



---

# **Universidad de Valladolid**

## **Campus de Palencia**

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA

**Máster en Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación  
Profesional y Enseñanza de Idiomas**

**Especialidad: Intervención Sociocomunitaria**

Trabajo de Fin de Máster

TÍTULO:

**La danza como alternativa de ocio saludable y herramienta de intervención  
sociosomunitaria con menores en riesgo de exclusión social**

AUTOR:

Martín Vidal Yáñez

TUTOR:

Asur Fuente Barrera

**Curso 2022–2023**

## **Resumen:**

En el presente Trabajo de Fin de Máster se pretende fundamentar teóricamente y desarrollar un proyecto de intervención sociocomunitaria que tiene como objetivo principal la promoción de formas de ocio saludables y participativas que ayuden a generar y mantener en el tiempo una red de apoyo social para jóvenes en riesgo de exclusión social. Se pretende crear un punto de encuentro de referencia para adolescentes con edades comprendidas entre los 11 y los 17 años residentes –o con fuertes conexiones sociales o familiares– en el barrio Arturo Eyries de Valladolid, con el propósito de animarles a desarrollar un ocio saludable, creativo y lúdico, utilizando las artes escénicas (teatro, danza y música) como herramientas metodológicas que faciliten la expresión y canalización de emociones tanto individual como colectivamente.

# Índice

1. Introducción .....	5
2. Justificación .....	6
3. Objetivos .....	7
4. Marco teórico .....	7
4.1 Ocio y tiempo libre.....	8
4.2 Exclusión y participación social.....	9
4.3 El arte como herramienta de intervención y transformación social .....	10
4.4 La danza como recurso de intervención social.....	11
4.5 Aprendizaje Servicio como metodología de intervención social.....	13
5. Propuesta de intervención sociocomunitaria .....	14
5.1 Contextualización.....	14
5.1.1 Necesidades detectadas .....	15
5.1.2 Establecimiento de prioridades.....	16
5.2 Población destinataria.....	16
5.3 Objetivos .....	19
5.4 Metodología .....	21
5.5 Recursos .....	25
5.5.1 Materiales .....	25
5.5.2 Espaciales.....	25
5.5.3 Humanos.....	25
5.6 Desarrollo de actividades .....	26
5.6.1 Estructura general de la intervención.....	26
5.6.2 Estructura general de las sesiones .....	30
5.7 Temporalización.....	33
5.8 Evaluación.....	34
5.8.1 Evaluación inicial .....	34
5.8.2 Evaluación durante el proceso .....	34
5.8.3 Evaluación final.....	38
6. Conclusiones.....	39
7. Bibliografía.....	40
8. Anexos.....	43
8.1 Anexo 1. Técnicas de presentación o de ruptura de hielo .....	43
8.1.1 Cadena de nombres.....	43

8.1.2	Yo tengo un TIC .....	43
8.1.3	Los niños de San Ildefonso .....	45
8.2	Anexo 2. TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN.....	46
8.2.1	Confianza ciega.....	46
8.2.2	El rumor .....	48
8.3	Anexo 3. TÉCNICAS DE CIERRE.....	50
8.3.1	Lluvia de caricias.....	50
8.3.2	Me gustaría decirte.....	51
8.3.3	Tela de araña.....	53

## 1. Introducción

En el presente documento se pretende desarrollar una propuesta de intervención sociocomunitaria basada en la utilización del arte como herramienta de transformación social. Más concretamente, esta propuesta utilizará la danza como metodología de trabajo activa y participativa para intervenir con jóvenes adolescentes pertenecientes a contextos en riesgo de exclusión social.

Esta propuesta de intervención gira en torno a varios temas que tienen gran influencia en el bienestar y en la calidad de vida de las personas. En primer lugar pretende incidir en el tema del ocio y del tiempo libre de las personas, ya que, por ejemplo, autores como Munné (2002) defienden la importancia de un ocio sano y de calidad como factor imprescindible a la hora de disfrutar de una vida plena. Hoy en día este factor es uno de los talones de Aquiles de nuestra sociedad, y no sólo porque priorice el tiempo de trabajo respecto al tiempo de ocio, sino porque es muy frecuente que las personas inviertan un alto porcentaje de su tiempo libre en formas de ocio no saludables ni especialmente enriquecedoras en su desarrollo psicosocial.

Por otra parte, la propuesta pretende fomentar la creación de tejido comunitario a través del aumento y fortalecimiento de relaciones sociales y de la participación en los asuntos comunitarios. La propuesta teórica parte de la importancia que el apoyo social tiene en la vida de las personas y en su afrontamiento de las adversidades, haciendo especial alusión a los riesgos y dificultades que acarrea su ausencia o insuficiencia, tal y como señala Cabrera (2007) en referencia a las personas que viven en situación de exclusión social.

Esta propuesta se enmarca en un proyecto más general de prevención de consumo de sustancias y conductas delictivas, puesto en marcha por la Fundación Aldaba Proyecto Hombre, que interviene con jóvenes de entre 10 y 17 años en riesgo de exclusión social y pertenecientes o vinculados al barrio Arturo Eyries

## 2. Justificación

La idea de la presente propuesta de intervención nace de la observación realizada en el centro de educación secundaria en el que realicé mis prácticas durante casi 2 meses. En ese tiempo, me llamó especialmente la atención, en general, la escasez de aficiones entre los jóvenes, independientemente del nivel socioeconómico o del rendimiento académico.

Desde mi punto de vista, disfrutar de un tiempo de ocio saludable es un aspecto fundamental en lo que a calidad de vida se refiere. Por el contrario, no disponer de este tiempo de ocio saludable puede convertirse en un problema de primer orden.

Por otra parte, en mi trayectoria educativa tiene especial relevancia la formación durante años en diversos estilos de danza académica, entre los que destacan la danza española y la danza contemporánea, que han contribuido en buena parte a conformar mi identidad. Otro pilar fundamental de mi periodo educativo fue el paso por la educación superior, en concreto, por el grado de psicología, interesándome especialmente en la rama social vinculada al bienestar.

Este pasado formativo tiene relevancia en el presente trabajo, puesto que al entrar en contacto con el mundo de la intervención sociocomunitaria y de la acción social, me ha llevado a plantear la propuesta de intervención sociocomunitaria dirigida a jóvenes adolescentes en riesgo de exclusión social y basada en el desarrollo de actividades de ocio saludables y enriquecedoras a través de la utilización de la danza Contemporánea, (aunque puede haber cabida para otros estilos como las danzas urbanas).

Otro motivo que me impulsó a decidirme por esta idea de intervención fue la fuerte motivación e ilusión que he observado en el pasado en personas que practican o estudian danza como afición en contextos no formales, así como la fuerte capacidad que tiene esta para producir y reforzar vínculos sociales entre los diferentes miembros de una clase o grupo de danza, lo que también supone un aspecto de especial relevancia a trabajar con alumnado en riesgo de exclusión social.

Del mismo modo, no abundan los programas de intervención de esta naturaleza y, sin embargo, tienen un gran potencial de cambio social, por lo que, a pesar de mis contradicciones y reticencias personales con ciertas formas de concebir esta disciplina artística, creo que incluirla en una propuesta de intervención con un prisma social, lúdico y transformador, puede ser muy interesante para trabajar con personas en riesgo de exclusión social.

### **3. Objetivos**

El objetivo general del presente TFM es fundamentar teóricamente y desarrollar un proyecto de intervención sociocomunitaria para aportar alternativas de ocio saludables a jóvenes en riesgo de exclusión social

A continuación se enumeran los objetivos específicos:

- Profundizar en el conocimiento de la exclusión social.
- Explorar el papel del ocio en la calidad de vida.
- Analizar diferentes programas de intervención comunitaria y contactar con diferentes agentes sociales y profesionales del ámbito
- Entrar en contacto con jóvenes en riesgo de exclusión social a través de programas de intervención realizados en contextos no formales.
- Ahondar en la danza como herramienta de intervención social
- Realizar una propuesta de intervención sociocomunitaria a través de la danza para jóvenes en riesgo de exclusión social, promocionando un ocio saludable creativo y participativo que genere tejido y apoyo social.

### **4. Marco teórico**

Vivimos en la sociedad de la información (Castells, 2004), de las “nuevas” tecnologías y de las redes sociales. Todos los días nos bombardean con ingente

cantidad de información y alternativas diversas de entretenimiento. Vivimos, por tanto, en una sociedad híper-estimulada en la que, además, la información, teniendo teléfono móvil, es de muy fácil acceso e inmediata, algo que, en conjunto, puede resultar adictivo.

Esto es especialmente relevante en adolescentes y preadolescentes, que se encuentran en pleno periodo de formación y desarrollo psicosocial. En primer lugar, su sistema nervioso no está plenamente desarrollado, en particular su corteza prefrontal, encargada del control y la inhibición de impulsos. En segundo lugar, este consumo instantáneo de información acostumbra a los jóvenes a la inmediatez y a la velocidad, lo que les aleja de una disposición actitudinal paciente muy necesaria en su futura vida como adultos. Además esto hace que sea más difícil el mantenimiento de conductas destinadas a metas y recompensas a largo plazo. Por otra parte, al estar en plena etapa de formación de su personalidad e identidad, los modelos irreales tan frecuentes en las redes sociales pueden provocar la asunción de modelos idealizados y poco realistas, lo que se puede traducir en distorsiones cognitivas en su visión del mundo e importantes déficits de autoestima.

En este contexto, lo que resulta preocupante es la escasez de hobbies o aficiones entre el alumnado de secundaria, más allá de salir con la pandilla de amigos, utilizar el móvil o jugar al fútbol (en el caso de los varones). Y resulta preocupante porque suelen ser las aficiones la que nos aportan una motivación extra para sobrellevar otras cosas de la vida que nos gustan menos.

#### **4.1 Ocio y tiempo libre**

¿En qué invertimos el tiempo? Todas las personas tenemos un determinado tiempo libre al día para invertir en unas u otras actividades y, generalmente, los jóvenes adolescentes tienen más. Pues bien, sin aficiones y/o pasatiempos saludables, es más probable que los jóvenes dediquen parte de dicho tiempo a actividades menos deseables, como podría ser el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas, lo que es aún más probable en el caso de jóvenes en riesgo de exclusión social. Es por ello que el desarrollo de aficiones sanas ejerce un importante rol de prevención social.



