (c. Klein ed. 2007)

traducida a 6 idiomas (EN, BG, ES, IT, MT, SL), con herramientas específicas para crear materiales formativos sobre comunicación intercultural, especialmente entre inmigrantes (adultos en movilidad) y trabajadores del estado (adultos en contacto con la movilidad).

www.e-spices.net

e-SPICES “electronic Social Promotion of Intercultural Communication Expertise and Skills” 2008-1-IT2-GRU06-0547 1 (financiado con el apoyo de la Comisión Europea). La Asociación de Aprendizaje Grundtvig e-SPICES se centra en las posibilidades de crear material didáctico online basado en la experiencia obtenida en SPICES.

<http://bridge-it.communicationproject.eu>

Be Relevant to Intercultural Diversity Generation in Europe - Integration Team 510101-LLP-1-210-1-IT-GRUNDTVIG-GMP (financiado con el apoyo de la Comisión Europea). El proyecto Multilateral Grundtvig BRIDGE-IT, dirigido a inmigrantes y funcionarios, diseña encuentros de aprendizaje online para facilitar la comunicación intercultural entre estos dos grupos objetivo, poniendo el énfasis en situaciones de impacto inicial.



Centro de Educación y Formación “Agricola”

Kirkkopalvelut ry es una asociación finlandesa gestionada por la Agencia de Recursos Eclesiásticos. El Centro “Agricola” está constituido por una escuela de formación profesional y un instituto que ofrecen gran variedad de formación y rehabilitación para alumnos con necesidades educativas especiales. Su programa incluye elementos artísticos: artes visuales, música, dramatización, marionetas, artesanía, fotografía y escritura. Sus cursos se caracterizan por ser integradores; en ellos, personas sin discapacidad conocen a estudiantes con dificultades de aprendizaje, lo cual favorece el desarrollo mutuo de ambos grupos. El Centro de Educación y Formación “Agricola” también ofrece formación profesional para aquellos que trabajan con personas adictas a las drogas, personas con problemas de salud mental o con personas mayores.

El Centro “Agricola” es un proveedor de servicios educativos. Ofrece formación profesional para jóvenes y adultos así como formación y rehabilitación a estudiantes que necesitan apoyos especiales. Se imparten cursos de corta duración que ofrecen oportunidades de desarrollo personal y profesional. El Centro “Agricola” ofrece formación profesional en 3 ámbitos educativos:

- ◇ Humanidades y educación (cuidador infantil)
- ◇ Servicios sociales, salud y deportes (enfermería)
- ◇ Turismo, catering y servicios domésticos

Para los adultos, el Centro de Educación y Formación “Agrícola” oferta una gran variedad de titulaciones especializadas; por ejemplo: Especialización en Trabajo con Abuso de Sustancias y Bienestar, Conocimientos avanzados para Asistentes en Necesidades Especiales en Instituciones Educativas, Formación Avanzada para Sacerdotes, Especialización en Cuidados Psiquiátricos y Especialización en Teatro y Marionetas.

El Centro de Educación y Formación “Agrícola” tiene una dilatada experiencia en la aplicación del arte, el teatro, la música y las marionetas, a la educación de todo tipo de alumnos. En 2009-2011, el Centro “Agrícola” desarrolló un proyecto nacional de teatro, supervisado por directores de teatro profesionales. Estudiantes de grupos diferentes trabajaron juntos y mostraron sus propias versiones de las obras de William Shakesperare: The Tempest, Romeo y Julieta y A Midsummer Night’s Dream.

El Centro de Educación y Formación “Agrícola” coopera con el Centro de Rehabilitación Vaalijala así como con numerosos comedores y albergues subvencionados.

Detalles de contacto:

Kirkkopalvelut ry

Koulutuskeskus Agrícola (Agrícola Centre of Education and Training)

Huvilakatu 31

76130 Pieksämäki, Finland

Tel.: +358 207 542 500

Fax: +358 207 542 595

www.kkagricola.fi

www.kirkkopalvelut.fi

toimisto@kkagricola.fi

Para más información sobre actividades artísticas y materiales educativos, visita la web:

<http://kaskasper211.blogspot.com/>

Se trata de un blog del grupo “Kasvua käsillä”. Los alumnos de este grupo realizan trabajos de artesanía.

Fundación INTRAS



Fundación INTRAS, dedicada a la investigación y el tratamiento en salud mental, es una organización sin ánimo de lucro que pretende mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedad mental a través del diseño y desarrollo de programas educativos y formativos, rehabilitación psicosocial, psicoterapias de intervención y orientación profesional. En INTRAS trabajan 80 profesionales de los ámbitos de la psicología, educación y sector social, que combinan la atención sociosanitaria, la formación y la investigación. Para lograr estos objetivos, la fundación ha puesto en marcha distintos dispositivos: un centro de rehabilitación psicosocial, un centro de rehabilitación laboral, una mini-residencia, centros de día, centros educativos y pisos tutelados, que ofrecen distintos apoyos a los grupos a los que dirige su actividad.

En relación al aprendizaje permanente, INTRAS ofrece a adultos con enfermedad mental la oportunidad de estudiar. Aquellas personas que en un momento determinado dejaron sus estudios y/o quieren aumentar su nivel de conocimientos o acceder a una educación superior, tienen no sólo la posibilidad de recibir formación en competencias básicas, sino que también se les ofrece una base de aprendizaje y habilidades sociales para facilitar su integración en el mercado laboral.

En 2007, Fundación INTRAS recibió el Sello Europeo de Excelencia expedido por EFQM (European Foundation for Quality Management). Más de 15 años de actividad profesional aportan a nuestra Fundación una sólida experiencia y una trayectoria excelente que hacen de esta organización un referente en el ámbito de los proyectos europeos y el desarrollo de programas psicosociales de rehabilitación, intervención y tratamiento en salud mental. En los últimos 5 años INTRAS ha coordinado y/o gestionado 25 proyectos financiados por programas de la Unión Europea, que se han implementado en los distintos centros que gestiona en la región de Castilla y León. Además, INTRAS es miembro activo de la red Mental Health Europe (MHE), la Plataforma Europea para la Rehabilitación (EPR) y el Comité Social y Humanitario en Europa (HUSCIE). INTRAS está continuamente buscando socios con los que poder intercambiar experiencias, compartir conocimientos y nuevas prácticas, así como desarrollar iniciativas innovadoras en el ámbito del aprendizaje permanente y la integración socio-laboral. Estamos convencidos de que la cooperación entre los actores implicados en estos ámbitos y, sobre todo, la colaboración entre distintos países, generará un valor añadido para nuestras actividades locales. Si trabajas en alguno de estos campos y estás interesado en colaborar con nosotros en el desarrollo de nuevas ideas, ¡no dudes en contactarnos!

Detalles de contacto:

Fundación INTRAS
Santa Lucía, 19, 1
47005 Valladolid (España)
Tel: +34 983399633
Email: intras@intras.es
Web: www.intras.es

<http://mirope.intras.es>

Nuevas ideas, materiales y recursos que pueden ayudarte a mejorar tus métodos y experiencias usando el arte para fines educativos. El proyecto “Mirroring Europe” (MIROPE), desarrollado en el marco del Programa Europa con los ciudadanos (2007-2013), ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea.

<http://suvot.intras.es>

Metodología innovadora que combina el psicodrama y la cocina, especialmente dirigido a personas con enfermedad mental. “Spicing Up Vocational Training” (SUVOT) es un proyecto desarrollado en el marco del Programa de Aprendizaje Permanente (2007-2013), Leonardo da Vinci para el Desarrollo de la Innovación, financiado con el apoyo de la Comisión Europea.

<http://www.isabelproject.eu>

Prácticas novedosas para empoderamiento de las comunidades, refuerzo de las relaciones interpersonales e interculturales, promoción del crecimiento personal y colectivo, y empoderamiento de las personas para que sus voces sean escuchadas. El proyecto “Interactive social media for integration skills bartering empowerment informal learning” (ISABEL), desarrollado en el marco del Programa de Aprendizaje Permanente (2007-2013), ITC KA3, está financiado con el apoyo de la Comisión Europea.

EST Lifelong Learning Centre



EST es un centro de educación de adultos, fundado en 1994, que ofrece cursos formativos de distinta índole: cursos de lengua extranjera, talleres TIC y cursos de habilidades comunicativas. Ofrece un programa exhaustivo para el desarrollo de competencias clave, dirigido a estudiantes adultos, incluyendo aquellos en situación de desventaja. Desde 2008, el Centro EST gestiona el Centro abierto de Integración Social y Profesional PRACOWNIA, que ofrece formación en habilidades básicas. Esta formación se combina con asesoramiento psicológico y profesional a jóvenes que han sido excluidos de la sociedad como consecuencia de la pobreza, el desempleo o a causa de su baja cualificación.

EST ha realizado la evaluación de cuatro proyectos multilaterales en áreas relacionadas con el ámbito del proyecto ARTERY; tres de ellos empleaban técnicas artísticas y dramáticas en el ámbito educativo (sociodrama, bibliodrama, artes visuales y talleres de teatro para grupos desfavorecidos) y el cuarto se centraba en mejorar las capacidades comunicativas de adultos socialmente vulnerables. Esta experiencia es de gran relevancia para nuestro rol de evaluador interno en el proyecto ARTERY.

Detalles de contacto:

Placówka Kaztalcenia Ustawicznego EST

Al. M.B. Fatimskiej 66

34-100 Wadowice Poland

Tel/Fax:+48 33 87 39874

www.est.edu.pl

est@est.edu.pl

Para más información sobre actividades artísticas y materiales educativos, visite nuestra página web, en particular la sección referida a proyectos.





-
-
-
-
-
-
-
-

CAPÍTULO 4

habilidades



La idea de que el teatro favorece las habilidades sociales ha sido apoyada, desde hace años, por psicólogos, educadores y terapeutas. Muchos estudios muestran los beneficios del teatro, especialmente en la aplicación con personas en situación de vulnerabilidad, ya que les permite aprender nuevas conductas y habilidades sociales. Slade (1998), pionero en utilizar la dramatización como herramienta para el cambio, señaló la contribución que el teatro y la dramatización ofrecen para el desarrollo social de la persona.

Existe un consenso acerca de las aportaciones positivas del teatro en el ámbito social y educativo. Según las conclusiones del V Encuentro Internacional de Teatro, Educación y Salud Mental, celebrado en Barcelona en el año 2009, los profesionales del teatro concluyen que el ámbito educativo y el de la salud mental deberían considerar las ventajas que el teatro puede brindar a ciertos grupos. Profesionales del teatro y académicos han encontrado varias maneras de utilizar el teatro como herramienta para mejorar varios aspectos del desarrollo social de las personas. Las técnicas teatrales han sido utilizadas durante años en distintas comunidades para promover el desarrollo de habilidades sociales en personas socialmente desfavorecidas y/o en riesgo de exclusión social. Los especialistas en dramatización han atribuido la eficacia de estas técnicas a actividades como contar historias, actuar, jugar, procesos de grupo, etc.

Clarificar a qué nos referimos cuando hablamos de habilidades sociales que nos hacen socialmente competentes debe ser el punto de partida para reflexionar sobre qué técnicas teatrales pueden aplicarse para promover el desarrollo de la competencia social. Pero no existe consenso sobre una única definición de habilidades sociales. Dodge (1985) sugiere que el número de definiciones es similar al número de investigadores en este campo.

De hecho, en los últimos años se han elaborado varias definiciones sobre habilidades sociales: la definición de “validez social”, la de “aceptación de los iguales” y la definición “conductual”.

De acuerdo con la definición de “validez social”, las habilidades sociales son las conductas mostradas en distintas situaciones que nos ayudan a conseguir importantes resultados a nivel social (Gresham y Eliot, 1987). Estos resultados sociales incluyen tener amigos, ser popular o gustar a otras personas e interactuar eficientemente con los iguales. La definición de habilidades sociales desde el punto de vista de la validez social incluye la distinción entre competencia y habilidad. Según la opinión de McFall's (1982), la competencia social puede definirse como la evaluación de las realizaciones de una persona respecto a una tarea social, mientras que la habilidad social es la destreza para realizar una tarea social de forma competente. Esto es importante cuando evaluamos las habilidades sociales de las personas socialmente vulnerables, porque una persona puede no tener una habilidad requerida para gestionar una situación social y la intervención puede ayudar a mejorarla. Del mismo modo, Schlundt y McFall (1985) definen la competencia social como la eficacia en la realización individual de una tarea determinada y las habilidades sociales como los procesos que lo componen y que permiten a las personas actuar de modo competente a la hora de realizar una tarea determinada, asumiendo el hecho de que diferentes tareas requieren distintas habilidades. Veinte años después, el Parlamento Europeo (Recomendación 2006/362/EC) propone una definición para la competencia social, refiriéndose a la competencia personal, interpersonal e intercultural y todas las formas de conducta que posibilitan al individuo participar de manera efectiva y constructiva en la vida social y laboral. Esta competencia estaría asociada al bienestar personal y social.

La definición de “aceptación de los iguales” se basa en la suposición de que las personas tienen habilidades sociales cuando son aceptadas por sus pares, compañeros de trabajo, amigos etc. La mayor limitación de esta definición es que no se identifican las conductas específicas que llevan a una persona a la aceptación o rechazo de sus pares. De este modo, aunque esta definición puede ofrecer un criterio útil para evaluar resultados, es poco útil para el diseño de estrategias y programas y por tanto para el desarrollo de habilidades sociales.

En la definición “conductual” de habilidades sociales, las conductas socialmente hábiles se caracterizan por ser conductas llevadas a cabo en situaciones específicas en las que la probabilidad de refuerzo de la conducta social es máxima. Basándose en esta definición, Michelson, Sugai, Wood y Kazdin (1983) identifican siete principios fundamentales para cualquier conceptualización de las habilidades sociales. Estos principios sirven a su vez para el desarrollo de estrategias, programas y actividades dirigidos a personas con déficits en habilidades sociales, basándose en la idea de que el concepto de habilidades sociales está más relacionado con el aprendizaje en situaciones específicas que con los rasgos de personalidad o aspectos genéticos. Estos son los siete principios:

1. Las habilidades sociales se adquieren a través del aprendizaje (por ejemplo: la observación, imitación, ensayo y feedback).
2. Las habilidades sociales comprenden conductas verbales y no verbales.
3. Las habilidades sociales implican tomar la iniciativa y dar respuestas de manera eficiente.
4. Las habilidades sociales maximizan el refuerzo social.
5. Las habilidades sociales son interactivas por naturaleza e implican una capacidad de respuesta efectiva.
6. La adquisición de habilidades sociales está influenciada por las características del entorno.
7. Los déficits y excesos en el comportamiento social pueden ser identificados como objetivos para la intervención.

Aunque a veces nos parece realmente complicado encasillar un programa de entrenamiento en habilidades sociales o una metodología en una única perspectiva, los socios del proyecto ARTERY acordamos poner el énfasis en el aspecto conductual, más que en la aceptación de los iguales o en los aspectos de validez social. Sin embargo, las numerosas definiciones que los expertos han ofrecido tomando como base el enfoque conductual, delimitan los contenidos, las consecuencias y, a veces, ambos aspectos de la conducta socialmente hábil. Algunas de estas definiciones son:

Rimm (1974): “Conducta interpersonal que implica la honesta y relativamente directa expresión de los sentimientos”.

Alberti y Emmons (1978): “Conducta que permite a una persona actuar de acuerdo a sus intereses más importantes, para defenderse sin experimentar una ansiedad inadecuada, para expresar de modo cómodo sus sentimientos o para ejercer sus derechos sin limitar a los demás los suyos”.

Kelly (1982): “Conjunto de conductas aprendidas identificables que los individuos usan en situaciones interpersonales para conseguir o mantener refuerzos de su entorno”.

La experiencia demuestra que la conducta socialmente hábil debería definirse en función de los objetivos que se pretenden conseguir. Las situaciones de la vida diaria muestran que, por un lado, es importante conseguir lo que nos proponemos y, por otro, mantener una buena relación con nuestro entorno. Sin embargo, una buena definición de habilidades sociales debe ser una definición que contemple ambos aspectos. Los siguientes autores tratan de abarcar estas cuestiones cuando definen la conducta socialmente hábil incluyendo ambas conductas en términos de contenidos de habilidad social y resultados que se obtienen a través de estas reacciones.

Philips (1978): “Grado en que una persona puede comunicarse con los demás de un modo que satisface sus derechos, necesidades, deseos y obligaciones sin limitar los de otra persona y lo hace compartiendo con los demás un intercambio libre y abierto”.

Caballo (1986): “Conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas de los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas”.

En nuestra sociedad, una conducta socialmente apropiada puede ser incluso más importante que las destrezas académicas o las habilidades en el trabajo para determinar si una persona es percibida como un individuo competente (Black y Langone, 1997). Holmes y Fillary (2000) investigaron la habilidad de personas adultas con discapacidad intelectual moderada para participar de forma apropiada en “pequeñas conversaciones” que forman parte de las interacciones normales en cualquier lugar de trabajo. Comprobaron que los trabajadores con dificultades intelectuales que demostraban competencia en habilidades sociales eran generalmente mejor percibidos que aquellos que mostraban carecer de ellas, independientemente de su destreza en el desarrollo de las tareas laborales. La idea de que la competencia en habilidades sociales genera percepciones positivas de las personas con discapacidad es aplicable con otros grupos de personas vulnerables: personas sin hogar, inmigrantes, estudiantes con necesidades especiales, personas con enfermedad mental, jóvenes procedentes de familias de riesgo, delincuentes juveniles, víctimas del alcoholismo y la drogadicción, personas mayores y todo aquel que por alguna razón está apartado del estilo de vida social y culturalmente establecido.

Cualquiera que haya intentado mejorar las habilidades sociales de otra persona sabe que este reto supone un gran esfuerzo. ¿Por qué pretendes mejorar las habilidades sociales de las personas vulnerables? Lo más probable es que busques (1) evitar las consecuencias negativas de las habilidades sociales inadecuadas, tales como la soledad, la pérdida de empleo, o la vergüenza en las interacciones sociales y (2) disfrutar de los beneficios de tener buenas habilidades sociales como, por ejemplo, la amistad, la aceptación de los demás, o las buenas relaciones con la comunidad. Sin embargo, las personas deben ser conscientes de su necesidad de desarrollar habilidades sociales. En un contexto formativo, los educadores deben ayudar a los alumnos a identificar las habilidades sociales necesarias para lograr los objetivos importantes para ellos.

Habiendo experimentado que el déficit de habilidades sociales es una barrera para tener éxito en muchos ámbitos de la vida (especialmente para los grupos más vulnerables), los profesores, educadores, terapeutas y artistas que han participado en el proyecto ARTERY, sobre todo en la fase piloto (desarrollando talleres de teatro - ver CD-ROM adjunto), han identificado ciertas habilidades sociales que convendría desarrollar en los grupos de personas vulnerables con los que trabajan en sus instituciones (personas con discapacidad, personas con enfermedad mental, personas sin hogar e inmigrantes).

El desarrollo de la autoestima, la comunicación, la resolución de problemas, el entusiasmo y la esperanza para afrontar el futuro, el reconocimiento y la gestión adecuada de las emociones así como la capacidad para entendernos con los demás, son algunas de las habilidades a desarrollar. Su desarrollo influye en la toma de decisiones y en la implementación de las mismas, en la habilidad para resolver problemas y, en último término, en el control sobre su vida en la sociedad; en otras palabras, en la participación eficiente y constructiva en diferentes áreas de la vida.

Basándonos en la experiencia del proyecto ARTERY, hemos identificado siete habilidades sociales a desarrollar en los grupos vulnerables con los que trabajan nuestras organizaciones. Son las siguientes:

1. Autoestima, confianza, visión positiva de la vida

La autoestima está relacionada con la forma positiva de percibirse y tener confianza en el futuro, lo cual, de algún modo, está conectado con la motivación así como con la iniciativa para enfrentar nuevos retos, la capacidad para afrontar los cambios y las nuevas situaciones, la capacidad para tomar decisiones, etc. Esta percepción podría ajustarse o no a lo que los demás perciben sobre ti. La autoestima está relacionada con otras habilidades sociales e influye en ellas como también lo hace en nuestra habilidad para interactuar en la sociedad.

2. Reconocimiento y gestión de las emociones

Esta capacidad es muy importante para el desarrollo social y abarca no sólo el hecho de reconocer lo que sentimos y por qué nos sentimos así, sino también el manejo de los sentimientos que se producen y la capacidad de hablar de aquello que sentimos. Todos tenemos sentimientos, pero no siempre somos capaces de reconocerlos o hablar de ellos a pesar de que influyen en nuestra conducta y en nuestra capacidad para resolver problemas y enfrentar nuevos retos. Esta habilidad también está relacionada con la capacidad de comprender los mensajes no verbales (posturas, gestos, contacto ocular, etc.) y las señales para-verbales (entonación, volumen o tono de voz) que nos transmiten los demás durante la comunicación.

3. Empatía, asertividad, aceptación de la diversidad

La empatía supone identificar y entender lo que sienten los demás, pero para hacer esto, primero debemos ser conscientes de nuestros propios sentimientos. La capacidad para reconocer los sentimientos de otras personas y respetar la diversidad y lo que sienten los demás, es esencial si no queremos caer en estereotipos como el racismo, el sexismo o la homofobia. Esta capacidad nos ayuda a crear relaciones basadas en el respeto y el crecimiento de todos los miembros del grupo, donde las diferencias son valoradas y apoyadas por todos los miembros.

4. Habilidades comunicativas

Cualquier interacción humana implica comunicación; por ello, muchos de los conflictos surgen debido a la carencia de habilidades comunicativas. La capacidad de interpretar mensajes, expresiones faciales y sentimientos, es muy importante. La relación con los demás depende en gran medida de la adecuada comunicación de las intenciones sin causar sentimientos negativos en la persona que recibe el mensaje. Este conjunto de destrezas puede estar formado, entre otros, por las siguientes sub-destrezas: comunicación verbal, recibir y dar feedback, expresión correcta de los sentimientos, capacidad para preguntar y responder de modo adecuado, manejo adecuado de mensajes verbales (con palabras), para-verbales (voz, entonación etc.), mensajes no verbales (gestos, posturas, contacto ocular, etc.) y visuales.

5. Habilidades interpersonales, cooperación con los demás

Estas habilidades nos permiten interactuar con otras personas en diferentes contextos: dar y recibir apoyo, desarrollar la confianza y las relaciones con los demás, dar y recibir refuerzos positivos del mismo modo que aceptamos la crítica constructiva. Este conjunto de habilidades está muy unido a otras como la comunicación, la empatía o la autoestima.

6. Habilidad para resolver problemas, negociación y planificación

La habilidad para resolver problemas depende de la capacidad para identificarlos y de la adecuación de la respuesta. Cuando el problema se resuelve en grupo, se relaciona con la capacidad para negociar, para identificar aquello a lo que hay que dar solución y cómo queremos solucionarlo, teniendo en cuenta el objetivo del grupo. Además de estas capacidades, también es necesaria la capacidad de aprender de otros puntos de vista así como la habilidad para gestionar nuestras emociones. La capacidad para planificar también está relacionada con la habilidad para resolver problemas y tomar decisiones adecuadas, así como para identificar nuestros deseos y objetivos, explorar vías para conseguirlos, seleccionar los pasos para alcanzar objetivos a corto plazo, y evaluar los resultados al final del proceso.

