



UN PROGRAMA DE PREVENCIÓN  
EN EL TIEMPO LIBRE

# ¡Actí-vate! 2

## cReditos

Edita: FUNDACIÓN ESPLAI, Ciudadanía Comprometida 2015  
Licencia 2.5 España License de Creative Commons: Fundación Esplai

Coordinación: Anabel Pérez y Elvira Aliaga

Redacción: Anabel Pérez

Corrección: Elvira Aliaga

Concepto gráfico y maquetación: Eva Álvarez ([www.niugrafic.com](http://www.niugrafic.com))

Impresión: Artes Gráficas Cornellá, S.L.L

Depósito Legal: B-20703- 2105



### AVISO LEGAL

Esta obra está sujeta a una licencia Reconocimiento - No Comercial - Sin Obras Derivadas 3.0 de Creative Commons. Se permite la reproducción, distribución y comunicación pública siempre que se cite al autor y no se haga un uso comercial de la obra original ni la generación de obras derivadas. La licencia completa se puede consultar en <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/legalcode.es>



- 1 Introducción
- 2 Objetivos educativos
- 3 Fundamentación pedagógica de la propuesta educativa
- 4 Desarrollo del programa

### A Hábitos saludables

- A.1 Actividad: Trabajamos habilidades y competencias a través del teatro
- A.2 Actividad: ¡Actívate! Jóvenes promotores de la salud
- A.3 La ventana de Johari
- A.4 Análisis del contexto y la población diana: prototipo de joven que arriesga
- A.5 Fantasía guiada

### B Afectividad y socialización

- B.1 Actividad: Descubre el tesoro
- B.2 Actividad: ¡Stop desigualdades!
- B.3 Actividad: Fotomontaje
- B.4 Actividad: Pasión por la Boccia
- B.5 Actividad: A cualquiera le puede tocar
- B.6 Actividad: Invisible

### C Seguridad y riesgos

- C.1 Actividad: Fotodenuncia
- C.2 Actividad: ¿Cuál es nuestra identidad digital?
- C.3 Actividad: El Facebook, ¿sirve para algo más?
- C.4 Actividad: El pistolero de Internet
- C.5 Actividad: Infraestructuras digitales



# Introducción

A lo largo de los últimos años Fundación Esplai ha desarrollado y promovido la **educación de jóvenes en el tiempo libre**, fomentando la participación y el desarrollo de planes educativos, y formación, con la voluntad transformadora de una mejor inclusión social y un compromiso con la comunidad.

Los y las jóvenes en la actualidad están rodeados de miles de estímulos y cambios constantes. Todas estas vivencias están relacionadas con los cambios que se producen en la sociedad en la que viven y en función de las posibilidades que les ofrece su entorno, tanto para interactuar con las demás personas, como para desarrollarse individualmente.

Con el segundo volumen de la propuesta educativa **i Activé! Un programa de prevención en el tiempo libre**, pretendemos seguir estimulando en los y las jóvenes el **desarrollo de valores, actitudes y las habilidades** necesarias para decidir de forma reflexiva y autónoma en relación al consumo de drogas y ayudarlos a adoptar un **estilo de vida más saludable**.

Desde los centros de educación en el tiempo libre se pueden promover diferentes espacios de relación de los y las jóvenes, entre ellos y ellas y con el entorno, que fomentan actitudes de respeto, tolerancia, solidaridad que pueden ayudarnos a **crear intereses que alejen a los y las jóvenes de los hábitos de consumo**, y por tanto los programas educativos propuestos desde los centros de tiempo libre pueden convertirse en factores de prevención respecto a las conductas de riesgo de los jóvenes.

La prevención juega un papel relevante. El objetivo es que los y las jóvenes, delante de una situación de riesgo, sepan dar una respuesta adecuada. Esto quiere decir, educar la capacidad crítica de los y las jóvenes para que puedan analizar la información y puedan hacer frente a la presión grupal, tomando las decisiones que crean más oportunas.

La relación que la juventud establece con las drogas está estrechamente relacionada con su entorno y con los vínculos que crea con su grupo de iguales. Con el paso del tiempo se han producido una serie de cambios; se ha pasado de un consumo marginal a un uso recreativo de las drogas.

Las sustancias más utilizadas son el alcohol, el tabaco y el cannabis, todas ellas de fácil acceso. El consumo de drogas en jóvenes se realiza en grupo como un acto más de socialización, normalizándose así su conducta.

Creemos que el **ámbito del tiempo libre y todas las organizaciones relacionadas, ejercen una función muy importante en el proceso de prevención**. Los centros de tiempo libre ofrecen un escenario ideal para la estimulación, el descubrimiento y la profundización en actividades que ayuden a un mejor aprendizaje de "habilidades para la vida."

## Habilidades para la Vida

*La educación en Habilidades para la Vida tiene como objetivo principal el desarrollo o fortalecimiento de un grupo genérico de diez habilidades psicosociales, que tienen aplicación en una variedad de situaciones cotidianas y de riesgo propias de la vida de niños, niñas y jóvenes y que son necesarias para el manejo competente de las relaciones consigo mismo(a), con las demás personas y con el entorno sociocultural amplio. En otras palabras, dichas habilidades pueden orientarse hacia acciones personales, interpersonales y aquéllas necesarias para transformar el entorno de manera que sea propicio para la salud.*

*Saber tomar mejores decisiones o tener la capacidad de decir "no", por ejemplo, son habilidades psicosociales importantes que pueden ayudar a los y las jóvenes a resistir la presión del grupo de pares o amigos para iniciarse en el consumo de sustancias psicoactivas, incluyendo el alcohol y tabaco.*

DEFINICIÓN DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

## Las diez habilidades para la vida propuestas por la OMS

- Conocimiento de sí mismo(a)
- Autoconocimiento
- Empatía
- Comunicación asertiva
- Relaciones interpersonales
- Toma de decisiones
- Manejo de problemas y conflictos
- Pensamiento creativo
- Pensamiento crítico
- Manejo de emociones y sentimientos
- Manejo de tensiones y estrés

(FUENTE: [WWW.HABILIDADESPARALAVIDA.NET](http://WWW.HABILIDADESPARALAVIDA.NET))

Desde el marco de la Fundación Esplai proponemos este segundo volumen con actividades que potencien estas habilidades. Acciones que aporten a los y las jóvenes mayor conocimiento de sí mismos y de su propio entorno. Proponer el tiempo libre como un espacio educativo que estimule la realización de **actividades que provoquen una manera más saludable y solidaria de relacionarse con ellos mismos y con su entorno**. Pudiendo desarrollar capacidades como establecer objetivos, tomar decisiones y resolver problemas considerando las consecuencias de cada opción, controlar el estrés y la ansiedad y pensar con un estilo positivo. En definitiva fomentar hábitos saludables.

# Objetivos eDucAtiVos



# 2

## Objetivos

- Que los y las jóvenes estimulen su capacidad de pensamiento abstracto, analizando, deduciendo y sacando conclusiones.
- Que los y las jóvenes identifiquen, argumenten y sepan cómo evitar las situaciones y comportamientos de riesgo.
- Que los y las jóvenes identifiquen y establezcan relaciones de causa y efecto entre la alimentación y la salud, el medio ambiente y la salud, los consumos y la salud, etc.
- Que los y las jóvenes comprendan la salud como manera de vivir más que no como ausencia de enfermedad.
- Que los y las jóvenes incorporen a su vocabulario más palabras relacionadas con la prevención de accidentes, de adicciones y de enfermedades.

## Actitudes y valores

- Que los y las jóvenes desarrollen una actitud crítica y de moderación frente a los consumos y las adicciones: tabaco, alcohol, internet, móviles, televisión, consumo sostenible, etc.
- Que los y las jóvenes desarrollen actitudes de autoestima y de autocritica, aprendiendo a diferenciar el juicio de un acto, del juicio de una persona.
- Que los y las jóvenes desarrollen actitudes de sensibilidad y de conocimiento sobre el sexo adquiriendo un espíritu crítico y más consciente de la concepción mercantil de la sexualidad.
- Que los y las jóvenes expresen su solidaridad a los colectivos que viven en peores condiciones y sean capaces de asumir algún compromiso de cooperación.
- Que los y las jóvenes valoren la prudencia como una pauta de conducta imprescindible para defenderse de los riesgos y de los peligros.
- Que los y las jóvenes valoren y disfruten de las experiencias vitales sencillas y austeras, con poco consumo y mucha comunicación interpersonal.

# FuNdamEntAción PedaGógiCa del pRogrAmA



## Queremos que los y las jóvenes no se lleven consejos, sino reflexiones.

Queremos hacer emerger las ideas que los y las jóvenes tienen, a partir de su participación significativa, para así trabajar a partir de estas ideas, añadir otras nuevas y hacerlas evolucionar.

Intentamos huir de las actividades que presenten "mállas opciones" y "buenas opciones" de prevención en el tiempo libre porque con las actividades lo que queremos es dar poder a los y las jóvenes en sus decisiones. Queremos que tomen opciones personales, desde la coherencia y la reflexión, en vez de que aprendan pautas y reglas que nosotros, los y las educadoras consideramos correctas.

Rehuiremos pues, de las visiones más dogmáticas de la educación que dibujan aquella línea entre lo que está bien y lo que no. Queremos estimular reflexiones y discusiones, donde el y la joven digan el qué y el porqué. Queremos centrarnos en las experiencias y vivencias personales, en las necesidades individuales y no en el traspaso de informaciones.

No queremos fundamentar únicamente las actividades en la transmisión de información, sino sobre todo, en una actitud crítica e interrogativa sobre lo que nos rodea.

Queremos reflexionar y discutir, sacar ideas relevantes, ideas fuertes, ideas clave que nos ayuden a tomar decisiones ante un futuro que ahora no conocemos y que será diferente.

# 3 1

# EDUCAR DESDE UNA PERSPECTIVA DE LAS COMPETENCIAS

Aprender desde la perspectiva de competencias significa tener la capacidad de poner en práctica el conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes que tiene una persona para ejercer como ciudadana y para hacer frente a los

retos de la vida real. Esta perspectiva de la educación se fundamenta en los pilares de los que habló Delors, potenciando la autonomía para el aprendizaje y la actuación adecuada en los diferentes contextos. La clave del aprendizaje por competencias es aprender a saber ser y a convivir, a hacer y a conocer. Es muy importante que tengamos presente cómo hacerlo y cuáles son los elementos que necesitamos.

En este sentido, en primer lugar, es importante que el aprendizaje sea contextualizado para podernos dar cuenta de la complejidad de las situaciones y para aprender a valorar las consecuencias de las diferentes respuestas.

En segundo lugar, tenemos que tener presente que se aprende con los otros, es decir, en grupo y de forma cooperativa. Cuando interaccionamos con otras personas, tenemos que tener pensado, hecho y sentido nuestros aprendizajes, discurso y acciones, y así los podremos comparar y revisar. En esta revisión, se va formando un conocimiento construido colectivamente, cada vez más rico.