Según Neulinger (1981), un factor clave del bienestar personal y de la calidad de vida es el ocio, es decir, disponer de tiempo de ocio de calidad. Esto podría traducirse en tener una afición específica y tener tiempo para invertir en dicha afición, disfrutando con ella y pudiendo percibir mejorías en su realización. Esto es descrito por Csikszentmihalyi (1992) en su denominada “situación de flujo”, refiriéndose a una actividad intrínsecamente placentera en la que las personas están tan absortas que nada les parece más importante. En sus propias palabras, “son situaciones en las que una persona puede emplear libremente la atención para alcanzar sus objetivos, pues no hay ningún desorden que corregir ni ninguna amenaza para la personalidad de la que haya que defenderse. Hemos llamado a este estado, experiencia de flujo” (Csikszentmihalyi, 1992, p. 230).

Además, el ocio tiene una función compensatoria mediante la que las personas se sobreponen a las insatisfacciones y deficiencias vitales presentes en el día a día. Pero, más allá de todo eso, es un mecanismo para desarrollar la creatividad y de formar una identidad y autoestima sólidas (Munné y Codina, 2002)

Desde un enfoque interventivo el ocio y el tiempo libre deben entenderse como “un poderoso factor de transformación social” (Munné, 1980). Es decir, el ocio no debería limitarse a ser un parche que palie determinados problemas, sino que también puede ser concebido como acción terapéutica o social constructiva, capaz de desarrollar las fortalezas y potencialidades individuales y colectivas, mejorando la calidad de vida, e incluso prevenir situaciones de riesgo psicosocial (Casas y Codina, 1996).

## **4.2 Exclusión y participación social**

Cabrera (2007, p. 12) define la exclusión social como un “proceso estructural que en el seno de las sociedades de abundancia termina por limitar el acceso de determinadas personas a una serie de bienes y oportunidades vitales fundamentales, poniendo en duda su propia condición de ciudadano”.

La soledad o aislamiento que a menudo experimentan estas personas o familias en riesgo de exclusión social es sinónimo de vulnerabilidad y, frecuentemente, se relaciona con bajos niveles de bienestar, por lo que aumentar sus interacciones, lazos y relaciones interpersonales con otras personas constituye un medio para conseguir otros fines, pero también un fin en sí mismo.

Una forma de facilitar estas interacciones sociales es fomentar la participación de las personas en su comunidad (otro fin en sí mismo), ya que la participación social y comunitaria ejerce un rol fundamental en el desarrollo de la autonomía y de la integración social a través de un proceso que precisa de un individuo comprometido y con acceso al poder (Hernández, Flores y Carbó, 2020).

Pero ¿qué es participar? Según D'Angelo (2010), participar supone algo más que opinar o movilizarse, e incluye sensibilizarse, decidir, actuar, pero, sobre todo, implicarse. Alcanzar esta implicación y participación no es en absoluto sencillo, ya que por regla general las personas han sido socializadas en el individualismo y en la no participación, lo que supone una importante dificultad que deberá ser superada.

#### **4.3 El arte como herramienta de intervención y transformación social**

Castañer (2000) nos recuerda las primeras formas de arte presentes en las comunidades primitivas, en las que los individuos utilizaban las manifestaciones artísticas para expresar y comunicar sus emociones y sentimientos sobre los fenómenos naturales que les rodeaban, fenómenos que también trataban de explicar.

En este sentido, se concibe el arte (en todas sus formas) como una forma de comunicación con la comunidad y con el mundo, así como un proceso de construcción y concepción de la realidad, tanto a nivel individual como colectivo (Picó, 2011). De esta forma, el arte es una construcción humana que siempre está relacionada con determinados contextos culturales, políticos, históricos, etc. (Gouvêa, 2009). Así, el arte no sería exclusivamente una forma de comunicación, sino un acto social en sí mismo.

Esta perspectiva del arte tiene relación directa con su concepción como método de intervención social, ya que aborda el arte a partir del impacto que tiene en los diversos entornos en los que se implementa. Para coordinar las necesidades de la población con las alternativas que este le ofrece como medio de expresión, el arte debe tener en cuenta todos los elementos de la realidad en la que se materializa, lo que traducido a la intervención social significa tener en cuenta las idiosincrasias y características propias y distintivas de una población, comunidad o grupo social en particular. No debemos perder de vista que el arte es una herramienta de reflexión, cuestionamiento y producción común de conceptos y significados (Rey, Delgado-Guillén, Fernández-Cedena y Sainz-Rabanal, 2017).

El arte puede utilizarse como recurso sociocomunitario, ya que es una herramienta aplicable a cualquier población y contexto (independientemente de la edad, cultura, clase social...) y, por tanto, una herramienta poderosa para la intervención social.

#### **4.4 La danza como recurso de intervención social**

El arte, en general, y la danza, en particular, suponen un lenguaje, medio, o vía de comunicación no verbal que permite expresar inquietudes o emociones personales y, en lo colectivo, interactuar con el resto de la comunidad (Muriel Pérez, 2020).

Munné y Codina (2002) hablan del sentido y pertinencia de aprender a través del ocio, y la intervención psicosocial debería aplicarse en este sentido, aprovechando las posibilidades de aprendizaje y crecimiento que nos otorga el tiempo libre. Pues bien, la danza se revela como una buena herramienta para tal fin. En primer lugar, son muchas las personas que disfrutan bailando. En segundo lugar, el cuerpo, mediante su movimiento, es capaz de dar a conocer emociones, experiencias, sentimientos y formas de entender el mundo (Muriel Pérez, 2020). Así mismo y como indica Castañer (2000), la danza es una herramienta de entrenamiento del cuerpo que permite desarrollar habilidades expresivas y motoras facilitando la comprensión de múltiples contextos y la creación de lazos afectivos.

Distintas manifestaciones artísticas suponen una suerte de evento social, de conexión interpersonal, y la danza no es diferente en este aspecto. De hecho, la danza facilita el contacto con otras personas y, en ocasiones requiere la interacción física directa (incluso íntima) entre dos individuos, por ello facilita el intercambio social y el desarrollo de lazos interpersonales. De esta manera, se puede contribuir al aumento del capital social y a la prevención de conflictos.

Así mismo, la danza es, en última instancia, movimiento y, en consecuencia, educa a aquellas personas que la practican en habilidades físico-motoras, fomentando el ejercicio saludable. En la sociedad actual es frecuente observar un desconocimiento significativo en materia de salud físico-corporal, ya sea por desinterés (muchas personas no ven la importancia de mantener un correcto estado de salud físico) o por distorsiones cognitivas (otro grupo importante de gente únicamente hace deporte persiguiendo metas estéticas o de estatus social, mientras que circulan multitud de creencias erróneas y mitos acerca de la salud física), por lo que educar en esta materia resulta de vital importancia teniendo además en cuenta, además, la facilidad existente de caer en la comodidad de la vida sedentaria.

Otro punto importante en relación con la intervención social es que la danza es un lenguaje universal, mediante el cual se puede interactuar sin la necesidad de compartir idioma, cultura, religión..., por lo que puede ejercer de elemento común allí donde abundan las discrepancias y diferencias. La danza contiene un lenguaje muy amplio y ecléctico con múltiples manifestaciones y representaciones culturales y sociales, lo que la convierte en una herramienta idónea para la intervención social y comunitaria.

Por último, cabe destacar el poder motivacional que tiene la danza en los individuos que la practican, al ser una fuente potencial de disfrute intrínseco: nos “permite tener sensación de vivir, de destapar una válvula interior de liberación de las opresiones de cada día, te permite experimentar de manera más intensa los sentimientos: deseo, temor, gratitud, humor, tristeza, alegría” (Castañer, 2000, p.22). Es decir, aparte de proporcionar utilidades prácticas, tiene el poder de motivar a los

individuos y de generar en ellos una nueva afición con la que disfrutar y en la que invertir tiempo libre de forma saludable y divertida.

#### **4.5 Aprendizaje Servicio como metodología de intervención social**

El Aprendizaje-Servicio (ApS) se trata de una metodología o propuesta educativa en la que se combinan procesos de aprendizaje y de ayuda o servicio a la comunidad. Se basa en la idea de que la adquisición y aprendizaje de valores únicamente es posible a través de la experiencia práctica y de la interacción con otras personas, de este modo se posibilita que los jóvenes (en este caso) participen en la actividad comunitaria de forma comprometida.

En primer lugar, esta metodología genera un mayor capital social en las comunidades donde se implementa, ya que a través del intercambio social promueve el conocimiento mutuo, mejora la comunicación, crea lazos de comunidad, ayuda a destruir tópicos y estereotipos, mejora la confianza y seguridad entre las partes fortaleciendo lazos y vínculos sociales, abre nuevas vías de conexión entre diferentes agentes comunitarios y aumenta la cohesión social entre los propios participantes (Batlle & Bosch, 2009). En segundo lugar, ha demostrado ser útil a la hora de adquirir conocimientos y de fomentar el desarrollo personal de los individuos (Trigos-Carrillo et al., 2020). Así mismo, el ApS es una herramienta recíproca en la que tanto los miembros de la comunidad como los propios individuos que lo llevan a cabo salen beneficiados, ya que los primeros ven cubierta una necesidad o demanda percibida, mientras que los segundos alcanzan un aprendizaje más profundo y duradero (Batlle y Bosch, 2009).

Es interesante mencionar también que el ApS es igualmente adecuado para su puesta en práctica en todas las fases de la etapa educativa de las personas, desde educación infantil como educación para adultos, incluyendo secundaria y la etapa universitaria (Puig, 2009). Por último no se debe confundir el ApS con el voluntariado, ya que el primero implica necesariamente unos objetivos claros y una profunda reflexión sobre las acciones realizadas.

Por todo lo comentado anteriormente, combinar el desarrollo de habilidades sociales, aptitudes individuales, el fomento de relaciones interpersonales y la prevención del consumo de formas de ocio potencialmente perjudiciales con el desarrollo de diferentes formas de ocio saludable propiciando la aparición de aficiones individuales podría ser un buen punto de partida para el planteamiento de un proyecto de intervención.

## **5. Propuesta de intervención sociocomunitaria**

### **5.1 Contextualización**

El proyecto de intervención que presentamos aquí se plantea llevar a cabo en coordinación con la Fundación Aldaba – Proyecto Hombre (FAPH), dentro del “Programa de intervención social con menores y tutores en situación de vulnerabilidad en el Área de Acción Social Pisuerga” durante los años 2023 y 2024. De hecho, la propuesta de intervención nace de la solicitud por parte del técnico de la FAPH encargado de llevar a cabo dicho programa, el cual se puso en contacto con el autor del presente documento proponiendo la puesta en marcha de alguna actividad relacionada con la danza para llevar a cabo con los jóvenes del barrio Arturo Eyries de Valladolid.