7. Creatividad

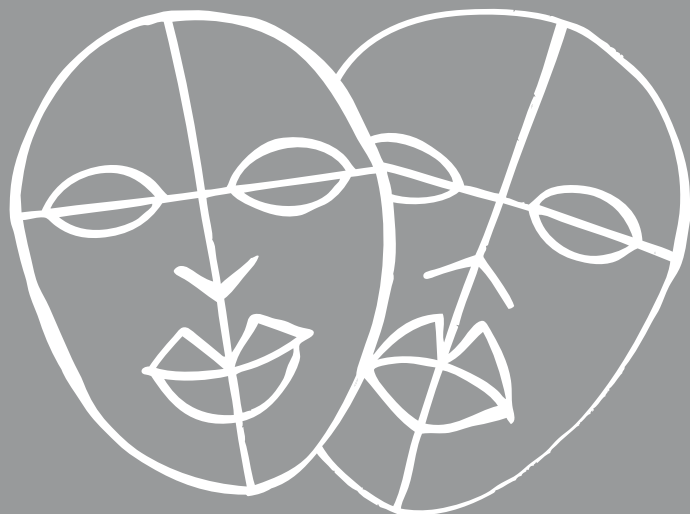
La creatividad puede estar presente en cada una de las habilidades mencionadas anteriormente y es un componente esencial en el desarrollo del siguiente capítulo. Por ejemplo, es necesaria para la resolución de conflictos, la reflexión, el análisis de las alternativas, la negociación, la toma de decisiones y la comunicación y, por supuesto, depende de otras habilidades. La creatividad aumenta cuando lo hacen el conocimiento, la práctica y la autoestima. Por eso, si desarrollas otras capacidades, desarrollarás la habilidad creativa y enriquecerás tu vida a nivel emocional e intelectual.

Además, muchas de las actividades desarrolladas en este manual trabajan valores que facilitan la integración social de las personas desfavorecidas, incluyendo códigos de conducta, falta de compromiso con valores convencionales, etc. Nos referimos a valores sociales que tienen una gran influencia en la forma de vida de las personas desfavorecidas como, por ejemplo, la sensibilidad hacia los derechos de otras personas, la admiración hacia las actividades que otros llevan a cabo, la voluntad para tener una buena educación y el entendimiento de la importancia que ésta tiene, el rechazo hacia el consumo de drogas, el respeto, etc. Tener un sistema de valores adecuado y una actitud positiva en la vida es esencial para hacer frente a nuevos objetivos y tener relaciones agradables con el resto de la comunidad.

El siguiente capítulo describe las experiencias de las organizaciones del proyecto ARTERY y ofrece actividades y recomendaciones para desarrollar y reforzar las habilidades descritas anteriormente a través del arte y el teatro.

HABILIDADES SOCIALES RELEVANTES

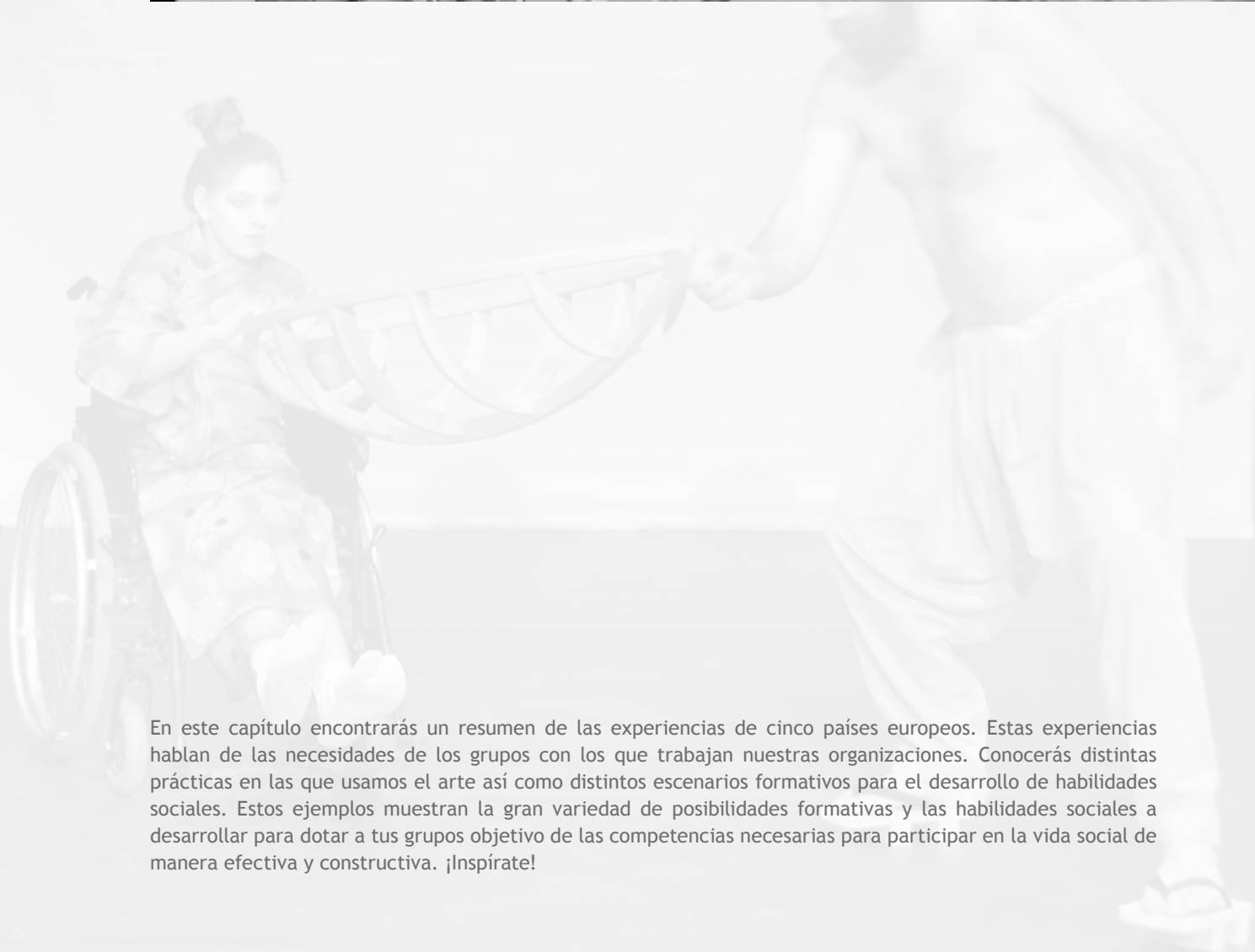
PARA LOS GRUPOS OBJETIVO. HERRAMIENTAS Y ACTIVIDADES.



-
-
-
-
-
-
-
-

CAPÍTULO 5

actividades



En este capítulo encontrarás un resumen de las experiencias de cinco países europeos. Estas experiencias hablan de las necesidades de los grupos con los que trabajan nuestras organizaciones. Conocerás distintas prácticas en las que usamos el arte así como distintos escenarios formativos para el desarrollo de habilidades sociales. Estos ejemplos muestran la gran variedad de posibilidades formativas y las habilidades sociales a desarrollar para dotar a tus grupos objetivo de las competencias necesarias para participar en la vida social de manera efectiva y constructiva. ¡Inspírate!

PERSONAS CON DISCAPACIDAD, NIÑOS Y JÓVENES PROCEDENTES DE FAMILIAS DE RIESGO, DELINCUENTES JUVENILES, VÍCTIMAS DE ADICCIONES A LAS DROGAS O AL ALCOHOL, PERSONAS MAYORES TODAS AQUELLAS PERSONAS ALEJADAS DEL ESTILO DE VIDA SOCIAL Y CULTURALMENTE ESTABLECIDO

ASOCIACIÓN DE TEATRO GRODZKI

Durante los talleres del proyecto ARTERY desarrollamos dos grupos de trabajo: uno para personas con discapacidad, y otro para jóvenes con necesidades de apoyo y adultos con discapacidad. Este último grupo, llamado Teatro Junior Grodzki, preparó la representación de teatro “The Magic Mountain”, basada en la novela de Thomas Mann, y representada en el Festival PAT organizado por la Policía de Polonia. En este libro, nos centramos en el grupo de teatro para personas con discapacidad física, intelectual y mental, desarrollado en nuestros Talleres de Terapia Ocupacional sobre arte y habilidades de la vida diaria, en los que participan 30 personas. Los talleres de teatro, dirigidos a aquellas personas que deciden participar en la preparación de una obra de teatro, se imparten tres veces por semana durante dos horas.

Los beneficiarios desean y necesitan tener éxito; por ello, la tarea del formador de teatro es hacer posible que logren el éxito en el escenario. “Es necesario hacer que sientan que hacen un buen trabajo”, declara Barbara Rau, que ha formado grupos de teatro en la Asociación de Teatro Grodzki desde 1999, trabajando sobre todo en Talleres de Terapia Ocupacional.

ASPECTOS METODOLÓGICOS

La labor principal de los Talleres de Terapia Ocupacional desarrollados por la Asociación de Teatro Grodzki es la rehabilitación social y profesional, la búsqueda del desarrollo personal, el incremento de las destrezas físicas, la asertividad, hacer frente a las tareas cotidianas y la consecución de una vida independiente dentro de la sociedad. En estos talleres empleamos a formadores cualificados, así como un psicólogo y un rehabilitador especialista. Cuando se acepta a una persona para que realice un proceso de terapia ocupacional durante 3 años, se le entrevista para conocer sus habilidades sociales. Después, y en función de sus necesidades, se organizan los horarios para las actividades individuales y de grupo. Las primeras seis semanas de Talleres de Terapia Ocupacional se dedican a dar a conocer las seis unidades de trabajo existentes: Talleres de Periodismo y Fotografía, Taller de Arte terapia, Taller de Diseño, Taller de Moda, Taller de Carpintería y Taller de Tareas Domésticas. Después, cada participante elige dos talleres de trabajo que realizará durante los próximos 3 años.

EL PODER DEL ARTE

El lema de la Asociación de Teatro Grodzki es que cada persona tiene el derecho a expresarse artísticamente. El arte y la creatividad ayudan a derribar barreras y motivan a las personas a cambiar sus vidas y a asumir retos educativos o profesionales. La creencia de que la implicación del grupo en actividades creativas y artísticas conduce al desarrollo personal de los participantes está en la base de la fundación de la Asociación de Teatro Grodzki. Sus fundadores, Jan Chmiel y Tomasz Zielinski, ambos profesionalmente ligados al mundo del arte, han puesto en marcha talleres para diferentes grupos de niños, adolescentes y adultos en situación de vulnerabilidad, observando sus efectos en los participantes.

“El teatro es mágico. De repente, un grupo de personas de edades diferentes, procedentes de distintos contextos y con diferentes problemáticas, se reúnen y quieren actuar. Si abordas a una persona en la calle y le preguntas si quiere actuar en una representación, te dirá: “¡déjame en paz!” y aquí, en un grupo, en el escenario, sucede algo realmente extraordinario: se unen para actuar.”

(Jan Chmiel, fundador y director de la Asociación de Teatro Grodzki)

El teatro es un arte social, se lleva a cabo por y para las personas. Ha sido, durante los últimos 11 años, el componente fundamental de la terapia basada en el arte utilizada por la Asociación de Teatro Grodzki con diferentes personas en situación de vulnerabilidad. Uno de sus objetivos es el desarrollo de habilidades sociales, cooperar con los demás, trabajar en equipo, mejorar las destrezas comunicativas y enfrentar nuevas tareas y retos. Las actividades de teatro se centran también en el desarrollo personal de cada uno de los participantes, logrando incrementar la seguridad en sí mismos y la confianza en sus propias capacidades y talentos. Otra área de trabajo importante de la Asociación es la creación y la expresión a través del arte, pues estimula la creatividad y la pasión artística.

“Los talleres de teatro tratan sobre el manejo de los textos, su memorización y la representación en el escenario. Empezamos conociendo a los miembros del grupo, luego ellos se conocen a sí mismos y su potencial. Este tipo de actividades permite tener un punto de vista más positivo del teatro y prestar más atención a las habilidades que cada uno tiene pero aún no ha desarrollado”. (Jan Chmiel, fundador y director de la Asociación de Teatro Grodzki)

“Me gusta actuar. Avanzamos con cada obra”. (Marlena)

“Para mí, se trata de una continuación del proceso de abrirse a los demás, cambiar a través de la cooperación con otras personas”. (Alina)

La modalidad artística más característica utilizada en la Asociación de Teatro Grodzki es el teatro visual (marionetas, máscaras, decorados). Trabajar con una marioneta no supone una dificultad añadida para una persona con discapacidad, sino que consigue mejorar su capacidad de expresión y comunicación. Tener un objeto en la mano a través del cual pueden dirigirse al público facilita la actuación y generalmente da muy buenos

resultados con grupos de personas vulnerables. La atención del actor se centra en el objeto / la marioneta y no tanto en el público, reduciéndose la dificultad de actuar en un escenario. Hace que los participantes desconfíen menos de sus capacidades y estén menos centrados en sus discapacidades. Los talleres desarrollados por la Asociación también incluyen la creación de las marionetas, una labor que se encarga a especialistas en los teatros profesionales. Esta actividad, junto al uso de marionetas, desarrolla las destrezas manuales, mejorando así la condición física y el equilibrio.

Cuando se habla del arte como medio para desarrollar habilidades sociales, surge una pregunta: ¿qué formas responden mejor a las necesidades de personas con dificultades de aprendizaje o con discapacidades físicas o mentales? Algunos directores de teatro, formadores y trabajadores de ONGs piensan que lo más importante es que los participantes se diviertan y que el nivel de dificultad se ajuste a sus posibilidades. Este hecho podría llevar, por ejemplo, a disfrazarles de rana, de seta o de gnomo, pues se supone que, desde un punto de vista cognitivo, estos personajes están más próximos, que otras marionetas más sofisticadas, al modo en que estas personas entienden el mundo. Es cierto que, a veces, supone más esfuerzo preparar una obra un poco sofisticada, con una trama compleja, que involucrarse en obras de teatro organizadas por centros de educación infantil. Las representaciones infantiles centran la atención sobre el hecho de que los actores tienen una discapacidad. Se ofrecen papeles estereotipados a los participantes, enfatizando sus limitaciones en el escenario. En la Asociación de Teatro Grodzki pensamos que no debemos tratar a los adultos con dificultades como si fueran niños pues esto puede resultarles humillante y tener efectos desastrosos. No son alumnos de una guardería, la labor del formador es conseguir que lleven una vida tan autónoma como sea posible dentro del mundo de los adultos. “Es vital encontrar el significado teatral que permita a las personas ser más de lo que son, superando sus limitaciones”, dice Barbara Rau, una de las formadoras con más experiencia dentro de la Asociación de Teatro Grodzki. Añade: “A veces un actor con alguna dificultad de aprendizaje no puede realizar una tarea como un actor profesional, pero debemos estar seguros de que él o ella sabe qué debe hacer, y este conocimiento es una motivación para la mejora personal continua. Los espectadores valoran el esfuerzo de los participantes que realizan con éxito muchas tareas, pese a que alguna vez se equivoquen. Generalmente ensayamos las obras y perfeccionamos la representación hasta que conseguimos que tengan una calidad profesional”.

Los grupos que trabajan en la Asociación de Teatro Grodzki preparan y representan muchas obras para niños, pero siempre las enfocan desde un punto de vista educacional. Por ejemplo, cuando por elección de los participantes realizamos una obra basada en las historias de Moornintrolls de Tove Janson, se hace como si fueran uno de los Moornintrolls (criaturas amables, a veces extrañas, que viven en su propio mundo). El grupo también debatió sobre cómo presentar la muerte a los niños. Al final, se decidió elegir un episodio de “Moonintrolls en invierno” en el que una ardilla conoce a la Dama del Frío. “Es muy importante tratar temas de la vida real en las obras”, opina Barbara Rau.

DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES

PARTICIPACIÓN EN GRUPOS ASUMIENDO DISTINTOS ROLES (GUÍA, PERSONAJE, ESPECTADOR)

Todos conocemos la importancia de manejar situaciones grupales y somos conscientes de que las situaciones nuevas, impredecibles o complejas, resultan estresantes para algunas personas con discapacidad. Formar parte de un grupo y comprometerse a asumir distintos roles les prepara para afrontar nuevos retos a nivel educativo o profesional (por ejemplo, en cursos de formación o en cualquier trabajo).

Comunicarse y cooperar con los demás es una tarea difícil para muchas de las personas con discapacidad intelectual que acuden a los Talleres de Terapia Ocupacional desarrollados por la Asociación de Teatro Grodzki. Algunos beneficiarios nunca hablan sobre sí mismos o sobre sus capacidades, ni son asertivos en cuanto a sus necesidades, sobre todo en las situaciones grupales. El desarrollo de habilidades sociales en este área resulta esencial para incrementar sus oportunidades educativas y profesionales.

“Vengo aquí porque me gusta hablar con las demás personas del grupo”. (Halinka)

¡Inspírate!

Las actividades de teatro siempre tienen lugar en una situación grupal donde los participantes adoptan distintos roles (guía, personaje, espectador). Durante los talleres de la Asociación de Teatro Grodzki, se presta atención al trabajo de equipo y la integración para crear una atmósfera de grupo agradable (ver la sección de ejercicios recomendados de este libro). Este ambiente anima a los participantes a intentar desempeñar distintos roles, no sólo en el escenario, sino también dentro del grupo. Los formadores que dirigen la obra siempre cuentan con algún asistente: una persona responsable de recordar el guión, alguien que se ocupa de los trajes y los decorados y una persona que presta atención a lo que sucede en el escenario (recuerda a los demás cómo tienen que moverse, donde ubicarse o si deben salir del escenario).

Uno de los participantes (tímido e introvertido) de los talleres ARTERY, recibe el rol de asistente del formador durante los ensayos. Es el responsable de los movimientos en el escenario durante la obra. Si se percata de que alguien no hace lo adecuado (por ejemplo, se coloca de manera inadecuada en el escenario), debe corregirle. Es una tarea difícil para alguien que no está acostumbrado a hablar en público y dar instrucciones a los demás. Hacerlo refuerza su confianza y le permite expresar su opinión en un contexto seguro. Como resultado de esta tarea, él o ella se hace más comunicativo/a y asertivo/a.

A otra persona, de carácter rebelde, le resulta difícil formar parte de un grupo y darse cuenta de las necesidades de los demás. Tiene el móvil encendido todo el tiempo, incluso cuando el formador le pide que lo apague. Durante uno de los ensayos, esta persona comienza a entrar y salir de la sala y a contestar todas las llamadas que recibe. Después de haberle dicho que el sonido de su teléfono dificultaba la continuación del ensayo, él contestó “Pero yo ya no estoy actuando, ya he terminado mi parte del guión”.

La formadora, Barbara Rau, empezó explicándole las reglas del trabajo en equipo: “Todos somos responsables de todo. En el teatro, siempre hay una actuación en directo, así que todos debemos estar atentos. Debemos abrirnos a los demás, de forma que podamos ayudarles si fuera necesario; por ejemplo, recordándoles qué hacer. No debemos ignorar a los compañeros de reparto. Te pueden ayudar si tienes algún problema con tu papel y darte feedback sobre tu actuación: qué has hecho bien y qué puedes mejorar.” Finalmente, el participante accedió a apagar su móvil durante los ensayos y empezó a integrarse en el grupo.

CAPACIDAD DE COMPRENDER LOS CÓDIGOS DE CONDUCTA Y COSTUMBRES EN DISTINTOS CONTEXTOS

Las personas con discapacidad intelectual o enfermedad mental suelen tener dificultades para comprender y utilizar los códigos y hábitos de comportamiento en diferentes contextos. Esto hace que la interacción con otras personas, particularmente con desconocidos, les resulte estresante y disminuya su confianza en sí mismos. Algunas personas con discapacidad prefieren evitar este tipo de situaciones y quedarse en sus casas, donde se sienten más seguros, pero esta decisión les conduce a la exclusión y el aislamiento. Aprender a comportarse en situaciones sociales posibilita su participación de un modo efectivo y constructivo en la sociedad. Este aprendizaje resulta esencial para su integración socio-laboral.

¡Inspírate!

Las actividades de teatro pueden ser de gran ayuda en situaciones sociales difíciles, por ejemplo, para afrontar interacciones en la oficina, en una tienda o con los vecinos. Las personas adquieren confianza y aprenden a presentarse a sí mismas, a mostrarse de la mejor manera posible o a hablar de sí mismas. Las personas con discapacidad que asisten al grupo de teatro de los Talleres de Terapia Ocupacional del ARTERY afrontan gran variedad de situaciones. Una de ellas fue el primer encuentro para lanzamiento del proyecto ARTERY, en el que representaron sus obras ante un grupo de personas de cinco países. Lograron sus retos personales y artísticos; después de la representación, interaccionaron con el público subiéndoles al escenario y mostrándoles sus marionetas. También se organizaron otros encuentros y representaciones, por ejemplo, el estreno de la obra “Un regalo del río”, realizada por el personal de la Unidad de Rehabilitación Profesional y el Departamento de Proyectos de la Asociación de Teatro Grodzki. Después de esta representación tuvo lugar un debate abierto con los actores.

“Las personas con discapacidad llegan al teatro procedentes de situaciones muy diversas. Algunos no han

hecho teatro en su vida, otros sí. Les permite experimentar en un entorno seguro” - comenta la formadora de los talleres del ARTERY, Barbara Rau. “Se hacen más flexibles, curiosos y dispuestos a comprender mejor la conducta de los demás. He escuchado muchas veces a los participantes que ahora les da menos miedo ir al centro de la ciudad o ir de compras. He observado como ahora son más íntegros y más asertivos”.

VOLUNTAD DE MEJORAR LA PROPIA VIDA Y EL POTENCIAL PERSONAL (BIENESTAR PERSONAL Y SOCIAL)

La motivación personal es una de las áreas claves que conviene trabajar con las personas socialmente vulnerables. Los cuestionarios y entrevistas que se realizan con las personas que participan en estos talleres muestran que no están muy motivadas para lograr lo que desean. Esto suele ser consecuencia de la falta de confianza en sí mismas y hace difícil, si no imposible, intentar conseguir sus deseos. Es por tanto muy necesario desarrollar la autoconfianza de las personas con discapacidad, con el fin de que puedan disfrutar de sus vidas como personas valiosas.

¡Inspírate!

Las actividades de la Asociación de Teatro Grozdki se centran en el desarrollo de las potencialidades de sus beneficiarios consiguiendo que sean más creativos, valientes y abiertos a nuevas experiencias. La cuestión más importante es que se despierte y crezca su curiosidad por el mundo y, como consecuencia, sus ganas de conocerlo; es decir, se trata de aprender y cambiar.

Cuando trabajamos en nuestros talleres para personas vulnerables, nos damos cuenta de que tanto el proceso como el resultado son importantes. El desarrollo personal de los participantes es un proceso dinámico, en el que los logros progresivos (representaciones de teatro) sirven como mecanismo de motivación. Actuar delante de 100 personas en nuestra propia ciudad, no es sólo un logro, ¡puede ser una experiencia transformadora! Cuando incluimos dentro de nuestros talleres elementos de expresión artística y representaciones en público, creamos “productos” visibles, algo de lo que nuestros participantes se sienten orgullosos y con lo que se identifican. Intentamos preparar obras de teatro que sean lo más parecidas a una representación profesional. En este libro puedes ver algunas fotos de la obra “Un regalo del río”, desarrollada durante los talleres del proyecto ARTERY, que se representó en el Beskidy Festival of Small and Big en Bielsko-Biata, frente a 200 espectadores.