Además, para poder comparar, debatir, consensuar, y por lo tanto, aprender y actuar, es necesario saber comunicar en todos los niveles (corporal, oral y escrito), y autorregularse. Por último tenemos que tener presente que para aprender a actuar es necesario actuar y aprender de la acción que hemos llevado a cabo para así mejorar la siguiente.

## 3 2 ACTIVIDADES

En esta segunda edición de la propuesta educativa “¡Actívate! Un programa de prevención en el tiempo libre”, planteamos de nuevo una guía para que el/la educador/a trabaje 3 nuevos aspectos enmarcados en este esquema, con el objetivo de potenciar un estilo de vida saludable más autónomo, solidario y positivo.

Los tres aspectos son:

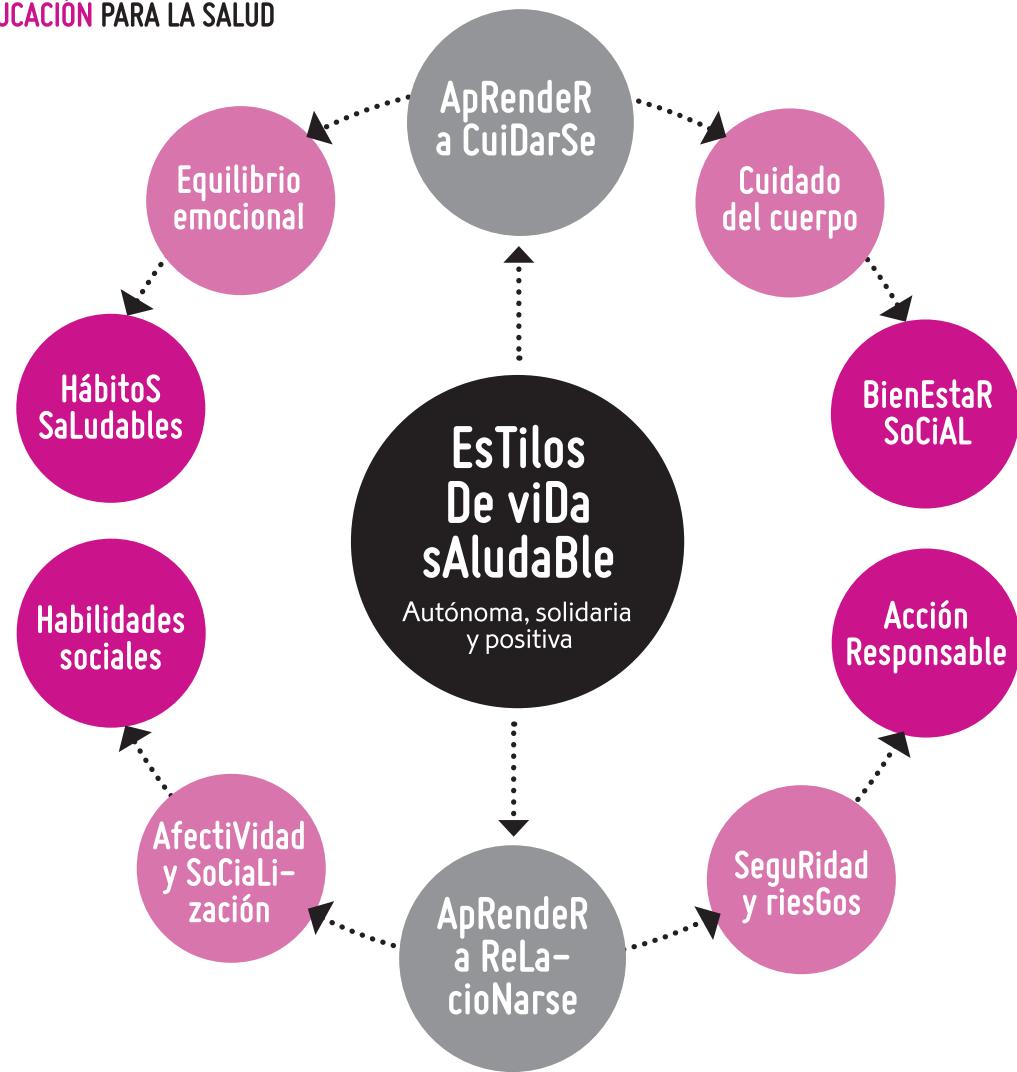
- A. Hábitos saludables
- B. Afectividad y socialización
- C. Seguridad y riesgos

Cada educador/a conoce en qué nivel de competencias se encuentra su grupo y qué aspectos son más necesarios trabajar. Tomando como guía estas actividades puede formar su propio esquema de acción, ya sea proponiendo estas actividades tal cual están planteadas o basándose en ellas. También es muy importante aprovechar las actividades enmarcadas dentro de la propia comunidad o barrio.

No es una guía lineal sino más bien un mapa conceptual. Esta guía es orgánica y abierta a adaptarse, usar y crear nuevas actividades a partir de éstas. Son también un complemento a las actividades que ya se realizan en cada centro.



## EDUCACIÓN PARA LA SALUD



## DesArroLlo del pRoGrAma



**Hábitos  
saLudables**

Todo el mundo quiere disfrutar de una buena salud para ser feliz. La salud no es únicamente no padecer enfermedad, porque hay personas que no están enfermas y sin embargo no viven de una manera saludable.

Los ejercicios que presentamos están pensados para:

- Crear distintos escenarios que permitan poner en práctica las habilidades necesarias y también faciliten el debate y la reflexión a partir de todo lo que haya sucedido en la escena.
- Desarrollar una actitud crítica y de moderación frente a los consumos y las adicciones: tabaco, alcohol, internet, móviles, televisión, etc.

A 1\*

**TRABAJAMOS  
HABILIDADES Y  
COMPETENCIAS  
A TRAVÉS DEL  
TEATRO**

#### **Presentación**

¿Por qué el teatro? El teatro como herramienta ofrece la posibilidad de que los y las jóvenes puedan hacer un “ensayo de la realidad”, sintiendo y viviendo situaciones similares a las que se podrían encontrar en su entorno cotidiano y en sus relaciones. A su vez, nos permite explorar distintas posibilidades y maneras de llevar a cabo las habilidades y competencias, en función de la situación y en función también de las diferencias individuales.

Todas las personas somos diferentes y por lo tanto, puede haber muchas maneras distintas de reaccionar, formas distintas que nos ofrezcan nuevos modelos y posibilidades. Es decir, podemos ver, crear, ensayar y practicar muchas formas distintas de resolver una misma situación.

A continuación, os presentamos una propuesta de actividades para trabajar las habilidades y competencias empleando herramientas y dinámicas teatrales.

## Material

Un espacio amplio para poder realizar la actividad cómodamente, folios y bolígrafos.

## Desarrollo de la actividad

Antes de iniciar el trabajo teatral, es importante realizar algunos ejercicios de calentamiento para empezar a romper el hielo y perder la vergüenza.

Es muy importante crear un buen ambiente, cálido y de confianza, dejando claro que todos y todas estamos en la misma situación, que las cosas no están ni bien ni mal hechas y que todo es válido (siempre dentro del respeto).

**1.** Nos ponemos en círculo y nos vamos presentando. Cada participante va diciendo su nombre. Después volvemos a hacer una nueva presentación, pero esta vez con algunas variaciones:

- Solamente con las vocales. Por ejemplo, si me llamo Sara Pérez López, digo aaaaaaa
- Solamente con las consonantes: srprzlpz

**2.** Para continuar con las presentaciones y empezar a introducir más la voz, seguimos en círculo. Cada persona de una en una, da un paso al frente, dice su nombre y hace un gesto con todo el cuerpo (dar una vuelta, alzar los brazos, etc. lo primero que nos salga), da un paso atrás y se incorpora de nuevo al círculo. Las demás personas del círculo la imitan todas a la vez, realizando también el paso al frente. Este ejercicio se repite hasta que se hayan presentado todas las personas participantes.

**3.** Seguimos en círculo. Una persona empieza dando una palmada en dirección a la persona que está a su derecha, como si le enviara un mensaje diciendo ZIP.

Es importante impulsar la voz y mirar a los ojos de la persona a la que se envía el mensaje. A su vez, la que recibe el mensaje también tiene que tomar actitud de recepción. La persona que lo recibe lo pasa hacia su derecha y así sucesivamente haciendo una cadena zip, zip, zip... (se puede jugar a variar la velocidad). Cuando haya dado una o dos vueltas, la persona que dinamiza, para el mensaje y se añade una nueva consigna: el BOING. Este será un gesto con todo el cuerpo, moviendo la barriga hacia delante como para hacer cambiar la dirección del mensaje.

Así que seguiremos dando la vuelta con el zip y cuando alguien voluntariamente quiera hará BOING, al recibir el mensaje y éste cambiará de dirección y empezará a girar en el sentido contrario, en este caso diciendo ZAP. Seguimos jugando dando vueltas y cambiando el sentido. Todo el grupo tiene que estar muy atento para no equivocarse.

Si se quiere se pueden añadir otras consignas como, por ejemplo, enviar el mensaje a otra persona del círculo como si se enviara una telaraña (como spiderman).

Realizada esta primera parte, pasamos a realizar diferentes actividades que permitan poner en práctica las habilidades necesarias y también faciliten el debate y la reflexión a partir de todo lo que haya sucedido en la escena.

Empezamos trabajando en grupos pequeños (de 3 o 4 personas). A cada grupo le damos una tarjeta con unas consignas (éstas dependerán de aquello que queramos trabajar). Estas consignas pueden ser, por ejemplo:

“imagina que eres una chica que has dejado la relación con tu novio... estás en tu casa muy agobiada y piensas en fumarte un porro...”, “sois un grupo de amigas y amigos que vais a una discoteca, vienen otros amigos y os ofrecen unas pastillas...”

Podemos darles las historias más o menos hechas, aunque también es posible dar espacio para que sean ellas y ellos, en base a los conocimientos que tienen y a su propia experiencia, quiénes ideen las historias a representar. Se da un tiempo a cada grupo para que prepare su escena y a continuación, se presenta ante todo el grupo.

Aquí hay una nueva variación: podemos dejar que propongan las soluciones ya en la misma pieza teatral o bien podemos pedir que dejen la obra sin terminar, es decir, que la obra se pare en el momento en el que aparece el conflicto o la situación que no sería la más deseable.

Es decir, por ejemplo en el caso de la chica, podemos preguntar: ¿hay otras formas en las que la chica podría actuar?

Cuando alguien dice que tiene una idea, se le pide que salga a escena y sustituya a la persona que hacía de chica. Se retoma la situación más o menos en el momento previo y la nueva persona (la que sustituye) se comporta de una forma distinta a como se ha presentado la obra inicialmente (en el caso que haya más personas en escena se tendrán que adaptar a la nueva situación, a la nueva propuesta). De esta forma se proponen nuevas posibilidades de resolver una misma situación y esto se puede repetir tantas veces como propuestas haya.

Al finalizar las intervenciones, podemos comentar y reflexionar sobre distintos aspectos:

- Las diferentes soluciones que se han presentado, cómo han funcionado, etc.
- Cómo se han sentido o se podrían sentir los personajes, desde las distintas posiciones.
- Habilidades y competencias que han aparecido en las obras, cómo han aparecido, cómo han funcionado, etc.