El programa mencionado se trata de un proyecto integral que incluye actividades de entrenamiento en habilidades sociales y personales, promoción de la participación en el entorno y la comunidad, apoyo en las actividades formativas académicas y laborales y diversas actividades grupales (lúdicas, deportivas, artísticas, etc), que tienen como fin alejar a los jóvenes participantes de conductas y actividades de ocio y tiempo libre no saludables, tratando de sustituirlas por otras formas de entretenimiento más deseables para su correcto desarrollo psicosocial.

Dicho programa se realiza en coordinación con el CEAS “Casa Cuna” el cual facilita espacios de trabajo así como participa en la importante labor de captación de participantes y de difusión del programa.

Los participantes pueden acceder al programa derivados por el propio CEAS, canalizados por otros agentes socioeducativos como el centro educativo, a través de los Servicios Sociales o por voluntad propia al conocer a alguien que ya participa en el programa.

### **5.1.1 Necesidades detectadas**

Durante el periodo de prácticas que realicé con jóvenes de entre 12 y 18 años en el centro IES Virgen de la Calle (Palencia), destacaría una conclusión de mi trabajo sobre el terreno: la carencia de formas de ocio, entretenimiento y tiempo libre saludables. A excepción del fútbol, en muchos varones, o de alguna actividad artística esporádica, la mayor parte de los jóvenes comentaban que no tenían ninguna afición a la que dedicasen regularmente tiempo libre, y que, frecuentemente, ese tiempo libre lo dedicaban a utilizar el móvil en las redes sociales y a salir a la calle con amigos y amigas, muy a menudo consumiendo alcohol, tabaco o cannabis.

Es relativamente frecuente que los jóvenes adolescentes de entre 10 y 17 años se sientan atraídos por el consumo de drogas, sobre todo en contextos alto riesgo de exclusión social o con situaciones socioeconómicas difíciles. Es por ello que el desarrollo de formas de ocio y tiempo libre alejadas de estas conductas perjudiciales es una necesidad prioritaria para estos jóvenes.

También es importante que estos jóvenes en riesgo de exclusión social desarrollen competencias y habilidades sociales básicas como la asertividad o ciertas fórmulas de educación y trato social, así como habilidades y aptitudes personales como la inhibición de impulsos, el pensamiento crítico, las habilidades dialógicas, la gestión económica, la capacidad de planificación, etc.

Necesidad de afiliación. Aumentar el capital social de estos jóvenes expandiendo sus relaciones sociales con el resto del barrio y de la comunidad resulta importante, ya que es habitual que sus conexiones afectivas y sociales pertenezcan al mismo contexto en riesgo de exclusión social al que pertenecen ellos

El técnico de FAPH encargado del programa y de su puesta en marcha expresó la necesidad de los jóvenes participantes del programa de realizar actividades artísticas. En concreto, consideró oportuno desarrollar actividades físicas y dinámicas relacionadas con la danza, entre otras cosas, debido a la existencia de problemas de salud vinculados al sedentarismo y la obesidad.

### **5.1.2 Establecimiento de prioridades**

- Desarrollo de habilidades y competencias personales y sociales
- Aumento de interacciones, relaciones y apoyo social.
- Implantación de conductas y actividades de ocio saludables.

### **5.2 Población destinataria**

Se pretende llevar a cabo la intervención con, aproximadamente, 20 menores de entre 10 y 17 años, residentes –o con lazos sociales o familiares– en el barrio de Arturo Eyries de Valladolid que presentan carencias en sus necesidades familiares o socioeducativas que les propician estar en una situación de vulnerabilidad. Estas edades resultan claves y muy determinantes en la vida posterior en lo que se refiere al desarrollo de actitudes, competencias y hábitos que les prevengan de sufrir situaciones de riesgo y exclusión. En esta línea, para poder ofrecer una respuesta más personalizada y adecuada a sus necesidades se desdoblará el grupo en dos tramos diferenciados de edad: 10–13 y 14–17 años.

Los jóvenes destinatarios del programa presentan conductas y comportamientos de riesgo, tales como absentismo, bajo desempeño académico–educativo, conductas disruptivas, alta susceptibilidad a las influencias externas, dificultades en la planificación de conductas y aplazamiento de recompensas, entre otras características que pueden presentar los jóvenes a los que va dirigida nuestra intervención.

A continuación, se detallan las características particulares de la población objetivo:

- Situación de especial vulnerabilidad. Los jóvenes del barrio Arturo Eyries que participan en el programa se encuentran en una situación de vulnerabilidad por



diversos motivos: pertenencia a grupo o etnia minoritaria, prematuro abandono escolar, bajo nivel educativo o fracaso escolar, bajo control parental, etc. Sin embargo esto no significa que estén en una situación de exclusión social severa, ya que mantienen hábitos de higiene adecuados, residen en viviendas salubres, su familia recibe fuente de ingresos estable (aunque precaria), los menores están escolarizados, mantienen contactos frecuentes con los servicios sociales, etcétera.

- Poco interés por los aspectos escolares – académicos. Estos jóvenes no suelen tener hábitos y rutinas de estudio y suelen rechazar tanto los beneficios que supone el título académico como el esfuerzo necesario para alcanzarlo. Además es habitual la falta de interés de los progenitores por el desempeño académico de sus hijos, lo que redundará en una escasa motivación de los mismos, incluso por la mera asistencia al centro educativo. En consecuencia no se establece en el hogar un sistema normativo y motivacional orientado a la asunción de responsabilidades académicas por parte del menor.
- Desfase curricular o nivel académico por debajo del correspondiente a su edad. Alta presencia en Programas de Mejora del Aprendizaje en los centros educativos
- Actividades de ocio desorganizadas. Más allá de pasar tiempo con los amigos/as, utilizar el móvil para conectarse a las redes sociales, jugar a videojuegos o visitar centros comerciales, no es habitual que dediquen tiempo libre a realizar conductas lúdicas saludables como practicar deporte, participar en actividades extraescolares municipales o aprender habilidades nuevas como pintar, dibujar, tocar un instrumento, patinar, etc.
- Bajo nivel madurativo. Dificultades para el desarrollo de habilidades adecuadas para la transición a la vida adulta: bajos niveles de autoestima, empatía, asertividad, tolerancia a la frustración, etc. Estas carencias madurativas pueden afectarles en el futuro en aspectos como la gestión de conflictos, la toma

autónoma de decisiones, el planteamiento realista de expectativas de éxito y fracaso, la participación en actividades laborales–económicas, etc.

- Poca atención e interés por el cuidado de la salud propia. Estos jóvenes presentan dietas poco variadas y en las que consumen alimentos poco saludables muy azucarados, procesados y/o ricos en grasas saturadas. Igualmente presentan malos hábitos de sueño, casi ausencia total de ejercicio físico, mala higiene bucal, etc. Sin embargo en estos jóvenes es habitual un interés excesivo por su apariencia física, lo que, en ocasiones, empeora sus hábitos de salud.
- Factores de riesgo relacionados con el consumo de drogas. Es habitual que estos jóvenes presenten una percepción de riesgo baja ante el consumo de drogas como el alcohol, el tabaco o el cannabis, lo que sumado a una ausencia de posicionamiento familiar en contra, favorece el consumo.
- Expectativas de futuro poco adecuadas. Estos chicos y chicas suelen tener expectativas muy poco ambiciosas de futuro, normalmente reducidas a seguir los pasos de sus padres y llevar a cabo actividades económicas con malas condiciones laborales o, por el contrario, expectativas muy exageradas y poco realistas, lo que tiene el riesgo de conducirles a decepciones, percepciones de fracaso y daños en su autoestima.
- Marcados roles de género. Entre estos jóvenes se percibe una alta discriminación en razón del género, presentando un alto proteccionismo hacia las mujeres. Es muy común que las chicas sean relegadas a la ayuda en las labores del hogar (no ocurriendo lo mismo con los varones), o que se les prohíba la tenencia y utilización de teléfonos móviles o la realización de actividades lejanas al domicilio o que impliquen la interacción con menores varones de su misma edad o mayores que ellas.

Teniendo en cuenta todo esto, a la hora de implementar nuestra propuesta, nos podríamos encontrar con una serie de dificultades que convendría contemplar. En

primer lugar los jóvenes con los que se van a intervenir suelen presentar hábitos de alimentación no saludables y déficit o casi ausencia total de ejercicio físico habitual, por lo que no sería extraño encontrarnos con ciertas limitaciones físicas que dificulten la realización de algunas actividades prácticas durante las sesiones.

En segundo lugar, no debemos olvidar los estereotipos que giran frecuentemente alrededor de la danza y del baile, especialmente entre los hombres y, quizá con más ahínco, en las clases sociales desfavorecidas, lo que puede llevar a que nos encontremos con resistencias y negativas individuales a la participación en ciertas actividades.

Por otro lado, la danza es una actividad en la que se trabaja con el cuerpo y en la que se muestra este a los demás. Teniendo presente la hegemonía del culto al cuerpo en la sociedad actual, junto con la edad de estos menores, que se corresponde con el periodo de formación de la personalidad, la identidad, la autoestima..., no sería extraño encontrar reticencias a la hora de participar en determinadas actividades y dinámicas por vergüenza, complejos, problemas de autoestima o conflictos similares.

Así mismo, cabe hablar de la disciplina. Estos menores provienen de contextos sociales semi-marginales en los que las normas sociales son diferentes y en los que están acostumbrados a fórmulas de autoridad diferentes, por lo que tampoco deberíamos descartar la posibilidad de encontrarnos conductas disruptivas, indisciplinadas o de desafío a la autoridad.

Igualmente, y entroncando con el punto anterior, estos menores suelen presentar índices muy altos de absentismo y dificultades de adhesión a programas de intervención y actividades en general, de manera que el absentismo y el abandono del programa es un tema que no debemos dejar de lado en ningún momento.

### **5.3 Objetivos**

El objetivo general de esta propuesta de intervención sociocomunitaria es mejorar los hábitos de ocio y aumentar el capital social de los participantes, ofertando

actividades de tiempo libre saludables que, además, contribuyan a aumentar la participación ciudadana y el apoyo social entre los jóvenes participantes y el resto de la comunidad.