Las representaciones en público ofrecen dos tipos de sentimientos, los actores tienen la sensación de haber tenido éxito y también la experiencia de reconocimiento por parte del público y de los demás miembros del equipo. “Es muy importante darles la oportunidad de triunfar en público, porque hace que quieran volver a vivir una experiencia de felicidad y satisfacción en sus vidas”, explica la formadora Barbara Rau. “Esto les lleva a tomar

las riendas de su vida y a buscar un trabajo o hacerse voluntarios”. Uno de los participantes con dificultades de aprendizaje que asistió a los talleres de teatro de Barbara Rau durante varios años, comenzó a ser la protagonista de su propia vida. Animada por la formadora, consiguió un trabajo como voluntaria en una guardería y llegó a convertirse en una ayuda indispensable para el profesor. Todavía asiste a los Talleres de la Asociación Grodzki, donde ha pasado a un grupo diferente, un grupo de personas integradas. A menudo hace hincapié en cómo el teatro le ayudó a desarrollarse y a crecer. La formadora Barbara Rau subraya que preparar una obra nueva es como afrontar una tarea nueva en la vida. “Al principio nuestra cabeza es un caos pero, poco a poco, se va organizando para dar forma a la representación. Organizar y preparar una obra de teatro es cómo organizar la propia vida”.

En el teatro siempre existe la presión del tiempo, los actores deben hacer sus escenas sin retrasos y al ritmo adecuado dentro de la obra para conseguir que haya suspense y el espectador se meta en ella. La música es un elemento que también indica cuando se debe entrar o salir de escena, convirtiéndose en una especie de reloj dentro del escenario. Actuar bajo presión prepara a los participantes de los talleres de teatro para situaciones de la vida real en las que es necesario ser eficiente y puntual.

PERSONAS SIN HOGAR, CON DISCAPACIDAD PSÍQUICA O PERSONAS CON DIAGNÓSTICO PSIQUIÁTRICO

TEATRO CON PERSONAS SIN HOGAR

Los miembros de nuestro grupo de personas excluidas socialmente, en su mayoría personas sin hogar, personas con discapacidad física o personas con algún diagnóstico psiquiátrico, tienen diferentes problemas y necesidades.

Las necesidades más habituales en las personas sin hogar son: el deseo de formar parte de algo, tener un hogar agradable y seguro, la oportunidad de tener hábitos higiénicos regulares (darse una ducha), encontrar un trabajo, ser aceptados por la sociedad, ampliar su formación, tener planes de futuro, dejar de vivir en la calle, establecer relaciones sociales con la población laboral activa y ayudar a los demás. Las necesidades más comunes de las personas con discapacidad y de las personas con un diagnóstico psiquiátrico son: ser aceptados por los demás independientemente de su discapacidad, encontrar y desarrollar nuevas relaciones sociales, encontrar pareja, tener acceso a una silla de ruedas, ser independientes, encontrar empleo, procrear, ampliar su formación, hacer planes de futuro y ayudar a los demás.

Como puedes ver, la mayoría de las necesidades de estas personas son las mismas. En base a nuestra experiencia, el mayor problema de las personas sin hogar es vivir en la calle, pues ocasiona altos niveles de aislamiento. Esto conduce a depresión, neurosis, abusos de alcohol u otras drogas y en algunos casos al suicidio. El segundo gran problema de las personas sin hogar es que durante el invierno pasan mucho frío, incluso arriesgan su vida, pues les es muy difícil encontrar un lugar caliente para dormir. En invierno beben más alcohol que en verano y esto les hace perder ensayos. El mayor problema para las personas con discapacidad también es el aislamiento social.

Muchos han vivido en centros asistenciales durante mucho tiempo, tienen dificultades para acceder a una silla de ruedas en Eslovaquia y existen muy pocos talleres y actividades accesibles para personas con discapacidad.

En este contexto, ofrecemos a las personas sin hogar y a las personas con discapacidad la posibilidad de participar en una actividad conjunta (como el teatro), desde un enfoque innovador, que permite a los miembros de ambos grupos cubrir algunas de sus necesidades específicas. Las personas sin hogar tienen la posibilidad de asistir a las personas con discapacidad, lo que requiere de ellos ser más responsables y, como consecuencia, abusan menos del alcohol y salen de su aislamiento. Por otro lado, a través de su trabajo con las personas sin hogar, las personas con discapacidad tienen un mayor contacto con el “mundo real”, lo que les ayuda a salir de su aislamiento social y aprender nuevas estrategias de supervivencia. Ofrecen a las personas sin hogar un ejemplo de superación de las dificultades, sean físicas o mentales, y se sienten reforzados por ello.

ASPECTOS METODOLÓGICOS

Identificamos y evaluamos las necesidades de nuestro grupo a través de:

- ◇ Consultas
- ◇ Entrevistas de diagnóstico
- ◇ Cuestionarios
- ◇ Técnicas de dramatización terapéutica
- ◇ Técnicas de terapia creativas y arte terapia
- ◇ Observación
- ◇ Feedback de los clientes y los miembros del equipo

Dado que nuestro grupo social es muy diverso (incluso entre las personas sin hogar hay personas con discapacidad, por ejemplo, con dislexia o discapacidades físicas que les impiden encontrar un trabajo normal), nuestra manera de analizar sus habilidades y necesidades de desarrollo es abierta, libre y flexible. Normalmente, durante los ensayos, se dan situaciones muy diferentes y, al evaluarlas, identificamos las habilidades sociales que queremos desarrollar en los participantes. Utilizamos un acercamiento personalizado, basado en las posibilidades, situación específica y capacidades individuales de cada participante. Por ejemplo, logramos que un actor con dislexia memorizara su guión leyéndoselo en voz alta y acompañando la lectura con movimientos, ofreciéndole así un modo de aprendizaje cinético y auditivo para facilitar la retención. Intentamos evitar métodos de diagnóstico muy largos o complicados pues esto puede desanimar a nuestros clientes, hacerles sentir incómodos o perder la confianza en nosotros.

EL PODER DEL ARTE

Creemos que el teatro ofrece un modo agradable, no conflictivo, ameno y atractivo para reforzar las habilidades sociales de nuestros beneficiarios. Cuando realizamos una obra de teatro no sólo estamos mostrando la representación de ese momento, sino también lo que los actores han aprendido durante las sesiones de ensayo y arte terapia.

La utilización del arte y el teatro terapéutico nos permite conseguir los siguientes objetivos con nuestros participantes: les enseña a comunicarse de modo asertivo pero no agresivo, les hace sentir que forman parte de algo, les enseña a aceptar distintas opiniones y puntos de vista y les permite crear y ser creativos, aumenta su seguridad a través de relaciones personales agradables, les ayuda a entablar nuevas relaciones sociales, les da la oportunidad de ayudar a los demás y sentirse útiles, mejora su situación económica, y permite que experimenten nuevos roles y vivirlos de manera simulada a través de los personajes que representan. A través del teatro viven distintas emociones y hablan de ellas, viajan y conocen otras culturas e incluso otros idiomas, aprenden a ser responsables y puntuales, y a prestar atención a su cuerpo. Durante las representaciones de teatro, nuestros clientes (actores) experimentan catarsis y éxito. El aplauso después de una actuación significa mucho para ellos, les muestra que son aceptados y pertenecen a la sociedad. Adquieren un nuevo status social que les ayuda a aumentar la confianza en sí mismos. Este aumento de confianza influye positivamente en otras facetas de su vida, por ejemplo, en la salud, en la búsqueda de empleo o la búsqueda de pareja.

Algunas actividades realizadas por el Teatro con Personas sin Hogar son:

- ◇ Actividad física (trabajo con el cuerpo): concentración en sensaciones físicas, tratamiento de experiencias negativas o traumas, desarrollo de las destrezas motrices, creatividad y expresión de uno mismo, mejora de la salud, la sensibilidad y aumento de la confianza en uno mismo.
- ◇ Ejercicios de voz: centrados en ejercicios de memoria, aprendizaje de palabras nuevas, mejora de la pronunciación y aumento del vocabulario, aumento de la capacidad respiratoria y la amplitud de registros, mejora de la comunicación utilizando formas políticamente correctas y educadas, aumento de la confianza en uno mismo.
- ◇ Análisis de textos teatrales: concentración, memoria y ejercicios de lógica, aprender a darse tiempo para pensar, aprender a relacionar, formular opiniones y puntos de vista, entender las situaciones de los demás, aumentar su sensibilidad, mejorar la lectura en voz alta y aprender a recitar de memoria, aumento de la confianza en uno mismo.
- ◇ Pintura (técnicas artísticas): concentración, creatividad, expresión de sentimientos, presentación de sí mismo, experiencia estética, aumento de la confianza en uno mismo.
- ◇ Ensayos de teatro: un proceso de trabajo a largo plazo en el que aprendemos a ser un equipo, perfeccionar el trabajo, cooperar, asertividad, confianza, persistencia, puntualidad, pensamiento creativo, sentimiento de pertenencia y de logro, desarrollo de la habilidad para manejar mejor el stress

(evitar el miedo escénico), resolución de conflictos de manera amistosa, premios y recompensa económica, refuerzo de hábitos de higiene personal, respeto de las normas en el teatro.◊ Representaciones teatrales (que implican viajar a otras ciudades y países): descubrir nuevas culturas, costumbres e idiomas, visitar lugares culturales, museos y galerías, estancia en un contexto agradable (hotel, albergue), establecer nuevos contactos sociales, aprender a presentarse a sí mismo, trabajar en equipo, gestión del stress, aumento de la confianza, recompensa económica y respeto de las normas.

DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES

CONFIANZA EN UNO MISMO

La confianza en sí mismo es esencial para tener éxito y estar satisfecho en el trabajo, en las relaciones sociales, con la pareja y los amigos y, en general, con todo lo que hacemos en la vida. Es la clave para estar motivado y aumenta las ganas de enfrentar nuevos proyectos. Es necesario para aprender cosas nuevas y manejar situaciones poco habituales o encontrar un trabajo. Las personas con discapacidad y las personas sin hogar suelen tener poca confianza en sí mismos, se consideran poco atractivos, incompetentes, inferiores y piensan que han fracasado. Esta percepción tan negativa sobre sí mismos limita su capacidad para conocer otras personas, encontrar trabajo, ser sociables y conseguir sus sueños. Su baja confianza genera una barrera que no les deja expresarse plenamente. Aumentar su autoconfianza les permite también desarrollar sus talentos, salir del aislamiento social en el que viven y aumentar las probabilidades de éxito en estas áreas. La confianza en uno mismo supone también la capacidad de aceptar los errores y aprender de ellos. El aumento de la autoconfianza requiere pensar de manera positiva.

¡Inspírate!

- ◊ Define metas claras y realistas (por ejemplo: aprender tres frases de un texto)
- ◊ Destaca y verbaliza las cualidades positivas y las destrezas de los participantes
- ◊ Establece de forma clara y adecuada la estructura de los ensayos (tiempo, lugar, número de ejercicios y descansos)
- ◊ Anima y refuerza a los miembros del grupo de teatro
- ◊ Sé constructivo
- ◊ Adapta los objetivos y la metodología a las discapacidades de los participantes
- ◊ Ofrece tratamiento personal a los miembros del grupo
- ◊ Refuerza también los pequeños progresos

- ◇ Crea situaciones en las que nuestros participantes progresen realmente
- ◇ Realiza ejercicios en los que los participantes ganen
- ◇ Aplauda después de las representaciones
- ◇ Retribuye las representaciones
- ◇ Viaja
- ◇ Analiza los fallos sin recriminar ni fomentar emociones negativas
- ◇ Practica otras habilidades (por ejemplo: pintar, bailar, idiomas extranjeros, negociación...)
- ◇ Enséñales a afrontar el miedo escénico
- ◇ Enséñales a aceptarse a sí mismos y a los demás

ACEPTACIÓN DE LAS NORMAS

Se trata de crear un entorno seguro que fomente el desarrollo de relaciones seguras. Esto es importante para crear y establecer las reglas con los clientes, asegurándonos de que las aceptan de buen grado. En general, las personas sin hogar suelen tener dificultades para cumplir las reglas. En la calle es muy habitual infringir o violar las normas y frecuentemente se impone la ley del más fuerte. Si queremos que los clientes cumplan las normas, debemos ayudarles a saber cuáles son o qué pueden o no pueden hacer. Establecer normas evita conflictos violentos y permite al terapeuta (profesor o formador) ofrecer ayuda. Las normas deben adoptarse al inicio del proceso del trabajo en grupo.

Algunas reglas de nuestro teatro son las siguientes:

- ◇ Ser puntual en los ensayos y representaciones
- ◇ Evitar el uso de alcohol o cualquier otro tipo de droga antes y durante los ensayos y actuaciones
- ◇ Aceptar a los demás
- ◇ Resolver los conflictos de forma amistosa (no insultar ni ejercer violencia física)
- ◇ No hablar mal de los demás a sus espaldas
- ◇ No interrumpir
- ◇ Apagar los teléfonos móviles durante los ensayos y las actuaciones

Es muy importante verificar que todos y cada uno de los clientes ha entendido cada palabra del conjunto de normas, por ejemplo: explicar lo que significa la palabra “aceptar”. Después de adoptar las normas es necesario

establecer sanciones para aplicar cuando éstas se incumplan y los clientes han de estar de acuerdo con estas sanciones. Por ejemplo, establecer que cuando una persona acude a un ensayo bajo los efectos del alcohol o cualquier droga, no puede ensayar ni actuar. Si alguien se pone agresivo con otros miembros del grupo, recibe una amonestación, que supone que él o ella no pueden ensayar o actuar durante un período de tiempo determinado.

¡Inspírate!

Para desarrollar estas habilidades, os proponemos lo siguiente:

- ◇ Escribir las reglas en un papel
- ◇ Recordar todas las normas y adaptarlas si fuera necesario
- ◇ Recordarlas y explicar otra vez por qué es importante respetar las normas
- ◇ Planificar actividades que los participantes puedan realizar
- ◇ Crear una estructura y duración adecuada para los ensayos
- ◇ Desarrollar nuevas capacidades y afrontar conflictos de un modo asertivo
- ◇ Premiar a las personas cuando respeten las normas
- ◇ Fijar sanciones claras y apropiadas
- ◇ No crear precedentes negativos
- ◇ Ser un formador, profesor o educador que da ejemplo en el cumplimiento de las normas de modo que se cree un clima positivo en el grupo

INMIGRANTES (ADULTOS EN MOVILIDAD)

KEY & KEY COMMUNICATIONS

Los talleres de Key & Key Communications se centran en la comunicación interpersonal e intercultural, dirigiéndose especialmente a la población inmigrante. Los “adultos en movilidad” suelen tener que enfrentarse a distintos modos y estilos de comunicación a los que a veces no están acostumbrados, lo cual les puede llevar a interpretaciones erróneas, frustración, incluso discriminación, prejuicios y racismo.

La comunicación no es sólo lo que nosotros (conscientemente) queremos decir, sino también lo que la otra persona (nuestro interlocutor) recibe. Es decir, lo que percibe y entiende; en otras palabras, el resultado que genera nuestra comunicación en la otra persona viene producido por nuestras palabras, los elementos visibles, colores, formas, símbolos (mensajes visuales), nuestro cuerpo (mensajes no verbales) y nuestra voz (mensajes para-verbales).

Trabajando en el ámbito de la comunicación intercultural, Key & Key Communications atiende a dos grupos de personas:

- ◊ Inmigrantes de larga duración, por ejemplo, adultos en situación de movilidad que llevan viviendo, trabajando o estudiando durante años en Italia.
- ◊ Refugiados y personas que reciben asilo político.

El primer grupo, por lo general, tiene un amplio conocimiento del italiano. El segundo grupo, en cambio, suelen ser recién llegados y tienen un conocimiento bajo o nulo del italiano. La comunicación con participantes de este último grupo se desarrolla a través de estrategias especiales en las que se hace uso de mensajes visuales o no verbales y, cuando es posible, varios idiomas: idiomas que conoce el formador o a través de traducciones de otros participantes que hablan idiomas.

ASPECTOS METODOLÓGICOS

En primer lugar, sabemos teórica y prácticamente (formación y trabajo de campo) que nuestra imaginación, percepción, emociones y representaciones mentales filtran la comunicación (cf. Gumperz 1982). Cuando estos factores difieren entre un interlocutor y otro, existen más posibilidades de que se den fallos en la comunicación. En relación con este hecho, sabemos que cuanto mayor es la capacidad comunicativa, más oportunidades profesionales se consiguen.

La comunicación intercultural es ante todo comunicación interpersonal. Por ello, en nuestros cursos siempre comenzamos con cuestiones básicas de la comunicación interpersonal, es decir, la comprensión de lo que significa la comunicación, sus principales herramientas y los distintos resultados que genera, tanto constructivos como destructivos. Esta toma de conciencia puede conseguirse a través de la realización de ejercicios específicos: ejercicios de escucha, diálogos, ejercicios de colores o de lenguaje corporal. Este tipo de ejercicios muestran la conciencia de la comunicación que tiene una persona/grupo y las habilidades sociales específicas que uno es capaz de desplegar. Esto determina cuanto insistirá un formador en un tipo de ejercicio determinado. Por ejemplo: si un participante es capaz de escuchar, hacer preguntas antes de responder para asegurarse de que ha entendido lo mismo que su interlocutor. Si bien es relativamente fácil entender como funciona la comunicación (conocimiento) no resulta tan fácil usarla de modo efectivo (habilidades). Lo más difícil es tener disposición para una comunicación constructiva, siendo capaz de evitar o superar situaciones conflictivas. Estas dificultades pueden aumentarse cuando dos o más interlocutores se refieren a informaciones previas diferentes; de hecho, cuanto menos conocimientos compartimos con nuestro interlocutor, mayor riesgo existe de que la comunicación falle.

EL PODER DE LA COMUNICACIÓN

Adquirir las habilidades básicas de comunicación permite a los individuos hacer frente a situaciones cotidianas, por ejemplo:

- ◇ situaciones en el trabajo
- ◇ interacciones entre doctor y paciente
- ◇ situaciones en contextos burocráticos e institucionales

Estos tres campos corresponden a tres necesidades básicas:

- ◇ trabajo para sobrevivir y conseguir satisfacción
- ◇ salud física y mental
- ◇ seguridad física y social

En estos tres ámbitos resulta muy importante desarrollar habilidades sociales, que pueden ser definidas como el modo en que uno debe aprender a:

- ◇ presentarse en general o para un trabajo
- ◇ pedir ayuda y expresar si se tienen problemas de salud
- ◇ cumplimentar un impreso y hacer que se respeten nuestros derechos y necesidades

Estas habilidades sociales, basadas necesariamente en habilidades de comunicación interpersonal, no pueden llevarse a cabo sin comunicación. Los adultos en situación de movilidad aprenden a entender que la comunicación puede darse de muchas maneras y que no deben juzgar inmediatamente a su interlocutor porque él o ella se comunique de un modo distinto al que ellos están acostumbrados. Esto ayuda a:

- ◇ superar la frustración
- ◇ aprender a preguntar para aclarar o negociar el significado del mensaje de nuestro interlocutor
- ◇ aprender a observar antes de emitir un juicio
- ◇ aprender a aprender acerca de las diferencias entre uno mismo y los demás individuos

Los adultos en situación de movilidad aprenden a lograr lo que necesitan a través de una comunicación convincente y constructiva. También aprenden a presentarse de manera convincente, adquiriendo de ese modo mayor autoestima y seguridad.

Las actividades de formación que empleamos se centran, por un lado, en las dificultades de comunicación y, por otro, en cómo superar esas dificultades y usar las herramientas de comunicación de manera constructiva, entendiendo constructiva en el sentido de que nos permite conseguir nuestros objetivos respetando los de nuestro interlocutor. Obviamente, esto es fácil de decir pero difícil de aplicar. Por ello, lo primero es conseguir que nuestros participantes tomen conciencia de las dificultades a través de ejercicios específicos que hacen que éstas emerjan.

Estos ejercicios se refieren a cuatro tipos de comunicación:

- ◇ Comunicación verbal, que se consigue a través de las palabras (tanto habladas como escritas).
- ◇ Comunicación para-verbal, que se logra a través de la voz que se emite al hablar (es decir, mientras hablamos, nuestra voz confiere un significado que no se explicita; como en el lenguaje corporal, el lenguaje transmitido a través de nuestra voz puede sustituir a las palabras, integrarlas o incluso contradecirlas).
- ◇ Comunicación no verbal (también llamada lenguaje corporal), que se consigue al observar nuestro cuerpo, tanto si se habla como si no (también puede sustituir a las palabras, integrarlas o incluso contradecirlas).
- ◇ Comunicación visual, que se logra a través de significados visuales (colores, formas, imágenes, símbolos) que no se producen a través del cuerpo sino a través de objetos que llevamos o que están a nuestro alrededor e influyen en nuestra comunicación.

En un encuentro en el que los interlocutores se refieren a experiencias o referentes culturales diferentes (expectativas, representaciones mentales, modelos de conducta y valores), las dificultades en la comunicación pueden darse fácilmente incluso aunque los interlocutores sean conscientes de este hecho.

Para cada uno de los tipos de ejercicios de comunicación, se ponen de relieve unas dificultades comunicativas, y sólo a través de la vivencia de estas dificultades nos hacemos conscientes de que esta dificultad se da para nosotros y para los demás, y de que se pueden adquirir habilidades para prevenirlas y, eventualmente, para superarlas cuando ocurran..

DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES

ENTENDIMIENTO MUTUO

La comunicación consiste en entender a los demás. El entendimiento mutuo implica varias habilidades:

- ◇ escuchar atentamente
- ◇ repetir y/o parafrasear lo que el interlocutor ha dicho
- ◇ negociar el significado
- ◇ meta-comunicar

¡Inspírate!

Existen dos ejercicios para comenzar a adquirir estas habilidades: el primer ejercicio es útil para lograr la toma de conciencia de qué es lo que sucede si no escuchamos atentamente; el segundo ejercicio ofrece una herramienta específica para facilitar la escucha activa. Hablar sobre lo que ocurre durante la implementación de estos ejercicios ofrece a los participantes la oportunidad de expresar sus significados personales, negociar esos significados e iniciarse en la práctica de la meta comunicación:

Ejercicio 1- “Escuchar un cuento: ¿qué es verdad, qué es falso, hay suficiente información?”

El formador lee un cuento con muchos significados implícitos; los participantes tienen una hoja con un conjunto de afirmaciones. Después de escuchar el cuento, tienen que decidir si cada una de las afirmaciones es verdadera o falsa o si la historia no ofrece información suficiente para decidir si es verdadero o falso. El cuento contiene muchas trampas; estas trampas se deben a las implicaciones que ciertas palabras tienen para cada uno pero no para los demás. El objetivo de este ejercicio es mostrar que, cuando hablamos, nuestras palabras no explicitan exactamente el significado que pretendemos transmitir, y que existe una diferencia entre lo que nosotros queremos decir y lo que el interlocutor entiende. Cuanto mayor es la diferencia entre las experiencias y las culturas de los interlocutores, más grande puede ser la distorsión del mensaje. Esto muestra que la escucha activa es importante, que ésta no garantiza el entendimiento mutuo, y que tenemos que aprender a negociar y a hablar sobre nuestra propia comunicación (meta-comunicación).

Ejercicio 2- “Diálogo controlado”

Este ejercicio consiste en dialogar sobre un tema controvertido: uno de los interlocutores está en contra y otro a favor de algo. Cada uno tiene que intentar convencer al otro de su opinión, pero al hacerlo, cada interlocutor tiene que repetir lo que su compañero de diálogo ha dicho. Otros dos participantes tienen el papel de observadores. Después del ejercicio, que debe durar un máximo de cinco minutos, los interlocutores y observadores debaten sobre qué ha sucedido y por qué, prestando atención a la dificultad para repetir y las ventajas y desventajas del uso de la repetición.

Estos ejercicios son la base para adquirir habilidades como hacer preguntas para comprobar y clarificar lo que cada uno ha comprendido. Estas habilidades comunicativas pueden ejercitarse a través de simulaciones y role-play relacionadas con los tres contextos anteriormente mencionados:

- ◇ situaciones en el trabajo
- ◇ interacciones entre doctor y paciente
- ◇ situaciones en contextos burocráticos e institucionales

En las mismas simulaciones se puede ejercitar otra habilidad comunicativa: reparar y negociar significados, especialmente significados sociales. Nadie es capaz de comunicar sin cometer algún “error”, no sólo errores lingüísticos sino errores sociales, y también podemos aprender a resolver estos incidentes.