## Valoración:

En esta última parte se propone a los y las jóvenes que filmen las representaciones. Una opción sería usando una cámara fija, de la que nos podamos olvidar.

Una vez finalizado todo el proceso, podemos trabajar con este material:

- Edición de los videos por partes.
- Comentarios de las propuestas que han salido y relacionarlos con los contenidos trabajados en la primera parte de la actividad (habilidades, competencias y presión de grupo).
- Creación de un blog en el que se cuelguen los vídeos y los comentarios al respecto.

# A 2\*

## ¡ACTÍVATE! JÓVENES PROMOTORES DE LA SALUD

### Presentación:

El objetivo de este taller es crear una campaña de prevención diferente a las actuales. Como bien indica el título, queremos jóvenes promotores de salud ¡Activos!

### Material:

Cartulinas

### Desarrollo de la actividad

Dividiremos el taller en 4 subgrupos donde cada grupo deberá pensar en campañas de prevención o en acciones que conozcan o hayan podido ver. A continuación, deberán anotar aquellas cosas que crean que son necesarias para realizar una campaña con éxito. Por ejemplo: Que salga gente joven, basada en casos reales, que sean impactantes, que sean mensaje en positivo... Cada grupo tendrá una cartulina para poder anotar los criterios elegidos.

A continuación, cada grupo pondrá en común sus criterios y obtendremos un único listado consensuado. Hecho esto, pasaremos a diseñar la campaña.

Aprovechando sus conocimientos informáticos, podremos grabarla en video y publicarla en la web o redes sociales de la entidad.

### Valoración:

La valoración final de las diferentes actividades propuestas en esta ficha nos debería permitir profundizar en los siguientes aspectos:

- ¿Qué debe transmitir una campaña?
- El interés y la capacidad organizativa para llevar a cabo una acción colectiva.

# A 3\*

## LA VENTANA DE JOHARI

### Presentación:

La siguiente actividad os permitirá reflexionar con los y las jóvenes sobre aquellas cosas que les preocupa de su día a día. La adolescencia es una etapa muy compleja en la que los chicos/as empiezan a separarse de sus familias aunque aún son muy dependientes de ellas, empiezan a conformar su personalidad y rasgos, y su rol dentro de su grupo de iguales. Es una actividad en la que se podrán detectar dificultades en las relaciones sociales y ofrecer soluciones para hacer frente a ellas.

### Material:

Mural donde se mostrará el funcionamiento de la ventana, folios, bolígrafos y celo.

### Desarrollo de la actividad

Para poder realizar la actividad es necesario que los y las jóvenes tengan suficiente espacio para poder escribir con intimidad. Es importante que las sillas estén distribuidas en forma circular para facilitar la comunicación entre los diferentes jóvenes. Empezaremos la actividad explicando la ventana de Johari, y sus cuatro partes:

- **Abierto:** Todo lo que conocemos de nosotros mismos y lo que los demás conocen de nosotros, como por ejemplo: tu aspecto físico. También puede referirse a todo aquello que comunicamos sin ninguna dificultad a los demás: sentimientos, gustos sobre algo, ideas...
- **Secreto:** Todo lo que conocemos sobre nosotros mismos, pero lo que los demás no conocen de nosotros, como por ejemplo: experiencia íntima, pensamientos, miedos...
- **Ciego:** Todo lo que los demás saben de nosotros pero que nosotros ignoramos, como: reacción que tenemos cuando algo nos molesta o nos da miedo...
- **Subconsciente:** Todo lo que ignoramos sobre nosotros/as mismos/as y los demás también: experiencias olvidadas...

Una vez explicado el funcionamiento de la ventana, cada participante llenará la ventana y pondrá su nombre. A continuación, los y las jóvenes colgarán sus ventanas por las paredes para que todos los compañeros y compañeras las puedan ver y escribir algo que defina a la persona a la que pertenece la ventana.

Es importante que la ventana dedicada a lo que cada uno dice de sí mismo se mantenga cerrada u oculta.

Cuando cada joven vuelve a tener en sus manos su propia ventana, podrá comprobar (para sí mismo) la información recogida, es decir, si existen coincidencias o contrariedades entre lo que se opina de uno mismo y lo que opinan los demás.

### Valoración:

Para finalizar la actividad, se abrirá un debate sobre lo que cada uno/a ha sentido ante el resultado de la dinámica.

# A 4\*

## ANÁLISIS DEL CONTEXTO Y LA POBLACION DIANA: PROTOTIPO DE JOVEN QUE ARRIESGA

### Presentación:

En esta actividad, los y las jóvenes se ponen manos a la obra para poder detectar y reflexionar en relación a los factores de resiliencia, los efectos de las conducta de riesgo en su vida, relaciones y los distintos contextos y por último, sobre las razones que le llevan a hacer lo que hacen, para qué lo hacen, dónde han aprendido este tipo de estrategias o de quién y cómo.

**Material:**

Papel de estraza, rotuladores gordos, hojas de colores (rojo, verde, amarillo) y bolígrafos.

**Desarrollo de la actividad**

Individualmente cada participante pensará en una persona joven que conozca que lleve a cabo conductas de riesgo, y anotarán en una hoja qué conductas son, qué hábitos tiene, qué aficiones, por qué lugares se mueve, cómo son sus amigos/as...

En grupos de 5 personas compartirán sus ideas y crearán un prototipo de "joven que arriesga".

Escogerán una conducta de riesgo (o varias compatibles) y en un papel de estraza crearán el prototipo tamaño grande. Una persona se tumbará y los demás dibujarán su silueta. Esta persona se caracterizará vistiendo y anotando alrededor todas aquellas informaciones que sabemos de ella.

En función del número de grupos que tengamos en el taller tenemos dos posibilidades:

- Los grupos van rotando por los prototipos y fijándose en lo que les llama la atención para poder comentar más tarde en el grupo general aquellas cosas que más le llamaron la atención.
- Cada grupo presenta su personaje al grupo general.

A continuación, cada grupo escogerá un prototipo distinto al que ellos/as realizaron y con hojas de colores (verde, rojo, amarillo) deberán analizarlo.

En la hoja de color verde anotarán los factores de resiliencia. Oportunidades, cosas positivas que hay en esta persona o en su entorno que pueden aprovecharse para prevenir las conductas de riesgo o sus efectos.

En la hoja de color rojo anotarán los efectos de esta conducta de riesgo en su vida, sus relaciones y los distintos contextos.

En la hoja de color amarillo anotarán las razones que le llevan a hacer lo que hace, para qué lo hace, dónde ha aprendido este tipo de estrategias o de quién y cómo.

Realizado este paso, se unirán todos los grupos para poner en común sus tarjetas de colores, tomar nota de las cosas en común y de aquellas cosas específicas.

**Valoración:**

Para finalizar la actividad, se abrirá un debate sobre lo que cada uno/a ha sentido ante el resultado de la dinámica.

**Presentación:**

La fantasía guiada consiste en describir a los y las jóvenes una historia, un paisaje, o diferentes imágenes que les ayudarán a focalizar su atención sobre lo que estamos contando con la finalidad de que estos se pongan en su lugar.

**Material:**

Folios y bolígrafos

**Desarrollo de la actividad**

Esta actividad consiste en explicar la experiencia de un adolescente de 16 años a los y las jóvenes que participan en la actividad para lograr así que empaticen con el/la protagonista.

Es muy importante que antes de iniciar la actividad deis la siguiente indicación: "Cerrad los ojos y estad en completo silencio."

**Histórica**

Tenéis 16 años y vivís en este pueblo. Tus padres trabajan durante todo el día. Cuando llegan a casa tú quieres hablar con ellos, y no, ellos no te escuchan porque están muy cansados. Piensas que no te comprenden. Las paredes de tu casa te oprimen, así que pasas mucho tiempo con tus amigos.

Ahora estas con tus amigos. Todos tienen tu misma edad.

Es un sábado por la noche y tus amigos han pillado pastillas. Las están repartiendo y te ofrecen una. No sabes lo que llevan. No has tomado ninguna. Tus amigos te dicen que al tomarla lo pasas genial, que podrás ligarte a la persona que te gusta. Pero por otro lado te han dicho que no es bueno tomarlas.

Tus amigos se están impacientando y empiezan a reírse y a burlarse de ti. Te sientes mal, muy mal, humillada.

**¿Qué harías?**

Tras escuchar la historia, es el momento de lanzar las siguientes preguntas:

- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Cómo habéis resuelto la situación?
- Los que habéis dicho que NO, ¿cómo habéis evitado las burlas y por qué?
- Los que habéis dicho que Sí, ¿por qué?
- ¿Hubieras reaccionado igual si tus amigos/as no se hubieran ruido de ti?

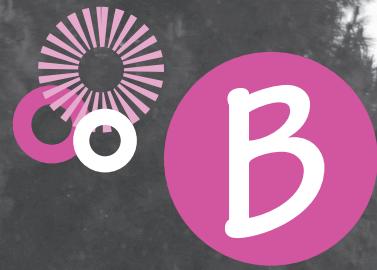
A partir de estas preguntas los y las jóvenes pueden reunirse en pequeños grupos para pensar unas pautas y evitar dejarse llevar por la presión de grupo. Despues de trabajar en pequeños grupos pondremos en común lo trabajado para poder obtener unas pautas generales.

**Valoración:**

La reflexión y la valoración final tendrían que servir para profundizar en los siguientes aspectos:

La capacidad del grupo para reflexionar críticamente.

Es importante generar un buen clima de grupo para que todo el mundo se encuentre cómodo y pueda expresarse con sinceridad.



# AfecTiviDad y Socialización



El primero de los derechos humanos es el derecho a no ser fotocopia de nuestros vecinos, a ser más o menos raros.

SAVATER, F. ÉTICA PARA AMADOR. ED: ARIEL, 1991

En este apartado se presentan diferentes actividades orientadas a trabajar con los y las jóvenes el reto de hacer de los espacios de ocio, espacios inclusivos, donde todo el mundo tenga oportunidades de acceso, de crecer, de relacionarse, de aprender en igualdad de condiciones. Os proponemos varias dinámicas en grupo para debatir sobre los estereotipos.

Los ejercicios que presentamos están pensados para:

- Aceptar y respetar los cambios físicos, los propios y los de las otras personas del grupo. Desarrollar una autoimagen ajustada y positiva que nos permita ganar confianza en las propias capacidades y habilidades personales: "Sentir que puedo".
- Hacer valoraciones positivas sobre las otras personas y mejorar la comunicación no verbal para que ésta esté en coherencia con los valores.
- Ser consciente de la influencia que tienen los estereotipos y los prejuicios en las relaciones sociales y actuar con coherencia.
- Ser creativos y agentes activos de transformación social. Comprometerse, llevar a cabo proyectos y acciones que mejoren las condiciones de vida de las otras personas.



