



GAMA INSTITUTE
Sănătate, Educație, Cercetare

KIT DE HERRAMIENTAS DE DANZA

LOVE LIFE & DANCE

**TERAPIAS
EXPRESIVAS
PARA
EMPODERAR A
LOS JÓVENES**

2017-1-RO01-KA205-036251



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



UNIVERSITATEA
DANUBIUS
GALAȚI

 **aspaym**
castilla y león



LOVE
life and dance

Material elaborado en el proyecto **”LOVE Life & Dance:
terapias expresivas para empoderar a los jóvenes”**



Cofinanțat prin
programul Erasmus+
al Uniunii Europene

Coordinador:

**Instituto de Estudio e Investigación de la Conciencia
Cuántica - Gamma Institute, Iași, Rumanía**

Socios:

Universitatea Danubius, Galați, Rumanía

**CEIPES - Centro Internazionale per la Promozione
dell'Educazione e lo Sviluppo, Palermo, Italia**

ASPAYM Castilla y Leon, Valladolid, España

RESUMEN

CAPÍTULO 1. LOVE, LIFE AND DANCE: TERAPIAS EXPRESIVAS PARA EMPODERAR A LOS JÓVENES

- LOVE LIFE & DANCE: TERAPIAS EXPRESIVAS PARA EMPODERAR A LOS JÓVENES
- PROYECTO DE ASOCIACIÓN ESTRATÉGICA PARA LA INNOVACIÓN EN EL CAMPO DE LA JUVENTUD Y LA EDUCACIÓN NO FORMAL
- SOCIOS Y MODALIDADES DE USO DE LA GUÍA

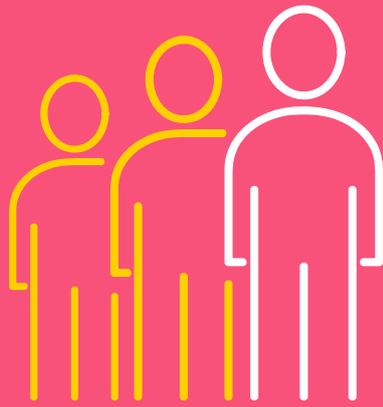
CAPÍTULO 2. EDUCACIÓN NO FORMAL EN EL CAMPO DE LA JUVENTUD

- DEFINIR CONCEPTOS EN DESARROLLO PERSONAL A TRAVÉS DE LA DANZA
- LA DANZA COMO LENGUA UNIVERSAL
- BENEFICIOS DEL BAILE EN EL PROCESO DE DESARROLLO PERSONAL.

CAPÍTULO 3. KIT DE HERRAMIENTAS LOVE LIFE&DANCE

- ¿QUÉ ES Y CÓMO SE PUEDE UTILIZAR EN LA EDUCACIÓN NO FORMAL DE LOS JÓVENES Y EL DESARROLLO PERSONAL?
- DESARROLLO PERSONAL A TRAVÉS DE ACTIVIDADES DE MOVIMIENTO Y DANZA





CAPÍTULO 1

LOVE LIFE&DANCE

Proyecto de asociación estratégica e innovación en el ámbito de la educación juvenil y no formal.



El proyecto "LOVE Life and Dance: terapia expresiva para el empoderamiento de la juventud" es un proyecto de asociación estratégica desarrollado por la colaboración de 4 organizaciones de 3 países europeos: La Asociación de Investigación e Investigación de Conciencia Cuántica - Instituto GAMMA en Iasi, Universidad de Danubius en Galati, CEIPES de Italia y ASPAYM Castilla y León en España. El proyecto nació a partir de la conciencia de la necesidad de estandarizar y probar las técnicas terapéuticas a través de la danza, el movimiento y otras formas de arte como métodos terapéuticos validados y técnicas con un impacto medible.

El objetivo del proyecto es desarrollar instrumentos innovadores, un conjunto de herramientas de intervención de la terapia de baile y otras técnicas expresivas y una plataforma web con recursos para especialistas y trabajadores jóvenes interesados en utilizar el arte en sus actividades. Los principales objetivos son elaborar estos productos intelectuales y desarrollar una asociación estratégica entre las 4 organizaciones, que sea funcional a largo plazo en el campo de la innovación en la educación juvenil y no formal.



CAPÍTULO 1

Proyecto de asociación estratégica e innovación en el ámbito de la educación juvenil y no formal.

El **objetivo principal** de este proyecto es la cooperación transnacional e intersectorial para desarrollar, probar e implementar métodos innovadores de trabajo con jóvenes a través de técnicas expresivas de terapia artística. Estos métodos innovadores tienen como objetivo aumentar la participación de los jóvenes en actividades artísticas y culturales para promover un estilo de vida saludable, aumentar la autoestima, la integración social y lograr la independencia y la toma de decisiones para sus propias vidas.

Objetivos específicos:

O1. Crear prácticas innovadoras en el campo de la juventud a través del desarrollo de un kit de trabajo a través de la terapia de danza y arte y otras terapias expresivas que deberían promover un estilo de vida saludable, una expresión saludable de las emociones, la autoestima, la estimulación de la capacidad de toma de decisiones y Inclusión social de los jóvenes en una comunidad multicultural.

O2. Aumentar la transferibilidad de metodologías innovadoras y no formales mediante el desarrollo de una plataforma web de recursos multiculturales para jóvenes trabajadores y jóvenes en métodos de terapia artística. El objetivo de la plataforma web es difundir los recursos desarrollados dentro del proyecto, así como los existentes, a trabajadores juveniles, organizaciones e instituciones interesadas, ONG juveniles, escuelas de danza, escuelas de arte, proveedores de servicios juveniles, etc.

O3. Desarrollo organizativo de 4 instituciones con diferentes experiencias culturales y organizativas, y fortalecimiento de la asociación estratégica entre ellas mediante el desarrollo y la difusión de productos intelectuales y metodologías de trabajo innovadoras creadas en el campo de la educación juvenil y no formal. Además de sus características específicas, cada socio viene con una red de difusión diversa, desde jóvenes, jóvenes trabajadores, especialistas, estudiantes, instituciones públicas y tomadores de decisiones.

¿POR QUÉ HACEMOS ESTE PROYECTO?

El proyecto comenzó a partir de la identificación de un problema que involucra la dirección de la mayoría de las personas y adolescentes en la superación personal y la psicoterapia, incluso cuando estas condiciones son absolutamente necesarias (mayor desempleo de los adolescentes, ansiedad y ataques de pánico, depresión que tiene un toque significativo entre los jóvenes, dificultades de integración y acceso deficiente a la educación durante toda su vida, desarrollando conductas destructivas (dependencia de la sustancia, juegos de azar, Internet). Este hecho se mantiene debido a la semana de la información a las personas y debido a la no diferencia entre psicólogo y psiquiatra. Se ha demostrado que los jóvenes son más propensos a responder a métodos de trabajo no formales, y en condiciones en las que la terapia de baile y otros métodos expresivos dan resultados significativos en trastornos de ansiedad, depresión, baja autoestima, aislamiento social, etc.

Juntos, nuestros socios y nosotros consideramos que centralizar estos beneficios es vital y la transformación de la terapia artística en una práctica actual en el campo de la juventud de una forma estandarizada. Aquí también surge la necesidad de que los especialistas en el campo de la juventud tengan datos concretos, precisos y centralizados sobre el uso de la terapia de baile y los ejercicios prácticos que pueden implementar en sus actividades con la juventud. Este tipo de metodologías existen más a nivel de la comunidad estadounidense y menos en Europa, por eso es necesario adaptar los currículos a la especificidad cultural.



¿Cuál es nuestro grupo objetivo?

1. Los trabajadores juveniles interesados en utilizar técnicas de terapia expresiva en el trabajo con jóvenes para apoyarlos y para su desarrollo personal, para el desarrollo de la autoestima y la capacidad de toma de decisiones, así como para promover estilos de vida saludables a través del arte, la expresión de emociones y el ejercicio.
2. Los jóvenes beneficiarios de métodos de trabajo innovadores a través de la terapia artística. El producto se implementará a través de talleres realizados con jóvenes. Se beneficiarán del kit completo de terapia artística y de todo el apoyo relacionado con el uso del potencial de cambio y desarrollo que ofrecen.
3. Organizaciones juveniles, proveedores de educación terapéutica o no formal, escuelas de danza y arte de 3 países. Los socios se beneficiarán del kit de trabajo a través de métodos expresivos, que podrán utilizar a largo plazo y podrán mejorar continuamente de acuerdo con las últimas investigaciones sobre terapia artística.