GESTIÓN DEL USO DE LOS COLORES

Los colores tienen un efecto inmediato en las personas e influyen directamente en su comunicación. El negro, por ejemplo, tiene un efecto que limita la conversación, creando una especie de barrera entre las personas; el rojo, en cambio, tiene un efecto agresivo; el azul tiene un efecto relajante; y así sucesivamente. Es importante, especialmente en situaciones públicas, ser consciente de estos efectos y tenerlos en cuenta, considerando además que sólo el hecho de ser “extranjero” o “inmigrante” puede suponer algunas desventajas a nivel social o incluso la exclusión. Conocer la influencia positiva y negativa de los colores, y usarla de una manera apropiada al entorno cultural o a la situación específica, puede ayudar a superar esa desventaja social.

A veces, este conocimiento es la base para el entendimiento de la naturaleza simbólica de los colores que se usan en distintos países. Por tanto, hay diferencia si una persona de Gana (Oeste de África) asocia el color marrón con la tierra y alguien de un país europeo lo hace con las personas mayores. Mientras que el efecto psicológico de los colores es más bien universal, el uso simbólico de ellos depende de la cultura.

¡Inspírate!

Ejercicio 1- “Colores: estados de ánimo, actividades y sentimientos”

El formador pide a los participantes que reflexionen sobre los colores y los asocien a determinados estados de ánimo, actividades y sentimientos. Aunque esta asociación resulta bastante subjetiva, también está determinada por la característica psicológica universal que ese color tiene para la mayoría de las personas. Independientemente de su bagaje cultural, asociarán el rojo con la pasión y el negro con algo triste o negativo.

Ejercicio 2- “Los colores en mi vida”

Una vez adquirido ese conocimiento, se pide a los participantes que cuenten una historia en la que un color determinado ha tenido un papel destacado en su vida.

Ejercicio 3- “Los colores en mi cultura”

En el proceso de toma de conciencia, los participantes se capacitan para entender el uso simbólico de los colores en su bandera nacional o en el modo de vestir para determinadas ceremonias, como un funeral, en el que distintas personas usan diferentes colores: blanco (China), negro (en la mayor parte de las sociedades occidentales), azul oscuro (Sur de Benin y sur de Togo) o rojo y negro (en Gana). Esto también puede ayudar a entender el concepto de la vida que tienen las demás personas, que se refleja en el uso de un color específico para un evento importante y especial en la vida de una persona, como un cumpleaños, un nacimiento, una muerte, una boda, etc.

ENTENDER EL SIGNIFICADO SOCIAL Y METAFÓRICO QUE LA VOZ PUEDE TRANSMITIR CUANDO HABLAMOS

Muchas personas no son conscientes del hecho de que nuestra voz transmite un significado social y metafórico. La voz puede sustituir a palabras o argumentos, integrándolos o contradiciéndolos, del mismo modo que lo hace el lenguaje corporal.

A menudo observamos cómo las personas elevan su tono de voz cuando hablan con un extranjero, como si el volumen de voz facilitara la comprensión, sin comprobar antes la competencia lingüística que posee el adulto en movilidad. En contra de esta creencia, subir el volumen de voz suele tener un efecto negativo en el oyente, sobre todo cuando en su cultura este comportamiento está asociado con la mala educación. Por ello, los mensajes para-verbales pueden asustar a un adulto en movilidad, ya que puede percibirlo como un acto agresivo. En realidad, elevar el tono de voz puede entrañar significados muy diferentes, es decir, la persona que envía este mensaje puede hacerlo porque se encuentra en una situación difícil, o está nervioso y no sabe qué hacer o cómo reaccionar en una situación en la que el adulto en movilidad no le entiende.

Un participante filipino de uno de nuestros talleres, dijo que en Filipinas el uso de un volumen de voz alto es signo de mala educación (ver ejemplo sobre Comunicación Para-verbal en la plataforma ARTERY). Es importante que los adultos en movilidad sepan que, en el país de emigración, un determinado aspecto de la voz (volumen, velocidad, entonación, énfasis, pausas o silencios etc) puede tener un significado diferente al que estamos acostumbrados.

En muchos países africanos, bajar el volumen de voz mientras te acercas a la otra persona, no significa, como puede suceder en la mayoría de países europeos, que la persona vaya a contarte un secreto, sino que él o ella respeta a la otra persona.

Conocer estas diferencias y las posibles implicaciones del uso de nuestra voz puede ser incluso más importante que conocer las reglas gramaticales de un idioma.

¡Inspírate!

Ejercicio “Voz: estados de ánimo y emociones”

El formador establece una lista de palabras sencillas para que sean pronunciadas de distintas maneras, expresando distintos estados de ánimo y sentimientos. Se invita a cada participante a intentar mostrar uno de estos estados y sentimientos, y se pide a los demás que adivinen el estado de ánimo o el sentimiento que se quiere expresar. De esta manera, cada uno se hace más consciente de lo que transmite su voz. Este ejercicio también pone de relieve que no todos perciben necesariamente del mismo modo la voz de los demás.



ENTENDER EL SIGNIFICADO SOCIAL Y METAFÓRICO DEL LENGUAJE CORPORAL CUANDO SE HABLA Y CUANDO SE ESTÁ EN SILENCIO

El lenguaje corporal, pese a que tiene algunos significados universales, está también bastante influenciado por la cultura. Esto hace que se pueda cometer fácilmente un error con un simple gesto, una mirada o el contacto corporal, al ser interpretados erróneamente por el interlocutor. En la mayoría de las sociedades occidentales, los niños aprenden a mirar a los ojos de los interlocutores mientras hablan para evitar que se piense de ellos que no son sinceros, que están inseguros, o incluso que no merecen confianza. Sin embargo, en otros países, no se permite mantener el contacto ocular durante mucho tiempo, sobre todo si el interlocutor tiene un estatus más alto, o es de mayor edad que el hablante, o cuando se trata de un hombre que habla con una mujer.

Del mismo modo, el contacto ocular y físico, así como la distancia interpersonal, son algo específico de cada cultura. En algunas sociedades, las personas suelen estar bastante cerca de los demás sin que eso resulte incómodo; en otras, se prefiere mantener cierta distancia. En algunas sociedades (por ejemplo, en Afganistán) no se permite que un hombre y una mujer se den la mano al saludarse; en otras (por ejemplo, en el Oeste de África y en Alemania) darse la mano para saludarse es muy importante; y en otras (por ejemplo, en Italia) no lo es tanto. El saludo es uno de los primeros contactos que ocurre entre personas que aún no se conocen. Este contacto también ocurre después, cuando ya se conocen y vuelven a encontrarse o se despiden.

Queramos o no, nuestro cuerpo también recibe y revela cierta información. Puede mostrar nuestro estatus social, nuestra edad, género, profesión, estado físico, sentimientos y emociones. Por ello, es muy importante ser consciente de lo que nuestro cuerpo está comunicando. Especialmente cuando se proviene de una cultura diferente, es muy importante conocer cuáles son los gestos rituales para, por un lado, evitar hacer alguno socialmente inadecuado y, por otro, ser conscientes de que en las distintas sociedades, algunos rituales comunicativos (saludar, disculparse, felicitar, etc.) pueden ir acompañados de un lenguaje corporal diferente.

¡Inspírate!

El formador propone distintos ejercicios con el objetivo de hacer conscientes a los participantes del modo en que se comunica nuestro cuerpo.

Ejercicio 1- “Expresiones faciales”

El formador muestra una ficha con una serie de caricaturas de expresiones faciales (riendo, alegre, triste, enfadado...), y los alumnos identifican cada expresión.

Ejercicio 2- “Rituales del saludo y distancia interpersonal”

El formador invita a dos participantes a simular, frente al grupo, un ritual de saludo típico; posteriormente, los participantes hablan sobre ello: cómo lo perciben y si la distancia interpersonal ofrece alguna información contextual.

Ejercicio 3- “Observación de vídeos”

El formador propone ver un video, por ejemplo, un programa de debate en la televisión. Invita a los alumnos a observar con detalle el lenguaje corporal (comunicación no verbal) y a describir lo que ven.

Ejercicio 4- “Rol-play”

El formador invita a los participantes a inventar un relato corto y a representarlo. Los relatos se graban en vídeo en un lugar diferente a la sala de trabajo. A continuación, todos los participantes, en grupos de 2 o 3 personas, inventan un relato que también será grabado en video. Después se reúne todo el grupo para ver los vídeos y se les invita a observar el lenguaje corporal y describirlo sin juzgarlo. Todo este proceso facilita aprender a observar sin emitir juicios, de un modo neutral. Esta habilidad es muy importante cuando nos relacionamos con personas de otras culturas para evitar caer en prejuicios, en la discriminación, o incluso en conductas racistas.

ESTUDIANTES CON NECESIDADES ESPECIALES

CENTRO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN “AGRICOLA”

Los talleres que se realizan en el Centro de Educación y Formación “Agrícola” están dirigidos a alumnos con necesidades especiales. Los grupos que participaron en estos talleres fueron “OLE” (Aprender a tomar las riendas de mi vida), “Arjen Suola” (La sal de la vida) y “Kasvua Käsiliä” (Crecer trabajando con las manos).

En “OLE”, la formación se dirige a personas que se están recuperando de problemas de salud mental, pero que aún necesitan apoyo. Este curso pretende desarrollar la autoestima y la adquisición de competencias y habilidades sociales de los alumnos, así como mejorar sus posibilidades para realizar una formación posterior. Los alumnos de “OLE” viven en residencias de estudiantes, pisos tutelados, o de forma independiente. Estos alumnos tienen la posibilidad de recibir la formación durante 1 a 3 años y todos estudian en la misma clase. Actualmente hay 13 alumnos que reciben esta formación. Sus edades oscilan entre 20 y 46 años. Existe un educador que asiste al grupo “OLE” y trabaja tanto al lado del profesor como por su cuenta supervisando y apoyando a los alumnos.

La fuerza del grupo “OLE” radica en sus miembros, sus distintas edades y procedencias. Esta diversidad les permite aprender con y del grupo. Además, la motivación de los alumnos es otra de las fortalezas del grupo. La heterogeneidad del grupo es, en cambio, uno de los grandes retos, del mismo modo que supone un gran esfuerzo el desarrollo de la autoestima y la identidad de sus miembros.

En “Arjen Suola”, la formación va dirigida a adultos con discapacidad así como a personas adultas que han tenido problemas de salud mental. El objetivo de este curso formativo es reforzar las habilidades de los alumnos para la vida diaria, apoyar el desarrollo de su personalidad y mejorar su competencia para convivir, actuar en grupo y formar parte de la sociedad. Los alumnos de “Arjen Suola” tienen entre 20 y 70 años y viven de forma independiente en el área de Pieksämäki o en pisos tutelados. El tamaño de los grupos varía cada día: normalmente es de 8 - 12 alumnos. Algunos de ellos acuden a la formación de “Arjen Suola” una o dos veces por semana y muchos otros participan en este curso desde hace varios años.

La heterogeneidad de este grupo supone también un reto para los formadores y los supervisores. El grupo es muy heterogéneo incluso si tomamos criterios de habilidad lingüística; algunos de los alumnos leen y escriben correctamente, y algunos no saben leer ni escribir. El profesor y el técnico especialista en necesidades especiales trabajan juntos apoyando y supervisando sus actividades. Algunos alumnos tienen sus propios asistentes personales que también vienen al curso para prestar apoyo cuando se trabajan las unidades referidas al hogar.

En los cursos de “Kasvua Käsiliä”, el trabajo artístico y las labores con telas adquieren gran relevancia y se desarrollan durante un año. Algunos alumnos necesitan apoyos especiales y otros son inmigrantes. La edad de los miembros del grupo varía notablemente, oscilando entre 20 y 50 años. Algunos de los alumnos han participado en este curso con anterioridad. El formador asistente del grupo “Kasvua Käsiliä” acude a todas las sesiones y colabora en todo el proceso.

ASPECTOS METODOLÓGICOS

Todos los alumnos que participan en los cursos son entrevistados antes de empezar la formación. Muchas de las personas con problemas de salud mental necesitan apoyo especial y cuentan con un tutor o un cuidador, que también es consultado sobre las necesidades y competencias del alumno. El bienestar personal y la motivación de los participantes son muy importantes. Aquellos que están recuperándose de problemas de salud mental, también necesitan plantearse objetivos a nivel físico, y mejorar sus habilidades para cooperar con los demás y afrontar el miedo a las situaciones sociales. Por esta razón, en estos grupos educativos, su capacidad para participar en las actividades grupales resulta muy importante. En cuanto a las personas con discapacidad intelectual, aquellos que tienen conductas agresivas o son personas muy pasivas, no pueden ser aceptados como alumnos. Para participar deben ser capaces de realizar las tareas de la vida diaria. Durante el curso de formación, se evalúan, a nivel personal y grupal, aspectos como la participación, el desarrollo de capacidades, las necesidades de los alumnos y los retos.

EL PODER DEL ARTE

Uno de los objetivos más importantes para todos los grupos es aumentar la autoestima: identificar y conocer la valía y la individualidad de cada uno, reforzar la identidad positiva y buscar el valor de sus propias acciones. Es muy importante en este proceso que el lenguaje interior de cada alumno evolucione para abrirse a nuevas posibilidades. Según Michelle Borba (Kokkinen, Rantanen- Väntsi, Tumola 2008, p.87), una autoestima saludable se construye en cinco pasos: 1) seguridad, 2) individualidad y conocimiento de uno mismo, 3) conciencia de pertenencia a la comunidad y afiliación, 4) misión y objetivos, 5) competencias y logros.

Un grupo pequeño en el que exista un ambiente positivo y se establezcan relaciones seguras permite reflexionar sobre la propia identidad y otras cuestiones. Las actividades artísticas favorecen la comunicación indirecta entre las personas a través de materiales, medios de comunicación o a través del desempeño de distintos roles. Para muchas personas, comunicar a través de alguno de estos medios resulta mucho más seguro que mostrar los sentimientos de un modo más directo. Las actividades artísticas permiten al individuo estar y sentirse seguro cuando se relaciona con los demás. Las actividades artísticas aportan a la persona un sentimiento de individualidad, le ofrecen nuevas experiencias y le ayudan a construir una imagen realista acerca de los roles que desempeña, sus cualidades físicas, psicológicas y sociales. El arte permite establecer un diálogo a través de materiales e instrumentos y hace posible un cambio en la historia vital de cada uno, haciendo que el diálogo interno sea más positivo. Según Kokkinen, Rantanen- Väntsi, Tumola (2008, p.84), ser capaz de pensar de manera positiva acerca de uno mismo refuerza la autoestima. Se trata de cambiar el discurso interno transformándolo en algo más positivo. Además, la autoestima también aumenta cuando realizamos actividades que nos gustan y nos transmiten buenas sensaciones, o al recibir recompensas por llevarlas a cabo. Cuando una persona lucha para superar sus miedos y realizar aquello que le da miedo, aquello que le incomoda o le resulta más difícil, también refuerza la autoestima; del mismo modo que lo hace recordar experiencias positivas o exitosas. Aceptar los propios errores, asumiendo el esfuerzo de cambiar los pensamientos negativos en positivos, también supone un refuerzo para la persona y anima a afrontar los cambios y aprovechar las oportunidades. Compartir y recordar con el grupo buenas experiencias, ofrecer y recibir feedback positivo de los demás, constituye una buena base para progresar. El objetivo del curso formativo es animar a los alumnos a que se esfuercen en conocerse a sí mismos, tanto a nivel educativo, como a nivel social, o en otros ámbitos de la vida. Una persona que se conoce a sí misma es capaz de dirigir su propia iniciativa y gestionar sus propias necesidades y objetivos, poniendo en práctica distintas estrategias. Autoconocerse requiere un esfuerzo activo, una acción organizada y orientada hacia las metas en las que la persona se hace responsable de sus propias elecciones.

En nuestro trabajo, combinamos distintas formas de arte y aunque las artes visuales juegan un papel muy importante, se combinan con métodos narrativos y de expresión teatral. Un dibujo, un objeto o cualquier otro material sirven de puente para comenzar a hablar de experiencias, sentimientos y pensamientos. No siempre es necesario verbalizar. Lo esencial es conocer y aceptar las experiencias de los demás, del mismo modo que lo es que nos conozcan a nosotros y también nos acepten. El trabajo se lleva a cabo en grupos, pero también permite expresarse de modo individual.

Trabajo con artes visuales

En las artes visuales trabajamos con distintos modos de expresión artística, distintos materiales e instrumentos que permiten tomar perspectiva y distancia pero también ligar la expresión a las experiencias personales de cada actor. Esta manera de trabajar permite una mayor apertura hacia nuevas perspectivas. Según Van Marissing (Rankanen p. 36), el arte es un proceso en el que damos forma a la realidad, la modelamos.

◊ Percepción de uno mismo a través de collages realizados con objetos y materiales naturales

Uno de los formadores trabajó con el grupo “OLE” en la creación de collages usando materiales naturales. Se trataba de hacer un autorretrato con materiales de la naturaleza (al menos 5 elementos distintos). El collage debía responder a la pregunta: ¿cómo eres? Después, los alumnos escribieron algo sobre su obra y la presentaron verbalmente a los demás compañeros. Se fotografiaron las obras, se imprimieron en papel, y se decoraron las paredes con ellas. Se realizó una exposición en la escuela y otra en la biblioteca de la ciudad.

En estos ejercicios es muy importante que los alumnos completen la actividad; se trata de que ellos sientan que los autorretratos son importantes y valiosos. Las obras se presentan en un espacio agradable y bonito, asegurando la visibilidad y valoración a los alumnos. Completar la actividad fue todo un reto y supuso un gran esfuerzo para los alumnos, pero aprendieron que el resultado merece la pena. Elegir el tipo de material, los objetos o la obra supuso una gran muestra de autonomía.

◊ Collages con fotos de revistas

Uno de los profesores realizó con los grupos de “Arjen Suola” y “Kasvua Käsiliä” un trabajo acerca de la percepción de sus colores favoritos, invitando a los alumnos a buscar su color favorito en imágenes de revistas. Las imágenes se pegaron en una cartulina formando un collage. De este modo, el color favorito de cada uno de ellos se concretaba en formas y contextos diferentes: objetos, flores, paisajes, etc. Hablar del color favorito de cada uno y de lo que les sugiere, ayuda a los alumnos a percibir las diferencias y los detalles, y a expresarlos. Los alumnos siguieron preparando un collage al que llamaron “Mi color Mandala” utilizando diferentes materiales u objetos reciclados. El grupo organizó una exposición con el profesor.

◊ Crear figuras, marionetas o máscaras

Uno de los profesores dirigió un proceso de construcción de figuras de “Bienestar” con papel. Las figuras se hicieron en 3D con un grupo y, con otro, se hicieron marionetas de papel inspiradas en cuentos relatados por los propios alumnos. Estas marionetas se utilizaron posteriormente para actuar en la representación teatral.

Métodos narrativos

Los métodos narrativos se pueden desarrollar de forma oral o por escrito. Cada persona tiene una historia vital que necesita ser contada para poder analizar su existencia y abrirse al cambio. Una experiencia vital puede contarse utilizando una metáfora breve, varias frases o historias. Por ejemplo, elegir un objeto para describirse es un modo metafórico de hacerlo. Teemu, un alumno del curso, eligió una vaca de madera. “Las vacas no hacen nada excepto pastar al sol. Me gusta holgazanear, me encanta vivir como las vacas, ya que incluso las vacas se ocupan de sus asuntos”. La persona expresa su sentimiento en un momento determinado a través del objeto elegido y al mismo tiempo ofrece información al formador sobre su situación actual.

Un objeto, una imagen recortada, una fotografía hecha por uno mismo o un collage elaborado con recortes, puede usarse como estímulo para la narración grupal o individual.

La narración puede consistir también en el Método del Cuentacuentos. La persona que cuenta el cuento elige el cuento que quiere contar y el formador lo transcribe palabra por palabra. Después, se lo lee al narrador y le ofrece la oportunidad de completar la historia.

Otra actividad narrativa puede ser la escritura individual o en grupo.

La escritura y las representaciones en grupo permiten que tanto escribir como actuar sea más accesible.

DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES

INTERACCIÓN EN EL GRUPO

Para los seres humanos es importante pertenecer a un grupo y sentirse aceptado. También lo es ser necesitado, valorado y respetado por los demás. Es muy importante aprender a vivir como individuo, aceptarse a uno mismo, mostrar aprecio por los demás y por el grupo, y ser capaz de compartir y escuchar experiencias. Para trabajar en equipo debemos tener en cuenta a las demás personas y respetar las reglas del grupo.

¡Inspírate!

- ◇ Las artes visuales ofrecen a la persona la posibilidad de realizar trabajos individuales, pero también compartir las experiencias con el grupo.
- ◇ Los métodos narrativos te enseñan a expresar tus propias ideas, pero dentro del grupo también se aprende escuchando y concentrándose en la situación. Una de las formas de trabajo narrativo es, por ejemplo, la escritura individual o grupal. Si se trata de un grupo de escritura, se pueden usar objetos o formas creadas por uno mismo como estímulo para escribir. Esto se consigue colocándolas en frente de cada persona y al lado de un papel en blanco. Los participantes comienzan a escribir acerca de su objeto o forma, cualquier cosa que les venga a la cabeza, una palabra, una frase, un poema. Después de un tiempo marcado por el formador, los participantes cambian de lugar una y otra vez hasta que cada persona vuelve a su lugar inicial. La silueta de un cisne inspiró los siguientes textos: azul y blanco - cisne - noble, bello, imponente - libertad, belleza de la naturaleza - bolsa de basura - bonito cisne - me gustan los cisnes, existen aves muy bonitas - libertad, no te ates - un cisne es un pájaro azul y blanco precioso - buena suerte - libertad - el canto del cisne - blanco. Los textos escritos en grupo se leen en voz alta o en pequeños grupos con los objetos expuestos sobre la mesa.
- ◇ Los ejercicios de teatro ayudan a crear un ambiente seguro dentro del grupo y favorecen el planteamiento de objetivos comunes; las representaciones y actuaciones teatrales posibilitan la cooperación.

AFRONTAR NUEVOS RETOS

El uso de actividades artísticas en educación tiene como objetivo principal convertir a los receptores pasivos en participantes activos. Para quienes viven en instituciones o residencias de larga estancia, la vida se convierte fácilmente en algo muy institucionalizado, ya que reciben la comida y muchas otras cosas listas para consumir. ¿Para qué esforzarse si las cosas las hacen los demás y van bien?. Les resulta difícil mantener la concentración y completar las tareas. Muchas veces los alumnos desisten, dejan las cosas a medias y no se esfuerzan. Temen fracasar o hacen las cosas por obligación. El arte, sin embargo, es un mundo de posibilidades donde cada uno decide por sí mismo y puede aventurarse a descubrir nuevas experiencias y perspectivas.

¡Inspírate!

Las artes visuales implican hacer algo concreto. Son instrumentos que ayudan a materializar, percibir y hacerse consciente de las cosas. A través de un instrumento (un objeto, materiales de la naturaleza, papel o una marioneta), el formador puede descubrir nuevas habilidades que hasta entonces eran desconocidas por ellos mismos y por los demás

miembros del grupo. Esto puede animar al alumno a afrontar nuevos retos que le parecían imposibles hasta entonces. Los alumnos aprenden a seleccionar metas realistas, a hacer planes, a esforzarse, a mantener la concentración, a tolerar la incertidumbre, y a terminar las tareas. Presentar los trabajos y procesos propios, así como escuchar y ver los de los demás, enseña a valorar el trabajo de los otros y el de uno mismo. El proceso de hacer algo, experimentar, sentir y reflexionar, es importante para el individuo así como para promover la igualdad dentro del grupo.