## DESCUBRE EL TESORO

### Presentación:

Esta actividad nos invita a reflexionar sobre lo que es la igualdad de oportunidades en nuestro mundo y en la vida cotidiana de cada uno y cada una. Crearemos un objeto que lo simbolice y éste será el tesoro del grupo de jóvenes, que será depositado en un buen escondite.

### Material:

Página web activa para hacer y compartir en línea esta actividad, GPS, libreta.

### Dinámica del juego:

Nuestro tesoro será un objeto que el grupo de jóvenes creará y que se convertirá en una representación plástica de lo que es la igualdad de oportunidades.

### ¿Qué es el geocaching?

Es un juego de ocio digital cuyo objetivo es ocultar pequeños objetos o tesoros en un lugar determinado y publicar las coordenadas (longitud y latitud), de su localización en una página web para otras personas lo encuentren.

Para llevar a cabo este juego se necesita un GPS. El GPS es un sistema de navegación por satélite que nos permite fijar la posición de un objeto, una persona, un vehículo dentro de un margen de 1 a 10 metros.

El juego que propondremos a los jóvenes es que creen su tesoro y lo escondan para que otros jóvenes de los centros recreativos lo encuentren. Este tesoro deberá representar simbólicamente lo que significa para el grupo la "Igualdad de Oportunidades."

## El tesoro de la igualdad de oportunidades

A la hora de crear el objeto o tesoro tendremos en cuenta que:

- El tesoro debe tener una dimensión pequeña y los materiales deben ser resistentes a las inclemencias del tiempo. Piensa que también se puede proteger con algún tipo de plástico.
- Junto con el objeto tendremos que prever la creación de una pequeña "libreta de las visitas" y un bolígrafo. Sirve para que las personas que encuentren nuestro objeto puedan dejar constancia de la fecha en que lo han encontrado.

Es importante que demos valor a la creación del objeto para que, en definitiva, este símbolo proyecte externamente la imagen del grupo y su pensamiento.

## Escoger el lugar donde esconder el tesoro

El lugar donde esconderemos el tesoro deberá tener un significado especial, que pueda relacionarse con los ejes de la propuesta educativa.

Ponemos dos ejemplos:

- Elegimos una calle o un parque, el nombre del que conmemore algún tipo de evento importante o destaque la tarea de una mujer, etc.
- Buscaremos un lugar donde haya una asociación que trabaje por los derechos de las mujeres, los derechos de las personas discapacitadas, para combatir la pobreza...

## Cómo ocultar los tesoros

Una vez hayamos creado el tesoro y decidido el lugar donde lo esconderemos, habrá que organizar una salida para llevar a cabo esta actividad.

Es muy importante elegir bien el escondite porque sólo las personas que juegan al geocaching lo descubran. Así que esta parte de la actividad requerirá de una buena dosis de ingenio por parte de todo el grupo.

Ante el escondite fijaremos nuestras coordenadas en el GPS y las guardaremos.

Colgaremos la localización del tesoro en la página web.

Una vez escondido el tesoro se describirá su localización dejando las coordenadas de su situación en la página web. Añadiremos una pequeña descripción metafórica (como una pequeña historia), del lugar donde se ha escondido el tesoro para dar algunas pistas facilitadoras. Recuerda que el GPS no es exacto y que siempre puede haber un margen de error de 1 a 10 metros. Por este motivo es tan importante facilitar algunas pistas. Hacer una fotografía al tesoro encontrado.

Si conseguimos encontrar un tesoro haremos lo siguiente:

1. Dejar constancia de la fecha y el grupo que lo ha encontrado en la "libreta de las visitas".
2. Hacer una foto del tesoro (con el móvil o con una cámara de fotos.)
3. Colgar la foto en la página web para dar a entender que aquel tesoro ya ha sido localizado.

Página web para saber cómo funciona este juego:

<http://www.geocaching-hispano.com/faq.htm>

## Valoración:

La valoración final de las diferentes actividades propuestas en esta ficha nos debería permitir profundizar en los siguientes aspectos:

- La capacidad para argumentar y defender nuestras opiniones, así como el respeto por las opiniones diferentes.
- Ser conscientes de que la igualdad de oportunidades es un derecho que todas las personas tenemos y que es una responsabilidad compartida alcanzarla.
- El interés y la capacidad organizativa para llevar a cabo una acción colectiva.



## Presentación:

A partir de un trabajo previo de profundización y de reflexión alrededor del eje de género (con juegos, dinámicas, visionado de videos o películas...) planteamos al grupo de jóvenes un proyecto de fotografía, que culminará en una exposición itinerante y colectiva. De esta manera, potenciaremos la mirada crítica sobre las desigualdades entre hombres y mujeres en nuestra sociedad, y sobre el peso de los estereotipos de género.

## Material:

Revistas y diarios, ordenador con conexión a internet, cámara fotográfica, cartulinas y papel de embalar.

## Desarrollo de la actividad:

Presentamos varias actividades de calentamiento que servirán de reflexión y punto de partida para llevar a cabo el proyecto iStop Desigualdades!

## ¿Cuántos mensajes caben en una imagen?

Con esta actividad se quiere poner en evidencia la importancia de la imagen en los medios de comunicación y la relación que se establece en la construcción de los roles de género.

Para realizar esta actividad será necesario preparar varios ejemplares de revistas para público adolescente, así como prensa, especialmente la deportiva. El deporte también crea mitos y modelos de referencia para los jóvenes, de ahí la importancia de trabajar este ámbito:

- ¿Cuántas mujeres deportistas famosas conocemos?
- ¿Qué tratamiento tienen las mujeres deportistas en la prensa? ¿Y los hombres deportistas?
- Los deportes que mueven masas los protagonizan equipos masculinos o femeninos?

Se pedirá a los y las jóvenes que recorten las imágenes que bajo su juicio describen situaciones de desigualdad de género, pero también aquellas que rompen con los estereotipos y muestran una imagen más actualizada de los roles masculinos y femeninos.

Estas imágenes se pegarán encima de un papel de embalar y empezaremos una reflexión:

- ¿Qué roles de género se ven reproducidos en las imágenes seleccionadas?
- ¿Podemos hablar de estereotipos de género?
- ¿Qué consecuencias sociales tiene esto?
- ¿Qué propuestas de cambio, más justas, haríais?

Este puede ser un buen punto de partida para abrir el debate sobre los temas que los y las jóvenes quieran: ¿Qué tipo de imágenes propondrían a los y las responsables de las revistas para promover nuevas concepciones y nuevas ideas sobre los hombres y sobre las mujeres?

## Pobreza y mujer

Cada día recibimos miles de noticias sobre la situación de pobreza en la que viven miles de personas en el mundo. Las mujeres conforman el colectivo más afectado en relación a su condición de discriminación múltiple: son mujeres y viven en situación de pobreza.

Proponemos una dinámica para que el grupo de jóvenes, individualmente, empaticé y reflexione al respecto.

Buscaremos en el google imágenes sobre mujeres y pobreza. Recopilaremos tantas imágenes como miembros formen el grupo de jóvenes.

Repartiremos las imágenes y, a continuación, en el orden que le indicamos, compartiremos las siguientes reflexiones:

- Describir qué ven en la imagen.
- Imaginarse qué historia de vida hay detrás de la fotografía. Como fue tratada esta mujer por su familia, que aprendió cuando era pequeña...
- Ponerse en su piel. Imaginar que somos estas personas, pensar que nos gustaría cambiar de la situación, etc.

## Observamos los anuncios y las vallas publicitarias

El objetivo de esta dinámica es analizar cómo se reproducen los estereotipos de género a través de los medios de comunicación.

En primer lugar, diferentes grupos crearán un anuncio de un producto determinado.

Luego los analizaremos y los compararemos con anuncios publicados en diferentes revistas actuales.

- Dispuesto el grupo en semicírculo explicaremos clara y brevemente en qué consistirá la dinámica.
- Dividimos el grupo en cinco subgrupos.

Repartimos a cada subgrupo un sobre donde se indica el producto del que deben inventar un anuncio. También deberán especificar los personajes que intervienen y el diálogo que mantienen.

Dejaremos unos 10 minutos para que cada subgrupo pueda crear su anuncio. Pediremos a cada subgrupo que nos represente el anuncio que han inventado.

Para la puesta en común y debate: Seguiremos los siguientes pasos para la reflexión sobre cada anuncio que han inventado:

- ¿Por qué lo han hecho así?
- ¿Cómo son las mujeres y los hombres que aparecen?
- ¿Qué comportamientos, expectativas y deseos tienen?
- ¿Qué relaciones establecen entre ellos?

Analizaremos los roles de género en diferentes anuncios que actualmente se publican en algunas revistas o que se emiten por televisión. Los compararemos con los anuncios que ellos han producido y reflexionaremos sobre cómo nosotros y nosotras somos agentes reproductores de las identidades de género estereotipadas.

- ¿Qué tipo de relaciones entre mujeres y hombres promueve la difusión mediática de estas identidades de género?
- ¿Cómo podemos modificar estas identidades para conseguir unas relaciones más igualitarias entre hombres y mujeres?

Los subgrupos pueden ser mixtos o del mismo sexo. También existe la posibilidad de hacer algunos subgrupos mixtos y otros del mismo sexo. Si organizamos subgrupos del mismo sexo y les damos el mismo producto para representar podremos observar las diferencias entre chicas y chicos al plantear esta actividad.



## FOTOMONTAJE

El fotomontaje es una técnica que consiste en juntar dos o más fotografías o imágenes en una sola. Es una técnica antigua que data de finales del siglo XIX.

Para hacer un fotomontaje es necesario que tengamos en cuenta los siguientes aspectos:

1. Pensar en la idea que queremos transmitir. ¿Qué vertiente de la igualdad de género queremos expresar?
  - Un mensaje de corresponsabilidad en las tareas del hogar.
  - Un mensaje de denuncia del uso de la imagen de la mujer como objeto de deseo.
  - Un mensaje a favor de los nuevos roles de masculinidad y feminidad.
  - Un mensaje sobre los valores que promueve la igualdad de género.
  - (...)

2. Despues imaginaremos qué imagen podría representar mejor nuestra idea.

3. A continuación buscaremos fuentes para encontrar estas imágenes:

- Las imágenes pueden ser situaciones creadas por los mismos grupos de jóvenes donde aparezcan ellos como protagonistas de la fotografía.
- También pueden fotografiar diferentes objetos y posteriormente crear el montaje o *collage*.
- Existe la opción de buscar imágenes vía Internet o a través de revistas.

4. Una vez tengamos las imágenes crearemos el fotomontaje. Para ello hay dos posibilidades:

- Hacer un *collage* sobre el papel, recortando las fotografías, pegándolas y superponiéndolas, hasta conseguir la imagen deseada.
- Utilizar un programa informático de edición de imágenes.
- Programas digitales para editar las imágenes.

Hay programas sencillos de retoque fotográfico que permiten trabajar con capas y, por tanto, hacer montajes fotográficos.