Para la consecución de este objetivo general se persiguen los siguientes objetivos específicos:

- Adquirir el hábito de invertir un cierto tiempo a la semana en una actividad lúdica saludable con la que disfruten y puedan percibir desarrollo y mejorías.
- Utilizar la danza como método de expresión y disfrute, sirviendo como trampolín a la hora de desarrollar otras aficiones y formas de entretenimiento saludables.
- Generar lazos interpersonales entre los miembros del grupo a través de actividades y dinámicas que precisen de interdependencia mutua y cooperación.
- Participar activamente en diversas actividades del barrio o del resto de la ciudad, ampliando los círculos de interacción social.
- Promover el desarrollo de habilidades y competencias sociales y personales como la expresión de ideas, sentimientos y emociones, la inhibición o control de impulsos o ideas intrusivas, el respeto hacia los demás, la aceptación de las particularidades de los compañeros, la resolución de conflictos y el trabajo cooperativo.

No obstante, como complemento a estos objetivos, se tendrán en cuenta las necesidades, problemas y características personales de cada uno de los participantes del programa, de modo que se plantearán pequeñas metas individuales consensuadas con cada uno de ellos. Estas metas podrían ser bisemanales o mensuales, dependiendo del desarrollo de las mismas y de cómo respondan los menores a las actividades propuestas y realizadas, y serán trabajadas durante las sesiones prácticas. Estas metas podrán ser de dos tipos:

- Actitudinales. Metas que tienen que ver con el desarrollo personal de actitudes y capacidades como la paciencia, la autorregulación, la

tolerancia a la frustración, etc., o habilidades sociales básicas con la comunicación asertiva, el respeto hacia los demás o la empatía.

- Técnicas o artísticas. Metas relacionadas con la danza como disciplina o con la expresión artística de los menores con el propósito de engancharles a la actividad y motivarles mediante la apreciación de mejoras técnicas y artísticas en su desempeño. Pueden ser metas tales como el aprendizaje de una coreografía concreta, la mejora en la capacidad improvisativa o coreográfica, o el dominio de pasos o técnicas concretas de los diferentes estilos trabajados.

Estas metas serán planteadas tanto a nivel individual como grupal. Los objetivos grupales se decidirán de forma democrática entre todos los integrantes del grupo, mientras que las metas individuales serán consensuadas entre el docente y los menores.

#### **5.4 Metodología**

En cuanto al apartado metodológico se seguirán las premisas o principios básicos que se detallarán a continuación:

En primer lugar, Vidal y Vélez (2012) hablan de la importancia y necesidad de partir de metodologías de trabajo de intervención activas y participativas, tanto individuales como grupales, que partan de los intereses y motivaciones de los jóvenes, es decir, que partan de su realidad y tengan en cuenta sus sugerencias y propuestas. Si las actividades y acciones parten de los propios jóvenes y se apoyan en su actitud proactiva, esto puede redundar en el desarrollo de hábitos y actitudes positivas y deseables, teniendo la potencialidad incluso de mejorar el estado de ánimo de los mismos (Poza, Fernández y Delgado, 2017).

En esta línea, Paz y Unás (2010) señalan la necesidad de promover la inclusión de éstos jóvenes a través de la implantación de escenarios de trabajo compartidos que den respuesta a necesidades reales de la comunidad, haciendo especial hincapié en la interacción entre las personas. Es decir, con el fin de promover la inclusión y la

participación de estos jóvenes en la comunidad a la que pertenecen y en sus asuntos, se considera que una buena forma de hacerlo es otorgarles un papel protagonista en actividades que tengan como fin aportar un beneficio dando respuesta a una problemática o demanda de dicha comunidad.

Un buen modo de realizar estas acciones contextualizadas y pertinentes en los contextos sociales reales es disponer de estructuras profesionales interconectadas con otros profesionales, entidades y servicios de modo que se puedan detectar necesidades y demandas reales que puedan propiciar acciones vinculadas y relacionadas con las necesidades y objetivos del colectivo juvenil (Poza, Fernández & Delgado, 2017), del mismo modo que se pueda plantear y organizar un trabajo cooperativo entre los diversos profesionales facilitando que las acciones sean más completas y enriquecedoras para ambas partes.

Por ejemplo, mantener contacto y seguimiento con el centro educativo o el CEAS podría ser muy útil para conocer si existen cambios actitudinales y comportamentales en los menores o, por ejemplo, si llevan a cabo conductas disruptivas en el centro o si consumen algún tipo de sustancia.

Una metodología que permite el acercamiento a los objetivos propuestos siguiendo los planteamientos metodológicos anteriores es el Aprendizaje-Servicio. Este tipo de aproximación metodológica permite el desempeño de la labor educativa, así como el desarrollo de habilidades, conocimientos y actitudes, de una forma más profunda a la habitual, a la vez que da respuesta a una demanda real de un contexto social, comunidad, entidad, grupo social..., de forma que permite el reforzamiento de las relaciones sociales existentes y propicia la aparición de otras nuevas, siendo este otro objetivo primordial de la propuesta de intervención.

Siguiendo con las premisas básicas metodológicas de nuestra propuesta, cabe destacar la flexibilidad y apertura -en el amplio significado del término- de la intervención, tanto en a nivel interprofesional (contacto y coordinación con otras entidades y agentes sociales) como a nivel usuario, durante las sesiones y actividades

llevadas a cabo con los menores. Esta flexibilidad y apertura permitirá la adaptación de las actividades a las necesidades del momento.

Es frecuente que estos jóvenes vivan circunstancias vitales confusas, extrañas o difíciles de asumir y gestionar para ellos, lo que se traduce en una probabilidad elevada de aparición de conductas resistentes o disruptivas, desenganches de las actividades propuestas o conflictos con profesionales o compañeros, de modo que una actitud flexible tanto en el trato como en la planificación será un aliado para esta intervención.

Igualmente, adaptarse a sus gustos y apetencias es una buena medida para aumentar su permanencia en el programa. En este sentido, no es difícil tener en cuenta los gustos musicales de los menores para que las sesiones les resulten estimulantes.

En la línea de la adaptación a las situaciones individuales de los jóvenes participantes, sería conveniente realizar un seguimiento (aunque no excesivamente estricto o exhaustivo, ya que consumiría demasiado tiempo y recursos) de los jóvenes. Esto se puede conseguir destinando un cierto tiempo durante todas las sesiones a preguntar a los chicos y chicas acerca de sus vidas durante los días en los que no ha habido actividades. De esta forma se puede detectar situaciones que precisen un trato individualizado con alguno de los participantes, lo que podrá abordarse en otro momento.

Otra forma de aumentar la flexibilidad y adaptación de la intervención es pedir retroalimentación de las sesiones a los menores. Por ello, al final de cada sesión se reservarán unos minutos para que los chicos y chicas expresen (si lo desean) sus opiniones acerca de lo que se ha hecho durante las mismas, pero siempre indicando los motivos o argumentos que respaldan su opinión, clarificando de este modo qué cosas les gustan más y cuáles menos. Igualmente, se les pedirá opinión acerca de sus deseos y apetencias respecto a la siguiente sesión y se programará tratando de tenerlas en cuenta. Esta práctica en realidad forma parte de las actividades de evaluación y se encuentra incluida en dicho apartado.

Así mismo, para aumentar el nivel de relación e implicación de los jóvenes en su entorno comunitario, así como para promover su adhesión al programa, se puede solicitar la ayuda y colaboración de diferentes agentes y colectivos sociales pertenecientes al contexto comunitario en el que se está interviniendo, por ejemplo, para que ofrezcan sus conocimientos o experiencias en cuestiones de interés para los participantes.

Los agentes podrían ser voluntarios o personas relacionadas de algún modo con la comunidad o con los chicos y chicas del programa, preferiblemente, de una edad cercana a la suya, y podrían tener diversas funciones, desde el acompañamiento anímico hasta el asesoramiento técnico. Por ejemplo si en la comunidad hay personas que dominan algún estilo de danza en concreto o músicos profesionales o aficionados, se les podría proponer que acudieran a alguna sesión con los menores para transmitir sus conocimientos o realizar alguna actividad conjunta. En este sentido no sería difícil encontrar cantaores o bailaores flamencos en el barrio, o bailarines y coreógrafos de danza urbanas, ya sean profesionales o aficionados. Igualmente, si alguno tuviera conocimientos o experiencia sobre alguna actividad no artística puesta en marcha dentro de esta intervención, también podría servir de apoyo.

Por otra parte, en las sesiones se dará prioridad a metodologías de trabajo interpersonales, es decir, las actividades no serán meramente de baile individual, sino que precisarán el trabajo y la cooperación con otros compañeros, ya sean en parejas o pequeños grupos, de forma que se trabajen aptitudes sociales, comunicativas y cooperativas. Igualmente, se procurará que estas agrupaciones no se hagan siempre entre las mismas personas sino que sean rotatorias, intentando que todos los participantes estén en contacto unos con otros, favoreciendo el desarrollo de lazos sociales entre todos ellos y fomentando su interdependencia: un objetivo primordial de la propuesta de intervención.

Por último, se dará tiempo y espacio para el desarrollo de actividades de improvisación, en las que los menores puedan crear y expresar lo que deseen, facilitándoles así una vía de expresión libre de prejuicios. Es decir, se les proporcionará



un espacio seguro de desahogo y esparcimiento en el que los jóvenes puedan sentirse libres y desarrollar su creatividad.

## **5.5 Recursos**

### **5.5.1 Materiales**

En primer lugar, haría falta un equipo de música –preferiblemente portátil– que permita cambiar fácilmente el lugar donde se realizan las sesiones de forma puntual o permanente.

En segundo lugar, se precisaría de un medio de transporte para las prácticas en las que sea necesario (por ejemplo, para la realización de actividades en la comunidad o en coordinación con otros grupos o colectivos tal vez sea necesario).

En tercer lugar, los participantes del programa deberían acudir con ropa que no limite el movimiento ni resulte incómoda en determinadas posiciones corporales. Igualmente, se recomienda que sea ropa larga que cubra hombros y rodillas con el fin de evitar posibles quemaduras con el suelo.

### **5.5.2 Espaciales**

En cuanto a los recursos espaciales, será preciso disponer de un aula amplia sin columnas u otros objetos que pudieran molestar y que pudiera albergar cómodamente a alrededor de 25 personas con margen suficiente para moverse libremente. De ser posible, el suelo debería de ser de linóleo o materiales similares, evitando los suelos de baldosa o piedra, ya que estos hacen daño en el cuerpo.

Igualmente, sería idóneo que las instalaciones dispusieran de aseos y lugares donde beber agua y donde cambiarse de ropa al terminar la sesión.

### **5.5.3 Humanos**

Dejando de lado al técnico del programa general en el que se encuadra esta propuesta de intervención, sería preciso disponer de un docente con conocimientos

sobre danza y, a ser posible, que estuviera preparado para trabajar con jóvenes en riesgo de exclusión social.