SENTIRSE VÁLIDO

Las actividades artísticas son esenciales en la formación de grupos que necesitan apoyos especiales. Por ejemplo, en un grupo de personas con discapacidad intelectual, que incluye alumnos que no han recibido demasiada educación y otros con un nivel lingüístico muy bajo, las actividades artísticas permiten a todos participar, actuar y experimentar emociones y aventuras exitosas, consiguiendo así reforzar su autoestima. Estas actividades les permiten expresar sus sentimientos y pensamientos a través del arte, aprender de sí mismos, haciendo de estas personas seres humanos visibles e iguales a cualquier otro. A través del arte son visibles también para sí mismos, para el grupo, y para la comunidad educativa en su totalidad. A través de exposiciones y representaciones son visibles para la población de la ciudad, aprenden a apreciar sus propias creaciones y logros, trabajos elaborados con sus propias manos, sintiéndose cómodos al desempeñar distintos roles en el escenario. Descubren que pueden estar orgullosos de los trabajos que exponen. Todas las personas tienen derecho a sentirse únicas y valiosas.

¡Inspírate!

Un objeto, un recorte de un dibujo, un dibujo hecho por uno mismo o un collage hecho a partir de recortes, puede usarse como estímulo para una narración individual o grupal. Por ejemplo, en el grupo “Arjen Suola” todos hicieron un collage en un papel a partir de recortes sobre cosas relacionadas con la casa. Contaron historias sobre casas, sobre las personas queridas, sobre familiares o mascotas que habían muerto. Las imágenes hablaban de sus recuerdos y de sus sueños.

La narración puede consistir también en el Método del Cuentacuentos (descrito anteriormente).

APRENDER A SER ASERTIVO

Se trata de defender claramente las necesidades, preferencias y derechos de cada uno, pero manteniendo la capacidad de aceptar la crítica.

¡Inspírate!

Las marionetas, las máscaras o los personajes de teatro pueden ayudar a que las personas expresen sus emociones de un modo seguro, dándoles la oportunidad de observar distintos comportamientos y sus consecuencias.

PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL GRAVE Y PROLONGADA

FUNDACIÓN INTRAS

Fundación INTRAS ofrece servicios sociosanitarios y educativos a través de diferentes programas y recursos. El desarrollo de sus programas y servicios se fundamenta en el enfoque de “Recuperación”, ya que las investigaciones demuestran que las personas con enfermedad mental pueden recuperarse y experimentar vidas productivas dentro de la comunidad. Experiencias pasadas muestran que más del 50% de las personas con enfermedad mental pueden recuperarse. Desde esta perspectiva, la recuperación se entiende como un viaje hacia un sentido de identidad nuevo y válido, hacia el desempeño de un rol en la sociedad, con propósitos alejados de los parámetros de la enfermedad mental.

INTRAS pone especial énfasis en la educación, el desarrollo de técnicas pedagógicas específicas, y apoyo a personas con esquizofrenia y personas con trastorno bipolar o trastorno de la personalidad. Este tipo de enfermedades generan cierto deterioro en la ejecución de tareas básicas de la vida diaria, afectando seriamente a su calidad de vida. Por ello, cuestiones como la higiene, los cuidados personales, las relaciones interpersonales, la carencia de motivación para llevar a cabo actividades, y otros aspectos relacionados con la vida de estas personas, define y da significado a los programas que desarrolla la Fundación. En este manual nos centramos en el grupo de teatro TEATREVÉS. En este grupo participan 15 personas con enfermedad mental y su actividad se desarrolla en nuestro Centro de Rehabilitación Psicosocial. Los talleres de teatro se imparten 2 veces por semana durante 2 horas. Además de este programa de teatro, el Centro también ofrece a estas personas formación para desarrollar, adquirir y mantener habilidades sociales y personales en tres áreas:

- ◇ Entrenamiento en actividades de la vida diaria para desarrollar la autonomía en casa
- ◇ Entrenamiento en habilidades sociales para mejorar la comunicación y las relaciones sociales
- ◇ Entrenamiento sobre cómo organizar el ocio y el tiempo libre para recuperar el interés por los hobbies y aficiones

El objetivo principal es que las personas con enfermedad mental grave y prolongada adquieran y/o recuperen las capacidades que les permitan un funcionamiento autónomo dentro de su entorno social, con el menor apoyo posible, mejorando así su calidad de vida. Las investigaciones indican que un alto porcentaje de personas con enfermedad mental puede vivir de modo saludable y activo, siempre y cuando lleven a cabo un tratamiento adecuado. Confiamos plenamente en los beneficios que aporta el uso de la dramatización y el teatro para mejorar las habilidades sociales como complemento de una medicación adecuada.

ASPECTOS METODOLÓGICOS

El principal objetivo de las actividades formativas y de rehabilitación es lograr un proyecto de vida con un nivel apropiado de calidad de vida, pese a que persistan algunos síntomas de la enfermedad. Para conseguirlo, se pone especial atención en escuchar las demandas de las personas con enfermedad mental en lo que se refiere a la solicitud de nuevos programas y actividades. El objetivo es ofrecerles servicios que tengan en cuenta las posibilidades de cada persona y darles recursos que les animen a ser protagonistas de su proceso de recuperación y por tanto de su propia vida. La planificación se basa en la persona y no en el desarrollo del programa. Se establece un “Plan de Rehabilitación Individual” adaptado a cada persona y orientado a animar a la persona a planificar y a tomar decisiones respecto a su propia vida y objetivos. Este modelo enfatiza la importancia de la formación y el apoyo profesional dirigido a reforzar las habilidades sociales y personales para conseguir el máximo nivel de autonomía.

Cuando se preparan actividades de rehabilitación psicosocial para personas con enfermedad mental, se deben planificar los siguientes aspectos:

- ◇ Los objetivos: Se realiza una evaluación previa para evaluar los déficits y definir objetivos sobre el desarrollo de habilidades sociales. Los resultados de esta evaluación se incluirán en el “Plan de Rehabilitación Individual”. También es útil realizar auto-evaluaciones siempre y cuando se utilicen cuestionarios apropiados, es decir, diseñados para ser completados al inicio del programa y cada 6 meses después de éste. Es importante indicar a los participantes que este cuestionario se ha diseñado para ayudarles a definir y resolver preguntas que les ayudarán a tomar las riendas de sus vidas. Los cuestionarios son breves, diseñados con preguntas cerradas, para ser completados en menos de 10 minutos. Pueden diseñarse a partir de las habilidades sociales descritas en el capítulo 2 de este Manual.
- ◇ Los beneficios del programa: Antes de iniciar un programa o actividad, se informa a los participantes (personas con enfermedad mental) del programa/ actividad y de los beneficios que les aportará en relación a su “Plan de Rehabilitación Individual”. Además, durante todo el proceso, se les informa de sus progresos, comparando su ejecución inicial con la final.
- ◇ La metodología: Las sesiones se planifican para fomentar la participación, promover la cooperación y la expresión de todos los participantes. Cada sesión se estructura siguiendo unas directrices que permitan a los participantes anticipar y planificar la siguiente actividad.

EL PODER DEL ARTE

El objetivo del grupo de teatro TEATREVÉS, puesto en marcha por el Centro de Rehabilitación Psicosocial de Fundación INTRAS, es alcanzar la integración social de personas con discapacidad por enfermedad mental. “La des- estigmatización requiere trabajar con el público”, dice la formadora Cristina Vega. Y añade, “las personas con enfermedad mental tienen dificultades, pero también tienen mucho que enseñarnos, empezando por sus esfuerzos para superar dificultades y su voluntad para mejorar, como puede verse en los ensayos. El teatro tiene la capacidad de sacar lo mejor de cada uno de nosotros”.

Para construir una vida satisfactoria es necesario mejorar las habilidades sociales y de comunicación, la gestión de las emociones, la resolución de conflictos, etc. En este sentido, el teatro, los ensayos y la dinámica del grupo son herramientas muy poderosas para aumentar estas habilidades, al mismo tiempo que se disfruta de la experiencia. El teatro nos ayuda a entender a los demás y esto nos ayuda a entendernos mejor a nosotros mismos. Representar, quiere decir convertirse en otra persona, nos hace afrontar otra realidad y nos ayuda a desarrollar habilidades como la flexibilidad para resolver problemas, para adaptarse a nuevas situaciones, o como J.L Moreno expresó en su libro “Música, Terapia y Psicodrama”: “La meta principal que busca el Psicodrama es permitir que las personas desarrollen su espontaneidad y creatividad, pues estas capacidades suelen verse disminuidas en las personas que padecen problemas emocionales significativos y tienden a estancarse”.

Caballeros y Albuquerque (1997) declaran que no se trata de defender los grupos de teatro como un tipo de psicoterapia, sino de tomar conciencia de su potencial terapéutico: “El teatro y la terapia se combinan en una mezcla de gran potencial terapéutico. En el escenario se recrea la vida, permitiéndonos romper las barreras para vivirla de una manera plena. El teatro cubre una de las necesidades fundamentales del ser humano: tener un espacio para nuestros sueños, deseos, esperanzas y miedos, y conseguir vencer a los fantasmas del pasado. El teatro es terapia porque es vida”.

Los profesionales de Fundación INTRAS que trabajan con el grupo TEATREVÉS han encontrado en el teatro un recurso muy valioso para alcanzar el desarrollo personal y social de las personas con problemas de salud mental. Igualmente, los usuarios han encontrado en el teatro una alternativa realmente valiosa y enriquecedora. La estructura de los talleres se establece para conseguir el desarrollo de una obra de teatro. La obra es representada por personas con enfermedad mental, a través de la creación de un argumento, los personajes y las situaciones. Para este trabajo reciben el apoyo de Camila Silva, actriz profesional, y Cristina Vega, trabajadora social. Reflexionan y deciden lo que les gustaría expresar, de modo que sus problemas, miedos y deseos se reflejan en los personajes.

Las actividades del grupo TEATREVÉS se diseñaron para identificar y gestionar sentimientos y emociones, y poder comunicarlos espontáneamente. Este trabajo ayuda a crear una identidad personal positiva y a aumentar el sentido de pertenencia a un grupo. Las sesiones de los talleres se estructuraron en base a una serie de instrucciones que permitieran a los alumnos saber de antemano cuándo van a tener un descanso, cuándo es tiempo para reflexionar, o cuándo va a terminar la sesión.

A continuación encontrarás algunas actividades que pueden utilizarse al principio de cada sesión:

◇ Introducción de la sesión: Los participantes se colocan en círculo para la actividad, dicen “hola” a algún compañero, y charlan acerca de algo que les ha sucedido entre la última sesión y la actual. Las conversaciones ayudan a los formadores a dirigir las actividades conforme a las preocupaciones y dificultades de los participantes. También es útil incluir una actividad en la que los participantes puedan reflexionar sobre estas cuestiones, como por ejemplo, encontrar un final distinto para una determinada historia, preguntar a otro participante como reaccionaría en una situación determinada, etc. A continuación de esta actividad, comienza la sesión y las actividades teatrales.

◇ Cierre de la sesión: Antes y después de cada sesión, los participantes se sientan en círculo para evaluar los aspectos positivos de la misma, cerrando la sesión con algo bueno. Cada persona debe identificar algún aspecto del taller que le gustaría llevarse a casa, y expresar por qué le pareció divertido o interesante. Se puede ayudar a los participantes a expresarse usando preguntas como: “¿por qué te ha resultado agradable?”, “¿por qué te ha gustado?”, etc. Después, si fuera necesario, el formador refuerza a los participantes.

DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES

COMUNICACIÓN

La carencia de habilidades comunicativas en las personas con enfermedad mental genera algunas dificultades para interactuar en su esfera social. Este es uno de los déficits más frecuentes e importantes que ocurre previamente a enfermedad, en su comienzo, y en el posterior desarrollo de la enfermedad mental. Proporcionar estrategias a las personas con problemas de salud mental para mejorar su comunicación verbal y no verbal significa ofrecerles una ventaja para satisfacer sus necesidades emocionales e instrumentales y, por tanto, facilitar que interactúen con los demás con mayor facilidad. La comunicación no verbal es muy importante porque, cuando hablamos con alguien, sólo una parte de la información que damos y recibimos proviene de las palabras, el resto se obtiene a través del lenguaje no verbal: gestos, apariencia, postura, expresión facial, etc. El entrenamiento de la comunicación no verbal es importante, no sólo para posibilitar que cada participante se exprese de manera adecuada, sino también para entender las expresiones y necesidades de los demás en situaciones comunicativas familiares y desconocidas.

¡Inspírate!

Para mejorar las habilidades comunicativas utilizamos técnicas de role-play. Los usuarios representan escenas cortas (individuales o de grupo), que se graban para verlas posteriormente y corregir errores en distintas áreas. Los psicólogos y formadores realizan un seguimiento de los participantes fuera del contexto de la sesión formativa, observando si estos aprendizajes se transfieren a otras áreas de su vida diaria. Se presta especial atención a la entonación, el tono, la fluidez y la claridad del discurso, el volumen de la voz, la velocidad, el ritmo, la secuenciación y latencia de respuesta. La misma metodología se usa para entrenar las habilidades sociales (tanto básicas como

avanzadas) necesarias para interactuar y conversar con los demás, y las habilidades de comunicación no verbal:

- ◇ Entrenamiento de habilidades sociales básicas de interacción: escuchar, seguir instrucciones, solicitar información, mostrar cortesía y buena educación, presentarse y hacer cumplidos.
- ◇ Habilidades de conversación: iniciar y mantener una conversación, tomar la palabra y dejar que hablen los demás, cambiar de tema y concluir una conversación.
- ◇ Habilidades de comunicación avanzadas: pedir ayuda, disculparse, persuadir a los demás y conversar con extranjeros.
- ◇ Comprender la comunicación no verbal: expresión facial, sonrisa, mirada, postura, apariencia física, orientación corporal, distancia física, contacto, gestos.

Durante los talleres, se utiliza una actividad para desarrollar las habilidades de comunicación: “El primer paso”. Mientras los participantes caminan alrededor de la habitación, el formador les pide que piensen en una situación y evoquen los sentimientos que experimentan en ella. Los participantes deben, sin parar de andar, reproducir ese sentimiento usando sólo un movimiento. Luego, se colocan en fila y todo el grupo repite cada movimiento.

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

Las personas con enfermedad mental se enfrentan a problemas psicológicos que tienen que ver con desórdenes emocionales, como la ansiedad, el estrés, la falta de apoyo, el miedo, etc. A lo largo de su vida, estas personas pueden experimentar estrés debido, por un lado, a su situación particular, y por otro, al estrés de la vida diaria. El teatro tiene un efecto terapéutico en estos casos porque ayuda a estas personas a adquirir habilidades para gestionar las emociones. Se trata de desarrollar la capacidad de dirigir su propia conducta en distintas situaciones estresantes, a través del manejo de variables tanto internas como externas, en la dirección deseada de cada persona.

¡Inspírate!

Para entrenar en la gestión de emociones, se puede utilizar la actividad “Cómo me gustaría ser”. Esta actividad tiene 3 fases:

1. La primera fase se llama “Auto-retrato”. Los participantes identifican una situación vivida durante la última semana y asocian cómo se sienten con algo determinado (un color, un objeto, una estación, un paisaje, etc.) Después, se les pide que plasmen ese sentimiento en un lienzo utilizando pintura acrílica.
2. La segunda fase se llama “Elige tu propio final”. Los formadores trabajan de modo individual con los participantes sobre la situación elegida y les piden que imaginen un final diferente para esta situación y expresen cómo les hace sentir. Después se invita a los participantes a expresar en un lienzo la emoción que causa en ellos cada uno de los finales (para la misma situación inicial), explicando la importancia de gestionar la situación para controlar las emociones.

3. La tercera fase es una exposición en la que cada participante muestra sus trabajos artísticos y las dos emociones explicando lo que han aprendido de esta situación.

COOPERACIÓN CON LOS DEMÁS

Las relaciones interpersonales son importantes para el funcionamiento psicosocial en general y, también, como método para protegerse frente a factores de estrés ambiental. La red social que rodea a cada persona con enfermedad mental es de tal relevancia que puede ser uno de los aspectos más importantes en su tratamiento y rehabilitación. Los sistemas de apoyo social son vitales para la integración exitosa en la comunidad.

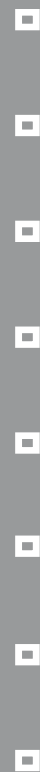
¡Inspírate!

Desde el momento en que una persona se implica en el proyecto ARTERY, el/ella se convierte en parte del grupo. La persona no se siente aislada y, de este modo, su sensación de seguridad aumenta. Las relaciones creadas en el grupo se transfieren a un contexto externo, permitiendo a los participantes interactuar de forma personal y disfrutando de esta interacción. La actividad denominada “Quiénes somos” puede ayudarte a promover la cooperación, el trabajo en equipo y el sentimiento de pertenencia al grupo. Se puede realizar al principio de los talleres, pidiendo a los participantes que busquen un nombre para el grupo. Cada uno ha de proponer al menos un nombre y escribir una historia breve sobre él. Una vez que cada persona ha compartido su propuesta, los participantes opinan e intentan persuadir a los demás para que elijan la suya. Cuando se elige el nombre, los participantes, con el apoyo de los formadores, buscan un movimiento colectivo, o un gesto, que representarán para reforzar el trabajo en equipo y la pertenencia al grupo. Después, los participantes crean una escena de grupo en la que cada uno tiene su propio espacio y su posición. Esta escena, que se representará al final de cada ensayo, muestra que cada uno de ellos es importante. Si alguien falta al ensayo, su lugar queda vacío, nadie puede sustituirle.

El nombre del grupo de teatro TEATREVÉS fue elegido por los participantes empleando la actividad “Quiénes somos”.



EJERCICIOS RECOMENDADOS



CAPÍTULO 6

ejercicios



En este capítulo encontrarás una serie de ejercicios y métodos para trabajar los ámbitos descritos en los capítulos anteriores. Los ejercicios son sólo una herramienta y, como toda herramienta, pueden ser ineficaces si no se aplican de forma adecuada. Es muy importante emplear estos ejercicios de manera responsable. Comienza siempre definiendo tus objetivos y después decide si alguno de estos ejercicios puede ayudarte a conseguirlos, y no a la inversa. También recuerda que debes adaptar los ejercicios al grupo al que van dirigidos.

Un barco en una tempestad

Autor: Asociación de Teatro Grodzki

Duración: 2 - 5 minutos

Nº de participantes: 20 - 30

Material / Espacio necesario: una sala grande, una cinta para tapar los ojos.

Objetivo: Este ejercicio se realiza normalmente con personas con dificultades de aprendizaje y personas con discapacidad física o intelectual, pudiéndose llevar a cabo con grupos de distintos niveles. Aporta sentimientos de seguridad en el grupo y mejora la integración de sus miembros. También ejercita diferentes sentidos (el oído y el tacto), facilita la participación en el grupo y el bienestar de sus miembros.

Proceso: Los participantes forman un círculo uniendo sus manos. Representan el mar, cada uno es una ola. Se pide un voluntario para representar el barco, que debe colocarse en el medio, rodeado de las olas. El voluntario debe cerrar los ojos o tapárselos con una cinta que le impida ver a través. Se elige a otra persona que represente el faro e intente “guiar” al barco diciendo su nombre (puede ser su nombre verdadero). La tarea del barco consiste en llegar al faro a pesar del ruido y el movimiento del mar. Las olas se mueven hacia dentro y hacia fuera (hacia el barco y separándose de él, intentando confundirle). Los participantes deben mantener las manos unidas en el círculo. También deben hacer el sonido del mar para dificultar que el faro pueda comunicarse con el barco. Está permitido girar de vez en cuando el barco para que pierda su rumbo. El barco puede presionar (no empujar) a las olas para encontrar el camino. Al final, cuando está cerca de su destino, el faro puede extender sus manos hacia el participante y guiar al barco hasta el puerto.

Riesgos y retos: Puede resultar muy confuso intentar encontrar tu propio camino en medio del caos y la conmoción. El rol del faro debería ofrecerse a alguien con una voz suficientemente potente para que pueda ser oída a pesar del ruido. El formador debe explicar desde el principio que no está permitido empujar, coger o llevar hacia atrás al barco, sobre todo si este ejercicio se realiza con grupos de jóvenes.

Autor: Asociación de Teatro Grodzki

Duración: 10 - 20 minutos (dependiendo del número de participantes ya que el ejercicio lo hacen todos, uno por uno)

Número de participantes: 10 - 20

Material / Espacio Necesario: Una sala amplia, una cinta para tapar los ojos.

Objetivo: Este ejercicio se realiza normalmente con personas con dificultades de aprendizaje y personas con discapacidad física o intelectual, pudiéndose llevar a cabo con grupos de distintos niveles. Aporta sentimientos de seguridad en el grupo y mejora la integración de sus miembros. También ejercita diferentes sentidos (el oído y el tacto), facilita la participación en el grupo y el bienestar de sus miembros.

Proceso: Los participantes crean una “red segura” uniendo las manos. Se disponen en línea, formando un semicírculo: algunos al fondo de la sala, otros en las esquinas, y algunos más a los lados de la sala. Dos personas (preferentemente, el formador y un participante) se sitúan frente a la red, son los receptores. Un miembro del grupo, que decida voluntariamente ser el primero, se dirige hacia el otro extremo de la sala. Esta persona debe tener los ojos cerrados (o mejor, tapados con una cinta que no le permita ver a través). La tarea consiste en correr desde un extremo de la sala al otro, tan rápido como pueda, sin miedo a golpearse contra la pared. La labor del grupo consiste en asegurarse de que la persona no choca con nada. Si la persona no se mueve en línea recta, sino que, por ejemplo, se gira hacia la derecha, la red debe moverse en esta dirección. Normalmente los participantes corren en línea recta pero la red debe estar preparada para moverse y proteger al corredor. Cuando la persona está en medio de la sala, los receptores tienen que frenarla de forma segura. Siempre es mejor agarrar a la persona por la cintura para conducirla lentamente y detenerla.

Riesgos y retos: Para evitar riesgos, el formador debe informar a los participantes de que a los receptores les puede resultar incómodo parar al corredor si éste se protege agitando las manos o los codos, y además, de esta manera podrán hacerse daño. Paradójicamente, el rol del receptor es, a veces, más incómodo que el de la persona que cae en la red segura. Todos los miembros del equipo han de adoptar el rol de corredor, excepto si alguien se niega rotundamente. La primera persona en afrontar la tarea necesita más estímulo; después, el ejercicio es más relajado ya que los participantes saben que van a estar protegidos por el grupo.

Zapatos mágicos

Autor: Teatro con Personas Sin Hogar

Duración: 5 minutos por participante

Number of participants: 3 - 10

Material / Espacio necesario: Un área suficientemente grande para moverse, papel y bolígrafo, personas con varios tipos de discapacidades (por ejemplo: una persona con Parkinson, una persona sin piernas o una discapacidad por amputación, una persona maniaco depresiva, etc.).