Ofrecen la posibilidad de mezclar imágenes y hacer diferentes tipos de retoques y transformaciones montando, por ejemplo, paisajes increíbles (como podría ser un pingüino en el desierto). Todos son gratuitos y funcionan (excepto *getpaint.net*) con Windows y Linux. En línea (no requieren instalación y son accesibles a través del navegador web):

- [www.pixlr.com](http://www.pixlr.com)
- [www.picnik.com](http://www.picnik.com)
- <http://es.phixr.com/>

Requieran instalación:

- <http://www.getpaint.net/>
- <http://www.gimp.org.es/>

(Algo más complicado que el anterior pero con muchas posibilidades).

#### Valoración:

Esta propuesta de trabajo requerirá diferentes momentos de valoración con el grupo. La reflexión y la valoración final deberían servir para profundizar en los siguientes aspectos:

- Comprender que hay muchos y diversos factores (los medios de comunicación, la familia, el grupo ...), que influyen en la nuestra manera de concebir las relaciones y el género. Sobre todo, darse cuenta de que esto puede cambiar y que podemos reconstruir una nueva visión y, por tanto, modificar nuestro comportamiento.
- La fotografía como medio artístico y documental. Analizaremos si los resultados han sido los esperados, si nos han servido para tomar mayor conciencia de las desigualdades, etc.
- La participación en los espacios de reflexión. ¿Todo el mundo ha participado? ¿Qué aspectos han despertado más interés?
- El ambiente de grupo y las relaciones interpersonales.
- La capacidad para organizar el trabajo y el compromiso para llevar a cabo un proyecto.

¿Cómo podemos ayudar? ¿Qué podemos hacer nosotros para cambiar las diversas situaciones que dificultan la normalización de la vida de las personas con discapacidad? Estas son preguntas que podemos hacer para arrancar el diálogo en torno a las discapacidades y las superaciones.

#### Material:

2 botes de crema de cacao, servilletas, rebanadas de pan, platos de papel y cuchillos de punta roma.

Cinta adhesiva, 6 sillas, globos rojos, azules, blancos, arena o arroz.

#### Desarrollo de la actividad:

##### Un bocadillo especial

Proponemos hacer una actividad de inicio basada en una propuesta de la Fundación ECOM. Esta fundación nace en 2007 con el objetivo de fomentar y gestionar el conocimiento de los diferentes colectivos de personas con discapacidad física y sus necesidades.

La actividad consiste en elaborar un bocadillo de crema de cacao, pero con ciertas limitaciones. Preparamos una mesa para trabajar en medio de la sala, y en ella dejamos el material.

Nos sentaremos todo el grupo en círculo y elegiremos 4 voluntarios/as para hacer un bocadillo de crema de cacao. Cada uno adoptará una discapacidad: el primero es ciego, el segundo no puede utilizar la mano izquierda, el tercero no puede utilizar la mano derecha y el último no tiene movilidad en ninguno de los dos brazos.



## PASIÓN POR LA BOCCIA

#### Presentación:

No se puede hablar de la discapacidad como algo único porque en nuestra sociedad hay personas con muchos tipos de discapacidades y, al mismo tiempo, con grados diversos de afectación. Hay que evitar que se reconozca a una persona únicamente por su discapacidad.

Todos, en mayor o menor grado, tenemos "discapacidades". Para evitar situaciones discriminatorias, tenemos que hablar con propiedad y referirnos a ellos y ellas como "personas con discapacidad" y no "personas discapacitadas".

A través de la próxima recopilación de actividades se pretende potenciar y facilitar la reflexión sobre las diferentes discapacidades y también sobre las dificultades cotidianas de estas personas y las estrategias de superación que desarrollan.

Debemos adquirir mayor conciencia sobre nuestras propias discapacidades y las de las otras personas; luchar contra cualquier forma de discriminación negativa y aprender del espíritu de lucha y superación de los demás a la hora de vivir con sus discapacidades.

Las manos que no podemos utilizar se meten en el bolsillo de los pantalones, o en la espalda. La persona ciega llevará los ojos vendados.

Los objetivos de la experiencia son conocer los impedimentos cotidianos con que se encuentran las personas con discapacidad física, crear empatía hacia este colectivo a través de la propia experimentación.

Dejaremos un tiempo de media hora y analizaremos las estrategias utilizadas para cada uno y cada una, cómo se han sentido, si se han ayudado entre ellos y los resultados conseguidos. Una vez terminadas las diferentes experimentaciones se llevará a cabo un debate en torno a estos temas. Esta reflexión deberá permitir llegar a la conclusión de que todos y todas somos diferentes, que cada persona desarrolla estrategias de superación de su discapacidad, y que a veces es muy adecuado adaptarnos a la otra persona dándole más tiempo para hacer una actividad, más recursos o más ayuda personal.

## Jugamos a la boccia

Enseñaremos a nuestro grupo de jóvenes a jugar a la bocia de forma básica para poder entender por qué es uno de los juegos emblemáticos de las personas con discapacidad.

La boccia, con ese nombre tan raro, es un deporte originario de la Antigua Grecia, pero recuperado en los años 70 por los países nórdicos con el fin de adaptarse expresamente a las personas con discapacidades.

Actualmente, la boccia es muy practicada por personas en silla de ruedas, con graves afectaciones por parálisis cerebral y otras discapacidades físicas severas. Es decir, son personas con inmovilidades graves, que no afectan su sistema cognitivo, pero sí su comunicación con los demás.

Similar a la petanca francesa, la boccia es un juego de precisión y de estrategia, con sus propias reglas recogidas en un reglamento internacional. Boccia significa bola; boule o pétanque (en francés) y bowl (bolera) en inglés.

**Necesitamos una pista:** La superficie debe ser plana y lisa como el suelo de un gimnasio. El terreno de juego mide 12,5 m x 6 m, y el suelo preferentemente es de madera o sintético, materiales habituales en los polideportivos.

Tiene la particularidad de tener un área de lanzamiento, dividida en 6 boxes desde donde la persona que juega tendrá que lanzar sin que ninguna parte de su cuerpo o de la silla pise las líneas que los delimitan.

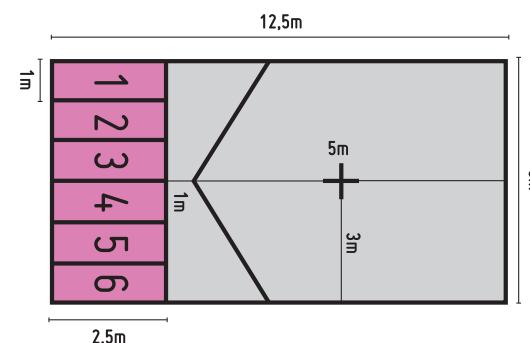
**Necesitamos bolas:** Se juega con las bolas reglamentarias de boccia, que tienen unas medidas de 270 mm (+/- 8 mm) de circunferencia y 275 g (+/- 12 g) de peso.

Son algo más ligeras que las reglamentarias de la petanca. Un juego entero de bolas de boccia está compuesto por 6 bolas rojas, 6 bolas azules y 1 bola blanca o bola diana. Con los y las jóvenes podemos crear una pista reglamentaria de boccia en nuestro centro, colocando cinta adhesiva en suelo de 2 o 4 cm de grueso en un suelo adecuado para poder jugar.

Podemos crear las pelotas a partir de globos llenos de arena o arroz, o utilizar bolas de petanca de juguete que podemos reutilizar. No es necesario que sean reglamentarias para iniciarse en la boccia, pero deben ser de cierta calidad.

También se necesitan aparatos de medición, como una regla o cuerda. En la boccia también se utilizan compás y cronómetros, pero para iniciarse no es necesario.

**Equipos:** Los equipos se denominan "lados" y están formados por 1, 2 o 3 personas. El máximo de participantes es 6, como los boxes que existen, y se llama "Equipo local" en las plazas 1, 3 y 5; y "equipo visitante" en las plazas 2, 4 y 6. Existen pruebas individuales, por parejas y de equipos, siendo un deporte mixto en el que los hombres y las mujeres compiten entre sí. El grupo de jóvenes puede iniciarse en la boccia con seis jugadores y jugadoras. Hay que colocar 6 sillas en los boxes para jugar sentados, para que las distancias y alturas sean similares a las de los jugadores en sillas de ruedas.



**Reglas del juego:** El objetivo es lanzar la bola lo más cerca posible de la bola diana de color blanco, situada en medio de la pista. Las bolas se tiran por turnos.

Siempre empieza el equipo de las bolas rojas, tirando la bola blanca en medio de la pista. Si cae en la parte delantera de la V o sale fuera de pista, ésta pasa a ser lanzada por el equipo contrario sin que cuente el turno (o sea, en el siguiente parcial volvería a tirar el equipo azul). Una vez parado, se tira la primera bola roja y luego viene el primer turno del equipo azul.

A partir de ahora, los turnos de lanzamiento irán variando en función de la posición de las bolas, esto es, lanzará siempre aquel que vaya perdiendo. Es decir, con respecto a las dos bolas de color diferente más cercanas a la bola blanca, el equipo de la bola que esté más lejana es quien lanzará.

Puede pasar que un equipo gaste las bolas antes. Si en algún momento las bolas de los dos equipos están a la misma distancia de la bola blanca, tira la siguiente bola que ha lanzado por última vez.

El juego termina cuando se han tirado todas las bolas. El competidor que deje la bola de color más cercana a la bola blanca/diana anota puntos de este parcial. Contará un punto para cada una de las bolas que se encuentren más cercanas a la blanca, más cercana que las del contrario. Al finalizar los parciales, los puntos obtenidos en cada uno de ellos se sumarán, siendo ganador el que más puntos haya sumado.

En juego por equipos, cada partido está estructurado en 6 parciales. Cada jugador iniciará un parcial lanzando la bola blanca (siempre empezando por las rojas). Cada jugador recibirá únicamente dos bolas y el capitán de cada equipo determinará el jugador más indicado para lanzar en cada momento. En el caso de obtenerse la misma puntuación se juega un último parcial de desempate, que servirá únicamente para determinar el equipo ganador. La X del campo sirve por colocar la bola blanca en los parciales de desempate, y también si se empuja fuera del campo en cualquier momento de la partida.

El espíritu del juego es similar al tenis, donde se aceptan ánimos y aplausos del público, excepto en el momento de lanzamiento, cuando se guarda un respetuoso silencio.

### ¿Quién juega en boccia?

Una vez nuestros jóvenes ya han jugado a la boccia, proponemos ir a ver un partido de una asociación o de jugadores profesionales.

Seguro será una actividad sorprendente para entender el esfuerzo de superación de estas personas y conocer la realidad, las dificultades y la ayuda y respeto que necesitan para una buena inclusión social.

Las categorías de la boccia van en función del grado de discapacidad que sufren los deportistas. Mayoritariamente, gravemente afectados y, por tanto, sentados en silla de ruedas, lanzan las bolas con sus manos o pies, excepto los de la clase correspondiente a la discapacidad más severa, que juegan con la ayuda de una canaleta o rampa, sobre la que su auxiliar deposita la bola después de que el jugador le haya indicado (generalmente, con gestos) la dirección hacia donde quiere lanzarla.