## **5.6 Desarrollo de actividades**

Nuestra propuesta de intervención consiste, en líneas generales, en llevar a cabo sesiones lúdico-prácticas utilizando la danza como herramienta de transformación social, a través de una metodología participativa, dinámica e interactiva que pueda cubrir las necesidades detectadas y alcanzar los objetivos indicados. La danza cumpliría así una doble función:

- En primer lugar, serviría como estrategia de captación y adhesión al programa. Al tratarse de actividades divertidas, activas y dinámicas, los jóvenes participantes se lo pasarían bien y se divertirían mientras que se trabaja con ellos diferentes aspectos de su desarrollo psicosocial.
- En segundo lugar, abriría la puerta a los participantes a una alternativa de ocio saludable, con los beneficios que eso implica.

### **5.6.1 Estructura general de la intervención**

La propuesta de intervención que presentamos aquí se podría dividir en 3 grandes bloques o etapas que, a nivel cronológico, podríamos denominar así: inicio, desarrollo y cierre.

#### **Inicio**

Durante esta etapa inicial, lo que se pretende es presentar las líneas básicas del programa y que todos los participantes, incluyendo el coordinador, se conozcan entre sí y establezcan cierto grado de confianza: un pilar fundamental para la cohesión grupal (ver Anexo 1 para conocer dinámicas grupales que se pueden utilizar con este propósito). No obstante, este desarrollo de la confianza y de la cohesión grupal se trabajará durante todas las sesiones de manera transversal.

Por otra parte, esta fase supone una primera aproximación a la danza para que los participantes se vayan familiarizando con ella y puedan descubrir sus habilidades, debilidades, gustos, etc. En este sentido, en las primeras sesiones prácticas se realizarán actividades y ejercicios sencillos con el fin de observar la disposición, capacidades y actitudes de los usuarios hacia la danza para, de esta forma, adaptar la metodología de las sesiones posteriores.

### **Desarrollo**

El desarrollo de la propuesta se centrará en generar un producto artístico creado entre todos, es decir, en la creación colectiva de una coreografía propia con la que puedan sentirse identificados. Como se verá más adelante en la estructura general de las sesiones, durante las mismas se reservará un tiempo para la creación de coreografías a partir de las pequeñas aportaciones de cada integrante del grupo, con el objetivo de que el resultado final sea una amalgama de las aportaciones de todos ellos, que represente al grupo cómo conjunto y con la que se puedan sentir identificados y orgullosos.

En esta etapa central, también se persigue analizar algún problema o necesidad real presente en la comunidad de los participantes sobre la que poder intervenir con los miembros de nuestra propuesta. La idea es crear con los menores un proyecto o actividad concreta para contribuir, de alguna forma, a dar respuesta a dicha necesidad, generando, mediante su participación directa, una implicación con el entorno.

Sin ir más lejos, una profesora de un centro de educación infantil se puso en contacto con quien escribe, solicitando su participación como docente en unas sesiones sobre danza en el marco de un proyecto relacionado con las artes escénicas en general. En este contexto, y, como ejemplo, podría ser interesante realizar un proyecto en dicho centro de infantil en coordinación con los jóvenes participantes de nuestra propuesta, en la línea conceptual del Aprendizaje Servicio, ejerciendo estos el rol de mentores de apoyo.

Evidentemente, de llevarse a cabo un proyecto como este, durante las sesiones y semanas previas a su implementación, se deberá preparar a los participantes para intervenir con alumnado de infantil, teniendo en cuenta:

- Las capacidades y limitaciones típicas de ese momento evolutivo, así como las dificultades que supone interactuar con alumnado de edades tan tempranas.
- El estilo actitudinal y de comunicación que deben utilizar cuando entren en contacto con el alumnado de infantil.
- El rol y responsabilidades que deben asumir al entrar en contacto con los pequeños del centro educativo.
- Los objetivos que se perseguirán durante la intervención

Así mismo, se deberá preparar el contenido del programa: los juegos rítmicos y quinestésicos que se realizarán, las coreografías sencillas que se enseñarán a los pequeños, así como las actividades de expresión e improvisación básicas.

Cabe decir que con el desarrollo de esta propuesta no solo se da respuesta a una necesidad real y se potencia el aprendizaje realizado por los participantes, sino que, además, es una forma de aumentar su participación social y crear tejido comunitario.

Por otra parte, durante el desarrollo de nuestra propuesta, se llevarán a cabo diferentes actividades para trabajar aspectos importantes para el desarrollo psicosocial de los jóvenes participantes como, por ejemplo, las habilidades comunicativas (ver técnicas de comunicación en el Anexo 2 que podrían ser utilizadas al respecto)

Por último, en esta etapa central de la propuesta, también se pretende establecer contacto con otros grupos, colectivos, programas, centros educativos, u otras entidades similares del mismo barrio o de barrios diferentes con los que realizar alguna actividad conjunta relacionada con la danza o las artes escénicas en general.

Un ejemplo de actividad con la que se podrían crear lazos sociales y tejido comunitario, sería una especie de certamen coreográfico en el que pueden participar

diferentes grupos de diferentes barrios, como grupos de escuelas de baile, proyectos de intervención similares a este realizados en los CEAS de otros barrios como, por ejemplo, el que se lleva a cabo en el Barrio España, o agrupaciones de aficionados a la danza.

Para ello, se reúnen los grupos en un espacio amplio y propicio y muestran al resto de participantes una propuesta coreográfica creada por el propio grupo. Después de todas las muestras se puede seleccionar una pieza (por ejemplo la que más haya gustado, o siguiendo cualquier otro criterio) y los miembros de ese grupo deberán ejercer el rol de docentes y enseñársela al resto del grupo: para ello se pueden dividir en pequeños grupos donde 1 o 2 participantes se encargarán de enseñarla a 5 o 6 miembros de otros grupos. Otra opción es que todas las piezas sean enseñadas por los miembros de ese grupo al resto de participantes, propiciando así el aspecto cooperativo por encima del competitivo.

De esta forma se fomenta el desarrollo de habilidades sociales y comunicativas a través de una acción estimulante en la que los jóvenes tendrán un rol activo y protagonista.

### **Cierre**

Durante la etapa final del programa (que correspondería a las 2 o 3 últimas sesiones) se realizarán actividades, que podrían considerarse de evaluación, para poner en común las experiencias vividas, los aprendizajes realizados, las habilidades adquiridas, las conclusiones extraídas y, en general, los cambios percibidos por los usuarios a partir de su participación en el programa.

En este sentido, se llevará a cabo una actividad en la que los diferentes miembros del grupo se sentarán en círculo para verse entre ellos en todo momento. El docente ejercerá el rol de moderador y dinamizador planteando preguntas o temas que los diferentes integrantes deberán abordar a través de la utilización de un “tótem de la palabra”: un objeto que permite a su portador hablar e intervenir. Las cuestiones planteadas girarán en torno a estos ítems:

- Breve resumen de lo que ha significado la participación en el programa.
- Aprendizajes realizados o habilidades adquiridas.
- Experiencias vividas y sensaciones experimentadas.
- Curiosidades.
- Aspectos más destacados de las actividades.
- Lo que más y menos ha gustado.
- Sugerencias de cambio o propuestas de mejora
- ¿Recomendación a amigos y conocidos?

Esta actividad ayuda a sintetizar todo lo que se ha hecho y, por tanto, a hacer explícitos todos aquellos aspectos positivos de la experiencia, algo especialmente importante de cara a la autoestima de los participantes.

Por último, se realizarán actividades de cierre con el objetivo de despedir al grupo de manera adecuada después de los meses compartidos juntos. Para ello se puede llevar a cabo alguna técnica de cierre como las que se detallan en el Anexo 3.

### **5.6.2 Estructura general de las sesiones**

Todas las sesiones están diseñadas con una estructura general que, en coherencia con lo defendido hasta aquí, estará sujeta a cambios y variaciones siguiendo las necesidades y sugerencias de los participantes. Las sesiones, teniendo esto en cuenta, constarán de 7 fases:

#### **1. Charla inicial:**

Esta charla tiene el propósito de romper el hielo y conocer el estado anímico de los jóvenes al inicio de cada sesión. Se les preguntará si en los últimos días ha ocurrido algún evento o acontecimiento relevante –ya sea positivo o negativo– en sus vidas, y se tratará de averiguar qué disposición actitudinal presentan con el fin de realizar las adaptaciones pertinentes en cada caso.

#### **2. Ejercicios de calentamiento e inicio del movimiento**

En este punto dará comienzo la sesión práctica propiamente dicha. Se comenzará con ejercicios destinados a calentar y preparar el cuerpo para la actividad física inminente, así como para introducir –cognitiva y actitudinalmente– a los participantes en la actividad que está por venir.

Esto se realizará a través de la movilización de las diferentes partes y grupos articulares del cuerpo, del estiramiento y flexibilización de los grupos musculares más importantes y habitualmente a través de ejercicios de desplazamiento libre o pautado por el espacio, con el fin de que se vean todos los participantes unos a otros, que dejen atrás las preocupaciones y pensamientos que tenían antes de llegar al aula y que entren en un estado mental más sosegado y propicio para la actividad física y artística.

Si se tratase de un grupo muy pasivo o cuyos miembros tuvieran mucha vergüenza durante esta fase, al principio de cada sesión (sobre todo, durante las primeras sesiones del programa) se podrían llevar a cabo dinámicas de caldeamiento y de ruptura del hielo como “Cadena de nombres”, “Yo tengo un TIC” o “Los niños de San Ildefonso”, detalladas en el Anexo 1.

### 3. Ejercicios técnicos de danza

Tras la fase inicial de calentamiento, el cuerpo ya se encuentra preparado para afrontar ejercicios físicos más demandantes. En esta fase, se llevará a cabo el entrenamiento en habilidades técnicas básicas de la danza (dominio general del cuerpo, conciencia propioceptiva, habilidades de imitación y replicación, equilibrio, acrobacias generales, secuencias básicas de movimientos, actividades rítmicas y musicales etc.), introduciendo a los participantes en diferentes técnicas de los distintos estilos que se irán abordando en las sesiones. Durante esta fase, abundarán ejercicios más cortos y concretos, muchos de ellos realizados en el suelo.

### 4. Pequeño descanso

En este punto, coincidiendo aproximadamente con el ecuador de la sesión, es conveniente realizar un pequeño descanso (opcional, dependiendo de cada sesión) de unos 5 minutos, el tiempo necesario para que los participantes se despejen, compartan sensaciones o vayan al servicio, pero en el que no se dispersen mentalmente de las actividades que se están realizando.