Objetivo: Este ejercicio ayuda a los participantes a conocer distintos tipos de discapacidades mentales y físicas. Les permite “ponerse en el lugar” de personas con distintas dificultades y experimentar cómo se sienten. Puede usarse específicamente para:

- ◇ ayudar a que las personas se sensibilicen y comprendan a las personas con discapacidades físicas o mentales
- ◇ mejorar la convivencia social entre personas con y sin discapacidad
- ◇ prestar atención al propio cuerpo y los sentimientos
- ◇ mejorar la memoria
- ◇ tomar conciencia sobre los distintos tipos de discapacidades
- ◇ inspirar y motivar la creatividad
- ◇ aumentar la confianza
- ◇ enseñar a los participantes a cumplir procedimientos y crear una estructura simple
- ◇ descubrir nuevos sentimientos y puntos de vista permitir a los participantes experimentar las emociones de otras personas
- ◇ iniciar un debate sobre las condiciones sociales, derechos y oportunidades que tienen las personas con discapacidad en nuestros países

Proceso: El formador describe brevemente el ejercicio al grupo y explica el objetivo que se persigue. Después ofrece a cada participante un trozo de papel en el que se describe un tipo de discapacidad. El formador pide a los participantes que se concentren y piensen en la discapacidad que su papel describe; a continuación, cada uno representa esa discapacidad delante del grupo, sin usar palabras. El grupo intenta adivinar de qué discapacidad se trata. Para terminar, el formador lleva a cabo una ronda de comentarios en voz alta en la que cada participante describe cómo se ha sentido durante su representación.

Riesgos y retos: Antes de realizar este ejercicio es necesario preguntar a cada participante si acepta hacerlo, ya que puede resultar algo violento para los participantes que todavía están aprendiendo a afrontar su discapacidad.

Recomendaciones:

- ◇ El grupo debe incluir participantes con discapacidad física y mental
- ◇ El formador o terapeuta debe practicar el ejercicio él mismo antes de llevarlo a cabo con el grupo
- ◇ Se recomienda que la representación de cada discapacidad dure un máximo de 5 minutos
- ◇ Realizar el ejercicio dentro de un edificio resulta más íntimo y ayuda a que los participantes se concentren mejor
- ◇ El grupo que participa en el ejercicio debe conocerse de antemano, pues esto ayudará a que se sientan más cómodos

Cuando el grupo está intentando adivinar el tipo de discapacidad, puedes hacer preguntas como: “¿por qué piensas que se trata de esa discapacidad?”, “¿qué te hace pensar eso?”, etc.

Autor: Key & Key Communications

Duración: 1 hora para cada situación

Nº de participantes: 8 - 15

Para todos los ejercicios de comunicación, el número ideal de participantes es entre 8 y 12, si bien 15 también es un número aceptable. Si el grupo está formado por más de 15 personas, sería conveniente contar con un tutor que se haga cargo de un subgrupo y apoye al formador durante la actividad.

Material / Espacio necesario: Un papel (plantilla) para describir la interacción, cámara de video y reproductor u ordenador con proyector, una plantilla en papel que sirva de guía para la observación; si existen videos de otros talleres, y los participantes dan su consentimiento, se pueden usar en la fase de observación.

Objetivo: Este ejercicio permite observar el lenguaje corporal de manera detallada, dejando que los participantes se centren en cada aspecto significativo del cuerpo; por ejemplo, su posición, los movimientos, la distancia de los demás interlocutores y la ubicación espacial. Los participantes aprenden a observar sin juzgar, ya que se les pide que describan lo que ven de forma neutral. A través de esta actividad formativa, los alumnos pueden aplicar los conocimientos y habilidades conseguidos durante las sesiones de formación en comunicación, observando los elementos de comunicación y practicando lo que han aprendido. Con este ejercicio podrán ver como interaccionan los cuatro planos de la comunicación, lo que les ayudará a comprender la complejidad de la naturaleza de la comunicación.



Proceso: En la actividad “Situación X”, los participantes deben describir / inventar una situación X y darle un nombre. En caso de que no todos los participantes hablen el mismo idioma, las personas que comparten más o menos la misma lengua deben trabajar juntos. Si todos hablan el mismo idioma (aunque no tengan el mismo nivel) se necesita al menos 1 hora para cada situación. El trabajo se desarrolla en 3 fases:

- ◇ Describir / inventar una situación
- ◇ Simular la situación adoptando los roles que sean necesarios (se graba en vídeo)
- ◇ Visionado, todos juntos, del video grabado durante la simulación

El trabajo se lleva a cabo en parejas. En primer lugar, cada pareja describe una historia tomada de una interacción de la vida real (vívida, deseada, o simplemente inventada) entre un adulto en movilidad y una persona del país; deben describir brevemente la situación física, quiénes participan, y qué objetivo persiguen en esa situación. En segundo lugar, cada pareja realiza una simulación en una sala tranquila y separada de la sala donde está todo el grupo: el hecho de no ser vistos hace que estén más relajados. En tercer lugar, una vez que todas las parejas han representado su escena y todas las escenas han sido grabadas, el formador muestra los vídeos. Antes de hacerlo, les indica cómo observar y qué observar. Tienen que concentrarse, a través de la observación o la escucha, en un único elemento comunicativo de los estudiados con antelación (ejemplo: volumen de voz, velocidad, pausas, sonrisa, mirada, color de la ropa, etc.); esto es importante no sólo porque facilita la tarea, sino porque una observación detallada es una oportunidad para aprender más sobre nuestra conducta y la de los demás. Además, cuando nos vemos obligados a observar y describir los detalles, no nos centramos tanto en juzgar. De hecho, es fundamental que los participantes no juzguen a los demás sino que describan lo que ven o lo que oyen.

Riesgos y retos: Existen dos riesgos potenciales en esta actividad:

- ◇ En vez de describir, los participantes pueden tender a juzgarse a sí mismos y a los demás
- ◇ Pueden surgir estereotipos

El mayor reto es enfrentarse a los estereotipos, ya sean estos positivos o negativos. A veces, también es un reto aplicar a la “vida real” las habilidades adquiridas en el curso de formación.

El objeto como metáfora

Autor: Centro de Educación y Formación "Agrícola"

Duración: 15 - 30 minutos (dependiendo del tamaño del grupo)

Nº de participantes: 5 - 20

Material / Espacio necesario: Conjunto de objetos dispuestos sobre una mesa, pudiéndose incluir, entre otros, los siguientes: a) colecciones de cosas diferentes, por ejemplo, juguetes, utensilios cotidianos, ropa, objetos decorativos; b) colección de piedras diferentes; c) colección de botones distintos; d) colección de sombreros; e) conjunto de figuras de animales; f) objetos elegidos de entre los que hay en la sala; g) objetos / materiales de la naturaleza; h) diferentes tipos de dibujos.

Objetivo: Un objeto, o algo material, ayuda al alumno (por ejemplo, en una situación introductoria) a decir algo sobre sí mismo. El objeto le permite tomar distancia, pero también estimula la imaginación. Contar y escuchar las historias de los demás acerca a los miembros del grupo y estimula a los alumnos para realizar actividades conjuntas.

Proceso: Cada miembro del grupo elige un objeto para representar lo que se le ha pedido. Puede tratarse de describirse a uno mismo, las sensaciones físicas o mentales del momento, la edad, un sentimiento, algo con lo que se sueña, algo que a uno le da miedo o que se espera que algún día suceda, o cómo se siente el grupo. Después de hacer la elección, se pregunta a cada participante por qué ha elegido ese objeto en particular. Esta actividad de elección de objetos también puede usarse al final de la sesión con el fin de que el feedback sea más concreto.

Riesgos y retos: Tiene que haber una cantidad de objetos proporcional al número de participantes para que éstos puedan realmente elegir. La elección no debe hacerse precipitadamente. La parte narrativa, en la que cada participante explica el motivo de su elección, debe realizarse de forma pacífica, dando espacio suficiente a cada persona, si bien el objetivo no es que cada uno cuente toda su vida. Es muy importante escuchar con atención las historias de los demás. Este ejercicio puede realizarse con el grupo en varios encuentros, cambiando la pregunta en la que se basa la elección. De todos modos, el formador debe prestar atención para que el ejercicio no se convierta en algo mecánico, repetitivo y aburrido. También debe prestar atención a la historia narrada, asegurándose de que sea valorada y evitando que se etiquete al narrador por el objeto que ha elegido.

El método del cuentacuentos

Autor: Monika Rühelä / Centro de Educación y Formación “Agrícola”

Duración: al menos 30 minutos

Nº de participantes: al menos 2

Material / Espacio Necesario: Se necesita una hoja de papel para cada historia. El narrador es el creador de su historia y tiene el copyright de la misma. El formador o un compañero puede solicitar una copia de la historia y el autor puede decidir dársela o no (Riihelä, 2000).

Objetivo: El objetivo es animar al narrador a contar su historia del modo en el que él o ella la ha vivido. La experiencia de cada uno es un conocimiento muy especial que nadie más tiene. Escuchar las historias de los demás tiene un efecto que une al grupo. Por otra parte, escuchar tu propia historia refuerza y profundiza en tu conocimiento sobre ti mismo. Además, esta actividad puede aumentar la comprensión de otras experiencias de los miembros del grupo. Al escuchar su historia en voz alta, el narrador puede percibir algunos “errores” y tiene la oportunidad de corregirlos.

Proceso: El método del cuentacuentos es un método narrativo, desarrollado por la psicóloga Finlandesa Monika Rühelä (2000, 2001). Aunque fue creado inicialmente para trabajar con niños, también es adecuado para su uso con adultos. El método consiste en 4 pasos que lo diferencian de otros métodos narrativos: 1) narración de la historia (narrador); 2) transcripción palabra por palabra y sonido por sonido (el formador o un alumno); 3) lectura en voz alta de la historia (el formador o un alumno); 4) correcciones que solicite el narrador (el narrador y el formador).

En el método del cuentacuentos, se dice a los participantes: “Cuéntanos la historia que tu quieras. Yo escribiré exactamente lo que digas. Cuando hayas terminado, la leeré en voz alta y luego, si tu quieres, podrás corregirla o hacer los cambios que desees”. El adulto o el formador transcribe la historia en un papel. Es muy importante escribirla tal como él/ella la cuenta. Se ha de controlar el deseo de cambiar la manera de hablar y corregir errores cometidos por el narrador. (Rühelä 2000, 2001).

Cuando se usa este método no se debe anticipar ni dirigir el curso de la conversación. Tampoco hay que evaluar la narración. El narrador decide el tema de su historia, cómo y qué quiere contar y no contar sobre él.

La actividad puede organizarse por parejas o en grupo, en una situación más íntima o en un lugar público. Si todos los miembros del grupo saben escribir, se puede dividir al grupo en parejas, uno será el narrador y el otro transcribirá la historia. Después de la primera fase del proceso, se intercambian los roles. En algunos grupos también se puede hacer que narren por turnos y el formador escriba la historia y la lee en alto para todo el grupo. En este caso, se puede elegir un tema general para todos. (Riihelä 2000, 2001).

Riesgos y retos: Es importante que quien transcribe la historia escuche con atención y lo escriba todo palabra por palabra y sonido por sonido. Los errores en los sonidos, la gramática o en la propia historia no deben corregirse. Tampoco se debe evaluar la historia. Sólo se permite corregir la historia a quien la cuenta.

El juego de la verdad

Autor: Centro de Educación y Formación "Agrícola"

Duración: 15 - 20 minutos

Nº de participantes: 6 - 20

Materiales / Espacio necesario: Sillas formando un círculo (una menos que el número de jugadores)

Objetivo: Este juego ayuda a conocer a los demás. El movimiento físico activa y prepara a los alumnos para la realización de actividades grupales. Si se utilizan comidas favoritas y hobbies existe cierta gracia en el juego, lo cual puede ayudar a relajar el ambiente y animar a los participantes.

Proceso: Los participantes se sientan en un círculo formado con sillas. Hay una menos que el número de participantes. Los miembros del grupo se sientan en las sillas, a excepción de una persona que está de pie en medio del círculo. Esta persona dice algo que es cierto para él/ella y los demás para los que también es cierto cambian de sitio. La persona que está en el medio intenta sentarse en una de las sillas que quedan libres. No se permite que el cambio se haga volviendo a la propia silla o sentándose en la silla que está justo al lado. Aquel que no consiga una silla será quien tenga que colocarse en el medio.

El juego también puede realizarse de forma que sea más fácil para los participantes decir la verdad. Quien está en el medio dice, por ejemplo: "Llevo zapatos negros"; quienes también los tienen cambian de sitio. O: "Mi color favorito es el rojo" o "Mi comida favorita es la pizza". También se puede elegir el tema con antelación, o se pueden tratar temas más serios, como por ejemplo: "Tengo miedo de...", "Sueño con...".

Riesgos y retos: El formador debe asegurarse de que el cambio de sillas no sea demasiado rápido y peligroso. También debe evitar que se dé demasiada importancia al hecho de conseguir la silla. Por otra parte, si se elige un tema serio, es importante que los miembros del grupo se conozcan suficientemente de antemano.

Autor: Fundación INTRAS

Duración: 30 minutos

Nº de participantes: Más de 10

Materiales / Espacio necesario: Se necesita un espacio amplio y una sala con un equipo de música / ordenador para escuchar música.

Objetivo: Promover la comunicación no verbal (contacto visual, expresión facial, contacto y distancia corporal, interacción con los iguales) y las destrezas psicomotrices (ritmo, movimientos controlados).

Proceso: Antes de comenzar la actividad, el formador prepara una secuencia de movimientos que puedan llevar a cabo, fácilmente, personas con discapacidad. Por ejemplo: dar palmas, darse palmadas en las piernas, dar golpes en el suelo con el pie, gritar “holaaaaaaa”, etc. El formador debe seleccionar con antelación la música para trabajar durante las sesiones: alguna pieza rápida y otras canciones más lentas. Mientras se escuchan las canciones, los participantes pueden elegir cual les gusta para la sesión (también se les puede dar la opción de que ellos mismos traigan sus propias canciones para la siguiente sesión). Al inicio de la sesión, el formador pide a los participantes que se coloquen de pie alrededor de él, formando un semicírculo. El formador introduce una secuencia sencilla de movimientos para que el grupo los repita, uno por uno. Primero, el formador hace el movimiento y el grupo lo repite de 3 a 6 veces. Cuando se han aprendido dos movimientos diferentes, el formador los une y pide a los participantes que repitan la secuencia, luego se introduce un tercer movimiento y el grupo lo repite, y luego se une a los dos anteriores y así sucesivamente. Cuando el grupo ya ha aprendido la secuencia, el formador aumenta la velocidad y les enseña como seguir el ritmo. Cuando la secuencia está aprendida, se puede hacer más compleja, cambiando de postura, o incluso haciéndolo con un compañero. Por último, se puede realizar la secuencia al ritmo de la música. Los participantes trabajan cara a cara en grupos de 3 o 4.

Resultados: Esta actividad desarrolla el contacto ocular, el lenguaje corporal y la comunicación no verbal de los participantes. La actividad es divertida y muy útil al inicio de la sesión para romper el hielo y calentar motores para otras actividades.

Riesgos y retos: El formador debe asegurarse de que los miembros del grupo hayan aprendido adecuadamente la secuencia de movimientos, repitiendo cada movimiento las veces que sean necesarias, y haciéndolo más corto o más fácil si el grupo tiene dificultad para seguir los primeros pasos. El riesgo de repetir los movimientos muchas veces es que se aburran las personas a las que se les da bien seguir el ritmo. Al seleccionar la canción, el formador debe asegurarse de que el ritmo no sea demasiado rápido.

Teatro de imágenes

Autor: Fundación INTRAS

Duración: 20 - 30 minutos

Nº de participantes: 6 - 12

Materiales / Espacio necesario: Una sala suficientemente grande para realizar esculturas humanas

Objetivo: En el teatro de imágenes se crean, en pequeños grupos, fotografías o cuadros de situaciones reales que han experimentado uno o varios miembros del grupo. Permite explorar emociones y posibles soluciones en un entorno seguro.

Proceso: El formador pide al grupo que piense en un tema (por ejemplo, el aislamiento, la discriminación, el prejuicio, la intolerancia) que hayan experimentado y puedan ilustrar con un ejemplo específico. Luego, se pide un voluntario del grupo para utilizar su experiencia como ejemplo, convirtiéndose en el escultor. El voluntario debe indicar cuántas personas necesita para hacer su escultura. Se piden voluntarios para hacer una escultura viviente. El escultor asigna a cada persona un personaje de su escena, mostrándole la postura y pidiéndole que le imite. Si los participantes se sienten cómodos, el escultor puede añadir expresiones faciales y más rasgos físicos a la posición deseada. Cuando se ha completado la imagen, el escultor pide a los personajes petrificados que “revivan” uno por uno y expresen lo que piensan en voz alta. A esto se le llama “huella de pensamientos”. Luego, se puede pedir a los miembros del grupo que esculpan un posible desenlace o solución de la situación. Ofrece a todos los miembros del grupo la oportunidad de ser escultor si lo desean y el tiempo lo permite.

Resultados: Se han observado mejorías en áreas específicas relacionadas con las capacidades comunicativas, la expresión facial y el lenguaje corporal. También se dan cambios significativos en componentes para-lingüísticos. Los participantes adquieren confianza en sí mismos y mejoran su capacidad de empatizar.

Riesgos y retos: El formador debe asegurarse de que nadie sea perjudicado. Un gran reto sería terminar la sesión con una reflexión constructiva y una evaluación de la actividad. Puedes preguntar a cada miembro de una escena cómo se siente al ser un personaje o al retratar una emoción específica. También puedes preguntar a los observadores qué opinan sobre la representación. Finalmente, podrías preguntar a los voluntarios cuyo tema ha sido explorado, qué es lo que han aprendido al crear el cuadro. Dependiendo del tema que se trate, esta actividad puede provocar emociones fuertes que deben ser abordadas con mucha sensibilidad. Hay que asegurarse de que la sesión incluye tiempo suficiente para hacer una actividad relajante que permita restaurar el equilibrio.

Todos tenemos habilidades

Autor: Fundación INTRAS

Duración: 20 minutos más el tiempo de evaluación (especialmente después de la segunda ronda)

Nº de Participantes: 6 - 30

Materiales / Espacio necesario: Una sala amplia y papel continuo (5 - 10 metros) que contenga una escala de 1 a 10

Objetivo: Este ejercicio debe realizarse dos veces, una vez al inicio y otra al final del curso formativo o taller. El objetivo del ejercicio es hacer que las personas con discapacidad sean conscientes de sus habilidades y también de lo que pueden aprender a través de su participación en una determinada actividad de formación.

Proceso: El formador comienza la sesión explicando a los participantes que la escala sirve para mostrar sus habilidades personales y que todos los participantes deben juzgarse honestamente a sí mismos, tanto si todavía necesitan adquirir esas capacidades (1 en la escala) como si piensan que ya las han conseguido (10 en la escala). También debería explicarse que el ejercicio se repetirá al final del taller formativo para comprobar si hay cambios, ya sea debido a la adquisición de capacidades o al descubrimiento de habilidades que no sabían que tenían. Es muy importante dejar claro que nadie será juzgado en función del lugar de la escala en que se ubique, que el ejercicio es para ellos mismos. El formador hace una afirmación y pide a los miembros del grupo que se posicionen: si están completamente de acuerdo con la afirmación, deben colocarse en el 10; si están completamente en desacuerdo, en el 1. O bien, pueden querer situarse en un lugar intermedio entre el 1 y el 10. Después, el formador pide a algunos participantes que expliquen su posición, sin forzar a nadie a hablar si no lo desea. El ejercicio se puede repetir con varias afirmaciones diferentes. Al final del curso formativo, el formador repite el ejercicio y pregunta a los participantes si algo ha cambiado para ellos durante ese tiempo.

Ejemplos de afirmaciones:

- ◇ Soy bueno escuchando a los demás
- ◇ Soy bueno expresando mis emociones
- ◇ Soy bueno trabajando en equipo
- ◇ Soy bueno ayudando a los demás
- ◇ Soy bueno contando historias
- ◇ Soy bueno hablando en público
- ◇ Tengo un gran sentido del humor

Resultados: Esta actividad ayuda a las personas a ser conscientes de sus habilidades personales y, por tanto, a aumentar la autoestima y la confianza en sí mismos. Es un método de evaluación muy efectivo, que además se utiliza como actividad de toma de conciencia de uno mismo.

Riesgos y retos: Debe haber un número suficiente de afirmaciones para garantizar que todos los participantes se encuentren bien posicionados en una o más capacidades, evitando que alguno/a se sienta mal por no haber encontrado ninguna afirmación que refleje sus cualidades o capacidades. El formador debe darse el tiempo suficiente para elegir las afirmaciones adecuadamente, considerando las competencias de todos los miembros del grupo. Es muy importante observar la reacción de los participantes (gestos, expresión facial) durante la sesión con el fin de detectar si algún miembro del grupo se siente incómodo con la actividad o se siente juzgado por los demás. Esta actividad puede ir seguida de una reflexión final y una evaluación en la que se pregunte a los participantes lo siguiente: ¿Ha sido difícil pensar en tus cualidades?, ¿Has aprendido algo nuevo sobre ti o sobre los demás?, ¿Quieres mejorar las habilidades a las que diste una puntuación más baja?, ¿Quieres ayudar a los demás a mejorar las habilidades que ellos puntuaron más bajo?, ¿Crees que has mejorado ciertas habilidades a través de tu participación en estos talleres formativos?, Si es así, ¿en cuáles?.



EJEMPLO DE BUENA PRÁCTICA



-
-
-
-
-
-
-
-

CAPÍTULO 7

práctica



Muchos años de experiencia trabajando con personas con discapacidad han proporcionado conocimientos y “saber-hacer” a los socios del proyecto ARTERY. Entre todas las actividades formativas desarrolladas con éxito con personas sin hogar y personas con discapacidad física o mental, hemos elegido un ejemplo de entrenamiento de la voz, llevada a cabo por la Asociación de Teatro Grodzki. Los videos que ilustran las actividades que vamos a describir se encuentran en la sección “Actor’s craft” de la plataforma ARTERY (<http://arteryproject.eu/>). En ellos se filma a los asistentes de los Talleres de Terapia Ocupacional (personas con discapacidades físicas, mentales o intelectuales). Esta actividad formó parte de un proceso más amplio de desarrollo de un teatro de marionetas llamado “El regalo del río”. Durante 4 meses, los participantes fueron supervisados por Barbara Rau, actriz, creadora de marionetas y formadora experimentada del Teatro Grodzki.

Entrenamiento de la voz

1. Dicción

El formador comienza trabajando la dicción con dos miembros del grupo de teatro. Practica individualmente con cada uno de ellos durante 20 minutos. Mientras uno practica, el otro tiene tiempo para relajarse y descansar o para ver en acción al otro participante. La tarea consiste en recitar el guión de memoria, aunque también tienen el texto delante por si lo necesitan. El objetivo de este trabajo no es aprender el texto de memoria, sino practicar la dicción. Estos ejercicios ayudan a que el público entienda bien a los participantes y son esenciales para el éxito de la representación.

◊ En nuestro caso, la formadora comienza trabajando con una persona que tiene una dificultad en el habla bastante significativa. Durante la representación, tiene que llevar una máscara; por ello, una adecuada articulación de las palabras resulta muy importante. Al inicio es muy difícil entender lo que dice. Está muy nerviosa y desbordada, por lo que olvida la mayor parte del texto. La formadora le pide que lea el texto en voz alta. La primera lectura se graba y todos la escuchan. No es necesario que se comente, el participante puede darse cuenta él mismo de que no está hablando con claridad. En la siguiente ronda, repite el texto, frase por frase, después de que lo haga el formador, que señala las palabras más importantes que deben ser destacadas. La siguiente tarea consiste en prolongar el sonido de las vocales. Cuando se alargan de manera artificial, la lengua se ejercita y se prepara para pronunciar correctamente. Cuando uno está acostumbrado a estirar los sonidos de las vocales, no se los “traga” mientras actúa en el escenario. Se realiza una nueva lectura del guión. Esta vez, la formadora ayuda al participante a unir poco a poco las palabras formando frases y añadiéndoles un gesto. Esto recuerda al participante situaciones particulares de la obra y las emociones que se expresan en esos momentos, lo cual ayuda a la actriz a articular y enfatizar el significado de cada frase. Después de 20 minutos de trabajo, la primera persona descansa y el segundo participante comienza los ejercicios.