Existen 7 divisiones de juego, basadas en el número de jugadores y las características de éstos. En las divisiones individuales tenemos estas categorías:

- **BC1:** Juegan con la mano (o pie) y suelen tener problemas a la hora de coger y lanzar la bola, con dificultades en la coordinación general y la fuerza de lanzamiento. Pueden ser asistidos por un auxiliar.
- **BC2:** Juegan con la mano, tienen menos dificultades motrices y no pueden ser asistidos por ningún auxiliar.
- **BC3:** Personas con una fuerte disfunción locomotriz en las cuatro extremidades de origen cerebral o no cerebral (degenerativa, tetraplejias...), con dificultades para sostener, agarrar o lanzar la bola. Necesitan auxiliar, pero éste se mantiene de espaldas al juego y atiende única y exclusivamente las indicaciones del la

jugador. Estos deportistas también utilizan material auxiliar para el lanzamiento de la bola (una canaleta o rampa), con punteros de cabeza para sujetarla.

- **BC4:** Jugadores con disfunción locomotriz severa de las cuatro extremidades, combinada con un pobre control dinámico del tronco, de origen no cerebral o cerebral degenerativo. La persona jugadora deberá demostrar destreza suficiente para manipular y lanzar la bola al terreno de juego sin ser ayudado por ningún auxiliar.

### Valoración:

Al finalizar la actividad, hablamos y evaluamos con los y las jóvenes todo lo que hemos aprendido, verbalizamos opiniones y sentimientos y hacemos propuestas para ayudar y acompañar a estas personas a superar las dificultades sociales que encuentran en su entorno.

La reflexión y la valoración final deberían servir para profundizar en los siguientes aspectos:

- Las actitudes de respeto hacia las personas con discapacidad.
- Tomar conciencia de que las personas con discapacidad pueden llegar a entender su situación y hacer propuestas de superación para mejorar su calidad de vida.
- Darse cuenta que la calidad de vida de estas personas depende de la comunidad y los vínculos sociales que tienen y desarrollan.
- Reconocer que nosotros podemos trabajar para no excluir a las personas con discapacidad.



## A CUALQUIERA LE PUEDE TOCAR

### Presentación:

No hay acuerdo sobre las causas de las desigualdades existentes en nuestra sociedad. Las ideas neoliberales defienden que la responsabilidad es de cada persona, pero las investigaciones sociológicas demuestran que, en realidad, hay una serie de factores que influyen en el hecho que alguien acabe estando excluido socialmente.

Por otro lado, tenemos a menudo una imagen muy mediática en mente sobre lo que esto significa y, por tanto, no creemos que nos pueda pasar a nosotros.

### Material:

- Cuerda larga para el "juego del Limbus".
- Cronómetros o relojes.
- Cucharas (cucharas sopera, de postre y de café) o algo que sustituya este objeto (una por cabeza).
- Pelotas de ping-pong o similares (una por cabeza).
- Sillas, dos menos que el total de participantes (o algo que haga esta función).

- Las mismas sillas y varias cosas para hacer obstáculos en determinados puntos de la carrera (o hitos para tener que realizar volteretas, laterales, ir a la pata coja, etc.).
- Pegatinas (o etiquetas adhesivas) de colores y formas diversas.
- Cintas de colores o fulares para marcar la carrera final o carteles indicativos de quién y cuándo hay que parar en ese punto.
- Vasos con agua o similar (uno por cabeza).
- Cartulinas, folios y rotuladores para anotar consignas y roles.
- Una mesa o similar.

### Desarrollo de la actividad

Esta actividad es una dinámica inspirada en los juegos de roles. Los jóvenes participantes tendrán asignado un rol particular en función de diversos perfiles de exclusión y, a partir de este rol, se deberán completar una serie de pruebas relacionadas con ciertas actividades de la vida cotidiana.

Estas actividades de la vida cotidiana son: Cómo obtener formación, una vivienda, un trabajo y un grupo de amigos y amigas, y se realizarán a partir de juegos clásicos mínimamente adaptados.

Estos juegos son: el limbus, las palabras encadenadas, el tabú, la carrera con cuchara, las sillas, la gallinita ciega y, finalmente, la carrera con obstáculos.

Cada juego representará actividades del nuestro día a día. Los resultados de los juegos y su relación entre ellos, que no se desvelará hasta el final, determinarán consignas (penalizaciones) cuando hacemos la última carrera de obstá-

culos. Es decir, en función del resultado de cada uno de estos juegos, las personas participantes irán acumulando factores de exclusión social que les dificultarán las próximas pruebas.

Al final del juego se realizará una carrera de obstáculos (que simbolizará el ciclo de vida) acondicionada con las dificultades que cada participante habrá acumulado a lo largo del juego.

## La dinámica del juego

El juego constará de 9 actividades diferenciadas que se realizarán por equipos o en grupo en función de cada una de ellas:

### • Actividad 1: Carrera de obstáculos libre.

Al principio del juego se realizará una pequeña carrera de obstáculos donde todas las personas participantes saldrán a la vez. Se determinará un recorrido urbano donde no se corran riesgos con el tráfico ni se entorpezca la circulación de peatones. Sería ideal marcar un recorrido con fulares o cintas de colores en un parque urbano cercano.

No importa quién gana. Esta carrera representa el ciclo de la vida en una sociedad donde hay igualdad de oportunidades para todos. Los únicos factores que determinan quién llega primero o último son factores innatos, es decir, las diferencias. A partir de aquí comienza el juego, donde entrarán en escena las desigualdades.

• **Actividad 2, 3 y 4:** Estas actividades servirán para determinar el perfil de cada uno de los individuos en función de los tres ejes transversales de desigualdad definidos teóricamente: género, edad y procedencia.

Cada persona participante, en función del resultado del juego, se ubicará en una situación diferente respecto a cada uno de los tres ejes. La posición en cada eje será marcada en la camiseta de los participantes con pegatinas o etiquetas adhesivas de varios colores y formas.

• **Actividad 2: El género.** Definir el género de las personas participantes se hará simplemente otorgando el género contrario (Los chicos serán chicas y las chicas, chicos).

### • Actividad 3: La edad. "El juego del limbus".

Para determinar el grupo de edad al que pertenece cada participante (se harán 3 grupos de edad, de 16 a 35, de 36 a 55 y más de 56 años) se realizará el "juego del limbus", que consiste en pasar bajo una cuerda, caminando y sin tocarla.

La cuerda se irá colocando cada vez más abajo, más cerca del suelo. La flexibilidad marcará la edad de los participantes. Aquellas personas participantes que toquen antes la cuerda serán ubicadas en el grupo de edad mayor; los segundos, en el grupo medio de edad y los últimos serán las personas más jóvenes. Debe hacerse de manera que los tres grupos queden lo más igualados posible. Esta actividad la realiza todo el grupo a la vez.

### • Actividad 4: La procedencia. "El juego de las palabras encadenadas".

Para determinar el origen de las personas (autóctona o inmigrante) se realizará el "Juego de las palabras encadenadas", que consiste en hacer una cadena verbal y empezar una palabra con la última sílaba de la palabra precedente. El dominio de la lengua marcará la procedencia. Esta actividad se hará en grupos de 5 o 6 personas y lo primero que se equivoque será considerado inmigrante.

En cada grupo de 5 o 6 habrá una persona inmigrante; la idea es que los inmigrantes representen el 20% del total del grupo, para acercarnos a la tasa actual de inmigración.

Una vez definidos los perfiles de cada persona participante comenzará la segunda fase del juego, que consta de 4 actividades diferenciadas que simbolizan actividades cotidianas que todos debemos realizar y alcanzar para conseguir un mínimo de inclusión social (correspondientes con los cuatro ámbitos de la exclusión social definidos).

### • Actividad 5: Ámbito formativo. "El juego del tabú".

Esta actividad representa cómo las personas alcanzan un cierto nivel de formación. Se realizará con "el juego del tabú". Cada grupo de cinco personas escogerá y aportará cinco palabras sencillas relacionadas con la exclusión social. Por ejemplo: "rico", "pobre", "ciudad", "residuo", "alimentación" ... Cada persona concursante tratará de describir la palabra secreta sin utilizarla en su discurso y sus compañeros tienen que adivinarla.

Se medirá el tiempo necesario. En esta primera actividad, ya introducimos una primera limitación: aquellas personas que son inmigrantes, sólo podrán hablar con la vocal "u" (para simbolizar los problemas lingüísticos de los recién llegados). Se cronometrará el tiempo que tarda cada participante en hacerse entender por los demás y se establecerá un ranking.

Quien haya tardado menos tendrá formación universitaria; el segundo estudios de grado medio; el tercero y el cuarto estudios de ESO y el último no tendrá estudios. Se marcarán las diferencias con pegatinas de varios colores y formas. La limitación de la persona inmigrante corresponde a una limitación lingüística, pero también a un pro-

blema de homologación de título. Sin embargo, la persona inmigrante puede alcanzar estudios.

### • Actividad 6: Ámbito laboral. "El juego de la carrera con cuchara".

Esta actividad representa conseguir una buen trabajo y se puede realizar con todo el grupo conjuntamente. Se hará mediante el "juego de la carrera con una cuchara en la boca" y teniendo que llevar una pelota de ping-pong. Entra una segunda limitación.

Los diversos niveles de estudios alcanzados en la prueba anterior determinarán el tamaño de la cuchara: las personas universitarias llevarán el balón con la mano abierta; las de grado medio, una cuchara sopera; las que tengan estudios de ESO, una cuchara de postre y la gente sin estudios, una cuchara de café. El orden de llegada marcará la retribución anual que obtendrá cada participante.

En una mesa en el final de la carrera habrá notas con los valores en euros de la retribución anual (una por persona participante), en función del orden de llegada se podrá elegir qué retribución se quiere.

La propuesta es hacer fichas por cuatro tramos de ingresos (correspondientes a los niveles formativos) de 24.000 €, 18.000 €, 12.000 € y 6.000 € (esta última es la presentación de desempleo, corresponde a parados; son euros anuales). Atención, puede darse el caso de que alguno de los primeros no escoja la máxima retribución que puede elegir.

● **Actividad 7:** Ámbito residencial. "El juego de las sillas". Esta actividad se realiza de forma conjunta y representa conseguir una vivienda. Se hará mediante el "juego de las sillas". Habrá el mismo número de sillas que de personas participantes, menos dos. Se harán cuatro rondas diferenciadas, aplicando una tercera limitación: en la primera participarán sólo aquellas personas con un tramo de ingresos superior, no tendrán ningún problema para sentarse y podrán elegir.

En cada ronda las personas participantes se quedan sentados en las sillas. La segunda ronda, sólo quienes tienen el 2º tramo de ingresos, podrán sentarse todos, pero con menos elección. La tercera es para los del tercer tramo, donde las opciones de elegir son menores. En la cuarta ronda, donde participarán los del tramo inferior, ya hay dos personas que se quedarán sin silla.

Aquí hay tres opciones: sentarse encima de otro (hacinamiento), compartir silla (piso compartido) o quedarse sin silla (vivir en la calle).