#### 5. Ejercicios y actividades dinámicos, coreográficos y creativos

Durante esta fase, se dejará atrás la parte del entrenamiento en habilidades técnicas y se realizarán actividades de composición coreográfica. Abundarán los ejercicios dinámicos, con mucha movilidad y desplazamiento por el espacio, tratando de integrar diferentes aspectos técnicos trabajados anteriormente en pequeños ejercicios coreográficos.

Igualmente, se procederá a la creación de una gran coreografía (sería adecuado de 2 a 4 minutos de duración) que se irá construyendo a lo largo de las sesiones con la colaboración activa de los menores participantes del programa, creando, entre todos y todas, un producto artístico que les represente y se origine a partir del grupo como colectivo.

#### 6. Ejercicio de cierre

Al final de la sesión, es normal que los participantes ya se encuentren cansados física y psicológicamente, por lo que, durante esta fase, se realizarán ejercicios que les gusten mucho, algo esencial para mantener la ilusión y motivación necesarias para que sigan acudiendo al resto de sesiones.

Durante esta fase, se realizarán ejercicios de improvisación, juegos, ejercicios de interpretación y dramaturgia, actividades rítmicas y musicales, creaciones de pequeñas coreografías en grupos reducidos, etc. Además, se les podría plantear, como meta y recompensa final, grabar las coreografías resultantes para colgarlas en Tik-tok, siempre bajo el consentimiento de sus padres o tutores legales, aunque únicamente si expresan su deseo de hacerlo, ya que no se pretende incentivar activamente el uso de redes sociales.



## 7. Charla final

Tal y como se ha indicado anteriormente, al final de cada sesión se reservarán unos minutos para escuchar a los menores. Se les pedirá su opinión y valoración de cada sesión realizada, es decir, que comenten sus impresiones, sensaciones y experiencias durante la sesión. El objetivo de esta parte es adaptar lo máximo posible las sesiones prácticas a los intereses, necesidades y gustos de los integrantes del programa, tratando de lograr su adherencia al mismo y su deseo de continuar acudiendo a las sesiones.

Esta estructura básica es meramente orientativa y no es imprescindible seguirla al pie de la letra durante cada sesión, sino que se pueden omitir y expandir ciertas partes en caso de ser necesario durante alguna sesión. Del mismo modo, no hemos incluido una referencia temporal para las diferentes fases ya que estas serán variables dependiendo del día y del nivel de desarrollo del grupo.

### **5.7 Temporalización**

La propuesta de intervención está planteada para llevarse a cabo a lo largo de 3 meses, aproximadamente, entre las vacaciones de Navidad y de Semana Santa, valorando la posibilidad de continuar con el programa después de Semana Santa si la propuesta funciona.

Las sesiones están planteadas para ser de 2 horas aproximadamente, siendo muy variable el tiempo invertido en cada una de las fases de cada sesión, aunque, por regla general, las fases más largas serán las de ejercicios técnicos y actividades dinámicas. Se plantea realizar 2 clases por semana, por ejemplo, los martes y los jueves.

La duración de las diferentes fases indicadas en el punto anterior es variable y dependerá de cómo se desarrollen, aunque siguen el siguiente esquema básico:

- Etapa inicial: durará aproximadamente entre 2 y 4 sesiones, es decir una semana o dos, dependiendo del nivel de asistencia, participación y motivación de los participantes, entre otros aspectos.
- Etapa de desarrollo: será la más larga y ocupará la mayor parte del tiempo del proyecto.
- Etapa de cierre: al igual que la etapa inicial, dependerá del grado de asistencia de los participantes, pero se plantea en torno a 2 o 4 sesiones, dedicando 1 o 2 sesiones a la extracción de conclusiones y aprendizajes conceptuales y 1 o 2 sesiones a la exteriorización de las conclusiones afectivas del grupo y al cierre emocional del mismo.

## **5.8 Evaluación**

Se realizará un proceso evaluativo con el fin de valorar la eficacia del programa y de implementar las posibles mejoras necesarias en el futuro. La evaluación se realizará al inicio, durante el proceso y en el momento de cierre.

### **5.8.1 Evaluación inicial**

Se realizará un análisis DAFO (Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades) en coordinación con el técnico de Fundación Aldaba - Proyecto Hombre, responsable del proyecto en el que se encuadra la presente propuesta de intervención.

### **5.8.2 Evaluación durante el proceso**

El docente realizará una evaluación personalizada de cada uno de los participantes en función de los objetivos planteados. En este caso, cada rúbrica dependerá de los objetivos que hayan sido consensuados:

<b>PARTICIPANTE:</b>	
<b>OBJETIVO EVALUADO</b>	<b>Escala:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. No se ha cumplido en absoluto</li> <li>2. Se observan pequeños cambios hacia el objetivo</li> <li>3. Se observan grandes cambios hacia el objetivo</li> <li>4. Se ha cumplido completamente</li> </ol>
Objetivo 1:	
Objetivo 2:	
...	
<b>Comentarios u observaciones:</b>	

También se utilizarán rúbricas de autoevaluación para cumplimentar por parte del docente después de cada sesión:

ASPECTOS A EVALUAR	SÍ/NO	PROPUESTAS DE MEJORA
¿Se ha generado un correcto ambiente de confianza y relajación?		
¿Se ha conseguido fomentar una actitud proactiva en los participantes?		
En líneas generales, ¿han funcionado las actividades planteadas?		
¿Ha habido alguna actividad que se deba suprimir o revisar?		
¿Las actividades eran acordes al nivel y capacidad de los participantes?		
¿Alguna actividad ha generado el efecto contrario al deseado?		
¿Los tiempos invertidos en las actividades han sido adecuados?		
¿Los menores han disfrutado la sesión?		

También se utilizarán cuestionarios de evaluación a cumplimentar por los participantes después de algunas sesiones (no todas, porque resultaría muy pesado y terminarían haciéndolo sin pensar):

<b>Indica tu grado de acuerdo o desacuerdo con las siguientes afirmaciones</b>	<b>Escala:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nada de acuerdo</li> <li>2. Poco de acuerdo</li> <li>3. Ni en acuerdo ni en desacuerdo</li> <li>4. Bastante de acuerdo</li> <li>5. Totalmente de acuerdo</li> </ol>
La sesión me ha resultado divertida	
La sesión me ha parecido aburrida	
Creo que ha sido una pérdida de tiempo	
Me he sentido obligado a participar en actividades que no deseaba	
Las actividades realizadas me han parecido demasiado difíciles	
Me he sentido bien realizando las actividades propuestas	
<b>Comentarios o sugerencias:</b>	

Por último, mantendremos reuniones periódicas con el técnico de Fundación Aldaba - Proyecto Hombre y con otros agentes sociales, como la animadora comunitaria del CEAS, con 2 objetivos claros:

- Evaluar la progresión de los participantes en función de los objetivos planteados en la intervención.

- Evaluar la pertinencia y el desarrollo de las propias sesiones para realizar los ajustes necesarios.

### 5.8.3 Evaluación final

En esta última fase evaluativa, los participantes deben cumplimentar un cuestionario final atendiendo a todo el proceso de intervención en su conjunto:

Indica tu grado de acuerdo o desacuerdo con las siguientes afirmaciones	Escala: 1. Nada de acuerdo 2. Poco de acuerdo 3. Ni en acuerdo ni en desacuerdo 4. Bastante de acuerdo 5. Totalmente de acuerdo
Tengo ganas de continuar bailando o de seguir aprendiendo cosas de danza u otras artes (música, teatro, literatura...)	
La participación en el programa me ha ayudado a descubrir nuevas aficiones o gustos que no sabía que tenía	
Participar en el programa me ha resultado divertido y entretenido	
Le recomendaría a familiares o amigos que participasen en el programa	
Creo que participar en este programa ha sido una pérdida de tiempo	
Siento aprecio hacia el resto de mis compañeros del programa.	
Ahora me conozco más a mí mismo/a que cuando empezó el programa	
Me he sentido bien al participar activamente en asuntos del barrio y de mi comunidad	
Me gustaría tener más relación que la que tenía antes con mis vecinos del barrio	
En términos generales, me gustaría repetir las actividades realizadas el curso que viene	
Comentarios o sugerencias:	

También hemos pautado un posible encuentro con las familias para escuchar sus impresiones, opiniones y propuestas de mejora, así como para preguntarles por los cambios significativos que los padres han podido observar en sus familiares participantes del programa.

Como colofón final del proceso evaluativo, se mantendrá una última reunión con el técnico del programa de FAPH y, a ser posible, con otros agentes sociales pertinentes como los educadores sociales del CEAS del centro educativo. En esta reunión de cierre se evaluará, específicamente:

- El grado de cumplimiento de los objetivos planteados y la evolución de los participantes en dichos términos.
- Las fortalezas y debilidades que se han observado en la puesta en práctica de la propuesta de intervención (teniendo en cuenta el análisis DAFO inicial), así como su adecuación y viabilidad.

## **6. Conclusiones**

Este proyecto, a nivel personal, ha supuesto una forma de reencontrarme con la danza y de utilizar mis conocimientos y experiencias al respecto en el campo de la intervención sociocomunitaria y de la acción social, es decir, de transformar mi experiencia como bailarín en un servicio a la comunidad.

Después del trabajo realizado tengo la convicción de que programas de intervención a través del arte son viables, funcionan y merece la pena que se invierta tiempo en su planificación y desarrollo –tal y como pude observar en la propuesta llevada a cabo en el CEAS de Barrio España, al cual acudí varias veces para coger ideas y hablar con las mujeres que lo realizaban–, por lo que tengo un aliciente para poner en marcha en el futuro próximo la propuesta de intervención planteada aquí o alguna intervención similar.

Me gustaría señalar que tuve una experiencia práctica real poniendo en marcha algunas sesiones piloto de una propuesta de intervención similar a la que se detalla en este TFM, en coordinación con la Fundación Aldaba Proyecto Hombre y el CEAS de Arturo Eyries, lo que me ha otorgado una perspectiva real del posible contexto que me puedo encontrar en el futuro. Y es que mi intención es que esta propuesta no se quede en el papel, sino que se implemente en el contexto para el que ha sido diseñada.

En este sentido, y proyectando hacia el futuro, una propuesta como la presentada en este trabajo, además, podría ser el germen de otras. Por ejemplo se podría invitar a los jóvenes que han participado en el programa y ya “estén formados” a que ejerzan el rol de mentores de nuevos participantes del programa, ya sea en el mismo barrio o en zonas diferentes de la ciudad, lo que, entre otras cosas, propiciaría la generación de nuevas conexiones sociales y una sensación de utilidad social.

En esta línea, también se podrían realizar actividades con grupos de personas mayores que quieran divertirse, aprender cosas nuevas y hacer algo de ejercicio. En este caso, los menores podrían ejercer el rol de monitores y dinamizadores de actividades relacionadas con el baile y la danza, coordinados y supervisados (al menos, en un inicio) por un docente, utilizando herramientas, coreografías y conocimientos aprendidos previamente en las sesiones de danza con su propio grupo.

En conclusión, la danza supone una herramienta metodológica interesante para la intervención sociocomunitaria que puede ayudar a generar tejido social, a fomentar la participación ciudadana, que puede suponer una fuente de ocio saludable para las personas y una herramienta para trabajar habilidades sociales y personales de forma activa y divertida que suponga para los participantes una fuente de entretenimiento, formación y emociones positivas.

## **7. Bibliografía**

Batlle, R., & Bosch, C. (2009). Aprendizaje-servicio. Una herramienta educativa y de desarrollo comunitario. *Monográficos Periódico Escuela*, 11-12.



- Cabrera, P. J. (2007). Exclusión social: contextos para un concepto. *Revista de Treball Social*, 180, 9–21.
- CABRERA, P. J. (1998): Huéspedes del aire: sociología de las personas sin hogar en Madrid. Madrid: Universidad Pontificia Comillas.
- Casas, F., N. Codina (1996). Infancia, adolescencia y ocio: una experiencia comunitaria afrontando la exclusión social. En: A. Martín. Psicología comunitaria. Fundamentos y aplicaciones. Madrid, Visor.
- Castañer, M. (2000). *Expresión corporal y danza*. Barcelona: Inde publicaciones.
- Castells, M. (2004). La era de la información: economía, sociedad y cultura (Vol. 1). siglo XXI.
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly (1992). *Flow. The Psychology of Happiness*. Rider. London.
- D´Angelo, O. (2010). Marco teórico metodológico aplicado: Desarrollo de subjetividades y espacio de participación comunitaria para la transformación social. La Habana: CIPS.
- Fantova, F. (2007). Repensando la intervención social. *Documentación social*, 147, 183–198.
- Gouvêa, L. (2009). Metodologías de la enseñanza de arte: algunos puntos a debatir. *Revista Educacion y Pedagogía*, 21(55), 31–42.
- Hernández, D. C., Flores, N. G., & Carbó, Y. M. (2020) TRANSFORMAR EN LA COMUNIDAD, DESDE LA PARTICIPACIÓN SOCIAL EFECTIVA EN LAS ACCIONES DE AMBIENTALIZACIÓN.
- Kovacheva, S. (2007). Constelaciones de desventaja y dilemas políticos en las transiciones de los jóvenes de la escuela al trabajo en Bulgaria. *Revista de Estudios de Juventud*, 77, 49–66.
- Munné, F. (1980). *Psicosociología del tiempo libre: un enfoque crítico*. México: Trillas

- Munné, F., & Codina, N. (2002). Ocio y tiempo libre–consideraciones desde una perspectiva psicosocial. *LICERE–Revista do Programa de Pós–graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer*, 5(1).
- Muriel Pérez, A. M. (2020). *Danza: herramienta metodológica para la intervención social* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).
- Neulinger, J. (1981). *The Psychology of Leisure (segunda edición)*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Paz Rueda, A.L. y Unás Camelo, V. (2010). Fisuras en los discursos de la intervención social contemporánea. *Revista CS*, 1, 217–237.
- Poza–Vilches, F., Fernández–García, A., & Delgado, J. P. F. (2017). Buenas prácticas de intervención social en relación al ocio con jóvenes en riesgo de exclusión desde la percepción de los agentes sociales.
- Puig, J. M. (2009). *Aprendizaje servicio (ApS): Educación y compromiso cívico*. Graó.
- Rey, N., Delgado–Guillén, L., Fernández–Cedena, J., y Sainz–Rabanal, S. (2017). Arte comunitario como herramienta de inclusión: experiencias en el Taller de Expresión Artística del Centro Penitenciario Madrid IV de Navalcarnero. *eari: Educación Artística Revista de Investigación*(8), 120–141.
- Trigos–Carrillo, L., Fonseca, L., & Reinoso, N. (2020). Social Impact of a Transformative Service–Learning Experience in a Post–conflict Setting. *Frontiers in Psychology*, 11, Artículo 47. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00047>
- Vidarte Claros, J.A. y Vélez Alvarez, C. (2012). Caracterización de la realidad juvenil de Caldas (Colombia): Área de Deporte, Recreación y Tiempo Libre. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 110, 78–88.

## 8. Anexos

### 8.1 Anexo 1. Técnicas de presentación o de ruptura de hielo

#### 8.1.1 Cadena de nombres

Finalidad:

- Romper el hielo en grupos nuevos.
- Facilitar el aprendizaje de los nombres de los integrantes del grupo.
- Facilitar el trabajo y las relaciones posteriores perdiendo la vergüenza mediante la realización de actividades vergonzosas.

Procedimiento:

- Inicia normalmente el coordinador “yo soy Martín” continúa un miembro del grupo “Él es Martín y yo soy Juan” y se sigue la cadena “Él es Martín, él es Juan y yo soy María”; y se prosigue hasta que participen todos los integrantes.

Variantes:

Se puede realizar cualquier variante que se ocurra, estos son algunos ejemplos de ellas:

- Cambiar el orden de los integrantes y repetir el proceso
- Añadir un sonido (de animal, por ejemplo) después de tu nombre.
- Añadir un trozo de canción después del nombre.

Tamaño del grupo:

El tamaño del grupo puede ser diverso y dependerá del nivel de desarrollo cognitivo de sus participantes, no siendo igual para niños pequeños que para adolescentes, por ejemplo.

#### 8.1.2 Yo tengo un TIC

Finalidad:

- Preparar al grupo para afrontar una tarea posterior.
- Disminuir tensión ambiental.
- Activar a un grupo demasiado pasivo.
- Crear un ambiente más relajado y confiado.
- Aumentar la cohesión grupal
- Fomenta la participación individual

Procedimiento:

- Los integrantes del grupo se sitúan en círculo en torno al coordinador, que más tarde será sustituido por otro integrante, y así sucesivamente.
- El coordinador inicia una canción: “yo tengo un TIC-TIC-TIC” y mientras dice tic-tic-tic realiza un movimiento corto y sencillo que repetirá las tres veces que pronuncie tic (simultáneamente), a lo que seguirá “el médico me ha dicho que no tengo nada pero yo estoy seguro que tengo un TIC-TIC-TIC” y mientras pronuncia tic, repetirá el movimiento que realizó la primera vez.
- Se repite toda la secuencia una vez más y el resto de integrantes deberán repetir la canción con él, al igual que los movimientos que el coordinador marcó inicialmente.
- El coordinador se dirigirá hacia otro integrante del grupo que le sustituirá en el centro y repetirá el procedimiento y la canción inventando un movimiento nuevo en ese momento.

Variantes:

- La canción en sí se puede modificar adaptándola al grupo.

Tamaño:

- No hay tamaños preestablecidos, ya que es una actividad que se realiza por todos al mismo tiempo independientemente del número de participantes.

### 8.1.3 Los niños de San Ildefonso

#### Finalidad:

- Aumentar la actividad del grupo, dinamizarlo.
- Aumentar la eficiencia y el rendimiento en una tarea de coordinación grupal.
- Disminuir el nivel de tensión en el ambiente y relajar el grupo
- Entrenar la reacción rápida ante estímulos externos, así como la agilidad mental.

#### Procedimiento:

- Se hacen 2 grupos (como mínimo) de 10 miembros cada uno, en el caso de que los grupos no sean de 10 miembros algunos de ellos deberán compartir un rol (en el caso de ser más de 10) o deberán cubrir varios roles (en el caso de ser menos).
- Se reparte un papel a cada miembro del grupo (en el caso de ser 10) que contiene un número del 0 al 9 (ambos incluidos), número que deberán aprenderse. Ellos representarán al número en la tarea posterior.
- Se sitúan los miembros de los grupos en fila orientados y equidistantes al coordinador.
- El coordinador dictará números al azar (de una cantidad de cifras variable), los cuales deberán ser compuestos por cada grupo, situándose los participantes delante del coordinador en el orden adecuado para formar el número.

#### Variantes:

- Se puede introducir el símbolo “+” y limitar las cifras hasta el 5, con el objetivo de que se tengan que coordinar dos números y el símbolo “+” (que encarnará otra persona) para formar una cifra más alta.
- Se puede realizar la misma actividad con letras y palabras.

#### Tamaño:

- Debido a que se va a subdividir en grupos de 10, el grupo puede tener tamaños muy variables.

### Materiales:

- Un espacio abierto y un papel, camiseta, cartulina, cartel, etc, por cada participante en el que se escribirá la cifra asignada.

## **8.2 Anexo 2. TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN**

### **8.2.1 Confianza ciega**

#### Finalidad:

- Mejorar la comunicación entre los integrantes del grupo, especialmente si existen diferencias jerárquicas entre ellos.
- Evidenciar los problemas de una comunicación escasa e ineficiente, por ejemplo acerca del porqué o el cómo realizar algo, especialmente si existen diferencias jerárquicas entre ellos.

#### Procedimiento:

- Se divide el grupo en pequeños grupos de entre 3 y 5 componentes.
- Se elige, sortea o determina por el coordinador un miembro del grupo, al que se vendará los ojos.
- Se determina un punto común (o varios) al que los grupos deberán llegar para posteriormente regresar al punto inicial de salida y cronometrar el tiempo que tardan en hacer el recorrido.
- El objetivo de cada grupo es hacer que el miembro del grupo con los ojos vendados llegue a su destino a partir de las indicaciones verbales aportadas por el resto de integrantes del mismo, pero el contacto físico está prohibido. Se diferencian 2 tipos de comunicación:
  - La primera se limita a dar información literal del camino; por ejemplo: “camina, derecha, izquierda, para, continúa, escalera, cinco peldaños”, etc.