SOCIOS



COORDINADOR: GAMMA INSTITUTE, IAȘI

El objetivo del Instituto de Investigación y Estudio de la Conciencia Cuántica - Gamma Institute es la promoción, desarrollo, investigación e iniciativa de actividades en el campo de la psicología, psicoterapia y salud mental, en particular a través de programas de formación, talleres, servicios psicológicos y asistencia psicológica, asesoramiento, psicoterapia y formación de especialistas. Además, otro objetivo es facilitar la cooperación entre los especialistas rumanos de los campos mencionados anteriormente y otros especialistas del área internacional.

El Instituto Gamma tiene 3 departamentos:

Formación Gamma - Departamento de educación, que cuenta con 2 escuelas de capacitación: Escuela de capacitación sistémica (acreditada por la Asociación de psicólogos rumanos) y Escuela de autoconstrucción (desarrollo personal para adultos). En ambas escuelas, cada semana, los participantes están experimentando nuevos instrumentos para el desarrollo personal y la capacitación, y aproximadamente 100 personas están matriculadas en estas escuelas de formación.

Clínica Psicológica Gamma - Departamento de Salud e Intervención. *Gamma Kids* (dirigida a niños y padres) y *Gamma Family Academy* (servicios psicológicos y de desarrollo personal para toda la familia). En este departamento, hay disponibles diferentes servicios psicológicos, en sesiones individuales, sesiones de pareja, familiares o grupales y talleres sobre temas interesantes. Cada año, este departamento tiene al menos un proyecto gratuito, con actividades ofrecidas a las personas interesadas.

Investigación & Proyectos Gamma - Departamento que desarrolla proyectos europeos e investigación en el campo de la psicología, con el objetivo de promover la autoconciencia y promover los beneficios del estado mental en la calidad de vida individual y familiar. Además, a través de este departamento, realizamos intercambios de moviidades y buenas prácticas para psicoterapeutas y estudiantes de la escuela de capacitación en psicoterapia sistémica.



SOCIO: CEIPES, Palermo, Italia

El principal objetivo de CEIPES es promover la Educación y el Desarrollo de Jóvenes y Adultos a través de actividades en educación, capacitación, cultura no violencia, interculturalidad, solidaridad, derechos humanos, ciudadanía activa, cooperación internacional y promoción de servicios que contribuyan al desarrollo de la sociedad civil, comunidad y global. CEIPES se divide en varios sectores, cada uno de los cuales desarrolla proyectos específicos que apoyan el trabajo en equipo de especialistas. Cada sector está coordinado por una persona responsable que presta atención a los detalles de la calidad de los servicios y actividades realizadas.

En este momento, CEIPES está trabajando en diferentes áreas: "Innovación y Desarrollo, Juventud, Educación, Investigación, Movilidad de la formación, Cultura y Bienestar Social".

La misión de CEIPES es apoyar el desarrollo de las comunidades locales y el desarrollo de las personas a través de la educación y la capacitación, los derechos humanos y la cooperación internacional.

Objetivos:

1. Promover la educación y el desarrollo entre personas de todas las edades.
2. Luchar contra la discriminación y contribuir al desarrollo de la comunidad, promoviendo la inclusión social y la igualdad de oportunidades.
3. Fomentar el diálogo intercultural, contribuyendo a la conciencia de las diferencias culturales y al intercambio de valores, tradiciones de diferentes culturas.
4. Promover el aprendizaje a lo largo de toda la vida, la orientación profesional y el espíritu empresarial.
5. Mejorar las metodologías de trabajo, desarrollando estrategias innovadoras para trabajar con jóvenes.
6. Promover la educación no formal como un método vital en el campo de la juventud.

SOCIO: UNIVERSITATEA DANUBIUS, GALAȚI

La Universidad Danubis lleva involucrada en la formación inicial y continua de estudiantes durante más de 18 años, centrándose en las áreas demandadas por el mercado laboral y el uso de nuevas tecnologías en el proceso educativo. El nuevo campus universitario se encuentra entre 2 ríos importantes del sudoeste de Rumania: Dunare y Siret, cerca de la ciudad de Galati y a solo 18 km de Braila (otra ciudad grande de Rumania). La Universidad Danubis participa en muchos proyectos Erasmus, la mayoría de ellos en el Programa de Aprendizaje Permanente, POSDRU, contratos de licitación en IST, proyectos de investigación de fundaciones nacionales y programas Phare o programas estructurales. Estamos trabajando con muchas organizaciones para capacitar a maestros y consejeros vocacionales y para desarrollar herramientas innovadoras para orientación y orientación profesional.

Además, la Universidad Danubis participa activamente en los proyectos financiados a través del equipo de coordinación y gestión, pero también con la ayuda de la asociación y las redes a las que pertenece.





SOCIO: ASPAYM CASTILLA Y LEON, Valladolid, Spania

La Fundación ASPAYM Castilla y León fue fundada en 2004, 12 años después del establecimiento de ASPAYM en la región de Castilla y León. El objetivo principal es promover la autonomía, la igualdad de derechos y oportunidades, y aumentar la calidad de vida de las personas con discapacidades físicas para integrarlos en la sociedad.

Los principales objetivos de ASPAYM Castilla y León son:

- Alentar el ejercicio de la autonomía de las personas con discapacidad, en particular de las personas con discapacidad física;
- Promover el desarrollo de actividades y programas de inclusión y la participación de las personas con discapacidad en la sociedad;
- Establecer un plan de comunicación interna y externa para el cumplimiento de la misión de la Fundación.

Desarrolla investigación e innovación para mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad.

- Centro de fisioterapia: para mejorar la movilidad.
- CIDIF: un centro de investigación centrado en las discapacidades físicas.
- ICTIA: centrado en accidentes cerebrovasculares y lesiones cerebrales
- PIRI: Servicios de tratamiento a domicilio.
- ASPAYM JUVENTUD: Coordinador de Voluntarios y Organización Acreditada EVS
- Javacoya Media: una empresa de tecnología que ofrece servicios de desarrollo y gestión comunitaria generalizados;
- Centro de entrenamiento.
- Un programa de asesoramiento para encontrar trabajo para personas con discapacidades.
- El departamento de proyectos europeos.

CAPITULO 2. EDUCACIÓN NO FORMAL Y DANZA EN EL ÁMBITO DE LA JUVENTUD

Definiendo conceptos en la danzaterapia.

La danzaterapia, como un instrumento de curación psicoterapéutica, parte de la idea de que la mente y el cuerpo son inseparables. El pensamiento básico es que el movimiento del cuerpo está reflejando las emociones y los estados afectivos de la mente y que el cambio de nuestros movimientos corporales también puede conducir a cambios psíquicos. Este hecho contribuye al autodesarrollo y al aumento del bienestar. El uso del movimiento y, en particular de la danza, tiene un efecto catártico y es tan antiguo como el origen de la danza misma. Ayuda a las personas a expresarse, a comunicar sus emociones frente a otras personas y a conectarse con la naturaleza y el medio ambiente.



DANZA - Como lenguaje universal y sus efectos terapéuticos.

¿Primero, fue la palabra ...? No ... primero fue el baile de partículas a través del Universo, luego nacieron las personas, luego sus emociones y la necesidad de expresarlas. La alegría o la tristeza, el miedo o el coraje, la derrota o la victoria, la enfermedad o la curación, todos estos estados se expresaron a lo largo de los años en gestos y el baile fue el resultado.

Lo que puede ser más significativo y obvio es la existencia misma de la danza en todas las poblaciones, desde los tiempos más antiguos, como una conexión común, como un lenguaje universal como parte importante de la vida tribal y cultural que todos nosotros, no importa la religión o el color, entendemos. Hasta hace poco, la danza solía conectar al hombre con la naturaleza, identificado con el movimiento de los animales, con el movimiento de los elementos de la vida o como celebración de un evento importante como el nacimiento, la muerte o cualquier otro evento especial. El movimiento es esencial para la supervivencia, para comprender el entorno, adaptarse a él, controlarlo y conectarse con los demás.

Se considera que la danza es sobre el cuerpo humano y sobre el movimiento, desempeñando un papel importante en el proceso individual de adquirir autenticidad. Este proceso se refiere al desarrollo de la congruencia entre cuerpo, mente y espíritu. El uso del cuerpo como instrumento terapéutico y catártico es una antigua tradición en varias culturas. En muchas sociedades primitivas, el baile se consideraba una acción básica y necesaria como comer y dormir. Se considerada una forma de conectarse con la naturaleza. El baile permite la expresión y la comunicación emocional. Los bailes han acompañado los grandes cambios en la vida humana (nacimiento, matrimonio, muerte), promoviendo así la integridad del hombre, tanto la integridad personal como la integridad considerada como un valor social.

El movimiento representa una herramienta de comunicación básica que aumenta la expresión de las emociones, la conexión de los sentidos y las acciones con la autoconsciencia, puede ser la base para el aprendizaje cognitivo, el desarrollo y la interacción social. La terapia de baile siempre ha estado presente, pero simplemente la redescubrimos y la redefinimos de acuerdo con nuestra existencia en el presente. La danzaterapia combina el movimiento de todo el cuerpo, simultáneamente con el acceso al nivel emocional y mental, a través de la danza libre, obteniendo así efectos curativos hacia el estado del individuo.

El origen de la danza y la terapia del movimiento radica en la danza moderna, ya que se basa en la expresión directa y el movimiento espontáneo, distinguiéndose de la naturaleza formal de la danza, lo que permite la expresión del mundo interior del cliente sin la observación de estándares estéticos. Los terapeutas descubrieron varios métodos para enseñar a sus clientes a moverse para que pudieran expresarse, métodos que permiten que el estado interior del cliente influya en los movimientos y los movimientos para influir en la *psique*.

Los beneficios de la danza terapéutica.



- Contribuye al desarrollo de habilidades cognitivas y de madurez emocional.
- Contribuye al aumento de la conciencia corporal al mostrar imágenes de sí mismas saludables.
- En las dificultades de comunicación y / o redes, en la comunicación no verbal con los que nos rodean, así como con nuestro propio cuerpo.
- Para las personas que quieren tener un mejor control de su cuerpo y sus movimientos; para las personas que, después de una amputación de una extremidad o ciertas enfermedades, necesitan redescubrir su cuerpo, aceptarlo en su nueva forma y establecer una nueva relación con él; para personas que necesitan auto-reconexión.
- Promueve e integra la estabilidad emocional, el manejo de la ira, etc.
- Promueve un ambiente físico y emocional sin emitir juicios, respetando la individualidad de todos.
- Gradualmente disminuye y elimina los sentimientos de aislamiento, soledad, ansiedad, depresión, enojo, tristeza.



LA DANZA COMO UNA TERAPIA

Las terapias de danza, movimiento y música han sido estudiadas por varios autores e investigadores. La música aparece como soporte para diferentes formas de baile, contribuyendo a la formación de habilidades rítmicas de los que accedieron a este arte, explorando la relación entre la música y los movimientos corporales. Algunos estudios realizados han demostrado que la música tiene efectos psicosomáticos para los oyentes:

- la música con cambios frecuentes en el ritmo puede causar una presión sistólica alta frecuente, la aceleración de los pasajes musicales puede llevar a alteraciones del ritmo en el sentido de taquicardia ventricular extra-sistólica como una música alegre.
- la música con ritmo rápido tiene un carácter movilizador y un impacto emocional positivo debido a su efecto estimulante.
- La música lenta, sentimental y nostálgica puede llevar a la calma, la relajación y la tranquilidad, ofreciendo disposiciones predominantemente positivas, reduciendo el impacto emocional y los síntomas psicosomáticos.
- La música densa con cambios repentinos en la intensidad del ritmo o el rango vocal, causa emociones negativas y síntomas psicosomáticos como: suspenso, tensión, sudoración, dolores de cabeza, hormigueo.
- La música sinfónica con carácter armónico, tiene efectos beneficiosos en sujetos con depresión o ansiedad, cambia el estado de ánimo y provoca un estado afectivo positivo.

Las manifestaciones del ritmo en el arte tienen emociones directas sobre la psique. El ritmo despierta los instintos, las emociones, la armonía de la inteligencia, y empujado a los extremos.



Nuestra necesidad como seres humanos de encontrar soluciones alternativas para la curación y la reconexión de uno mismo nos ha hecho, a lo largo de los años, descubrir la curación a través de la danza. Los estudios han demostrado que la personalidad sale a la superficie a través de la danza, a través de la postura corporal, a través de la fraternidad y el alcance de los movimientos. Todas estas son pistas que nos muestran la manera en que las personas pueden expresar emociones conscientes e inconscientes, y pueden evitar las tensiones y el estrés negativos.

De acuerdo con la documentación realizada, proponemos las etapas de una terapia de baile, que pueden adaptarse a cada intervención a través de métodos expresivos:

1. La primera parte "cuerpo en acción" se centra en la conciencia de las partes del cuerpo, la respiración y las tensiones que bloquean la expresión emocional. Tras la intervención terapéutica se liberan los sentimientos, pensamientos e ideas negativas que se mantienen en el cuerpo en forma de rigidez muscular y "el cambio se produce cuando el paciente está listo y permite que la acción experimente en su cuerpo".
2. La segunda parte del proceso o el "simbolismo" es aquella en la que los pacientes, mediante el movimiento y la expresión corporal, pueden resolver un problema a través de su expresión simbólica sin intentar analizarlo, solo para comunicarlo y liberarlo. Emociones inconscientes conectadas a ella. Al final de esta etapa se produce un nuevo sentimiento de confianza y aceptación. En la relación de "movimiento terapéutico", el terapeuta participa junto con el paciente / pacientes en el movimiento de danza generado por ellos, al reflejar y aceptar las emociones y los sentimientos expresados por ellos.
3. La tercera parte es aquella en la que los participantes conectan movimientos simbólicos y nuevos entendimientos y significados para ellos, siendo apoyados en este proceso por un terapeuta.
4. La cuarta parte es la de información y evaluación de todo el proceso de intercambio y la integración en la vida diaria.

Tipos de métodos expresivos en el trabajo juvenil en Rumania.

El uso de programas de intervención en terapia de arte y otras técnicas terapéuticas expresivas (kits de trabajo, ejercicios prácticos, métodos de trabajo, herramientas) representa en Rumania una práctica predominantemente utilizada en el trabajo con jóvenes y niños para restaurar la armonía interior en relación con uno mismo y con otros. Como herramientas de observación desarrolladas para el análisis y diagnóstico del movimiento, los profesionales de la terapia de danza y movimiento analizan el movimiento de manera estructurada como la forma esencial de expresión no verbal de la emoción y la identidad.

Considerando la diversidad de la comunicación no verbal en niños y adolescentes, la terapia artística es un método obligatorio en su proceso terapéutico. Un estudio realizado por investigadores rumanos ha demostrado la efectividad de la terapia artística en el proceso terapéutico de afecciones emocionales en los niños. Los resultados del estudio mostraron: disminución de la ansiedad, disminución de la frustración, autoaceptación, autoestima, verbalización de las actividades, mejor interacción, progreso en la adaptación a la familia y la escuela. El estudio se realizó en 20 niños y adolescentes de diferentes orígenes sociales diagnosticados con trastornos emocionales y las técnicas utilizadas fueron: dibujo, modelado, pintura, construcciones con materiales no convencionales, diversas técnicas multimedia y animación. Los objetivos del análisis de los sujetos que trabajaron individualmente y en grupos fueron: armonizar y coordinar movimientos, estimular iniciativas, desarrollar imaginación y creatividad e interactuar con otros.

Modelar los movimientos de los demás es otro método útil para trabajar con jóvenes: cada compañero dará forma a los movimientos de los jóvenes, expresando la forma en que pensaron que su compañero sentía la música. El propósito de este ejercicio es identificar qué tan bien conocen sus reacciones y se conocen entre sí.

Comunicación sin voz: cada compañero debe bailar una canción y comunicarse lo mejor posible con el compañero sin usar las palabras, identificando sus necesidades, tensiones, emociones, manteniendo la conexión entre los compañeros. Este tipo de ejercicio tiene como objetivo reconectar a las parejas prestando atención a las necesidades, expresando y sintiendo.

Los cinco ritmos de Gabriel Roth: esta técnica es una terapia profunda con poderosos efectos en los participantes, que consiste en captar el movimiento en la profundidad de la psique, equilibrando la energía Ying / Yang a través de la danza y la música, energizando a través de la música, el baile, la imagen y los colores. Cada ritmo de esta técnica es un instrumento de despertar que permitirá a los participantes liberarse a través de la danza, ser escandaloso, transformar el sufrimiento en arte y el arte en conciencia. FLUYENDO, el primer ritmo, contiene los misterios de la mujer, STACCATO, explora la energía masculina. En CHAOS, el tercer ritmo, los participantes se ven obligados a liberar todas las tensiones en sus cuerpos e integrar los dos primeros tipos de energía. LYRICAL es el ritmo del trance y la autorrealización y STILNESS la madre de todos los ritmos.

Estas técnicas permitieron a los participantes expresarse libremente bailando y moviendo los sentimientos que querían expresar tales como: miedo, agresión, amor, cumplir con los requisitos de la pareja, relaciones de vida entre las parejas. Sin el uso de las palabras tenían más libertad y nuevas posibilidades para liberar tensiones, expresar nuevas emociones, trabajar con sus cuerpos y realizar un fuerte vínculo entre las emociones y las tensiones en sus cuerpos.



LOVE LIFE & DANCE TOOLKIT



Este kit de herramientas está hecho de diferentes partes.

Una parte teórica que incluye: la terapia artística como un método terapéutico para trabajar con jóvenes y sus beneficios para mejorar la autoestima y la independencia de los jóvenes; una breve introducción sobre la terapia de baile en los países de los socios del proyecto: Rumanía, Italia y España y también, una breve descripción del uso de la danza como un método de educación no formal, a través de actividades específicas.

Una parte práctica y metodológica que incluye: planes de estudio específicos para talleres de danza y movimiento, metodologías de trabajo, consejos para los facilitadores, versiones adaptadas para diferentes grupos objetivo, listas con materiales para cada taller, listas de música de listas de reproducción, testimonios de participantes y trabajadores jóvenes. Usé este kit en la fase de prueba.

¿QUÉ ES ESTE KIT DE HERRAMIENTAS Y CÓMO PUEDE SER USADO POR LOS TRABAJADORES JUVENILES?

Este conjunto de herramientas se ha creado para proporcionar un programa de intervención a través de la danza y otras técnicas expresivas, dirigidas a los jóvenes para aumentar su bienestar, su autoconfianza, su socialización y su inclusión social. El kit está dirigido a trabajadores jóvenes que utilizan métodos expresivos en su trabajo, así como a especialistas en danza y otras artes que desean utilizar este lenguaje universal con fines terapéuticos o de desarrollo personal.

Todo el programa consta de 8 talleres, con una duración de 90 minutos cada uno. Se puede implementar en dos días completos o en 4 sesiones de dos talleres cada una. Sugerimos que se realicen al menos dos talleres en una sesión con una pausa de media hora. Cada taller aborda temas específicos y objetivos de desarrollo personal, y los facilitadores juveniles pueden usar sus actividades también de acuerdo con los objetivos de desarrollo personal y dinámica de grupo. En los anexos propuestos por nosotros, puede encontrar 2 herramientas de evaluación, que se pueden utilizar como métodos de prueba del programa, cuando se aplica en su totalidad, durante un período de tiempo más prolongado.

Dentro del programa, puede encontrar ejercicios que se pueden usar como activadores en otras actividades de educación no formal con jóvenes.

Para cada taller hay una lista de reproducción de música sugerida que los facilitadores pueden contextualizar en función de la edad y los antecedentes del grupo objetivo.

Antes de comenzar a aplicar el programa de autodesarrollo recomendamos tener en cuenta la configuración de un equipo de trabajo que, además del capacitador principal, recibirá capacitación en la aplicación del programa, voluntarios para ayudar en la creación de las dinámicas de grupo para observar la evolución de los participantes y adaptación de la música a las dinámicas creadas durante los talleres. Además, en el caso de aplicar todo el programa, para medir el progreso de los participantes, recomendamos la aplicación de cuestionarios de evaluación antes de las actividades y después de terminar todos los talleres. Por lo tanto, el entrenador y el psicoterapeuta, así como los jóvenes pueden tener una visión general de las habilidades de desarrollo y los cambios en el nivel psicológico.

Sugerencias para la formación.

- Se recomienda un número par de participantes para ejecutar el taller, especialmente para permitir que los participantes trabajen en parejas. Los ejercicios se probaron con una cantidad de participantes de 15 a 30 y recomendamos usarlos con un máximo de 20 participantes.
- Se debe solicitar a los participantes que se registren antes de entrar a los talleres a través de un formulario de solicitud donde puedan compartir la motivación detrás de su participación para tener una idea del grupo antes de comenzar el programa.
- Es útil explorar la motivación de los jóvenes para participar en este programa, así como las expectativas que tienen sobre los cambios que se han producido.
- La habitación debe ser espaciosa y luminosa, pero al mismo tiempo es preferible tener cortinas que se puedan retirar para ejercicios que impliquen movimiento y baile con los ojos vendados.
- Se recomienda formar a los participantes en algunos temas muy importantes: ropa cómoda, zapatos muy cómodos, suministro de agua para la hidratación, silencio, especialmente durante las actividades que requieren reflexión o introspección.

PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL A TRAVÉS DE ACTIVIDADES DE BAILE.

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

TALLER 1. INTRODUCCIÓN, ROMPER EL HIELO Y CONOCIENDO A OTROS

Objetivos:

- Familiarización entre los participantes.
- Crear dinámicas de grupo.
- Familiarizarse con los métodos expresivos de autodesarrollo y con técnicas de movimiento y danza.
- Establecer los objetivos de autodesarrollo de los participantes.

Dimensiones relacionadas: conciencia corporal, aceptación de los demás.

LOGÍSTICA Y MATERIALES: Sistema de audio, ordenador portátil, conexión a Internet, bolígrafos, formularios de registro, cuestionarios, post-it, maletas y programa.

Actividades para la dinámica de grupos:

Explicar la estructura del programa de desarrollo personal y sus objetivos: sentirse cómodo expresando emociones y establecer reglas grupales (esto incluye la especificación de que el espacio es seguro lo que implica respetar las opiniones y emociones de los demás e implica también la tolerancia).

Expectativas / temores / contribuciones: los participantes tendrán post-it y cada uno de ellos escribirá sus temores, expectativas y lo que tiene que ofrecer al grupo como contribuciones. Los post-it son anónimos, se colocan en una caja y el facilitador los irá leyendo ofreciendo aclaraciones cuando sea necesario.



ACTIVIDADES

A1

El baile desde dentro -
¿QUIÉN SOY YO?

Ejercicio 1. El baile desde dentro - ¿QUIÉN SOY YO?

Los participantes se ponen en un círculo. Cada participante entrará en el medio del círculo, dirá su nombre y hará un movimiento representativo (por ejemplo, para reflejar un hobby). Después de esta introducción, el grupo repetirá el nombre y el movimiento 3 veces: como lo hizo el participante, con mucha velocidad y con un ritmo muy inferior.

Los participantes dirán en grupo cómo se sintieron cuando representaron su propia personalidad a través de un movimiento y cómo se sintieron con el movimiento reflexivo realizado por todo el grupo.

Ejercicio 2. La danza desde dentro - ¿QUIÉNES SON LOS DEMÁS?

En la primera parte del ejercicio, los participantes se moverán por la sala según el ritmo de la música (recomendación musical: 'Entre dos aguas' - Paco de Lucía), y cuando la música se detenga, deberán encontrar a un compañero para contarle las siguientes cosas de su vida:

- primera parada: el nombre
- segunda parada: la edad
- tercera parada: lugar de origen.
- cuarta parada: canción / música favorita
- quinta parada: baile favorito.
- sexta parada: su sueño.

A2

La danza desde dentro -
¿QUIÉNES SON LOS DEMÁS?

Ejercicio 3. ¡La vida es hermosa!

En la segunda parte del ejercicio, los participantes permanecerán en un círculo y completarán la oración: La vida es hermosa para los que ... (ej. Tienen hermanos / as, están tocando el piano, etc.). Los que se reconocen en la misma descripción cambian los lugares entre ellos. El último participante que llegará a su lugar, será el siguiente para completar la oración.

Preguntas de reflexión:

¿Qué te hizo unirse a este grupo y participar en este programa?

¿Cómo era tu estado emocional antes del taller?

¿Cómo te sentiste durante los ejercicios? ¿Qué ejercicio te cambió más y por qué?

¿Cómo te sientes ahora y qué quieres experimentar hasta el próximo taller?

A3

¡La vida es hermosa!

TALLER 2.

CONSTRUCCIÓN DE EQUIPO

Objectives:

- Creating group dynamics
- To develop their abilities to connect with each.
- Connecting with our own bodies, with the space and proximity of the others

Related dimensions: conciencia corporal, aceptando a los demás.

LOGÍSTICA Y MATERIALES: Sistema de audio, ordenador portátil, conexión a Internet, bolígrafos, formularios de registro, cuestionarios, cinta adhesiva, maletas y programa.

ACTIVIDADES

A1

Energía, espacio y grupo.

Ejercicio 1. Energía, espacio y grupo.

Part I - Walk: El grupo camina por el espacio. Obtienen la sensación del espacio y la gente de su alrededor, mirándose unos a otros mientras caminan. Al encontrarse con la mirada del otro, eligen una de las siguientes propuestas:

- Cuando te encuentres con la mirada del otro, dale la mano y camina hacia adelante.
- Caminando hacia adelante, cuando te encuentres con la mirada del otro, parpadea el ojo.
- Caminando hacia adelante, cuando te encuentres con la mirada del otro, se tocan los codos y sigues adelante.
- Avanzando, cuando te encuentras con la mirada del otro, haces una mueca graciosa.
- Avanzando, cuando te encuentras con la mirada del otro, te abrazas.
- Caminando hacia adelante, cuando te encuentres con la mirada del otro, di una palabra tonta, dices tu nombre al revés.
- Avanzando, cuando te encuentras con la mirada del otro, gritas de miedo.

Parte II - Conciencia de sí mismo

El ejercicio consiste en equilibrar el espacio mientras el grupo camina, prestando atención a la composición total, utilizando la vista periférica. Caminan por el espacio buscando el ritmo común del grupo. Si lo necesitamos también buscamos ese tempo con aplausos. Doblamos ese ritmo y también intentamos reducirlo a la mitad. Paradas: Inicialmente el facilitador marca las paradas. Más tarde, el grupo lo marca por sí solo.

Part III - Escuchando

Los participantes caminan por un espacio diáfano, tratando de actuar como un grupo como una sola persona. Caminando por el espacio juegan para detenerse tan pronto como sea posible. Cualquier miembro del grupo se detiene. Ellos hacen lo mismo para reanudar la marcha. El grupo intenta que si hay un observador externo no adivine quién es el que comienza a detenerse / reanudar.

A2

Ejercicio 2. Somos un grupo.

Imanes

Los participantes jugarán a colocarse en el espacio en relación con otras personas. Caminando por el espacio, cada participante elegirá a otro que será su "imán positivo". Sin que él se dé cuenta, siempre debe estar tan cerca de esa persona como pueda. Después de esto, cada participante elegirá su "imán negativo". Siempre debe estar lo más lejos posible de esta persona. Finalmente, cada participante debe intentar crear un triángulo equilátero entre su "amigo", su "enemigo" y él mismo. Tratamos de alcanzar una situación estática.

SOMOS UN GRUPO.

Crear formas en el espacio (piña - línea - círculo)

Este ejercicio consiste en componer en grupo formas. Caminando por el espacio buscaremos las formas de crear en grupo: una piña, una línea o un círculo. Activamos la escucha para poder fluir con el grupo y escuchar lo que estamos creando en cada momento. En una segunda fase, podemos incluir la posibilidad de crear varias figuras al mismo tiempo. Introducimos la música cuando el nivel de escucha es óptimo, de modo que la idea de composición se ve reforzada por el estímulo musical.

Ejercicio 3. Escultor y escultura.

Los participantes trabajarán en parejas. Quien esculpe tiene tres opciones para esculpir. Él / Ella se pregunta a sí mismo primero si puede jugar, porque hay personas que no quieren o no pueden ser tocadas. Con las manos, movemos y amasamos al compañero como si fuera una masa de barro, explorando diferentes modelos. Como un títere: con hilos imaginarios que tiran de diferentes partes de tu cuerpo. Esto se puede hacer sin tocar. Como espejo: copiar como si fuera un espejo lo que propone el escultor. Esto también se puede hacer sin tocar. Cuidado facial: nos dirá mucho sobre el estado de ese personaje que estamos creando. La persona esculpida debe conectar su físico con su interior, dejando que la forma esculpida también lo impregne internamente. Así, la forma nos conecta con nuestro universo emocional.

A3

ESCULTOR Y
ESCULTURA

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR:

¿Cuándo te sentiste cómodo y cuándo sentiste que saliste de tu zona de confort durante el taller?

¿Qué has aprendido sobre ti y tus sentimientos?

¿Qué has aprendido sobre tus compañeros de grupo?

¿Cómo fue para ti esculpir y ser esculpido? ¿Cuál fue el rol más cómodo y qué situación te sacó de tu zona de confort?

¿Cuál es el estado de emociones con el que te quedas después de esta actividad?

¿Qué quieres experimentar hasta el próximo taller?

TALLER 3. ¿QUIÉN SOY YO?

Objetivos:

- Desarrollo de la autoestima, de la capacidad de auto-observación y de la autoevaluación.
- Ser conscientes de su propio cuerpo y de la sincronización con la otra persona.
- Coordinación de grupos.
- Autoevaluación inicial y desarrollo de la capacidad de autoobservación.
- Autoconciencia y expresión: cuerpo y emociones.
- Posicionamiento dentro del grupo.
- Creatividad de los participantes.
- Relajación y adaptación al entorno.
- Confianza en sí mismo y confianza en los demás.

ACTIVIDADES

Ejercicio 1. Seis pasos

En la primera fase del ejercicio activador, cada participante ejecutará con su pie izquierdo un paso adelante. Gira hacia la pierna derecha y gira a la izquierda 180°, donde da dos pasos hacia adelante, luego gira tres pasos hacia adelante, luego gira cuatro pasos hacia adelante, luego gira cinco pasos hacia adelante, luego gira seis pasos hacia adelante, gira y ejecuta siete pasos hacia adelante, A continuación ejecuta ocho pasos de frente.

En la segunda parte del ejercicio, se les pedirá a los participantes que se vinculen y ejecuten el ejercicio de forma sincronizada por parejas.

En la tercera parte del ejercicio, los participantes ejecutarán el ejercicio sosteniendo la mano con la pareja en sincronía y manteniendo el contacto.

A1

SEIS PASOS

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:

- ¿Cómo fue para ti estar sincronizado con otro participante? ¿Quién lideró el ejercicio: tú o él/ella?
- ¿Cómo esta forma de actuar está presente en tu vida cotidiana?
- Si quieres hacer las cosas diferentes, ¿qué cambias?

A2

BAILANDO EMOCIONES

Ejercicio 2. Bailando emociones

El facilitador solicitará a los participantes que elijan un signo universal utilizando los movimientos del cuerpo para expresar las siguientes emociones: luto, miedo, ira, amor, tristeza, impotencia, alegría, compasión. Los signos acordados por todo el grupo de participantes serán la base en ejercicios futuros y se pueden usar para expresar las emociones que se sienten.

En la segunda parte del ejercicio, cada participante elegirá una emoción y la expresará a través del signo universal elegido, a través de la danza y el movimiento del cuerpo. Puedes pasar de una emoción a otra dependiendo de cómo te inspire la melodía que escuchas.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:

- ¿Cuál fue la emoción que fue fácil de expresar y cuál fue difícil?
- ¿Cómo te influyó la música al mostrar las emociones mediante el movimiento?
- En general, en tu vida diaria, ¿cómo los demás te influyen en la forma en que expresas tus opiniones y sentimientos? ¿Cómo quieres cambiar esto?

A3

HOMBRE INVISIBLE

Ejercicio 3. Hombre invisible

El facilitador crea un espacio seguro (tanto físico como psicológico) y ofrece a cada participante un pañuelo para ponerse los ojos. En la canción 5th Rythms de Gabrielle Roth, los participantes deben relajarse y dejar que su cuerpo se mueva al ritmo de la música, sin tratar de controlar los movimientos. La canción dura unos 27 minutos.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:

- ¿Cómo es para ti estar con los ojos cerrados cuando estás en un contexto con otras personas?
- ¿Qué barreras pones a tus emociones y la expresión de esas?
- ¿Qué fue cómodo e incómodo para ti en este ejercicio?
- Describe en una palabra las emociones más intensas que has sentido hoy.



TALLER 4. YO Y MI PODER INTERIOR

Objetivos:

- Aumentar la autoestima y el contacto con las propias emociones.
- Conciencia de tu propio cuerpo y de tus propias emociones.
- Desarrollar la capacidad de auto-observación.
- Descubrir el poder interno y aumentar la capacidad de desarrollo personal y conocimiento.
- Conciencia del pasado, presente y vida futura.
- Encontrando recursos internos para seguir tu sueño.

Dimensiones relacionadas: Autoestima, toma de decisiones sobre el futuro.

LOGÍSTICA Y MATERIALES: Sistema de audio, ordenador portátil, conexión a Internet, bolígrafos, formularios de registro, cuestionarios, cinta adhesiva, maletas y programa.



ACTIVITIES

A1

Ejercicio 1. EL CÍRCULO DE LOS SENTIMIENTOS

Los participantes entrarán en una fila india que terminará en un círculo grande. Ahora formarás tres círculos más pequeños. Cada participante tiene 60 segundos para salir a la mitad del círculo y bailar expresando a través de los movimientos del cuerpo el estado de ánimo y cómo se siente en este momento o los sentimientos predominantes del momento.

EL CÍRCULO DE LOS SENTIMIENTOS

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:

- ¿Cómo fue para ti reconectarte con tus emociones?
- ¿Cuál es tu estado general de emociones y cómo haces con lo que sucede en tu vida?
- ¿Cuánto dejas que las situaciones que están sucediendo en tu vida influyan en tu estado de emociones?

Ejercicio 2. FLUYENDO EL CONTACTO

Each participant will close their eyes and will dance exactly as he feel the song and like no one sees it. When they interact with someone, a dance begins with that person holding the permanent contact. The eyes remain closed throughout the exercise.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:

- ¿Cómo es para ti tener un contacto visual con otra persona?
- ¿Qué tan fácil o difícil fue para ti mantener el contacto visual con la pareja?
- ¿Cómo utilizas el contacto visual en tu vida cotidiana y si deseas cambiar algo, qué harías de manera diferente?

A2

FLUYENDO EL CONTACTO

Ejercicio 3. BAILANDO MI VIDA

En la primera etapa del ejercicio, el facilitador invitará a los participantes a reproducir individualmente una danza de 5 a 10 minutos a través de la cual cada uno reproducirá su vida hasta el momento. En la segunda etapa del ejercicio, el entrenador invitará a los participantes a reproducir individualmente un baile de 5 a 10 minutos a través del cual todos expondrán cómo quieren mostrar sus vidas en el futuro. La actividad es individual pero los participantes pueden asociarse en el baile con otros si lo sienten. El ejercicio se puede ejecutar de otras dos maneras: con los ojos cerrados o utilizando símbolos de dibujo para recordar el estado emocional.

A3

BAILANDO MI VIDA

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:

- ¿Cuáles fueron las emociones que sentiste en el pasado, presente y futuro? ¿Qué diferencia hay entre esos 3 momentos?
- ¿Cuáles son las cosas que guardaste en el presente de tu pasado y qué quieres guardar del pasado y el presente, para tu futuro? ¿Por qué?
- Piense en las 3 cualidades que desea desarrollar en su desarrollo personal y dibuje un símbolo para cada una de ellas.

Ejercicio 4. BAILANDO MI ANIMAL TÓTEM

Cada participante elegirá un animal que lo represente como personalidad, como estado de un momento o como un personaje en la vida cotidiana (se hará la especificación: animal salvaje o doméstico, ave, pez, insecto, etc.). Después de que cada participante haya establecido mentalmente su tótem animal, lo representará a través de la danza y el movimiento, representará su comportamiento en su entorno. Pueden formar asociaciones con otros animales si lo sienten. Los participantes pueden diseñar una máscara y usarla durante el baile.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:

- ¿En qué rasgos eliges tu animal totémico?
- Tu animal totémico tiene una superpoder. ¿Cuál es y cómo puedes usarla en tu vida diaria para mejorar las relaciones contigo mismo y con los demás?
- Haga un acuerdo emocional con su animal totémico y establezca un símbolo y una frase para "llamar" a su animal totémico en la situación en la que necesita su superpoder.

A4

BAILANDO MI ANIMAL TÓTEM



YuumeiArt.com

TALLER 5.

ME - EN CONEXION CON LOS DEMAS

Objetivos:

- Conciencia de los demás y sincronización con sus emociones.
- Expresión de emociones.
- Empatía.
- Gestionando tu espacio personal.
- Conciencia de comportamiento en interacción con otra persona.
- Fomentando la toma de decisiones para su propia vida.
- Aceptar a los demás y las diferencias entre las personas.



Dimensiones relacionadas: toma de decisiones, interconexión.

LOGÍSTICA Y MATERIALES: Sistema de audio, ordenador portátil, conexión a Internet, bolígrafos, formularios de registro, cuestionarios, cinta adhesiva, maletas y programa.

ACTIVIDADES

Ejercicio 1. Bailando con todo el cuerpo.

Empieza la música. Eliges a un compañero y cuando la música comience bailarás cara a cara. La primera vez usarás tus tobillos. También usarás las rodillas. Cuando el facilitador dé una palmada usa los pies, luego las caderas, los brazos, la cabeza y todo el cuerpo.

A1

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR:

- ¿Cómo fue mover solo una parte de tu cuerpo?
- ¿Cómo te pusiste en contacto con tu pareja?
- ¿Cómo fue para ti tomar tu movimiento frente a tu compañero y convencerlo de que sincronice tu movimiento con el tuyo?
- En tu vida diaria, ¿eres más o menos el líder de tus decisiones? Si quisieras cambiar esto, ¿cómo lo harías de manera diferente?

BAILANDO CON TODO EL CUERPO

Ejercicio 2. Juntos

Cada participante elegirá un compañero con quien hacer este ejercicio. Colócate uno frente al otro y uno comenzará a bailar cuando sienta la canción que escucha. El otro compañero copiará sus movimientos (como en un espejo) o los completará. Después de 10 minutos, el líder cambia y ejecuta la misma cosa.

A2

JUNTOS

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR:

- ¿Cómo empezaste el movimiento?
- ¿Qué sentiste diferente en tu cuerpo cuando seguiste el movimiento del otro?
- ¿En qué medida los movimientos iniciados por ti han sido influenciados por el pensamiento de que otros pueden estar juzgándolos?
- ¿Cómo se reflejan estos aspectos en tu vida cotidiana? Si quisieras cambiar algo, ¿qué harías diferente?

Ejercicio 3. ¡Éste es mi límite!

Cada participante elegirá un compañero para hacer este ejercicio. Cada pareja elegirá uno de los siguientes abrazos: cara a cara; cara a espalda; de lado; por detrás con la espalda. El compañero que abraza elegirá el abrazo y lo mantendrá con la música durante 60 segundos. Después de 60 segundos cambian los roles, el que abraza se deja abrazar.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR:

- ¿Cómo te sentiste cuando te abrazaba el compañero?
- ¿Son los abrazos parte de tu zona de confort o están fuera?
- ¿Cómo usas los abrazos en tu vida diaria y si quieres cambiar algo, qué harías de manera diferente?

A3

MI LÍMITE

A4

ABRAZO CIEGO

Ejercicio 4. Abrazo ciego

Todos los participantes cierran los ojos y comienzan a caminar por la habitación con los ojos cerrados. Cuando te cruces con alguien, tómallo en tus brazos y mantén tu abrazo mientras te sientas cómodo. La forma de abrazar es a tu elección, como sientas. Continúa caminando y repite el abrazo con la siguiente persona con la que te cruces. Los ojos permanecen cerrados durante todo el ejercicio. Los facilitadores y observadores se asegurarán de que los participantes no se lastimen durante el ejercicio. Al comienzo del ejercicio será aconsejable que los abrazos duren un mínimo de 5-10 segundos y un máximo de 30-40 segundos. Pueden abrazarse a sí mismos, pero también a un grupo más grande si se tocan mientras caminan.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR:

- ¿Cómo fue el abrazo con tus ojos cerrados con respecto al anterior?
- ¿Cómo te sentiste cuando sostuviste tu abrazo con los ojos cerrados?
- ¿Cómo se refleja esto en tu vida diaria y, si quieres cambiar algo, ¿qué harías de manera diferente?

TALLER 6.

EMPODERAMIENTO, CALIDAD DE LÍDER E INCLUSIÓN SOCIAL

Objetivo:

- Liderazgo y desarrollo de habilidades sociales.
- Desarrollar la capacidad de inclusión social y aceptación de los demás.
- Concienciación sobre la competitividad y la colaboración.
- Conciencia de velocidad de reacción y espontaneidad.
- Desarrollar habilidades de liderazgo.
- Concienciación sobre el nivel de autonomía y auto-empoderamiento, así como la capacidad organizativa.
- Desarrollar habilidades de trabajo en equipo.

LOGÍSTICA Y MATERIALES: Sistema de audio, ordenador portátil, conexión a Internet, bolígrafos, formularios de registro, cuestionarios, cinta adhesiva, maletas y programa.

ACTIVIDADES

Ejercicio 1. Danza de la inclusión.

Los participantes se ponen en dos grupos diferentes: el grupo de hombres y el grupo de mujeres. Cada grupo tendrá 5 minutos para crear su propia danza sincrónica original para representar a ese grupo. Después de que cada grupo muestra el baile representativo creado, el grupo de hombres reanuda el sincronismo y las mujeres entran con su grupo imitando sus movimientos hasta que todos los participantes se sincronizan. Después de esta etapa, el grupo de mujeres reanudará su baile y los hombres se incorporarán en su grupo imitando sus movimientos hasta que todos los participantes se hayan sincronizado. Dependiendo de la cantidad de participantes y el propósito del ejercicio, se pueden formar varios grupos dependiendo de: minorías, etnias, orientación sexual, personas con discapacidad.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR:

- ¿Cuáles son tus estereotipos sobre ser hombre o mujer?
- ¿Cómo te influyen estos estereotipos en tus relaciones con los otros géneros?
- Si estos estereotipos no existieran, ¿cómo sería de diferente tu vida?
- ¿Cómo puedes aplicar el conocimiento de este ejercicio a tu vida diaria?

A1

DANZA DE LA INCLUSIÓN



A2

EL BAILE DE LA ESCOBA

Ejercicio 2. El baile de la escoba.

Los participantes formarán dos grupos con un número impar de participantes. Se traen dos escobas. Cuando comience la música, cada participante elegirá un compañero y bailará al mantenerse en contacto y el participante que se quede sin un compañero bailará con la escoba. Cuando la música se detiene de nuevo, la pareja cambia, y la persona que bailaba con la escoba intentará mantenerse alejado de ella. No tienes permitido elegir el mismo compañero dos veces.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR:

¿Cómo te sentiste cuando te dejaron sin pareja? ¿Cuáles fueron tus primeros pensamientos, emociones, reacciones?

- ¿Cómo te sentiste al bailar con la escoba y cómo lidiaste con la situación?
- ¿Cómo te sentiste al estar fuera del grupo y cuál es tu mecanismo de defensa cuando te encuentras en esas situaciones en tu vida diaria?
- ¿Es esta una situación inusual para ti o la has vivido varias veces?

Ejercicio 3. La historia de los pasos.

Para este ejercicio se requieren cinco voluntarios. En este punto se distinguirán dos grupos. El grupo de cinco voluntarios se enfrentará al facilitador y el grupo formado por el resto de los participantes volverá al facilitador. Mientras el primer grupo trabaja, el segundo escucha la música. En la primera parte del ejercicio, el capacitador mostrará a los cinco participantes, sin utilizar las instrucciones verbales, una minicoreografía que debe memorizar para transmitirla. Para esta etapa, se asignarán 10 minutos.

En la segunda parte del ejercicio, después de que el grupo haya aprendido los movimientos, cada uno de los cinco tendrá que formar su propio grupo de cinco participantes a los que debe pasar su coreografía, utilizando solo explicaciones verbales. Para esta etapa, se asignarán 10 minutos.

En la tercera parte del ejercicio, cada grupo entrenado reproducirá sincrónicamente la coreografía que ha entendido.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR:

- ¿Qué aprendiste de este ejercicio?
- ¿Cómo decidiste comenzar la coreografía o seguir las instrucciones?
- ¿Cómo cooperaste con los demás en el equipo?

A3

PASOS DE LA HISTORIA

A4

DANZA DEL SISTEMA SOLAR

Ejercicio 4. Danza del sistema solar.

Se pide a los participantes que formen tres grupos (iguales o desiguales) de acuerdo con las preferencias.

Una vez que los participantes se han dividido, el entrenador indicará cuál es el grupo de los soles, el grupo de planetas y el grupo de satélites.

Cada sol bailará solo para atraer tantos planetas como sea posible.

Cada participante en el grupo de planetas se sentirá atraído por un sol y comenzará a bailar alrededor de él.

Una vez que cada planeta haya encontrado su sol, cada participante del grupo satélite será atraído por un planeta alrededor del cual gravitará en los pasos de baile.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR:

- ¿Cómo te sentiste al ser el sol / planeta / satélite ?
- ¿Cómo te sentiste cuando gravitaste con alguien más o cuando los demás gravitaban a tu alrededor?
- ¿Qué significa este ejercicio en la vida cotidiana?
- Si quisieras cambiar algo, ¿cómo lo harías de manera diferente?

TALLER 7

TOMA DE DECISIONES, AUTO-CONTROL Y ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Objetivos:

- Desarrollando la iniciativa.
- Desarrollar habilidades de liderazgo y toma de decisiones.
- Conciencia de la importancia de las decisiones tomadas en la fase de lanzamiento para el futuro.

LOGÍSTICA Y MATERIALES: Sistema de audio, ordenador portátil, conexión a Internet, bolígrafos, cinta adhesiva y post it.

ACTIVIDADES

Ejercicio 1. El palo ardiente

Los participantes se dividen en dos grupos. Cada participante imagina que tiene un palo que arde en su mano. Cuando comienza la música, los participantes deben pasar de uno a otro el bastón ardiente para evitar lesiones. Los movimientos son rápidos, pueden gritar y correr.

A1

EL PALO ARDIENTE

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR:

- ¿Cuál fue tu propósito para este ejercicio?
 - ¿Cómo tomas decisiones en la vida cotidiana?
 - Si quieres cambiar algo al respecto, ¿cómo lo harías de manera diferente?
-



A2

LA DANZA DEL LÍDER

Ejercicio 2. La danza del líder.

Los participantes se dividirán en cuatro grupos: Agua, Tierra, Aire y Fuego. Una vez que los grupos hayan sido distribuidos, cada grupo se moverá de acuerdo con el elemento que hayan elegido (el agua será fluida, el fuego se sacudirá, la tierra estática o se girará y el aire con movimientos diáfanos).

En la intervención del facilitador, se sentarán en el orden de importancia que conceden al elemento elegido para sostener la vida. Tendrán 3 minutos de negociación entre grupos.

Después de seleccionar los grupos en el orden negociado, se creará una canción mediante la cual el grupo diseñará y representará un escenario sobre cómo quieren que se muestre el planeta durante los próximos 100 años (una danza, figuras estáticas, grupos en movimiento, símbolos).

Dependiendo del escenario creado, los participantes del grupo elegirán un narrador que expondrá verbalmente la historia.

PREGUNTAS PARA LA REFLEXIÓN:

- ¿Cómo te sentiste cuando llegó el momento de tomar una decisión para ti y para el resto del grupo?
 - ¿Cómo te sentiste cuando fuiste dirigido / coordinado por alguien en el grupo?
 - ¿Cuál fue el mayor desafío de estos talleres?
 - ¿Cómo te motivan los demás para tomar una decisión?
 - ¿Qué objetivos del taller estaban en línea con tus valores? ¿Y cuáles no?
 - ¿Qué piensas de tu estilo de vida ahora? ¿Qué cambias? ¿Qué mantendrías?
-

TALLER 8. NUEVA HISTORIA

Objetivo:

- Establecimiento de objetivos e indicadores concretos para el proceso de lanzamiento a la vida independiente y para el cumplimiento de los sueños.

Dimensiones relacionadas: confianza en sí mismo, conciencia de la historia de la vida.

LOGÍSTICA Y MATERIALES: sistema de sonido, ordenador portátil, conexión a Internet, cinta de papel, bolígrafos, marcadores, notas post-it

Ejercicio 1.

Los participantes serán divididos en dos grupos según preferencias. Cada grupo tendrá dos formas distintas que se reflejarán en la primera fase, sobre cuál fue su estado inicial (antes del inicio de los talleres), y en la segunda fase, el estado actual. Se tomarán imágenes de formas representativas.

A1

FORMA VISUAL

A2

SENTIMIENTOS

Ejercicio 2.

Al mantener los dos grupos, cuando el facilitador establece una palabra clave, cada participante mostrará a través de la forma, la expresión corporal, el movimiento, un símbolo (ej. número, cara divertida) la apreciación sobre las actividades que se han llevado a cabo: organización y logística, música utilizada, formadores, contenido de ejercicios, resultados personales. Se tomarán imágenes de las formas representativas.

A3

FEEDBACK

Ejercicio 3.

Se formará un círculo. Cada participante reproducirá en el centro del círculo las dos etapas, el principio y el final de la terapia de baile utilizando: movimientos corporales, una danza, un monólogo o cualquier otra forma de expresión que refleje las dos etapas. Cada representación se complementará con la expresión verbal de al menos tres objetivos para lograr en la vida / futuro. Estos objetivos se escribirán en una hoja y se utilizarán en el próximo ejercicio.



Ejercicio 4.

Los participantes fijarán sus objetivos en el suelo y los similares se colocarán uno encima del otro. El grupo acordará conjuntamente un camino (con las hojas en el suelo) y el orden para alcanzar todos los objetivos propuestos para el futuro. Finalmente, todos bailarán juntos por este camino.

Después de este ejercicio, se completarán los cuestionarios finales de autoevaluación.

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN:

- ¿Cómo se aplicarán la conciencia y las habilidades aprendidas en este programa de desarrollo personal en la vida cotidiana?
- Crea una imagen representativa para tus objetivos de desarrollo personal.
- ¿Cuál es tu sueño para el futuro? Cree un símbolo en el papel A5 para recordar tu propósito previsto.

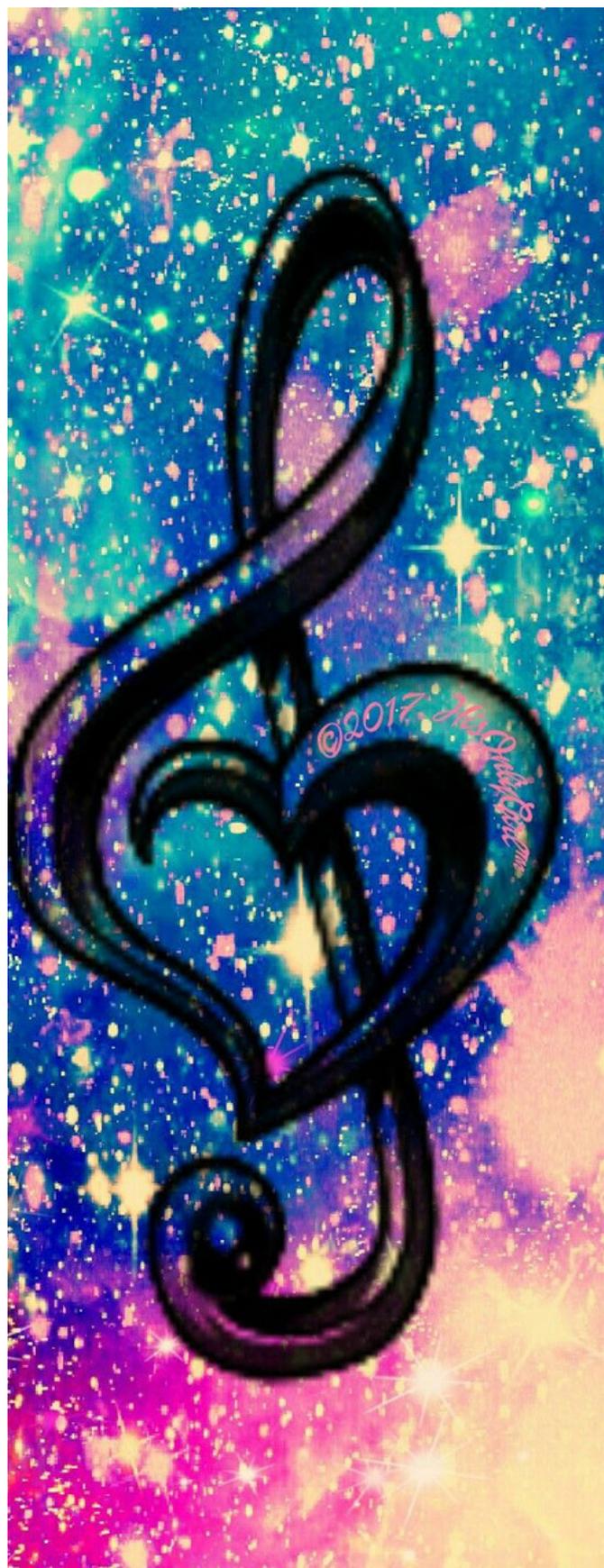
A4

TOQUE FINAL
DE DANZA



LISTA DE REPRODUCCIÓN

Paco de Lucia - ' Entre dos aguas'
Simply Three - Rain
HAVASI – Rise of the Instruments
Estas Tonne - The Song of the Golden Dragon
INTERNAL FLIGHT - Estas Tonne
Gabrielle Roth - Flowing,Staccato,Chaos,Lyrical,Stillness
New Romanian Instrumental Music Bass Element HD 2017
Spiritual Hang Music - ARAMBOLLA
Ciocarlia Sad Song - The Lark
Unsafe Haven Original Song
Light in Color Expressing Feelings Chillout
Jupiter_Jack - Ghosttown
New_Electronic_Symphony - Water
Hour of Jungle Music and Tribal Music
chillo-chillo_two_(snowflake_mix)
Música Anti-Depressão e Ansiedade Equilibrio
Natureza
Rikki Rothermel Following You Chillout
Simply tree - Maverick
Sirba lui Valiuku
Shalom Alechem - Barcelona Gipsy Klezmer Orchestra
Calusul Oltenesc
Tinush - Old Mans Banjo (Original)
The Sun SongThe Sun Song for KidsSun Song for Children
The Solar System SongThe Solar System
Planet Song Planet song Compilation
Shalom Alechem - Barcelona Gipsy Klezmer Orchestra
Sergio Banana - Come Together BBQ Session Version
james butler - The good old times
Glady Gowans - Finding Myself
l'art mystique - Beautiful things
Måns Zelmerlöw - Heroes
Sonique - Alive
Sonique - Sky
Thomas Bergersen - Empire of Angels
Pat & Stanley - The Lion Sleeps tonight
Two Steps from Hell - Victory
Nathalie Manser - Gabriel s Realm





Gamma Institute

www.gammainstitute.ro

www.gamma-conference.com

contact@gammainstitute.ro

+40 741 093 131

Sos. Nicolina nr. 1 bl. 928B sc. A ap. 1,
interfon 01