◊ El segundo participante recuerda su papel, pero habla muy rápido, tragándose algunos sonidos, sobre todo los finales de palabra. El formador le sugiere abrir mucho la boca. Le indica distintos ejercicios que puede realizar antes de actuar en el escenario, por ejemplo, relinchar como un caballo o hablar con caramelos metidos en la boca. El famoso creador griego Demóstenes se ponía piedras en la boca para aprender a articular con claridad. Estos ejercicios calientan los músculos del aparato fonador, que se relajan y funcionan mejor. La formadora le sugiere realizar el ejercicio frente a un espejo, centrándose en las vocales. El participante repite su texto frente al espejo observando los movimientos que hace su boca. Se analiza la articulación de algunas palabras, por ejemplo “Historia”. El actor debe mirar al público.

2. Grabación de sonidos

Cuando trabajamos con un grupo de personas con discapacidad es muy útil realizar el registro sonoro de los textos. Algunas de estas personas tienen problemas de memoria o alguna dificultad en el habla que puede hacer muy difícil y estresante recitar el guión en directo. Este ejercicio les permitirá centrarse en la actuación durante la representación, pues sus voces se proyectarán desde el reproductor de CD.

La grabación se realiza individualmente, de uno en uno. Luego se unen todas las grabaciones en una sola. El formador sostiene el texto enfrente de la persona que está siendo grabada, susurrándole el texto para ayudar al participante a recordarlo. Después de cada frase, le pone la mano en el hombro para indicarle una pausa. También realiza gestos y movimientos que acompañan al guión para recordar al participante el contexto que corresponde a las frases que se están recitando. Es necesario repetir algunas frases si no se dicen con claridad o se recitan muy rápido.

Grabación del sonido: ¡Hazlo tú mismo!

Hay muchos métodos para registrar el sonido: desde el más simple, en el que puede utilizarse un portátil con el software adecuado, al más complejo, basado en software y hardware muy caros (micrófonos, tarjeta de sonido, mezclador, etc.) En el Teatro Grodzki se usan equipos de alta calidad y las técnicas más avanzadas para la grabación del sonido de las actividades teatrales. A menudo, las apariciones en lugares “difíciles” (campo abierto, salas grandes) limitan la posibilidad de actuar. En estos casos, utilizamos playback: un texto grabado por los actores que incluye también la música. Sin embargo, este método es caro, así que presentaremos también una alternativa más simple para grabar la voz de un actor.

La forma más barata es, por supuesto, un portátil con micrófono integrado (estándar) o un ordenador con un micrófono externo conectado (el mismo tipo de micrófono que se usa para comunicarse a través de Internet). Es necesario un programa adecuado y hay muchos programas gratuitos en Internet. Uno de ellos es Audacity 1.3, que es muy simple. Audacity es un editor de audio, una alternativa gratuita a programas como Cool Edit Pro o WaveLab. Su función principal es grabar y reproducir sonidos e importar y exportar archivos en formatos como MP3, WAV, AIFF, Ogg Vorbis y otros. Audacity 1.3 te permite editar pistas de audio usando cortar, copiar y pegar (con la posibilidad de invertir las operaciones realizadas), mezclar grabaciones y añadir efectos (eco, ruido, eliminación, normalización, etc.).

Empecemos. Selecciona el nivel de la señal del micro y la distancia a la que debe colocarse el actor para leer el texto. Es necesario recordar que los sonidos “explosivos” como la “P” pueden causar murmullos indeseados, por lo que es muy importante seleccionar la distancia correcta del micrófono. En los estudios de grabación se usan todo tipo de tejidos delicados entre el micrófono y el actor (parecidos a las medias de mujer) para eliminar los sonidos “explosivos”... La siguiente tarea consiste en instalar el programa en tu ordenador y empezar a trabajar.

Resumiendo...

Trabajar textos teatrales puede ser difícil y laborioso. Es necesario que cada miembro del grupo entienda bien su texto para que pueda interpretarlo adecuadamente. El siguiente paso es aprenderlo de memoria. En el teatro, es muy importante desarrollar la llamada “memoria escénica”; por ejemplo, aprender el texto mientras se representa el personaje. De este modo, durante los ensayos y representaciones, los movimientos y los gestos nos recordarán las palabras.

La fase de memorización y recitado del texto puede desanimar a los participantes del taller. Algunos podrían renunciar, otros se desmotivan y necesitan apoyo. A continuación se describen algunas situaciones que tuvieron lugar durante el proceso de preparación de una representación titulada “El Regalo del Río”, realizada por personas con discapacidad de los Talleres de Terapia Ocupacional de la Asociación de Teatro Godzki.

Riesgos y retos

Interpretación de los textos

Uno de los participantes, al que se ofreció uno de los papeles principales, pensaba que esta obra era un cuento de hadas. No se tomaba en serio el texto y se pasaba el ensayo molestando. La formadora comenzó a analizar el papel con él. Le preguntó acerca del significado de algunas palabras que debía pronunciar: ¿Qué es, realmente, lo que quiere decir al público?, ¿Cuál es su actitud hacia lo que está diciendo?, ¿Es interesante para él?, ¿Le parece divertido o aburrido?.

Medio en broma, medio en serio, el participante dijo que el guión le parecía un cuento de hadas. Por este motivo, no trabajaba en serio su texto. La formadora centra entonces su atención en la autenticidad de la expresión de cada persona: “Cuando actuamos genuina y sinceramente, el público lo percibe. Les convencemos. Si nosotros no creemos en lo que estamos diciendo, se ve inmediatamente. Hay algo que es seguro: no se puede engañar al espectador”.

La formadora analiza el papel frase a frase, preguntando al participante acerca de su actitud hacia algunas afirmaciones: por ejemplo, “Ella era la chica más guapa”. El actor tiene que decir qué emociones desea expresar. Un texto sin emoción es un texto vacío. ¿Le gusta el personaje principal, Dandai, o no?, ¿Alguna vez ha visto a alguien en la calle que le gustara? El actor contesta que, en situaciones como ésta, siente que no tiene oportunidad de triunfar como persona. La formadora sugiere cómo interpretar una actitud de resignación en el escenario: por ejemplo, cómo anunciar la llegada de Dandai con un suspiro. También habla acerca del papel del teatro para exteriorizar lo que sentimos: “El teatro tiene una gran influencia en las emociones que uno siente. Podemos mostrarlas cuando estamos en el escenario y expresarlas de un modo controlado; por ejemplo, vergüenza o enfado”.

Abandono de un participante

Una de las participantes no es capaz de aprender su guión. Lo recuerda perfectamente antes del ensayo, pero luego, en los momentos de estrés, se olvida de todo. Se pone nerviosa y se entristece. A la mañana siguiente, tiene náuseas y dolor de cabeza. Cuando se acerca el siguiente ensayo, se preocupa ya que piensa que no va a ser capaz de afrontar la situación. Tiene uno de los papeles principales. Decide dejar la representación y se dirige a la formadora para informarle de su decisión. Dado su estado físico y psicológico, no parece saludable intentar persuadirle de que asuma el personaje y, además, esto podría desanimarle de cara a futuras actividades teatrales. La formadora escucha lo que la participante tiene que decir y, después, la consuela. Le explica que es un papel muy exigente y le sugiere que participe en la próxima representación, en la que sólo necesitará memorizar un pequeño texto. Se ponen de acuerdo. La formadora nombra a un sustituto y cuenta la trama de la obra a esta nueva persona. Después le explica la decisión del participante que ha dejado el grupo y da la bienvenida a la nueva actriz, que está contenta por desempeñar un papel importante.

Enfrentarse a la motivación

Después del ensayo, durante el cual se repite el guión innumerables veces, uno de los actores se encuentra absolutamente desmotivado. Se acerca a la formadora y le dice que cuando las cosas no van bien, siempre se viene abajo completamente y no tiene voluntad para seguir adelante. “¿Qué tipo de vida te gustaría llevar?”, pregunta la formadora. Le explica que, en la vida, hay muchas cosas que no funcionan exactamente como nos gustaría. “El teatro es una batalla contra nuestras debilidades. A través de la interpretación, puedes aumentar tu confianza para usar tu cuerpo y tu voz. Yo sólo estoy aquí para hacer que saques lo mejor de ti”. La formadora pide al participante que persevere y no lo deje. Él le promete que lo intentará.

Me gustaría agradecer al grupo de teatro de los Talleres de Terapia Ocupacional por querer documentar el trabajo realizado durante la preparación de la representación “El regalo del río”, y por invitarme al estreno de esta obra, que fue un gran éxito. También estoy muy agradecida a la formadora Bárbara Rau por su gran voluntad y apoyo.

Merece un agradecimiento especial Tomasz Zielinski, cofundador de la Asociación de Teatro Grodzki, compositor y músico, por su descripción de las técnicas de grabación de sonido.

[Agnieszka Ginko, Asociación de Teatro Grodzki]

RECOMENDACIONES PARA

FORMADORES Y EDUCADORES



-
-
-
-
-
-
-
-

CAPÍTULO 8

educadores



Esperamos que la mayoría de vosotros hayáis encontrado informaciones útiles en las páginas de este manual, ya sea gracias a los aspectos teóricos o prácticos, las herramientas y actividades que empleamos, o los ejercicios recomendados. Como última aportación desde la práctica, este capítulo ofrece algunas recomendaciones de los expertos del proyecto ARTERY. Consejos prácticos sobre cómo desarrollar habilidades sociales en grupos de personas vulnerables utilizando el arte y el teatro, que esperamos te aporten una nueva perspectiva.

ASOCIACIÓN DE TEATRO GRODZKI

Las recomendaciones para formadores aquí recogidas se basan en las reflexiones de Piotr Kostuchowski de la Asociación de Teatro Grodzki, que desarrolla actividades artísticas y educativas con grupos de integración formados por personas con distintas habilidades (intelectuales, físicas o mentales), con edades comprendidas entre 23 y 70 años.

“Nuestro lenguaje estigmatiza a las personas con discapacidad”, explica Piotr Kostuchowski. “Se les describe como menos capaces, usando el prefijo negativo “dis” (en polaco, “no”). No hay muchas palabras positivas que comiencen por este prefijo; en inglés existe: discusión, disgustar, desacuerdo, desordenado...”. Deberíamos destacar la valía de cada persona, su dignidad y su derecho a autorrealizarse.

◇ No te preocupes por si serás capaz de ayudar o no. Presta atención a las oportunidades en vez de a las amenazas. De esta forma, será mucho más fácil trabajar con personas que necesitan apoyo.

“Muchas personas se preguntan si serán capaces de comportarse de modo correcto, actuar con tacto y de manera eficiente”, afirma Piotr. “La peor solución es quedarse “paralizado”, con una pasividad basada en asumir que si no hacemos nada no haremos ningún daño. Siempre podemos preguntar cuál es la mejor manera de apoyar”.

◇ El conocimiento nunca es suficiente. Continúa aprendiendo y desarrollando tus habilidades.

Es muy útil ampliar tu conocimiento sobre las distintas discapacidades, y distintos tipos de situaciones de desventaja, así como su influencia en la vida de las personas.

◇ Ofrece a las personas socialmente vulnerables tanta independencia y autonomía como sea posible.

Abre tu mente a formas más activas de conducta. El siguiente ejemplo está sacado del grupo CVE, dirigido por Piotr Kostuchowski.

“Decidimos hacer una marioneta enorme con forma de búfalo salvaje para usar en nuestra representación al aire libre. La hicimos de cartón y hacían falta dos personas para darle vida. Colocar el animal de cartón sobre uno mismo requería mucha habilidad, precisión y destreza. El participante que movía las piernas del animal no era precisamente un deportista, aún así, rechazó el apoyo que le ofrecieron otros miembros del grupo para ayudarlo a ponerse el disfraz. Pensó en una manera de meterse en el búfalo y animar aquel trozo de cartón. Alguien podría haberle ayudado, pero habría limitado su independencia dándole una instrucción ya preparada, y ¿qué habría logrado con esto?”

◇ Debes ser capaz de escuchar y desarrollar constatemente este arte. Tienes que escuchar atentamente a la otra persona, no a ti mismo.

La comunicación es un reto. Nuestras palabras sólo son un fragmento de ella; el lenguaje corporal, que habitualmente se centra en la expresión facial, es extremadamente importante. Además, el contexto de las declaraciones de cada persona juega un papel muy importante, pues contiene sus experiencias y actitudes. “Alguien que casi se ahoga tendrá una imagen muy distinta del mar de la que tiene un turista”, dice Piotr. “Cuando alguien escucha a otra persona decir que el mar es tranquilo y agradable, puede vivir emociones muy intensas. La empatía y la imaginación te ayudarán a entender a los demás”.

◇ La seguridad es una prioridad. Tenemos que centrarnos en cada persona, pero también hay que prestar atención al grupo en su conjunto.

“Una vez me vinieron a ver unos padres que habían apuntado a su hijo a mis talleres de teatro”, comenta Piotr. “Durante la entrevista, no mencionaron ningún tipo de problema concreto que necesitara una atención especial. El joven tenía discapacidad intelectual y dificultades de aprendizaje. Durante el primer taller, no estuvo muy activo; durante el segundo, mostró una gran actividad y fuertes emociones. Esta persona, que casi medía dos metros y era bastante corpulento, dió saltos, puñetazos y patadas de los que Bruce Lee estaría orgulloso. No pegó a nadie, pero dejó claro que podría hacerlo. Le pedí que se comportara de otro modo, y lo hizo; sin embargo, añadió: “soy el mejor estrangulador”. Los padres admitieron que le habían dejado asistir a gran cantidad de combates deportivos. Era necesario apartarle de eso”.

◇ Debes preveer y vigilar la dirección en la que evolucionan nuestros participantes.

Podemos pronosticar los resultados de nuestros esfuerzos educativos. No es posible establecer un cálculo matemático de las consecuencias de nuestras acciones, pero sí lo es imaginar qué puede suceder.

TEATRO CON PERSONAS SIN HOGAR

Cuando se trabaja con grupos socialmente excluidos, especialmente con personas sin hogar, recomendamos:

- ◇ Ganar su confianza creando relaciones de igualdad con todos los miembros del grupo.
- ◇ Crear y adoptar normas claras para trabajar juntos, por ejemplo, no usar alcohol o drogas, no tener conductas agresivas, aceptación mutua de otros grupos sociales y puntualidad.
- ◇ Establecer sanciones con todo el grupo frente al incumplimiento de las normas y asegurarse de que estos castigos son aceptados por todos los miembros. Esto genera el sentimiento de que las normas pertenecen al grupo e incrementa el compromiso para cumplirlas.
- ◇ Trabajar con el grupo regularmente y a largo plazo.
- ◇ Recompensar y reforzar a los miembros del grupo económicamente, materialmente, a través del reconocimiento, el aprecio u otros modos.
- ◇ Usar vocabulario sencillo y explicar con claridad cualquier tecnicismo.
- ◇ Pedir feedback al grupo inmediatamente después de cada ejercicio.
- ◇ Ayudar a identificar y expresar las emociones que los miembros del grupo puedan tener durante los ensayos y los ejercicios.
- ◇ Aceptar las discapacidades y los errores de los miembros del grupo.
- ◇ Mediar y enseñar al grupo a resolver conflictos de un modo pacífico.
- ◇ Establecer, durante los ensayos, un nivel de dificultad acorde a las capacidades y habilidades de cada miembro del grupo.
- ◇ Evitar las expectativas irrealistas o poco prácticas.
- ◇ Tener en cuenta que si un miembro del grupo no es capaz de aceptar tu ayuda en un momento determinado, puedes hacer poco por ayudarlo, y deberías intentar ayudarlo de nuevo más adelante, cuando esté dispuesto a aceptar tu ayuda.
- ◇ Cuando se trabaja con diversos grupos socialmente excluidos, existe una interacción que promueve la cooperación mutua, conduciendo al entendimiento de los propios límites y de los de los demás, lo cual, en última instancia, lleva al auto-empoderamiento.

Hay muchas cuestiones a tener en cuenta cuando se trabaja con personas sin hogar. Una de las más importantes, que requiere disponer de métodos apropiados para enfrentarse a ella, es que las personas que han vivido en la calle durante un periodo de tiempo prolongado, desarrollan distintas estrategias de supervivencia para afrontar la vida en la calle y conseguir lo que quieren o necesitan de los demás. Existe una tendencia a usar estas

estrategias con el terapeuta u otros miembros del equipo. A veces, existen tácticas individuales, y es labor del terapeuta identificarlas y detener su uso cuando ocurren, así como tratar de evitar que las usen en el futuro. Cuando se trabaja con los miembros del grupo, puedes encontrar las siguientes situaciones:

- ◇ Manipulación, cuando el cliente intenta ganarse la simpatía del terapeuta y luego manipularle para que haga lo que el cliente quiere o no quiere hacer.
- ◇ Poner en manos del terapeuta la responsabilidad de su propia vida.
- ◇ Uso de drogas o alcohol durante los ensayos, representaciones u otras actividades del grupo.
- ◇ Incumplimiento de la palabra o una promesa, por ejemplo, cuando un cliente abandona el grupo, sin dar una explicación, justo antes de la representación de la obra de teatro.
- ◇ Agresiones verbales contra el terapeuta o los miembros del grupo.

Recomendamos el establecimiento de normas claras con el grupo desde el primer momento, escribiéndolas y distribuyéndolas entre todos sus miembros. Cuando un miembro del grupo se comporta de manera inadecuada o contradice las normas, se le puede llamar abiertamente, para describirle su conducta de una manera clara y tranquila y explicarle los motivos por los que ésta no es adecuada. También es importante explicar los problemas que puede generar este tipo de comportamientos y sugerir métodos para afrontarlos. Cuando se da una conducta agresiva, se recomienda sacar a la persona fuera del grupo y llevarla a un lugar donde el terapeuta o terapeutas puedan estar a solas con él/ella, de modo que no tenga como “público” a los demás miembros del grupo para mostrar su “poder” ante ellos. Para estos clientes, que se sabe que no son muy fiables, debes prever que quizás no asistan a las representaciones u otros eventos importantes. Por ello, te recomendamos que cuentes con una persona suplente como alternativa para reemplazarla en el caso de que no se presenten.

KEY & KEY COMMUNICATIONS

En primer lugar, es fundamental ser consciente de las diferencias y ser capaz de aceptarlas y aprender de los demás. En el proceso de toma de conciencia de la propia comunicación y de los estilos comunicativos de los demás, es importante evitar la generalización y las conductas comunicativas estereotipadas.

Cuando se trabaja con personas que hablan distintos idiomas, es importante establecer desde el principio qué idioma o idiomas se usarán en los talleres. Según nuestra experiencia, también es muy útil averiguar al inicio qué idiomas se hablan en el grupo, si existe alguien que no comparte ningún idioma con el formador y si hay alguien que puede hacer de traductor. En estos casos, es importante que estas dos (o tres) personas se sienten al lado, así la traducción puede realizarse más fácilmente.

En un grupo multilingüe que realiza ejercicios verbales, por ejemplo, saludarse verbalmente para mostrar las diferencias, es importante aprender palabras o frases cortas en cada uno de los idiomas de los participantes. Esto hace emerger las dificultades que existen para pronunciar palabras en otros idiomas, y muestra que no sólo el idioma del país de inmigración resulta difícil para los adultos en movilidad, sino que cualquier idioma puede ser difícil para cualquier persona. Los formadores deben participar en los ejercicios, reduciendo así las barreras entre formador y alumno. Sin embargo, los formadores deben siempre mantenerse en su rol de profesor.

Un formador que trabaja con un grupo multicultural debería evitar emitir mensajes no verbales, manteniéndose neutral. El contacto físico directo también debe evitarse, especialmente entre un formador hombre y una alumna mujer, y viceversa.

También debe evitarse elevar el tono de voz, por ejemplo, en situaciones difíciles. Un formador debe permanecer siempre tranquilo y neutral y tratar igualmente a todos los participantes, mostrando respeto por las diferencias y no permitiendo la falta de respeto entre ellos.

Cuando se trabaja con refugiados, puede haber, en el mismo grupo, distintos niveles de comprensión de las instrucciones, e incluso alguien que no esté acostumbrado a participar en un grupo de formación. Cuando esto ocurre, el formador debe explicar la consigna al alumno por separado. La puntualidad es otro tema a tratar, ya que el sentido del tiempo puede ser muy distinto de una cultura a otra; para algunas personas puede resultar difícil respetar los tiempos de los horarios. En estos casos, corresponde al formador decidir si se permite entrar con retraso en el aula donde se realiza el taller. Sin embargo, debemos saber que, especialmente en las sociedades del Centro y Norte de Europa, la puntualidad es esencial. Es importante establecer normas específicas de comportamiento en la sala donde se desarrolla el taller, que deben establecerse al inicio del curso y presentarse por escrito, con rotuladores de colores, en letras grandes. Deben colocarse en un bloc de papel de grandes dimensiones (o pizarra) donde todo el mundo pueda verlas a lo largo de todo el taller.

Por último, pero no por ello menos importante, el formador debe ser capaz de ganarse la confianza de los alumnos. Para ello, es fundamental ser sincero, mostrar interés sincero por las historias personales, y no prometer lo que no puedas cumplir. También es importante mostrar un profundo respeto por las personas: no son tontos, no son “chicas” o “chicos”; podríamos no ser capaces de adivinar su edad y tratarles como “jovencitos”, mientras que son maridos, mujeres, padres y madres. Todo esto implica que en los idiomas donde existe un modo formal y otro más informal de usar la segunda persona (como en italiano, francés, español (tú) o alemán (“du”)), debe evitarse el uso del modo informal.

CENTRO DE EDUCACIÓN Y FORMACIÓN “AGRICOLA”

Cuando se trabaja con personas que necesitan apoyos especiales, es importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

- ◇ Todas y cada una de las necesidades de los alumnos deben ser respetadas en el grupo. Con el fin de estar preparado para expresar emociones y unirse a las actividades de grupo, tú también necesitas sentirte seguro con aquello que estás trabajando y aprendiendo.
- ◇ Empezar despacio y dando pequeños pasos. Dar tiempo a los alumnos para que las cosas sucedan.
- ◇ No forzar, pero sí persuadir a los alumnos para participar y compartir.
- ◇ Recordar que el proceso es más importante que el resultado final.
- ◇ Hay muchas maneras de alcanzar un objetivo. Deja que el alumno encuentre su modo de progresar y apóyale.
- ◇ No olvides tener sentido del humor, actitud positiva, y disfrutar del proceso de aprendizaje.

FUNDACIÓN INTRAS

Busca, de antemano, tanta información como puedas sobre tu grupo. Conocer algo sobre cada persona antes de empezar a trabajar con el grupo es muy importante. Trabajar en grupos de este tipo es adecuado para muchas personas, pero no para todas. No hay que olvidar que el objetivo prioritario es crear un espacio seguro para todos ellos, que permita aprender al máximo. Nosotros no elegimos a las personas en función de sus habilidades actuales, sino según el grado en que pueden beneficiarse formando parte del grupo, sin comprometer la seguridad de los demás miembros del grupo. Decidir no aceptar a alguien en el grupo después de la entrevista inicial es menos doloroso que decirle a alguien que ya está participando que no cumple el perfil y debe abandonar el grupo. Conocer a los miembros del grupo puede ayudarte a planificar las actividades, a saber qué habilidades necesitan practicarse, y a asignar tareas que pueden tener grandes efectos en los miembros del grupo.

Respetar a todos los miembros del grupo del mismo modo, pero aceptar la individualidad de cada uno. No generalices tu punto de vista; aunque algunos participantes sufran la misma discapacidad, las consecuencias de su discapacidad pueden ser muy distintas para unos y otros. Existen muchos factores que implican una diferencia (por ejemplo: estrategias personales de afrontamiento y otros rasgos de personalidad, apoyos disponibles, grado y duración del problema, etc.). También hay que tener en cuenta que las enfermedades mentales son significativamente distintas a la mayoría de las discapacidades; de hecho, pueden fluctuar y son el resultado de procesos intermitentes o episódicos. Algunos síntomas, como los pensamientos desordenados, las alucinaciones y pérdidas de contacto con la realidad, pueden dificultar la concentración de las personas, el procesamiento adecuado de la información, la resolución de problemas, emitir juicios, o seguir instrucciones. Los síntomas no

siempre pueden controlarse a través de la medicación y su presencia continua o intermitente puede hacer a la persona emocionalmente frágil y vulnerable al estrés. Sé consciente de esto y ofrece a estas personas el máximo apoyo posible en los momentos difíciles. A veces, podría significar dejar que algún miembro salga del grupo durante cierto tiempo, pero motivándole e integrándole de nuevo en el grupo tan pronto como sea posible.

No des por hecho que sabes lo que una persona con discapacidad quiere o necesita. Escucha lo que dice. Refuézale. Una persona con diagnóstico psiquiátrico puede perder la confianza en su capacidad para tomar decisiones, realizar tareas y participar en actividades. La pérdida de confianza y autoestima tiene un gran impacto en todos los ámbitos de la vida de una persona y puede llevarle a perder la motivación, dejar de cuidarse, y a tener un insoportable sentimiento de desesperación. Pese a que expresar sus necesidades puede suponer un gran reto para ellos, las personas con discapacidad no son menos capaces de pensar por sí mismos que los demás. Como formador, pregunta antes de actuar: no asumas automáticamente que las personas con discapacidad necesitan tu ayuda. Evita ser excesivamente complaciente.

Muchas de las barreras a las que han de enfrentarse las personas con discapacidad están causadas por las actitudes de los demás. No trates a las personas con discapacidad como si estuvieran enfermas. Como formador, puedes pedirles que se esfuercen y realicen un buen trabajo, pero siempre has de tener en cuenta la capacidad de la persona y seleccionar objetivos alcanzables. Valora no solo el progreso, sino también el esfuerzo. Piensa primero en la persona y después en la discapacidad. Aunque una discapacidad puede ser un inconveniente en algunas situaciones y actividades, no es por definición una tragedia que domine toda la vida de una persona. Las personas con discapacidad son capaces de vivir vidas plenas y raramente son disfuncionales. Además, para las personas con discapacidad es importante ser tratadas de forma apropiada a su edad. No te dirijas a las personas con discapacidad como si fueran niños o de un modo paternalista, no te refieras a ellas como si fueran niños. Se tú mismo, se natural y no actúes con entusiasmo forzado.

Comunícate con los participantes de forma útil. Cuando les des explicaciones o instrucciones, emplea un lenguaje que les sea fácil de entender, sin tecnicismos ni conceptos médicos. Si es necesario, repite las instrucciones con otras palabras y comprueba si todos los participantes te han entendido. Valora el nivel de estrés que experimentan los participantes y ofréceles estrategias para que puedan gestionarlo.



CONCLUSIONES

De algún modo has llegado al final de este libro. Tanto si lo has leído de principio a fin como si te has saltado algunas partes o has venido directamente a las conclusiones, has de saber que esto sólo es el final del principio, porque en realidad, el trabajo comienza ahora: ¡llevarlo a la práctica!

Los grupos objetivo a los que se dirige el proyecto ARTERY son muy diversos, lo cual ha complicado la redacción de este libro. El arte y el teatro se usan con adultos vulnerables que proceden de distintos ámbitos para desarrollar distintas habilidades sociales. En este contexto, nosotros, como socios de un proyecto internacional con distintas perspectivas y experiencias en el desarrollo de las habilidades sociales de personas adultas vulnerables, hemos intentado aunar los enfoques más relevantes, ofreciendo algunas técnicas, consejos y recomendaciones, que esperamos te sean útiles para el trabajo con el grupo al que se dirige tu actividad.

Si trabajas con personas sin hogar o con personas con una discapacidad física o mental, sabrás que las actividades teatrales requieren mucho tiempo, ser flexibles y un enfoque personalizado. Sin embargo, la mezcla de personas con distintos tipos de exclusión social abre la posibilidad de nuevas interacciones entre los miembros del grupo. Les ayuda a desarrollar y enriquecer sus personalidades, a tener una visión mucho más clara sobre su problema, y también, a abandonar ilusiones poco realistas sobre sí mismos. Puedes animar a las personas con discapacidad a enseñar a las personas sin hogar a luchar con sus circunstancias y ser más activos, no a sentir pena o lástima por ellos mismos. Por otra parte, las personas sin hogar pueden ayudar a las personas con discapacidad y convertirse en asistentes activos mientras ensayan, representan, viajan, etc. Es importante que en el grupo exista confianza, normas claras, seguridad y diversión.

Si trabajas con inmigrantes, podemos afirmar que el reto es especialmente grande, tanto a nivel emocional, como cultural y lingüístico. Es un reto desde el punto de vista emocional porque conoces experiencias vitales de personas que han tenido que huir de situaciones horribles. Es difícil desde la perspectiva lingüística porque no siempre se comparte un idioma con los participantes del taller y uno tiene que inventarse nuevas maneras para comunicarse. En lo que se refiere al ámbito cultural, se aprende mucho sobre la cultura de los demás y sobre los propios orígenes culturales: las diferencias producen puntos de vista constructivos y, de repente, podemos ver cómo nos ven los demás, ya sea positiva o negativamente. Esto implica el aprendizaje de otros puntos de vista.

Si tu grupo objetivo se compone de personas con discapacidad o enfermedad mental, prepárate para saber lo qué significa en la práctica: “el camino es la meta”. La cuestión más importante no es el producto final (por ejemplo, la representación de una obra de teatro), sino todo el proceso de creación. La preparación de la obra puede ser un medio perfecto para ofrecer a las personas con discapacidad nuevas oportunidades para aprender, descubrir sus habilidades y ejercitarlas. Interactuar en un grupo sabiamente organizado, donde los miembros, muchas veces sin darse cuenta, actúan como modelo para los demás, puede facilitar que cada participante salga de su zona de confort para dirigirse hacia una zona de retos de aprendizaje. Los pequeños y, a priori, triviales

elementos del proceso de preparación pueden representar para algunas personas una oportunidad peculiar para decidir, hablar, dar a su voz la oportunidad de ser escuchada, expresar su opinión y defenderla. Tu papel como formador no consiste únicamente en facilitar el aprendizaje y el entrenamiento de las habilidades durante la preparación de la obra, sino en extender este proceso a la vida diaria de los participantes. Hoy en día, en un mundo orientado a los resultados, no se es muy sensible a los pequeños progresos. Tú, como responsable de apoyar el proceso de aprendizaje, has de ser el primero en percibirlos, apreciarlos, y hacer que los propios individuos tomen conciencia del valor de los pequeños pasos que están dando.

Los talleres de teatro representan un espacio con un enorme potencial de aprendizaje. El teatro permite a cada persona socialmente excluida “encontrar su lugar” en el grupo. Ayuda a eliminar los estereotipos que la sociedad tiene de un modo no violento hacia las personas socialmente excluidas y, además, les permite vivir una experiencia exitosa. Recuerda, el teatro debería ser un medio social, no la meta. Cuando se utiliza el teatro y el arte terapia, es necesario aceptar totalmente la realidad de cada persona, sus deseos y su singularidad. Por ello, se recomienda adaptar y customizar los ejercicios que encuentres en este manual, teniendo en cuenta las características y particularidades de las personas con las que trabajas.

Además, el teatro ofrece a los participantes una oportunidad única para “dar” algo a los demás. A menudo, las personas con discapacidad tienen que pedir favores o servicios a los demás, son las que “reciben” algo. El hecho de que los demás no tengan la expectativa de recibir algo de ellos forma parte de un estigma social que las personas con discapacidad experimentan en sus vidas. Las obras de teatro que representan estas personas cuestionan esta visión estereotipada de la discapacidad como algo que te incapacita para ayudar y te hace dependiente, porque ahora es el público “saludable” el que recibe algo realmente valioso.

Suponemos que te habrás dado cuenta de que la formación y el desarrollo de habilidades sociales no pueden basarse en un programa sin valores. De hecho, el entrenamiento en habilidades sociales nos permite educar en valores y códigos de conducta que facilitan la integración de las personas socialmente vulnerables. Nos referimos a los valores que influyen en el estilo de vida de las personas desfavorecidas, como la sensibilidad por los derechos de los demás, la admiración por las actividades que realizan otras personas, el rechazo al uso de drogas, etc. Tener un sistema de valores adecuado y una actitud positiva hacia la vida es esencial para enfrentar retos y tener relaciones satisfactorias con el resto de la comunidad.

Por último, y no por ello menos importante, un elemento clave en nuestro trabajo debe ser la coherencia entre lo que queremos conseguir y la forma en que lo conseguimos. Si estamos intentando mejorar la empatía, las habilidades interpersonales y la creatividad, como partes esenciales de nuestros programas formativos, hemos de reflejar esto en las herramientas y actividades que utilizamos, y más aún, en nuestro modo de tratar a las personas con las que trabajamos.

En resumen, las habilidades sociales son esenciales para la participación social de las personas en general y de los adultos vulnerables en particular. Las técnicas de role-play y la participación en programas de dramatización y teatro fomentan la adquisición de estas habilidades. A lo largo de este manual, hemos reflexionado sobre la forma de usar el arte y las técnicas teatrales para aumentar el bienestar personal y social de adultos en situación de vulnerabilidad. Esperamos que te sientas estimulado e inspirado y te hayamos aportado ideas aplicables a tu propio trabajo. Si eres profesor, formador, educador, mediador cultural, o simplemente alguien que trabaja para mejorar las habilidades sociales de otra persona, debes saber que estás en la posición clave para apoyar el proceso de aprendizaje y conseguir lo mejor de él. Podría no ser fácil, pero... ¡te invitamos a trabajar en ello!

Formadores, profesores y educadores involucrados en los talleres de teatro y arte terapia, están de acuerdo en que el teatro tiene un enorme potencial de aprendizaje, enriquece la personalidad, ayuda a eliminar estereotipos, mejora las habilidades sociales, y es un vehículo muy útil para intercambiar experiencias, cambiar el punto de vista personal, y ser flexible y respetuoso con los demás. También están de acuerdo en que trabajar con adultos vulnerables supone un gran reto, consume mucho tiempo, y requiere un acercamiento personalizado para asegurarse de que el conocimiento y las habilidades desarrolladas influyen en otras esferas de la vida de las personas.

Esperamos que hayas disfrutado leyendo este libro y te deseamos lo mejor en tu trabajo con personas vulnerables. Si tras la lectura de este manual, te apetece compartir tus puntos de vista con el equipo editorial, no dudes en contactar con cualquiera de los socios del proyecto ARTERY.

El equipo editorial:

Asociación de Teatro Grodzky, EST Centro de Aprendizaje Permanente, Teatro con Personas sin Hogar, Key & Key Communications, Centro de Educación y Formación "Agrícola", y Fundación INTRAS.



BIBLIOGRAFÍA

- ◇ Alberti, R.E. (1977): Assertiveness: Innovations, applications, issues. San Luis Obispo (Cal.): Impact Publishers.
- ◇ Alberti, R.E. / Emmons, M.L. (1978): Your perfect right. San Luis Obispo (Cal.): Impact Publishers.
- ◇ Argyle, Michael (1988): Bodily Communication, Madison: International Universities Press (2nd ed.).
- ◇ Black, Rhonda S., / Langone, John (1997): Social awareness and transition to employment for adolescents with mental retardation. In: Remedial and Special Education (A Journal of the Hammill Institute on Disabilities), Vol.18 no.4 (July/August 1997): pp.214-222.
- ◇ Caballo, V. (1986): Evaluación de las habilidades sociales. In R. Fernandez-Ballesteros, & J. A. Carrobes (eds.): Evaluación conductual: Metodológica y aplicaciones. Madrid: Pirámide.
- ◇ Caballo, Vincente E, / Buela, Gualberto. (1988): Molar/molecular assessment in an analogue situation: Relationships among several measures and validation of a behavioral assessment instrument. In: Perceptual and Motor Skills, Vol. 67, Iss. 2 (October 1988): pp.591-602.
- ◇ Commission of the European Communities (2006): Adult learning: It is never too late to learn. COM(2006) 614 final. Brussels, 23.10.2006.
- ◇ Council of Europe and European Commission (2003): T-Kit on Social Inclusion. Council of Europe Publishing.
- ◇ Crystal, David (1987): The Cambridge Encyclopedia of Language. New York, New Rochelle, Melbourne, Sydney: Cambridge University press.
- ◇ Dodge, Kenneth A., / Murphy, Roberta R., / Buchsbaum, Kathy. (1984): The assessment of intention-cue detection skills in children: Implications for developmental psychopathology. In: Child Development, Vol.55. No.1 (February 1984): pp.163-173.
- ◇ Dossou, Koffi. M. / Klein, Gabriella B. (2007): Starting points, goals and fundamental precepts. In: Klein (ed.): pp.19-35.
- ◇ EAEA: Documentation of activities. Adult education trends and issues in Europe, 2006.
- ◇ Elliot, Stephen N. / Sheridan, Susan M. / Gresham, Frank M. (1989): Assessing and Treating Social Skills Deficits: A Case Study for the Scientist-Practitioner, University of Wisconsin-Madison, University of Nebraska - Lincoln, Louisiana State University.
- ◇ European Commission (2007): Education and Training, The Lifelong Learning Programme: Education and Training Opportunities for all.
- ◇ European Parliament (2006): Recommendation 2006/962/EC of the European Parliament and of the Council of 18 December 2006 on key competences for lifelong learning [Official Journal L 394 of 30.12.2006].
- ◇ Ford, D. H. / Urban, H. B. (1998): Contemporary models of psychotherapy: A comparative analysis. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- ◇ Gumperz, John J. (1982): Discourse Strategies. Cambridge: Cambridge University Press.
- ◇ Gresham, Frank M. / Elliott, Stephen N. (1987): The relationship between adaptive behaviour and social

- skills: Issues in definition and assessment. In: *Journal of Special Education*, Vol.21, No.1: pp.167-181.
- ◇ Hall, Edward (1959): *The silent language*. New York: Doubleday.
 - ◇ Hall, Edward (1966): *The hidden dimension*. Garden City, New York: Doubleday.
 - ◇ Heller, Eva (1998/19891): *Wie Farben wirken. Farbpsychologie, Farbsymbolik, kreative Farbgestaltung*. Hamburg: Rowohlt.
 - ◇ Heller, Eva (2000): *Wie Farben auf Gefühl und Verstand wirken. Farbpsychologie, Farbsymbolik, Lieblingsfarben, Farbgestaltung*. München: Droemer.
 - ◇ Heller, Eva (2009): *Psychologie de la couleur. Effets et symboliques*. Paris: Pyramyd.
 - ◇ Holmes, J. / Fillary, R. (2000): *Handling small talk at work: challenges for workers with intellectual disabilities*. In: *International Journal of Disability, Development and Education*, Vol.47, Iss.3 (2000): pp.273-291.
 - ◇ Huskins John (1998): *From disaffection to Social Inclusion. A social skills preparation for active citizenship and employment*. Bristol: John Huskins.
 - ◇ Jackson, Sue (ed.) (2011): *Innovations in lifelong learning: Critical perspectives on diversity, participation and vocational learning*. Oxon / New York: Routledge.
 - ◇ Kelly, Jeffrey A. (1982): *Social-skill training: A practical guide for interventions*. New York: Springer.
 - ◇ Klein, Gabriella B. (ed.) (2007): *Spices Guidelines. A training methodology for intercultural communication in institutional settings*. Perugia: Key & Key Communications (traduzioni in bulgaro, tedesco, italiano, sloveno, spagnolo), Perugia: Key & Key Communications [co-curatore and co-autore insieme a Sandro Caruana (Malta), Koffi M. Dossou (Italia), David Lasagabaster (Spagna), Galya Mateva (Bulgaria), Nataša Pirih Svetina (Slovenia), Johannes Schwitalla (Germania)].
 - ◇ Kokkinen, Anne Mari / Rantanen, Väntsi, Leena / Tuomola, Anita (2008): *Aikuisen oppijan kirja*. Jyväskylä: Kirjapaja.
 - ◇ Luzzatto, Lia / Pompas, Renata (2001): *Il colore persuasivo*. Milano: Il Castello srl.
 - ◇ McFall, R.M. (1982): *A review and reformulation of the concept of social skills*. In: *Behavioral Assessment*, 4 (1982): pp.1-35.
 - ◇ Michelson, L. / Sugai, D.P. / Wood, R.P. / Kazdin, Alan E. (1983): *Social skills assessment and training with children*. New York: Plenum Press.
 - ◇ Molcho, Samy (1983): *Molcho, Samy: Körpersprache*. München: Mosaik Verlag.
 - ◇ Molcho, Samy (1997): *I linguaggi del corpo*. Como: Lyra libri (It. translation of Mocho 1983).
 - ◇ Molicka, Rachela / Schejbal, Maria (2003): *Teatr i Terapia*, Bielsko-Biała: Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki.
 - ◇ Moreno, Joseph J. (1999): *Acting your inner music: music therapy and psychodrama*. St. Louis: MMB Publications.
 - ◇ Park, Hyun-Sook / Gaylord-Ross, Robert (1989): *A problem-solving approach to social skills training in employment settings with mentally retarded youth*. In: *Journal of Applied Behavior Analysis*, Vol.22, No.4 (Winter 1989), pp.373-380.

- ◇ Phillips, E. Lakin (1978): *The Social Skills Basis of Psychopathology*. New York: Grune & Stratton edition.
- ◇ Rankanen, M. (2007): Taideterapiassa vaikuttavia ydinprosesseja. In: Rankanen, M. / Hentinen, H. / Mantere, M-H. (eds): *Taideterapian perusteet*. Helsinki: Duodecim, pp.35-50.
- ◇ Riihelä, Monika (2000): *Leikkivät tutkijat, lapset kertovat*. Helsinki: Stakes Edita.
- ◇ Rimm, David C. / Masters, J. C. (1974): *Behavior Therapy: Techniques and Empirical Findings*. New York: Academic Press.
- ◇ Slade, P. (1998): The importance of dramatic play in education and therapy, *Child Psychology and Psychiatry Review*.
- ◇ Schejbal, Maria (2010): In search of creativity. Bielsko-Biała: Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki.
- ◇ Schlundt, David G. / McFall, Richard M. (1985): New directions in the assessment of social competence and social skills. In: L'Abate L. / Milan M. A. (eds): *Handbook of social skills training and research*. New York, NY: John Wiley & Sons.
- ◇ Watzlawick, Paul / Beavin, Janet Helmick / Jackson, Don D. (1967): *Pragmatics of Human Communication*, New York: Norton & Company.

WEBGRAFÍA

◇ http://eacea.ec.europa.eu/llp/index_en.php

Esta web te ofrece información sobre el Programa de Aprendizaje Permanente y oportunidades de financiación a través de las siguientes acciones: Comenius, Erasmus, Leonardo da Vinci, Grundtvig, Cooperación política e innovación, Lenguas, Tecnologías de la información y la comunicación, Difusión y utilización de resultados y Jean Monet.

◇ http://en.wikipedia.org/wiki/Lifelong_learning

Aquí puedes encontrar la definición de “aprendizaje a lo largo de toda la vida” que ofrece la enciclopedia Wikipedia. Incluye también la historia del aprendizaje a lo largo de toda la vida en EEUU, en Europa, y en la sociedad del aprendizaje. También se tratan sus características, el concepto de institución internacional del aprendizaje a lo largo de toda la vida, el aprendizaje a lo largo de la vida en los países en vías de desarrollo, las estrategias y medidas para llevarlo a cabo, sus beneficios y las críticas que recibe.

◇ <http://www.openroad.net.au/access/dakit/>

Dossier informativo acerca de la sensibilización sobre la discapacidad. El objetivo de este documento es promover la comprensión de cuestiones relacionadas con la discapacidad. Contiene informaciones útiles sobre la discapacidad en la comunidad, las expectativas de las personas con discapacidad, cómo se les ve y cómo se les trata, la interacción con las personas con discapacidad, la asistencia a estas personas, comportamientos discriminatorios, y material adicional como actividades y recursos.

◇ <http://www.nasaa-arts.org/Research/Key-Topics/Arts-Education/rbc-toolkit-section3.pdf>

Kit de herramientas comunicativas (basadas en la investigación) sobre cómo el aprendizaje e integración a través del arte ayudan a desarrollar habilidades cognitivas clave y necesarias para el éxito académico, y cómo refuerzan emocional y socialmente al alumno, lo que conduce a logros académicos y relaciones y comportamientos positivos.

◇ http://www.interculturaldialogue2008.eu/1534.0.html?&redirect_url=my-startpage-eyid.html

Describe un método de formación en comunicación intercultural en contextos institucionales (Spices Guidelines; Klein ed. 2007). El curso de formación aporta habilidades comunicativas, herramientas de análisis y materiales didácticos para formadores y educadores que se dedican a crear cursos (a medida) de comunicación intercultural o de aprendizaje de un segundo idioma para extranjeros usuarios de servicios (adultos en movilidad) o proveedores de servicios (adultos cuya profesión les obliga a estar en contacto con la movilidad) en contextos burocráticos/ institucionales (colegios, ayuntamientos, hospitales, universidades, oficinas de turismo, etc).

◇ www.edu.helsinki.fi/lapsetkertovat/lapset/In_English/frontpage/index.htm

Aquí puedes ver el video del “Método del Cuentacuentos” creado en Finlandia. Este método ofrece al protagonista la oportunidad de desarrollar la capacidad de escucha y de establecer un contacto próximo con las personas. El objetivo es alejarnos de los enfoques tradicionales para trabajar con niños, centrándonos en cuestiones relacionadas con la participación y la cooperación.

◇ http://www.centreformentalhealth.org.uk/pdfs/Making_recovery_a_reality_policy_paper.pdf

El informe “Making recovery a reality” (Geoff Shepherd/ Jed Boardman/ Mike Slade, 2007) describe el modelo de Recuperación para apoyar a las personas con enfermedad mental. Define sus principios, orígenes, el papel que desempeñan los profesionales y los servicios que se diseñan para conseguir la recuperación. En este documento también encontrarás información sobre el recorrido a lo largo del proceso de recuperación, los obstáculos, la importancia del trabajo, la familia y los amigos en el proceso de recuperación. También contiene información sobre las prácticas que se llevan a cabo desde esta perspectiva.

Las habilidades sociales son esenciales para la participación social de las personas en general y de los adultos vulnerables en particular. Las técnicas de role-play y la participación en programas de dramatización y teatro fomentan la adquisición de estas habilidades. A lo largo de este manual, reflexionamos sobre la forma de usar el arte y las técnicas teatrales para aumentar el bienestar personal y social de adultos en situación de vulnerabilidad. Para lograr que este libro sea útil y práctico, incluimos una selección de actividades para entrenar las habilidades sociales, que puedes y debes adaptar a las necesidades y particularidades del grupo con el que trabajas. Esperamos que la lectura de este libro te motive para empezar a trabajar con grupos en situación de desventaja y te ofrezca inspiración y nuevas ideas para aplicar en tu contexto local. Si eres profesor, formador, educador, mediador cultural, o simplemente alguien que trabaja para mejorar las habilidades sociales de otra persona, debes saber que estás en la posición clave para apoyar el proceso de aprendizaje y conseguir lo mejor de él. Podría no ser fácil, pero... ¡te invitamos a trabajar en ello!

Este Manual de Habilidades Sociales está disponible en:

www.arteryproject.eu