También se puede hacer todos jugando al mismo tiempo, pero cuando damos palmas, pueden sentarse los de mayores ingresos anuales. Por orden, con palmadas, damos la orden de sentarse los siguientes roles, y así sucesivamente, hasta la última palmada que se sientan los más pobres. La distancia entre palmadas mide la equidad y la justicia de la sociedad.

Sería bueno contar con diferentes tipos de sillas, sillones y taburetes, por simbolizar también las desigualdades en la vivienda.

● **Actividad 8:** Ámbito relacional. "El juego de la gallinita ciega". Esta actividad se realiza de forma conjunta y representa conseguir una red de relación social. Se hará mediante el "juego de la gallinita ciega", y sólo dará alguna ventaja a los más desfavorecidos. La gente con piso y buen trabajo podrán reconocer a los otros con la palma de la mano; las personas en una situación intermedia con el anverso de la mano y los sin hogar y parados con el codo. En caso de que algún miembro de este último grupo pueda reconocer un mínimo de tres personas, se saltará un obstáculo de la carrera final, si reconoce entre 3 y 6, dos obstáculos, entre 6 y 9, tres obstáculos, etc. El tiempo será corto, entre 3 y 2 minutos.

● **Actividad 9.** El ciclo de vida. Esta será la última actividad donde todo lo conseguido en las anteriores pruebas entra en juego. Ejecutaremos la carrera de obstáculos libre hecha al principio, a la actividad 1, pero a lo largo de esta carrera de obstáculos pondremos una serie de marcas en el suelo de diferentes colores, correspondientes con los colores de las limitaciones conseguidas y los perfiles (los adhesivos). En cada una de estas marcas las personas participantes deberán detener y tocar la marca con la mano antes de continuar corriendo por el circuito.

Las marcas serán las siguientes:

1. Las personas con baja formación (sin estudios) son las primeras en tenerse que parar [según los resultados de la prueba 5].
2. Las personas que están en situación de paro [según los resultados de la prueba 6].
3. Las personas que sólo han alcanzado la formación hasta la ESO [según los resultados de la prueba 5].

4. Más o menos a un tercio del circuito se han de detener todas las chicas para exemplificar la problemática laboral que representa para muchas mujeres el hecho de tener hijos y la doble carga (laboral y doméstica) que implica para muchas madres el hecho de formar una familia [según los resultados de la prueba 2].
5. Las personas sin hogar deben detenerse y contar hasta 4 [según los resultados de la prueba 7].
6. Se deben detener las personas que tienen una ocupación que representa 12.000 euros anuales [según los resultados de la prueba 6].

A lo largo de la carrera, el monitor/a puede introducir elementos de ruptura en la trayectoria vital de las personas participantes, sobre todo de aquellas más favorecidas. Estos elementos de ruptura serán tarjetas que los/las participantes correspondientes (códigos de colores) deberán recoger y seguir las instrucciones. La persona participante deberá detener de forma inesperada, la cantidad de tiempo que la tarjeta determine o en otros casos seguir las instrucciones de la tarjeta (caminar tres pasos atrás, seguir de rodillas, etc.). Estas rupturas vitales pueden ser el paro, la separación de la pareja, tener que hacerse cargo de un familiar dependiente (sobre todo las chicas), una adicción, etc.

Al final de la carrera habrá una mesa con tantos vasos de agua como participantes en la carrera. A medida que se vaya llegando, cada participante podrá coger tantos vasos como quiera o pueda. Estos vasos representan el ámbito económico, la pobreza o la riqueza. Este último elemento sirve para poner de relieve que la riqueza es algo finito, que si unos tienen mucho, los demás tienen muy poco.

Así se introduce el elemento de la redistribución, de no querer acaparar todo por uno mismo, de darnos cuenta de que si unos tienen mucho es porque hay otros que tienen poco. Una vez se ha terminado la actividad es el momento de la reflexión en grupo. Se abre turno de palabra y se explica la correspondencia de cada actividad con el ámbito de exclusión y su significado. Es aquí donde se introducen los elementos teóricos y aprendizajes, intentando que sean las mismas personas participantes quienes saquen sus conclusiones, forzando el debate y la reflexión.

(Agradecemos a Alex Caramé y en Andreu Camprubí, investigadores del IGOP, su contribución con la elaboración de esta propuesta de actividad.)

## Valoración

Se puede hacer un debate para que los y las jóvenes reflexionen sobre los mecanismos a través de los cuales se estructura la sociedad, sobre una base de desigualdad y sobre las causas de estas desigualdades sociales.

# B 6 INVISIBLES

## Presentación

A menudo se hace mención de los conceptos pobreza y exclusión social, pero realmente ¿sabemos qué son? ¿Sabemos sus causas y consecuencias? Somos conscientes de que detrás de estas personas excluidas hay una historia de vida, aunque los llamamos "sin hogar"?

Lamentablemente, estas personas, a pesar de vivir en nuestras ciudades, se vuelven "invisibles" ante los ojos de la sociedad. Quedan expulsadas de la comunidad, con muy pocas o ninguna posibilidad de volver a entrar.

¿Nos hemos planteado alguna vez que nosotros podríamos ser uno de ellos? No, la mayoría de gente vive, trabaja, ríe, llora, corre, etc., al margen de estas personas.

## Material

Película "En busca de la felicidad", fotografías de diferentes personajes (famosos, gente sin hogar, familiares...)

## Desarrollo de la actividad

Veremos la película "En busca de la felicidad", protagonizada por Will Smith, que cuenta la historia de un padre y un hijo que se ven obligados a vivir en la calle después de perder todo lo que tenían.

A continuación, reflexionaremos en grupos sobre el proceso que lleva al personaje a la exclusión y a la pobreza.

Llevaremos fotografías de personas diversas (famosos, gente con una vida normalizada, personas sin hogar...) y, en la espalda de cada joven, sin que ellos la hayan visto, pegaremos una.

Sólo con la ayuda de la expresión facial tendremos que encontrar aquel joven que tenga un personaje semejante al nuestro.

Al finalizar la dinámica, pondremos en común qué dificultades hemos encontrado para comunicarnos, qué códigos hemos hecho servir, etc. Luego, imaginaremos cómo es la vida de cada persona que sale en estas fotos y reflexionaremos sobre el concepto "invisibles" asociado a las personas sin hogar.

## Valoración

Una parte del grupo, durante la dinámica, puede hacer solo de observadores y así, ofrecer una reflexión diferente al debate.



C<sup>o</sup> SeGuriDad y RieSgOs

¿Somos meros espectadores pasivos y consumidores de información, de relaciones, de productos u optamos por participar activamente de la red, siendo productivos y creativos?

Los ejercicios que presentamos están pensados para descubrir:

- Reflexionar sobre las consecuencias de nuestras acciones en nuestro entorno.
- Utilizar la tecnología como medio de comunicación al servicio de acciones de mejora colectivas.
- Fomentar una actitud más crítica y activa para conseguir entornos más sostenible.
- Conocer nuestra identidad digital.
- Reflexionar sobre la identidad que proyectamos en la web 2.0.



## FOTODENUNCIA

### Presentación

¿Nos gusta nuestro entorno, nuestro pueblo, barrio o calle? , ¿Lo podríamos tener algo más bonito?

¿Pensáis que somos respetuosos con los espacios que nos rodean o que por el contrario llevamos a cabo algunas acciones que tienen un grave impacto en nuestro entorno? Seguro que cuando ves lugares, situaciones o acciones no respetuosas con tu entorno has querido o te has imaginado que podría ser de otro modo. A veces las soluciones son complejas pero siempre podemos contribuir con alguna pequeña acción a mejorarlo. ¿Qué tal si empezamos por denunciarlo para tomar más conciencia? ¿Y si aprovechamos las tecnologías para hacerlo?

### Material

Una cámara de fotografías o un dispositivo móvil con cámara y acceso a internet para poder compartir las fotografías.

### Dinámica del juego

¿Qué tal si partimos de una imagen inquietante? ¿Qué sentimientos nos provoca? ¿Nos gusta? ¿No nos gusta? ¿Hemos visto alguna escena semejante? ¿A qué se debe? ¿A quién afecta? ¿Es temporal o tiene consecuencias futuras?

A partir de las respuestas a éstas u otras preguntas que nos podamos formular iniciaremos una reflexión sobre el estado de nuestro entorno. ¿Qué cosas no nos gustan? Ruidos, suciedad (el suelo, los ríos, playas, fuentes), mala conservación de la vegetación, malos olores, etc. Cámara en mano os proponemos hacer de reporteros y reporteras para dar a conocer estas situaciones y, quién sabe, si quizás localizamos otras cosas que no nos gustan. También podemos invitar a las familias a que participen y nos hagan llegar sus fotografías

¿Qué podemos hacer con estas imágenes? Pues... ¡Difundirlas!. De esta manera conseguiremos que más gente se pare a reflexionar un poco, tal y como nosotros lo hemos hecho. ¿Se te ocurre cómo? ¡Aprovechamos las posibilidades que ofrecen los medios de comunicación y las tecnologías?

Tenemos muchas posibilidades, seguro que algunas conocidas por los y las jóvenes. Podemos colgarlas a través de instagram o de nuestro Facebook o blog.

Podemos enviarla a diferentes medios de comunicación: prensa escrita o canales de televisión. Los de ámbito autonómico suelen dedicar algún apartado para publicar la fotodenuncia de lectores/as y espectadores/as, acompañadas de una pequeña explicación que podemos redactar con los y las jóvenes.

### Más ideas!

Podemos visitar la web <http://fotodenuncia.org> donde se explica cómo podemos descargarnos una aplicación en el dispositivo móvil para así, hacer llegar la fotodenuncia a la administración encargada.

### Valoración

Pedimos a los y las jóvenes que reflexionen sobre su motivación e interés en relación a la actividad, su grado de profundidad en las reflexiones realizadas y número de conclusiones a las que hemos llegado, número de recursos tecnológicos utilizados y adecuación de su uso en relación a los objetivos planteados.



## ¿CUÁL ES NUESTRA IDENTIDAD DIGITAL?

### Presentación

Nuestra manera de ser se construye a partir de diferentes identidades: identidad personal, identidad cultural, identidad social ... y en pleno siglo XXI, más que nunca, también debemos tener en cuenta nuestra identidad digital, tal y como los demás nos ven en la red o, mejor dicho, lo que dice la red que somos.

Esta identidad se construye con el uso que hacemos de las herramientas y webs 2.0, y a través de las diferentes opciones de redes sociales que existen y en las que participamos. Es en este espacio virtual donde narramos nuestra historia y plasmamos todo lo que queremos transmitir, estableciendo una serie de relaciones a partir

de acciones diferentes como: diseñar un avatar, escoger una imagen de fondo, escribir en un blog, compartir un determinado enlace...

... Y todo esto queda registrado.

Pero ... ¿Todo esto tiene la capacidad de definirnos?

¿Qué imagen proyectamos de nosotros mismos?