- La segunda es mucho más flexible y permite una comunicación mucho más fluida, continua y rica en información: permite dar feedback continuo durante el trayecto; permite más información acerca del camino: “venga, que te quedan tres escalones y ya se acaba, cuidado que viene una puerta, aquí te puedes relajar que no hay obstáculos”, etc.
- Posteriormente, cuando todos los grupos han completado el recorrido, se comparan los tiempos de cada grupo (si ha salido bien, los grupos con más libertad de comunicación deberían haber tardado mucho menos tiempo que los grupos con un modo de comunicación más limitado) y, de este modo, se evidenciaría la eficiencia de los grupos de comunicación más fluida y flexible.
- Se pregunta a los miembros de los grupos que estuvieron vendados sobre su experiencia vivida y se comparan ambas experiencias (normalmente los individuos de los grupos con comunicación más limitada viven experiencias más estresantes y angustiosas).

#### Variantes:

- Una variante es la introducción de mensajes contradictorios por parte de los miembros del grupo. Únicamente un miembro del grupo da las instrucciones correctas al compañero con los ojos vendados, mientras el resto de los integrantes le darán indicaciones falsas, liosas y contradictorias, por ejemplo “escalera” (y no hay escalera) o “derecha” cuando la indicación correcta es izquierda. Igualmente se comparan los tiempos con un grupo sin información contradictoria y se pregunta por la experiencia personal individual, que será especialmente estresante.
  - Se puede ir turnando el miembro que da las indicaciones correctas, para aumentar más aún la incertidumbre.

#### Tamaño:

- No existe límite de tamaño, ya que se va a dividir al grupo en subgrupos de 3–5 componentes. Hay que tener en cuenta el número de grupos pequeños que se crean para elegir más de un lugar de referencia para no sobrecargar los lugares de gente realizando la actividad simultáneamente.

Duración:

- Dependerá de lo lejos que esté el punto de destino, pero alrededor de 30–40 minutos contando con la información de las reglas y la demostración final de los resultados.

Materiales:

- Múltiples vendas o pañuelos con los que tapar los ojos.
- Un espacio amplio (y libre de obstáculos potencialmente peligrosos) donde los grupos puedan realizar la actividad.
- Un tablón o algo donde poder poner los resultados a la vista de todo el mundo.

### 8.2.2 El rumor

Finalidad:

- Afrontar casos de rumores en un grupo.
- Mejorar las habilidades comunicativas de un grupo.
- Concienciar de las deformaciones que sufre cualquier mensaje al transmitirlo por vía oral a través de varios intermediarios.
- Crear un buen clima para afrontar un caso de rumores nocivos en el grupo: Como es un tema delicado, se consigue no sólo que los integrantes lo vivencien sino que se genera un clima agradable y divertido al presenciar cómo se tergiversa el mensaje, en este caso, inocuo y amoral.

Procedimiento:

- Se saca a la mayor parte del grupo de una sala y se deja a algún observador y alguien que tome nota, pero se les prohíbe cualquier tipo de intervención, así



como cualquier tipo de reacción ante los testimonios de los miembros del grupo (por ejemplo, la risa o expresiones faciales).

- Se hace entrar al primer miembro del grupo y se le cuenta una historia. A continuación, se pide a otro miembro que entre y el primer participante le relatará la historia que acaba de escuchar lo más fielmente posible.
- Seguidamente, se hace entrar a un tercer miembro, y el segundo repetirá la acción llevada a cabo por el segundo. Así hasta que entre el último de los integrantes del grupo.
- Se revela a los miembros del grupo la historia original y se compara con la historia contada por el último de los miembros.
- (Opcional) Se pueden comentar aspectos graciosos del desarrollo, como por ejemplo si se introducen aspectos novedosos en la historia o se muestran ejemplos de otras veces que se haya realizado esta técnica, lo que contribuirá a crear el clima jovial adecuado.
- Se repite la acción otra vez al menos para que los observadores lleven a cabo el rol de participante del rumor. Se pueden introducir variantes.

#### Variantes:

- Se puede hacer con una imagen: Se comienza haciendo una descripción de una imagen, después se retira la imagen y se hace entrar a otro participante al que se repite la descripción. Se repite el mismo modus operandi y el último tiene que hacer un dibujo, y se evalúan los elementos que sobren/falten.

#### Tamaño:

- Entre 15 y 30 participantes.
- Si el grupo es un poco más grande y se dispone de menos tiempo, se pueden destinar más miembros del grupo a la tarea de observación y recopilación o se puede subdividir el grupo en 2 subgrupos que realizan la actividad de forma independiente y simultánea.

#### Duración:

- Dependiendo del tamaño del grupo, en torno a 30 minutos.

### Materiales:

- Un lugar donde aislar a una parte del grupo de la otra.
- Algo donde apuntar las intervenciones de cada miembro del grupo.
- En el caso de la variante de la imagen, una imagen propiamente dicha y una superficie donde dibujar

## **8.3 Anexo 3. TÉCNICAS DE CIERRE**

### **8.3.1 Lluvia de caricias**

#### Finalidad:

- Suele utilizarse en los estadios finales del desarrollo grupal, cuando se va a separar.
- Se usa esta técnica para darle más importancia al componente afectivo entre los miembros del grupo, ya que estamos acostumbrados a quedarnos sólo con lo cognitivo y conceptual de los integrantes del grupo.
- Se trabaja la autoestima, ya que los integrantes del grupo se dicen mutuamente aquellas cosas positivas que se llevan los unos de los otros

#### Procedimiento:

- Cada participante coge un folio y lo divide en 4 partes iguales.
- Cada participante selecciona a 4 personas del grupo presente en ese momento.
- Se escribe en un lado del papel aquellos aspectos positivos que se quieran destacar de esa persona, alguna “caricia” y por el otro lado se escribe el nombre de dicha persona.
- Después el grupo entero se desplaza a un lugar propicio (un parque puede ser buena opción) y allí hacen un círculo. Alguien dice el nombre de una persona y

lo que le ha escrito, le entrega el papel y esta persona procederá a decir el nombre de otra persona y así sucesivamente.

#### Variantes:

- El número de papeles para cada individuo es variable, y depende del número de participantes, siempre teniendo presente e intentando poner un número de papeles adecuado para que nadie se quede sin que nadie le nombre.

#### Tamaño:

- Esta técnica se puede llevar a cabo en prácticamente cualquier tamaño de grupo, pero se debe tener en cuenta el punto explicado anteriormente.

#### Duración:

- Es evidentemente variable dependiendo del grupo. Un grupo de 15-17 miembros invierte alrededor de 45 minutos: 15 escribiendo los papeles (aproximadamente) y 30 exponiendo públicamente las caricias.

#### Materiales:

- Se necesita material de escritura (lápices y papeles)
- Un lugar propicio e inspirador para exponer públicamente dichas caricias (la naturaleza es buena opción) aunque este punto es opcional y prescindible.
- Es indispensable que el grupo sea maduro y se conozcan los integrantes entre ellos (está pensado, como hemos dicho, para grupos cercanos a su disolución).

### **8.3.2 Me gustaría decirte**

#### Finalidad:

- Se aplica esta técnica en grupos maduros cuando alcanzan su etapa de cierre, cuando se va a disolver el grupo.
- El objetivo es hacer que los integrantes digan a aquellos compañeros que quieren todo aquello que no les han dicho o quieren decirles.
- Se trata de facilitar a los integrantes del grupo que vean “aquello que se llevan” del grupo a nivel emocional y afectivo.

- Ayudar a crear un buen recuerdo del concepto de lo que ha sido el grupo para cada uno de los integrantes.
- También se trabaja la heteroimagen (al decirte los demás lo que quieran decirte), el autoconcepto y la autoestima, ya que ves lo que los demás “se llevan de ti”.

Procedimiento:

- Se reparte un folio a cada miembro del grupo, que deberán pegarse en la espalda, así como un bolígrafo/lápiz.
- Consiste en que cada miembro se acerque a quien quiera y le escriba en la espalda algo que quiera decirle, agradecerle, expresarle, etc., pero siempre en términos positivos.
- No hay turnos, ni orden, ni ningún tipo de control y se realiza la actividad hasta que acabe el tiempo establecido. Un factor interesante de esta técnica es que todos los mensajes son anónimos, por lo que cuando acabe la técnica tendrás un folio lleno de mensajes con contenido positivo sin saber de quién son, y se convierte en un resumen afectivo de lo que has sido para el resto del grupo.

Tamaño:

- El ideal es un grupo medio-grande no demasiado numeroso (entre 10–30 miembros), porque si es muy pequeño la actividad carece de sentido, y si es más grande se precisará demasiado tiempo para su realización.

Duración:

- Depende del tamaño del grupo, pero conviene dejar algo de tiempo para que los individuos escriban a varios compañeros, pero no demasiado como para que tengan tiempo de escribirles a todos, ya que los lazos afectivos no son iguales entre todos los integrantes del grupo y es preferible evitar que algún miembro se de cuenta que otro compañero no le ha escrito cuando ha tenido tiempo para hacerlo o que se realicen comentarios “por cumplir” que dejen mal sabor de boca tanto en el que lo escribe como en el que lo lee.

- En un grupo de las dimensiones de nuestra propuesta: 20–40 minutos (aunque se puede aumentar durante el transcurso de la misma si fuese necesario).

Materiales:

- Se necesita, al menos, un folio y un utensilio de escritura por cada componente del grupo, así como un espacio propicio para la realización del ejercicio (lugar espacioso, sin demasiados obstáculos e “inspirador”: por ejemplo, un parque/jardín).

### 8.3.3 Tela de araña

Finalidad:

- Propiciar una situación cargada afectivamente para que los miembros se digan todo aquello que se quieran decir y aclaren sus propias percepciones emotivas sobre el grupo.
- Cerrar el grupo cognitivamente y emotivamente.
- Trabajar la heteroimagen al dar a conocer a los miembros lo que opinan y se llevan de ellos, así como el autoconcepto y la autoestima.

Procedimiento:

- Se disponen todos los miembros del grupo sentados en círculo y se prepara un rollo de hilo de lana, cuerda o materiales similares de bastante longitud.
- El coordinador presenta lo que hay que hacer: decir lo que te gusta de alguien, decir lo que agradecerías a alguien, elegir a alguien para que te diga lo que piensa de ti, etc.
- En cada interacción se lanza el ovillo de hilo/lana a la persona con la que se interactúa y esta, tras intervenir, se lo lanza a otra persona. Así, al final de la técnica, se crea una red que simboliza lo que ha creado el grupo y sus relaciones.

Tamaño:

- El tamaño ideal es de un grupo medio-grande de 10–30 personas. Más pequeño es absurdo, y más grande es demasiado y se hace aburrido.

Duración:

- Dependiendo del tamaño, pero alrededor de 30–40 minutos.

Materiales:

- Un ovillo de lana u otra tela, pero se vea bien.
- Un espacio amplio donde poder sentarse en círculo sin obstáculos por el medio.