### Material

Acceso a internet y recursos para poder crear el avatar, algunos pueden ser:

<http://www.faceyourmanga.com/editmangatar.php>

<http://www.urfooz.com/fooz-creator/new>

### Dinámica del juego

Antes de empezar con la actividad, recordemos que denominamos avatar a una representación gráfica asociada a una persona para su identificación en internet. Esta representación se convertirá en una fotografía, en dibujos artísticos, o representaciones características de la persona en cuestión.

Así pues, ivamos a jugar!

Todos los participantes de la actividad deberán crear su propio avatar personalizado, y hacerlo llegar a su monitor/a sin que el resto de compañeros/as lo hayan visto.

Una vez tengamos reunidos todos los avatares, el monitor los imprimirá y los colgará para que todo el mundo los vea.

¿Adivinas a qué compañero o compañera pertenece cada avatar?

Reflexionemos sobre la imagen que proyectamos.

La cantidad de datos personales existentes en la red es muy elevado y contribuye a crear nuevas identidades personales en el entorno digital que pueden coincidir o no con la identidad analógica, es decir, con las características que se pueden atribuir a una determinada persona en su vida fuera de la red.

Es importante reflexionar sobre la identidad que proyectamos en las redes, ya que es a través de estas representaciones como el resto de usuarios nos conoce.

¿Las representaciones que elegimos tienen la capacidad de reflejar nuestra personalidad? ¿Qué imagen trato de proyectar a través de las redes? ¿Intentamos mejorarnos a nosotros mismos? ¿Porque? ¿Soy tal como me represento?

### Valoración

Pedimos a los y las jóvenes que reflexiones sobre su motivación e interés en relación a la actividad, su grado de implicación y los cambios personales y/o colectivos realizados.

## C 3 EL FACEBOOK ¿SIRVE PARA ALGO MÁS?

### Presentación

¿Qué uso hacemos de las redes sociales? ¿Participamos? Y, ¿cómo lo hacemos? ¿Qué ventajas y puntos positivos encontramos en su uso? Y ¿qué puntos negativos? ¿Existen peligros?

Éstas y otras preguntas pueden ayudarnos a reflexionar sobre las nuevas formas de relacionarnos y mantener contacto entre las personas.

A partir del análisis de nuestras experiencias, veremos de qué manera podemos participar activamente en ellas. Por ello, propondremos la creación de un blog o perfil de Facebook, o si ya lo tenemos, os animamos a aumentar la participación de toda la comunidad que os rodea.

### Dinámica del juego

¿Conocemos bien cuáles son las redes sociales que existen? Facebook, Tuenti, Google+, Twitter, Myspace, LinkedIn, Xing, Viadeo o Flickr componen la mayoría de éstas. ¿Sabemos identificarlas? ¿Sabemos reconocer su logo?

Quizás podríamos intentar dibujarlo o buscarlo en el ordenador o en cualquier otro dispositivo que tengamos disponible.

¿Cuáles de estas son genéricas? ¿Están encaminadas a la busca de trabajo o al mantenimiento de algún hobby?

¿Creamos o revisemos nuestro Facebook o blog?

¿Tenemos Facebook o algún tipo de blog en la entidad?

¿Si? ¿Pues le echamos un vistazo a ver cómo lo tenemos?

¿Qué uso le damos? ¿Quién participa? ¿Lo conocen los niños y niñas, las familias, las escuelas, etc...?

¿No lo tenemos hecho? ¿Pues qué tal si abrimos uno como grupo?

Es interesante que los niños/as y jóvenes participen en su creación para conocer el procedimiento y la utilidad que tiene.

### Material

Podemos encontrar información al respecto en las siguientes páginas:

- [https://canaltic.gencat.cat/web/canaltic/xarxes-sociales / detalle / - / asset\\_publisher / qr6G / content / tipo-de-redes-sociales](https://canaltic.gencat.cat/web/canaltic/xarxes-sociales / detalle / - / asset_publisher / qr6G / content / tipo-de-redes-sociales)
- [http://www.fci.cat/wp-content/uploads/2010/12/guia-redes-sociales.pdf](http://www.fci.cat/wp-content/uploads/2010/12/guia-redes-socials.pdf)

Per crear un grupo de Facebook podéis acceder a:

- <https://ca-es.facebook.com/>

Para saber más sobre usos y aplicaciones de Facebook:

- <http://www.slideshare.net/jordigraells/facebook-todo-lo-que-quieres-saber-y-nadie-no-te-ha-explorado>

## ¡Hacemos de reporteros/as!

¿Qué tal si implicamos a toda la entidad en el mantenimiento de la nueva herramienta, creando noticias de su interés?

De manera conjunta, con los diferentes grupos podemos realizar los siguientes pasos:

- Pensar qué nos gustaría dar a conocer de nuestras actividades.
- Redactar los diferentes posts o noticias.
- Hacer fotografías o seleccionarlas de aquellas que tenemos hechas.
- Colgar las noticias y fotografías.
- Hacer comentarios de las noticias o fotografías de otros grupos.
- Colgar enlaces relacionados con las noticias

### ¿Quién nos visita? ¿A quién invitamos?

Es importante que demos a conocer nuestra herramienta entre amigos y amigas, familiares, otras entidades municipales, etc. Podemos animarles a que nos escriban comentarios, sugerencias, etc.

De igual manera, podemos visitar blogs o Facebooks de otras entidades y comentar sus noticias y fotografías.

### ¿Ventajas, desventajas, peligros?

Sería bueno reflexionar entre todos y todas sobre qué cosas positivas nos ofrece la tecnología y las redes sociales: posibilidad de comunicarnos con más facilidad (en cualquier lugar o en cualquier momento), compartir imágenes y tenerlas disponibles siempre, etc.

Como desventajas podemos iniciar el debate sobre la posibilidad o no de disponer de las herramientas necesarias para el mantenimiento de una red social: ordenador, cámara o móvil, conexión a internet... De igual manera podemos hablar de los peligros relacionados con la privacidad: amigos y amigas, invitados, contenidos publicados, manipulación de las imágenes que se cuelgan, falsas identidades, etc.

Un peligro a destacar son las adicciones en el uso de las redes y el consumo del tiempo que lleva asociado. Podemos hacernos preguntas alrededor: ¿Cuántas horas destino al día a conectarme a cualquier red social?, ¿Qué obtengo con su uso o qué pierdo con él ?,etc.

### Valoración

Entre todos y todas, podemos reflexionar sobre estos ítems: número de noticias publicadas, número de imágenes publicadas, número de comentarios recibidos en las diferentes entradas, número de seguidores, interés y satisfacción en la creación y mantenimiento de la página creada, utilidad de la nueva herramienta, etc.



## EL PISTOLERO DE INTERNET

### Presentación

¿Quieres aprender jugando? Atrévete y crea tu propio concurso para que los y las jóvenes aprendan, de una manera divertida y cercana, la importancia de la sostenibilidad y el consumo.

### Dinámica del juego

Construiremos el trivial de nuestra entidad para poder trabajar temas de sostenibilidad y residuos.

Como variante del conocido juego de mesa llamado trivial, plantearemos un trivial virtual a través de internet.

Antes de empezar el concurso, es imprescindible hacer una búsqueda en profundidad de la temática sobre la que construiremos nuestro trivial y decidir las categorías que queremos desarrollar. Por ejemplo: Alimentos, sostenibilidad, reciclaje, consumo, energía, agua, etc.

A partir de aquí, hay que elaborar todo un listado de preguntas que los y las jóvenes deberán responder haciendo una búsqueda por internet.

Si queremos que el juego no quede únicamente como un concurso de preguntas, podemos elaborar con cartulinas un tablero con diferentes fichas para los concursantes, y los "quesitos" correspondientes a las diferentes categorías. ¡Qué gane el mejor!

Los y las jóvenes se dividirán en diferentes grupos, de tal manera que todos tengan un ordenador con conexión a internet. A partir de aquí, empieza el concurso, los grupos deberán buscar las respuestas a las diferentes preguntas a través de internet.

Importante! Ganará el equipo que antes encuentre la respuesta correcta, por tanto irá en función de su destreza y rapidez a la hora de buscar las respuestas.

### Material

Acceso a internet, cartulinas, cartón, tijeras, rotuladores.

### Valoración

Entre todos y todas podemos reflexionar sobre estos ítems: motivación e interés mostrado en relación a la actividad, grado de implicación en la organización de la actividad propuesta, cambios personales y colectivos realizados.



## INFRAESTRUCTURAS DIGITALES

### Presentación

De forma similar a la red eléctrica, la red de telecomunicaciones cuenta con un nutrido cableado bajo el asfalto.

Cables que van de un lugar a otro: de los almacenes que contienen datos y software (servidores), pasando por los núcleos que ordenan las comunicaciones (centrales de conmutación) a los edificios de viviendas... Ésta es la red fija, que constituye la infraestructura fundamental. A través de esta actividad, vamos a poder reflexionar en torno a la pregunta ¿Dónde está internet?

### Dinámica del juego

Por grupos, se analizarán diferentes materiales (revistas de compañías telefónicas, internet...) que explican el imaginario social generado en torno a internet y las redes. A continuación, cada grupo elabora un mapa- collage que incluya los elementos encontrados y sus relaciones. Al finalizar, cada grupo explicará su manera de entender internet.

A continuación, entre todos reflexionaremos en torno a la pregunta ¿dónde está internet? ¿en la nube? ¿en los móviles?... Para completar la reflexión, buscaremos entre todos y todas, la definición de banda ancha, "Mbps, FTTH, Router, hardware, etc.".

Por último, cada grupo deberá ir por diferentes zonas del barrio capturando con fotografías las diferentes infraestructuras localizadas y su geolocalización. Al finalizar la toma de fotos, todos los grupos geolocalizarán en un mapa las diferentes fotografías obteniendo, así, el mapa de infraestructuras del barrio analizado.

### Material

Material publicitario y de prensa relacionado con el tema, como por ejemplo catálogos de las tiendas de operadores de telefonía móvil (ej. Orange, Vodafone, Yoigo), revistas del ámbito financiero (ej. Cinco Días, El economista), revistas especializadas del sector de las telecomunicaciones (ej. revista del Colegio Oficial de Ingenieros de Telecomunicaciones o del Instituto Nacional de Ingeniería).

### Valoración

Abordaremos las cuestiones históricas, técnicas, económicas, sociales y filosóficas que hemos tratado. Planteando al grupo diferentes ítems: ¿qué podemos hacer? ¿cuál puede ser un primer paso?

Finalmente, pedimos al grupo que piense qué pequeño compromiso puede realizar en esta línea y les propondremos el reto de cumplirlo.

(Agradecemos a Medialab Madrid su contribución a la elaboración de esta propuesta de actividad).





iACTÍ-  
VATE! 2



**fundaciónesplai**  
ciudadanía comprometida

# Cómo contactar 902 190 611

[fundacion@fundacionesplai.org](mailto:fundacion@fundacionesplai.org) [www.fundacionesplai.org](http://www.fundacionesplai.org)

Paseo de las Acacias 3, 1º A  
28005 Madrid

Carrer Riu Anoia, 42-54  
El Prat de Llobregat  
08820 Barcelona

---

Financiado por:

