



# ACOMPañAR BONITO

Guía metodológica para fortalecer el acompañamiento  
a mujeres y adolescentes sobrevivientes de violencia de  
género y otras violencias estructurales.



© 2023 Ministerio de Cultura y Patrimonio. Todos los derechos reservados.  
Editado en Ecuador.

**Autoridades:**

María Elena Machuca Merino  
Ministra de Cultura y Patrimonio

Mauricio Ullrich Reascos  
Viceministro de Cultura y Patrimonio

**Este documento fue preparado por:**

Micaela Bermúdez y Paula Castello  
De La Plataforma Teatro del Oprimido

Diseño del documento: Melissa Mejía

**Equipo coordinador:**

Dirección de Artes y Gestión Cultural del Ministerio de Cultura y Patrimonio.

María José Enríquez Polo - Directora de Artes y Gestión Cultural  
María Soledad Escalante Álvarez  
Rodica Moreira Ortega  
Boris Eguiguren Rodríguez  
Roberto González Quezada  
Norman Buri Caraguay  
Luis Freire Jaramillo

# ÍNDICE



¿Por qué una guía metodológica para acompañar?	4
¿Por qué esta metodología para acompañar a mujeres sobrevivientes de violencias de género y otras violencias estructurales? El Don del Juego	6
¿Para qué aplicamos esta metodología?	8
¿Cómo incluimos esta metodología en nuestro espacio de trabajo?	9
Entrar en acción: la planificación	11
Batería de Juegos y Ejercicios	13
Inicio	13
Ejercicios para activar	13
Desarrollo	20
Ejercicios para Calentar	21
Ejercicios para Profundizar	26
Cierre	34
Ejercicios para soltar	34
Invitación	39
Referencias	39

# ¿POR QUÉ UNA GUÍA METODOLÓGICA PARA ACOMPAÑAR?



La presente guía nace de la intención de fortalecer las estrategias de acompañamiento a mujeres y adolescentes sobrevivientes de violencias de género y otras violencias estructurales, y que ahora viven bajo la tutela institucional, ya sea en una Casa de Acogida o en un Centro de Adolescentes Infractoras. Intención que surge de reconocer que todas sus historias están atravesadas por las violencias del sistema social que habitamos, que se ensañan en los cuerpos y las vidas de mujeres de todas las edades y condiciones socioculturales, y tienen consecuencias que requieren acompañamiento para superarlas.

El propósito implicó un proceso de formación para elaborar juntas con el personal de la Casa de Acogida Hogar de Nazareth - CAHN en Guayaquil, así como el personal del Centro de Adolescentes Infractoras Femenino - CAI de Quito, una guía metodológica para el fortalecimiento de herramientas de acompañamiento, desde la Educación Popular y el Teatro del Oprimido y de las Oprimidas.

Esta guía está inspirada en las mujeres y adolescentes que habitan estos espacios, y busca orientar metodológicamente a quienes trabajan con ellas para fortalecer sus herramientas de acompañamiento orientadas a la creación de un espacio seguro. Las mujeres y adolescentes en contextos de institucionalización tienen más necesidad de contar con espacios seguros para expresarse, contarse, escucharse y transformar el dolor en oportunidad de creación colectiva. Un espacio seguro que brinde la posibilidad de complicidad, que es la base para el sano delirio de un mundo distinto donde todas las vidas valen la pena ser vividas.

De este modo, la formación al personal de la CAHN y del CAI incluyó jornadas de diagnóstico participativo y de sensibilización. Se dio énfasis a juegos y ejercicios para conocerse más, estrechar lazos de confianza y profundizar el vínculo afectivo. Fortalecer las relaciones dentro del grupo hizo posible un diálogo más sincero al trabajar con otros ejercicios para analizar cómo desde nuestras ancestras perdura un sistema de opresión que se ejerce sobre nuestros cuerpos, condiciona nuestras vidas y afecta a nuestra salud integral. Se propició así la construcción y definición de conceptos para indagar y comprender las violencias de género y otras violencias estructurales. A través de los juegos y ejercicios nos preguntamos ¿Quién soy? ¿Quiénes somos en conjunto? ¿Qué imágenes siento propias, pero vienen desde otro lado histórico y social? Nos cuestionamos sobre las relaciones que las mujeres tenemos con nuestro cuerpo, con el mundo que nos rodea y con las opresiones que enfrentamos.

A partir de lo compartido y reflexionado colectivamente, se logró un proceso de reflexión personal que puso en cuestión las contradicciones entre lo que se piensa y se establece como acompañamiento y lo que se practica en el día a día entre las trabajadoras del CAHN y del CAI. Proceso que las enfrentó a sus propias historias de violencia, a sus propias necesidades y las formas en cómo ven a las mujeres o adolescentes con las que trabajan. Las llevó también a ser autocríticas sobre sus prácticas como compañeras, como equipo de trabajo y como acompañantes. En ese camino conectaron con necesidades de las mujeres y adolescentes como base fundamental para idear estrategias de implementación de la metodología.

Fueron sucesivos encuentros que sumaron más de 90 horas, donde el personal de la CAHN y del CAI tornaron consciente la metodología a través de la vivencia propia y su puesta en práctica, apostando a un acompañamiento más coherente con sus propias definiciones de lo que es acompañar:

“Acompañar es crear un espacio seguro, proteger, apoyar. Acompañar es unión. Es tomar en cuenta a los niños y las niñas que vienen con sus mamás a la casa. Acompañar es educación, es solventar dudas y brindar calidez. Acompañar es sostener para impulsar, es brindar otras opciones; entender a la otra, que sepa que estamos aquí, que sienta que no está sola. Acompañar es sumar esfuerzos. Acompañar es no juzgar, brindar cariño. Es un compromiso. Es fortalecer la autoestima. Acompañar es escuchar, tener empatía, brindar seguridad. Acompañar implica trabajo en equipo. Es una oportunidad de sanación. Acompañar es tomar riesgos para sostener la vida.” (CAHN, Guayaquil)

“Acompañar es una estrategia que nos permite dar apoyo y seguridad. Involucrarnos con las adolescentes, brindarles el afecto que no tuvieron y trabajar en valores. Implica poner reglas con cariño para que las chicas tengan confianza y respeto. Acompañar les permite sanar desde el afecto, reconocer errores y perdonarse a sí mismas. Acompañar les permite recuperar la esperanza, los sueños; creer en la vida y motivarles para cuando salgan de aquí. Acompañar es romper prejuicios, es sostener. Acompañar es compartir experiencias.” (CAI Quito)

Es el espacio seguro el que garantiza que el acompañamiento, tal y como lo perciben las mujeres de estos equipos de trabajo, sea real. De acuerdo a lo definido por las trabajadoras de la CAHN y del CAI a través de los ejercicios y juegos durante el proceso, un espacio seguro es:



Un espacio donde no me juzgan, donde puedo hacer el ridículo, equivocarme y permitirme el error. Un espacio seguro es donde tengo la libertad para expresarme, donde hay igualdad de condiciones, donde me siento escuchada y comprendida, a la vez que se respetan mis límites personales. Es un espacio donde todas nos apoyamos. Un espacio donde existen acuerdos de trabajo comunes y claros para todas, donde existe una comunicación fluida, libre, espontánea, transparente y sincera. Es un espacio donde estamos atentas las unas a las otras sin dispersiones ni distracciones. Es donde juntas tomamos decisiones.” (CAHN, Guayaquil)

Este espacio seguro, posible de lograrse a través de esta propuesta metodológica, sumado al fortalecimiento de las relaciones del equipo que sostienen las Casas de Acogida o Centros de Adolescentes Infractoras, son las condiciones necesarias y fundamentales a la hora de sostener un proceso de acompañamiento a las mujeres acogidas y adolescentes institucionalizadas.

A partir de esta experiencia en la CAHN y el CAI es posible esta guía metodológica, con el apoyo del componente Salud+Arte de la séptima edición del Festival Internacional de Artes Vivas Loja, liderado por el Ministerio de Cultura y Patrimonio 2022-2023.

Esperamos sea un aporte para la Red Nacional de Casas de Acogida, así como para los Centros de Adolescentes Infractoras. Esperamos también que esta guía sea un aporte para el fortalecimiento de estrategias, metodologías y herramientas de acompañamiento a mujeres, niñas, niños y adolescentes sobrevivientes de violencias de género y otras violencias estructurales

## ¿POR QUÉ ESTA METODOLOGÍA PARA ACOMPAÑAR A MUJERES SOBREVIVIENTES DE VIOLENCIAS DE GÉNERO Y OTRAS VIOLENCIAS ESTRUCTURALES? EL DON DEL JUEGO

El Teatro del Oprimido es un método que se basa en el principio de la transformación social. Es un instrumento de comunicación lúdica, dinámica y eficaz para el diálogo. Es una metodología con principios sociales, políticos, pedagógicos y artísticos que estimulan el autoconocimiento y, desde ahí, el diálogo sociocultural transformador.

Cada vez que un grupo social teatraliza su cotidiano, sus problemas y sus deseos, consigue entenderlos mejor. Transcribir un problema real en acción teatral crea la posibilidad de verlo desde otro ángulo y contar con el distanciamiento necesario para comprender diferentes aspectos. Se estimula el intercambio de experiencias entre quienes actúan y quienes observan. Se logra un diálogo para analizar la situación representada e indagar sobre acciones concretas que lleven a la transformación de esa realidad.

Con cimientos en la educación popular y en la propuesta artística de Augusto Boal; la metodología del Teatro de las Oprimidas, desarrolla un lenguaje sensible y expresivo para lograr reflexiones específicas de las opresiones que vivimos las mujeres, y generar

propuestas concretas de cambio. Propicia espacios para colectivizar las historias de opresión y observarlas en contexto para comprender las causas y las estructuras que las sostienen en el tiempo. Facilita espacios de creación colectiva de medidas efectivas que contribuyen a superar opresiones concretas, ancladas en sus cuerpos y sus vidas.

Trabajar desde el lenguaje sensible y simbólico permite superar barreras idiomáticas, recuperar las capacidades expresivas que van más allá de la palabra, y propiciar el diálogo colectivo desde la diversidad de los propios cuerpos, así como de clase, de género, de experiencias educativas, de origen étnico, y otras intersecciones que puedan darse en el grupo de participantes.

**El juego es la base y el corazón de estas metodologías, y de esta guía. El juego es la clave. El juego hace posible la comunicación en diferentes lenguajes, hace posible la escucha plena, la atención hacia una misma y hacia las otras; el juego permite la relajación y soltar las tensiones que puede haber con otras en el grupo. El juego integra a todas para que participen en igualdad de condiciones. El juego democratiza el poder al invitar a todas a asumir un rol protagónico en algún momento, a tomar decisiones, a liderar y llevar la batuta.**

**El juego también brinda la oportunidad de creación de un espacio seguro, por todo lo anterior y porque marca la cancha, establece una estructura determinada sobre la cual se asientan ciertas pautas y acuerdos para la acción, para el relacionamiento. Y aun así, deja abierta la creatividad infinita para hacer todo aquello que sea posible en el marco de esas pautas y normas. El juego es siempre un desafío personal y colectivo. Vivenciar el juego de manera sistemática conduce a una práctica colectiva de predisposición para la comunicación verdadera al despertar, poco a poco, lo que se requiere para ello:**

**Conocer el cuerpo:** las rutinas de cada día, ya sean las relacionadas a lo reproductivo, lo doméstico, lo laboral y otras, sostienen a nuestros cuerpos entrenados y condicionados para que logremos tales tareas, misiones y rutinas cotidianas. El juego ayuda a nuestros cuerpos a moverse de formas diferentes a las cotidianas, moviliza lo estructurado en nuestros cuerpos, invita a descubrir nuevas posibilidades de movimiento y de sensaciones. Así, el juego nos regala una oportunidad de autoconocimiento a la vez que desmecaniza nuestros cuerpos mecanizados por el cotidiano vivir.



**Tornar el cuerpo expresivo:** Una vez que se han aflojado las posturas fijas y estructuradas del cuerpo, dadas por la vida cotidiana, el juego invita a expandir las posibilidades de expresión de nuestros cuerpos. Se logra expresar sensaciones, emociones e ideas a través del movimiento, el gesto y el sonido, al mismo tiempo que escuchar con todos los sentidos.



**El arte como lenguaje:** Cuando conocemos las posibilidades de expresión y de escucha de nuestros cuerpos, estamos listas para la creación y la construcción colectiva de sentidos. Es posible así llegar al diálogo profundo y sincero de aquellos temas necesarios de ser reflexionados y a partir de los cuales se pueden proponer acciones concretas para transformar. Se manifiesta la realidad, se la interpreta y se ensayan las nuevas vidas posibles.

# ¿PARA QUÉ APLICAMOS ESTA METODOLOGÍA?

La experiencia en la CAHN de Guayaquil y el CAI Femenino de Quito cuenta para qué sirve esta metodología a la hora de fortalecer las estrategias y herramientas de acompañamiento.

Recogemos algunas de las certezas compartidas por las mujeres lo largo del proceso, en el marco de un ejercicio constante que se realizó en casi todas las sesiones, y que tiene como objetivo el cuestionamiento, la revisión, evaluación y sistematización colectiva del proceso. Se llama "Dudas y Certezas"; es una de las herramientas de los grupos del teatro de las oprimidas.

**las estrategias actividades y**  
nos permiten  
avanzar y trabajar  
en debilidades que  
podamos presentar  
como equipo.

**CERTEZA**  
- las actividades nos sirven  
para conocer en poco más  
del entorno que nos  
rodea.

**AFIANZAR**  
**TRABAJO**  
INDIVIDUAL Y  
COLECTIVO

**CERTEZA** CAHN  
- El taller nos ha ayudado a  
comportar más en grupo.  
- El taller ha despertado  
ciertas habilidades que no  
conocía de mí.  
- El taller nos ha ayudado  
a ser más empírico en la  
día a día.

2. Conocerme como yo  
me siento

**CERTEZA**  
La metodología  
realizada en la comunidad  
está generando más  
confianza en las compañeras  
por ~~los~~ acciones  
hacia el equipo CAHN.

**DECIDIR** nos y  
influyeron sobre  
actitudes propias y  
como grupo.

**LAS ACTIVIDADES  
REALIZADAS A TRAVÉS  
DE JUEGOS PERMITEN  
UNA MEJOR INTEGRACIÓN  
GRUPAL.**

**CERTEZA** Día  
En la personal  
1. Estas actividades  
me han ayudado  
a controlar mis emociones.  
2. Me he podido confiar en  
mismas para hacer un  
buen trabajo.

• La práctica de facilitación  
acompañada permitió  
retroalimentarse y mejorar  
cada sesión y talleres  
realizados.

Aprender desde  
el juego nos  
permite mirar  
desde otra realidad  
nuestro trabajo.

La actividad de la 14a  
sesión de la canción  
del acompañamiento  
por un ejercicio profundo  
de atravesamiento del  
trabajo en grupo y  
la creatividad en  
potencia de las amigas  
CAHN.

Día # 10

Día # 10  
• Cambio positivo en  
las compañeras del  
equipo CAHN.

**Fortalezas.**  
\* Trabajo en equipo  
\* Nos permite conocer más a las personas entre  
\* Compañeras de Trabajo y adolescentes.  
\* Todos los juegos nos ayuda a desarrollar  
habilidades permitiendo salir de la rutina diaria.

4.  
A través de este  
taller he aprendido a  
valorar mi trabajo y  
hacer una comunicación  
eficaz para las compañeras.

# ¿CÓMO INCLUIAMOS ESTA METODOLOGÍA EN NUESTRO ESPACIO DE TRABAJO?



Condiciones necesarias para aplicar la propuesta metodológica de esta guía:

→ Que sea una apuesta institucional.

→ Fortalecer el grupo o equipo de trabajo de la Casa de Acogida, del Centro de Adolescentes Infractoras o de la institución que vaya a utilizar esta guía. Para este fortalecimiento se pueden usar estas mismas herramientas.

→ Identificar espacios y actividades específicas dentro del funcionamiento y estructura de la institución en los que trabajen con el grupo de mujeres acogidas o adolescentes. Si no cuentan con un espacio de encuentro entre trabajadoras y mujeres o adolescentes, identificar el mejor espacio y momento dentro del funcionamiento de la institución para implementar periódicamente espacios concretos destinados a fortalecer el acompañamiento.

Aspectos clave para recordar siempre durante la aplicación:

## Previo al taller:

→ Incluye los juegos y ejercicios en esos espacios y actividades identificadas en el marco del funcionamiento institucional.

→ Pensar el desarrollo de la actividad según las necesidades del grupo con el que trabaja. Tomar en cuenta que los ejercicios deben adaptarse para que todas las personas del grupo tengan la posibilidad de hacer el ejercicio. Si bien la misma diversidad del grupo hace que la experiencia sea distinta para unas que para otras, generando mayor dificultad o mayor encuentro con nuestras limitaciones, nunca deberá plantearse un ejercicio que una de las personas del grupo no pueda realizarlo. Por ejemplo, si una persona no escribe, no podemos dar esa consigna sin antes tener claro cómo lo resolverá dicha persona. Es decir, quién lo hará para ella.

→ Si bien cada ejercicio tiene uno o más objetivos específicos, elegir uno u otro siempre responde al objetivo de la sesión. Lo primero, entonces, es definir el objetivo de la sesión, y este a su vez está relacionado con las necesidades de las mujeres, adolescentes o grupo que se acompaña. La metodología contempla múltiples posibilidades para lograr los mismos objetivos.

→ Tener muy presente el tiempo del que disponen las participantes para estar en el taller y vivir los juegos y ejercicios.

→ Planificar la sesión en una matriz clara que permita visualizar los juegos o ejercicios a realizarse, sus tiempos, sus objetivos, la descripción de estos. Abajo cuentan con un ejemplo de matriz que puede ayudar.

→ Repasar o estudiar las consignas de los juegos y ejercicios las veces que sean necesarias hasta que estén muy claras y transmitir las de ese modo. Al inicio es bueno tenerlas por escrito y leerlas, sin temor a transparentar que estamos aprendiendo a facilitar.

→ Tomar en cuenta el espacio físico donde se realiza el taller, para que el movimiento de quienes participan pueda darse con comodidad y lograr el objetivo de los ejercicios.

## Durante:

→ Tener presente que las personas necesitamos tiempo para lograr la vivencia a la que nos invita el juego. El cuerpo necesita llegar, activarse, concentrarse. Por esto se recomienda siempre dar al menos 10 minutos a cada juego, idealmente 15 minutos. Dependiendo del ejercicio o juego en cuestión. La metodología nos permite darnos el tiempo para que cada quien desarrolle el ejercicio.

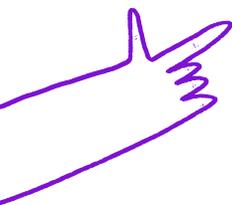
→ Cuidar el proceso que implica un taller. Vamos de lo simple a lo complejo. Poco a poco se desarrolla el objetivo de la sesión a través del objetivo de cada ejercicio. Permitiendo que se desarrolle la confianza, la complicidad, la expresividad, la desmecanización de los cuerpos y la comunicación entre las personas del grupo.

→ Si la atención del grupo está dispersa, puede ser una señal de que la consigna del ejercicio no estuvo clara o es necesario recordarla. Primero explica el ejercicio, asegúrate de que se ha comprendido la consigna y después da la señal para que empiece el ejercicio. Si algo no está claro, repetir la consigna las veces que sean necesarias.

→ Si se percibe al grupo disperso, se puede activar nuevamente el cuerpo y la atención a través de transiciones entre ejercicio y ejercicio. Por ejemplo, caminar por el espacio con acciones diferentes (caminar como animales, encontrarse con las otras y dar palmas, hacer letras, números, figuras geométricas o lo que fuera con todos los cuerpos, etc.)

→ En los juegos y ejercicios que empiezan con un círculo, es importante incluirse en el círculo, dar la consigna y ser la primera en comenzar. Tus propuestas en los ejercicios dan una guía clara de cómo debe hacerse, y cuales son las posibilidades que se puede explorar.

→ Cuidar la transición entre un ejercicio y otro es muy importante. Ayuda al grupo a terminar una actividad y a activar la atención para una nueva actividad.



→ En los ejercicios de profundización de un tema es importante que las reflexiones se escriban en un papelote que permanezca visible durante el taller, así quienes participan tendrán presente esa información, sobre la cual seguir trabajando.

→ Es importante utilizar preguntas que inviten a la reflexión y al compartir la palabra. Las preguntas abren múltiples posibilidades de análisis. Por ejemplo, ¿por qué? ¿para qué? ¿De qué me di cuenta sobre mi misma durante el ejercicio? ¿Qué me fue más difícil hacer? Etc.

→ Tener muy presente que al momento de compartir reflexiones y sentires, se hace siempre desde lo individual: “Yo me sentí...; yo pienso qué...; yo me di cuenta de...” No hablo sobre lo que veo que sucede en las otras. Puedo hablar de las otras siempre y cuando sea en relación con mi propia experiencia. Por ejemplo, descubrí que entiendo mejor lo que me quieren decir mis compañeras cuando en el juego pasó tal cosa.

## Otras consideraciones:

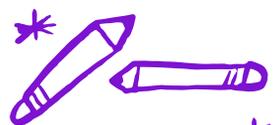
→ Recordar que los juegos y ejercicios en esta guía están pensados para que participen todas las personas, independientemente de su condición social, económica, física y otras.

→ Con respecto al número de personas que participan del taller considera que es más cómodo trabajar con un mínimo de 5 personas y un máximo de 20.

→ Es fundamental regular el tiempo de intervención de cada una. Ser la guardiana del tiempo o encontrar alguna en el grupo que lo sea.

→ Recomendamos facilitar entre dos personas, tener un espacio de planificación y revisión antes de cada sesión y un espacio de evaluación al terminar.

## ENTRAR EN ACCIÓN: LA PLANIFICACIÓN



Al planificar una sesión es importante definir el objetivo: ¿qué queremos lograr con la sesión?. La respuesta surge de una necesidad que tiene el grupo. Por ejemplo, crear un ambiente de confianza, conocerse más a profundidad con las compañeras, reflexionar sobre un tema, etc. Es posible que se necesite más de una sesión para desarrollar el mismo objetivo. También es indispensable definir el tiempo disponible para el desarrollo de la sesión.

Cuando esto se ha establecido, es momento de seleccionar los juegos y ejercicios que ayudan a cumplir el objetivo, considerando el tiempo que tienen disponible y las particularidades del grupo. Por ejemplo, si hay compañeras nuevas que se están integrando, o compañeras que están de salida, incluir un juego para presentarse o despedirse, respectivamente.

Se propone una estructura de planificación por sesión dividida en tres momentos: El inicio, en el que se incluyen juegos para activar el cuerpo; El desarrollo, donde se incluyen juegos y ejercicios enfocados en desarrollar y fortalecer la capacidad creativa y expresiva, así como reflexionar sobre un tema específico; y El cierre, en el que se incluyen juegos y ejercicios para soltar el cuerpo y cerrar la sesión.

Puedes utilizar la siguiente matriz como guía para planificar una o varias sesiones:

**OBJETIVO DE LA SESIÓN (responde a la necesidad del grupo):**

Duración de la sesión:	Duración de cada juego /ejercicio	Nombre del juego/ ejercicio	Objetivo del juego/ ejercicio	Descripción del juego/ ejercicio o (como se hace)	Materiales	Responsables
Inicio						
Desarrollo						
Cierre						

La siguiente estructura de planificación para una sesión de trabajo es un ejemplo realizado por las mujeres trabajadoras de la CAHN en Guayaquil. Esta sesión fue pensada para incluir ejercicios de la metodología aprendida en el marco de “las reuniones de convivencia” con las mujeres acogidas, que son parte de su planificación semanal habitual.

**Objetivos de la Sesión:** COMPARTIR Y CONOCER EL ESTADO EMOCIONAL Y FÍSICO DE LAS COMPAÑERAS ACOGIDAS DENTRO DE LA CASA EN EL TRANSURSO DE LA SEMANA.

Tiempo:	Ejercicio:	Objetivo del Ejercicio:	Descripción:	Materiales:	Responsables:
5 minutos	TERMÓMETRO (circulo de intencion)	CONOCER EL ESTADO DE ANIMO ALIMENTANDO DE TEGAR A LA CONVIVENCIA PERMITIR QUE LA MUJER RECUERDE POR QUE ESTA EN EL ESPACIO	NOS ALINEAMOS Y NOS CONJUNAMOS UN NUMERO SEGUN EL ESTADO DE ANIMO, CERCAMOS EN CIRCULO Y CONJUNAMOS UN COLOR Y SONDO, NOS UNIMOS CON LA PERSONA QUE MAS SE ACEPTA LA AUESTO, SONDO Y NOS EXPRESAMOS COMO NOS SENTIMOS.	- Salón	
4 minutos	EXPRESIONES VOCALES	EXPRESAR POR MEDIO DE NOS SONTOS VOCALES COMO NOS SENTIMOS	NOS CERRAMOS EN UN CIRCULO, CERRAMOS LOS OJOS Y NOS PREGUNTAMOS, ¿POR QUE NOS ESTAMOS ACU? ¿POR QUE NOS EMPULSA A SEGUIR AQUI? MANTENIENDO EL CIRCULO ANTERIOR SE DESGALA A LA ULTIMA RA QUE EMPULSA A PUNDA	- Salón	
10 minutos	CANCIÓN DEL ACOMPAÑAMIENTO	CREAR Y EXPRESAR NUESTRO SENTIR DENTRO DEL ESPACIO TRABAJANDO EN EQUIPO	DE MANERA INDIVIDUAL ESCRIBIMOS UN PEQUEÑO TEXTO DE COMO NOS SENTIMOS, LUEGO APRENDO GRUPO, JUNTAMOS LOS PÁRRAFOS Y (BECAMOS UNA CANCIÓN.	- Lápiz - Papel - Sillas - Salón	

# BATERÍA DE JUEGOS Y EJERCICIOS

A continuación vas a encontrar una recopilación de juegos y ejercicios para cada momento de la sesión, incluyen recomendaciones metodológicas y adaptaciones para trabajar diferentes temas, o con diferentes grupos.

## INICIO

Al inicio de una sesión es necesario conectar con el grupo, atraer la atención al momento presente y disponernos para una nueva actividad. Además, es importante considerar que esta propuesta puede resultar novedosa para muchas de las participantes, por lo que es recomendable empezar la sesión con juegos que permitan entrar en un ambiente de relajación.

## Ejercicios para activar

Objetivo: que las participantes puedan centrar su atención en el presente y prepararse para las siguientes actividades. Permiten activar el cuerpo, saludar, desarrollar la escucha, la concentración y entrar en una dinámica de trabajo en equipo, lo que favorece al desarrollo de toda la sesión.

## DERECHOS Y ACUERDOS

Para iniciar una sesión o un proceso de varias sesiones, es importante definir las reglas generales con las que vamos a jugar. Este ejercicio sirve para construir estas reglas de forma colaborativa, a manera de acuerdos y derechos.

**Tiempo estimado:** 15 minutos - **Materiales:** 1 pliego de papel (papelote), marcadores

**Guía para la facilitadora:** Reunir al grupo frente al papelote pegado en la pared, y explicar que van a construir de manera colectiva los acuerdos y los derechos que se pondrán en práctica en cada sesión, para que todas puedan sentirse cómodas.

Pregunta a las participantes ¿Qué necesito para sentirme cómoda en este espacio?, considerando que esto que yo necesito, es algo que también estoy dispuesta a dar a las demás. Esta es la consigna, recuerda que si no está clara al inicio la puedes repetir varias veces.

Anota en el papelote todas las ideas. Una vez que cada participante haya aportado al listado, tú puedes sumar algunos derechos. Por ejemplo, a hacer el ridículo, a equivocarse, a expresar todas las emociones, a ser feas.

El papelote se quedará pegado en la pared y en cualquier momento, cualquier compañera puede sumar algo a la lista.



## ANIMÓMETRO VARIANTES GESTO Y MOVIMIENTO

---

Variante creada a partir del animómetro utilizado en la metodología Tejeredes<sup>1</sup>.

**Tiempo estimado:** 15 minutos

**Guía para la facilitadora:** Se marca en el piso del salón una línea imaginaria con la que se va a medir el estado de ánimo de las participantes. En un extremo está el estado de ánimo más alto que corresponde al 10 y el otro extremo el más bajo que corresponde al 0.

Cada una va a identificar en qué número está su estado de ánimo Y se va a ubicar en la línea del animómetro.

En un segundo momento, una por una va a compartir con las demás, en qué número se colocó y por qué.

Este es un momento para conectar con lo que cada una siente, y para escuchar cómo se sienten las otras, tener en cuenta esta información permite abordar la sesión considerando el estado de ánimo de las participantes.

Es importante recordar al grupo que este es un ejercicio para escuchar, cada una puede hablar sobre su sentir, sin comentar lo que las otras comparten.

\*Variante: Cuando el grupo ya conoce el ejercicio, podemos sumar sonido y movimiento. cada participante se coloca en el animómetro y después comparte en qué número se colocó, y en vez de decir el porqué, va a hacer un movimiento con sonido que indique su estado de ánimo.

## CAMINATA EN EL ESPACIO

---

Este ejercicio se puede utilizar para iniciar una sesión, también para pasar de un ejercicio a otro, para recuperar la atención luego de un receso o para activar al grupo cuando veamos que las participantes están dispersas.

**Tiempo estimado:** 10-15 minutos

**Guía para la facilitadora:** Se pide a las participantes que caminen por el salón.

Cuando escuchen la palabra uno, cada persona busca una compañera para chocar las manos; cuando escuchen dos, chocan los pies; cuando escuchan tres, chocan las caderas.

En un segundo momento se pide que todo el grupo de manera conjunta forme un círculo, luego un cuadrado, un triángulo, números o letras, etc.

---

<sup>1</sup> Metodología sistematizada por Cristian Figueroa, pensada para fortalecer el trabajo colaborativo en red. <https://www.tejeredes.net/>



## IMÁN NEGATIVO, IMÁN POSITIVO

---

**Tiempo estimado:** 15 minutos

**Guía para la facilitadora:** Se pide a las participantes que caminen por la sala.

Cuando escuchen imán negativo, no podrán tocarse e intentarán mantener la mayor distancia posible con las otras mientras siguen caminando por la sala.

Cuando escuchen imán positivo, todas se pegan unas a otras sin poder separarse, mientras siguen caminando.

Se alterna la consigna de imán positivo y negativo varias veces.

## ESTATUAS CONCENTRADAS

---

**Tiempo estimado:** 15 minutos

**Guía para la facilitadora:** Se pide a las participantes que caminen por el salón y miren con atención a las compañeras y a los detalles del salón en el que están trabajando.

A la señal, que puede ser un aplauso, una palabra o un sonido, todas se quedan estatuas, cierran sus ojos y los mantienen cerrados.

Cuando una persona siente que la facilitadora le toca el hombro, va a responder una pregunta relacionada con lo que hay en el salón, lo que visten las compañeras o cualquier detalle del entorno. Por ejemplo, ¿Cuántas ventanas tiene el salón? ¿Cuántas lámparas o focos hay en el salón? ¿Cuántas compañeras tienen el cabello suelto? ¿Cuántas compañeras tienen zapatos negros? ¿De qué color es la camiseta de la compañera María?. Puedes hacer una o varias preguntas a cada participante.

Una vez que han respondido las preguntas, abren los ojos y vuelven a caminar por el salón. A la señal vuelven a cerrar los ojos y se hacen nuevas preguntas a otras participantes.

## ADOPCIÓN DE NOMBRES

---

**Tiempo estimado:** 15 minutos

**Guía para la facilitadora:** Antes de iniciar el juego, en círculo, explica las reglas a las participantes.

A la señal, todas caminan por el salón.

Cuando escuchen una segunda señal se juntan con otra persona, se presentan e intercambian sus nombres. Si yo me llamo María y mi compañera es Sara, ahora yo me llamo Sara y mi compañera es María. Con este nuevo nombre busco otra compañera y

vuelvo a intercambiar, adoptando un nuevo nombre cada vez. Ahora, yo me llamo Sara, mi nueva compañera es Ana, intercambiamos los nombres, entonces ahora yo soy Ana y mi compañera es Sara.

Continúan saludando hasta que encuentren su verdadero nombre.

En el momento en el que una persona encuentra su nombre, deja de saludar y sale del juego.

Cuando veas que las personas no encuentran su nombre, puedes preguntar al grupo ¿Cómo se llaman ahora? ¿Qué nombre están buscando? ¿Por qué creen que no se encuentran algunos nombres?

Pueden intentarlo una vez más desde el inicio y mirar la diferencia con la primera experiencia.

## BADÚ

---

**Tiempo estimado:** 20 minutos

**Guía para la facilitadora:** Se pide al grupo hacer un círculo.

Todo el grupo va a mantener un ritmo común: un golpe con cada pie, al que se suman dos golpes con la palma de la mano en el pecho, Y por último se suman 2 golpes de 2 dedos de 1 mano en la palma de la otra.

Cuando el grupo puede conservar el ritmo común, sin dejar de hacerlo, una por una va a decir su nombre, al mismo tiempo que da los golpes de los dedos en la mano. El grupo repite 1 vez.

Se pueden hacer al menos 3 rondas, en cada una prueba diferentes maneras de decir el nombre, con distintos tonos de voz y volumen, etc.

## PELOTAS CON NOMBRE

---



**Tiempo estimado:** 15 minutos - **Materiales:** 3 pelotas de diferente color o tamaño

**Guía para la facilitadora:** Se pide a las participantes que se ubiquen en círculo.

Todo el grupo va a jugar con 1 pelota, van a lanzarla a una compañera diciendo el nombre propio, para lanzar es importante hacer contacto visual, e indicarle a la otra que esté atenta a recibir la pelota.

Cuando todas hayan lanzado varias veces sin dejar caer la pelota, se introduce una segunda pelota que sea diferente a la primera en color o tamaño, esta se va a lanzar diciendo el nombre de la persona a la que voy a lanzar.

Las dos pelotas circulan al mismo tiempo. Cuando la pelota cae, todas gritan ¡samurai! levantando los brazos.

Si el grupo mantiene las 2 pelotas circulando sin que se caigan, se puede incluir una tercera pelota diferente, y una consigna distinta por ejemplo, nombres de mujeres o adjetivos positivos, etc.

## BAUTISMO MINEIRO

---

**Tiempo estimado:** 20 minutos

**Guía para la facilitadora:** Se pide a las participantes colocarse en círculo.

Una por una van a decir su nombre y una cualidad que tengan que empiece con la inicial de su nombre, acompañado de un movimiento rítmico. Es decir, que pueda repetirse varias veces. El grupo repite 2 veces cada propuesta tal y como lo hizo la compañera.

Cuando todas hayan dicho su nombre, cualidad y movimiento, una por una pasa al centro y el grupo va a decir el nombre cualidad y movimiento de esta compañera.

## GATA RATONA

---

**Tiempo estimado:** 15 minutos

**Guía para la facilitadora:** Antes de empezar explica las reglas del juego.

Se piden dos voluntarias, una que hará de gata y otra de ratona. Las demás se ubican en el espacio en filas de tres o cuatro personas, distribuidas por todo el salón.

La gata debe atrapar a la ratona, que para salvarse se puede ubicar en un extremo de cualquiera de las filas, y la del extremo opuesto se convierte en ratona, por lo que debe correr para que la gata no le atrape.

Si la gata atrapa a una ratona se intercambian los roles, la ratona se convierte en gata y la gata en ratona.

Es importante recordar al grupo cuidarse entre compañeras durante el juego.

## 1,2,3 TODAS AL REVÉS

---

**Tiempo estimado:** 20 minutos

**Guía para la facilitadora:** Para iniciar se pide a todas las participantes que se ubiquen en una fila, hombro con hombro, en un extremo del salón.

Otra compañera se ubica al otro extremo mirando hacia la pared, de espaldas a las otras, cuando diga 1, 2, 3 todas al revés, las demás se acercan a tocar su espalda, mientras ella no está mirando.

Si se da vuelta para mirarles, todas deben congelarse y quedarse estatuas, si detecta algún movimiento, la persona que se movió debe regresar al inicio y volver a empezar.

Quién logra llegar a tocar la espalda de la compañera que está contando, intercambia el rol con ella y ahora es quien va a contar. Las demás vuelven al otro extremo de la sala para volver a empezar el juego

## ESPADA PARIENSENSE ESPADACHINA

---

**Tiempo estimado:** 15 minutos

**Guía para la facilitadora:** Todas se ubican en fila con una lideresa en frente, quién será la espadachina.

Cuando escuchen la señal, la espadachina, con su espada imaginaria, va a cortar la garganta de las otras, por tanto toda la fila debe agacharse; Si va a cortar los pies, la fila debe saltar; Si va a cortar hacia la derecha, toda la fila se mueve a la izquierda y viceversa.

Una vez que realizó varios movimientos, la espadachina le entrega la espada a otra compañera, quien asumirá este rol.

Es importante recordar al grupo que los movimientos de la espadachina deben ser precisos para que la fila sepa cómo moverse.

## LA PAYASA

---

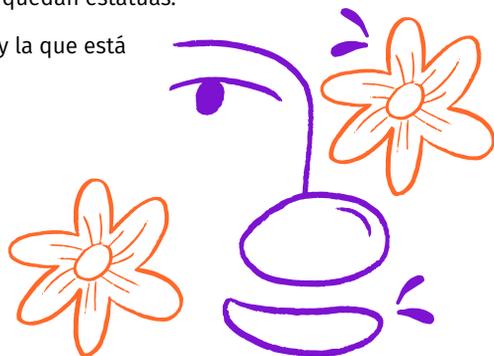
**Tiempo estimado:** 15 minutos

**Guía para la facilitadora:** Se pide al grupo que haga filas de 4 o 5 personas, dependiendo del número total de participantes.

A la señal, la que está primera en la fila van a caminar por el salón, las otras irán detrás imitando la caminata, exagerando lo más posible los movimientos de quien va adelante.

Cuando la primera mujer voltea, las demás se quedan estatuas.

En un momento se pide que se cambie de rol y la que está adelante pasa al final de la fila.



## INQUILINAS Y DEPARTAMENTOS

---

**Tiempo estimado:** 15 minutos

**Guía para la facilitadora:** Se pide a las participantes que formen grupos de 3 personas, los grupos se ubican dispersos por el salón.

En cada grupo dos personas forman el departamento, se ubican frente a frente y se toman de las manos, dejando un espacio al medio para que se ubique la otra compañera que es la inquilina. 1 persona queda afuera y dará las indicaciones.

Cuando diga inquilina, las inquilinas se mueven en busca de un nuevo departamento, la persona que da la indicación puede buscar un departamento, dejando a otra para dar las indicaciones.

Cuando dice departamento, solo los departamentos se mueven, buscando una nueva inquilina.

Cuando se dice terremoto, todas se mueven y crean nuevos departamentos con nuevas inquilinas.

## LOBAS CON SILLAS

---

**Tiempo estimado:** 15 minutos - **Materiales:** hojas de papel o sillas

**Guía para la facilitadora:** Se distribuyen en el espacio, de forma equidistante, el mismo número de sillas que de participantes más una.

Todas toman asiento, salvo una que es la loba.

El objetivo de la loba es ocupar la silla vacía y el objetivo de las ovejas, que están sentadas, es evitar que la loba ocupe la silla.

No pueden mover las sillas, pero pueden cambiarse de puesto para ocupar la silla vacía que la loba desea ocupar.

\*Se puede sustituir las sillas por hojas de papel y colocarlas en el suelo.

## 3 DUELOS IRLANDESES

---

**Tiempo estimado:** 15 minutos

**Guía para la facilitadora:** Se pide a las participantes que se ubiquen en parejas.

Antes de empezar es importante recordar que el juego debe realizarse con cuidado para evitar accidentes.

1er duelo: una frente a la otra, cada participante flexiona las rodillas y cubre cada rodilla con una de sus manos, cambiando de mano constantemente. Esta posición debe mantenerse durante todo el juego. El objetivo es tocar la rodilla de la compañera, al mismo tiempo proteger que no toquen la suya.

2do duelo: una frente a la otra, cada participante debe mantener un solo pie en el suelo y otro en el aire, puede cambiar el pie de apoyo. El objetivo es tocar con el pie que está en el aire, el pie que está en el piso de la compañera, al mismo tiempo cuidar que no toquen el suyo.

3er duelo: una frente a la otra, cada participante extiende el brazo derecho señalando a la compañera, y coloca la mano izquierda en su espalda con la palma abierta. El objetivo es tocar la palma que está en la espalda de la compañera, sin dejar que toquen la suya.

Cada duelo puede tardar entre 2 a 3 minutos.

## PAPEL PEGADO CON VARIANTES

---

**Tiempo estimado:** 15 minutos - **Materiales:** hojas A4 divididas en 2

**Guía para la facilitadora:** Pedimos a las participantes que se ubiquen en parejas.

Cada pareja irá de un extremo a otro del salón, sosteniendo una hoja de papel con distintas partes del cuerpo, sin utilizar las manos. Puede ser entre los hombros, rodillas, tobillos, espaldas, etc.

Deben moverse sin dejar caer el papel y sin utilizar las manos.

En un segundo momento, una persona se pone al centro y las

demás la tocan con diferentes partes del cuerpo, sin utilizar las manos, con el papel en el medio. La que está en el centro empieza a caminar, la demás se mueven con ella para no dejar caer los papeles.



### DESARROLLO

Una vez que el cuerpo está activo y la mente está presente, es posible profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y sus múltiples posibilidades de expresión, así como en el despertar de todos los sentidos.

Los juegos y ejercicios de este momento en la sesión, permiten reconocer y desarrollar la capacidad creativa, que es propia del ser humano; buscan fortalecer el trabajo en equipo, la escucha y la confianza. Condiciones para reflexionar y profundizar sobre un tema que sea de interés común, desde un lugar constructivo, colaborativo y cuidadoso.

## Ejercicios para calentar

Estos juegos y ejercicios están enfocados en desarrollar la conciencia corporal y la capacidad expresiva del cuerpo. También estimulan la comunicación no verbal y el desarrollo de la creatividad.

### CAMINATA 1,2,3

---

**Tiempo estimado:** 15 minutos

**Guía para la facilitadora:** Pedimos a las participantes que caminen por el espacio.

Cuando escuchen la palabra uno, cada persona busca una compañera para chocar las manos; cuando escuchen dos, chocan los pies; tres chocan las caderas.

Siguen caminando y la señal se juntan en parejas, cada una responde a su compañera ¿Cuál es mi nombre, con qué animal o planta me identifico y por qué? Vuelven a caminar.

A la señal buscan una nueva compañera y responden ¿De qué lugar vengo, qué me gusta y que no me gusta de ese lugar? vuelven a caminar

A la señal buscan una nueva compañera y responden ¿Tres cosas que me gustan de mí?

\*Este ejercicio se puede utilizar para reflexionar sobre un tema o problema, cambiando las preguntas planteadas por otras que permitan abordarlo. Cuando se trabaja un tema, al cierre de los diálogos se hace plenaria y sobre un papelote se escriben aquellas cosas que más llamaron la atención de lo que escucharon. ¡Ojo! de lo que escuché, no de lo que dije cuando hablé con otra compañera.

### MIMOSAS BOLIVIANAS

---

**Tiempo estimado:** 15 minutos

**Guía para la facilitadora:** Se pide al grupo que se ubiquen en parejas una frente a la otra.

Una de las dos hará de mimosa, una planta que reacciona al tacto, y la otra va a tocar a la mimosa con el dedo índice en diferentes partes del cuerpo, ayudando a su compañera a moverse de distintas formas. Es un ejercicio de colaboración por lo que debe hacerse con suavidad y cuidado.

Si la toca en el hombro, comenzará a mover su hombro y poco a poco moverá todo su cuerpo, hasta sentir un nuevo estímulo en otra parte del cuerpo e inicie un nuevo movimiento.

Después de unos 3 minutos, cambian de roles y comienza nuevamente el ejercicio.

# PERSONA A PERSONA

---

**Tiempo estimado:** 15 minutos

**Guía para la facilitadora:** Se pide a las participantes que se junten en parejas, una persona queda afuera y es la lideresa.

La lideresa va a indicar en voz alta las partes del cuerpo que deben juntar cada pareja por ejemplo mano-cabeza, sin desarmar se suma hombro-codo, sin desarmar se van sumando nuevas indicaciones hasta que ya no es posible realizarlas.

En este momento la lideresa dirá persona a persona y todas buscan una nueva pareja, incluida la lideresa.

\*Este ejercicio puede realizarse en parejas, grupos de 3, 4 o 5 personas o el grupo completo.



## BAILE 4 ELEMENTOS

---

**Tiempo estimado:** 15 minutos - **Materiales:** objetos que se encuentran en el salón, (sillas, zapatos, llaves, botellas, etc)

**Guía para la facilitadora:** Se pide a las participantes que se dividan en dos grupos y se ubiquen un frente a otro. Explica las reglas antes de empezar el ejercicio.

Un grupo va a emitir sonidos de los 4 elementos de la naturaleza, pueden utilizar la voz, el cuerpo y objetos que existan en el salón, como instrumentos.

Cuando escuchen la palabra agua el grupo va a emitir sonidos de agua, Cuando escuchen la palabra aire emitirán sonidos de aire, luego fuego y después tierra. Pueden ser 2 minutos por cada elemento.

El otro grupo va a cerrar los ojos y va a mover su cuerpo dejándose guiar por los sonidos que escucha, imaginando cada elemento en su cuerpo.

Cuando hayan terminado, se intercambian los roles, el grupo que hizo la música baila y el grupo que bailó ahora hace la música.



## HIPNOTISMO



**Tiempo estimado:** 15 minutos - **Materiales:** ninguno

**Guía para la facilitadora:** Se pide a las participantes que se ubiquen en parejas una frente a la otra.

Una persona va a tener en su mano un imán imaginario, que atrae a la nariz de la otra compañera, conservando en todo momento una distancia de 30 cm.

Quién tenga el imán, va a mover su mano lentamente para que su compañera la siga con la nariz, puede moverse arriba, abajo, atrás, adelante, caminar por el salón.

Cuando han pasado 3 o 4 minutos, intercambian el rol.

Es importante recordar al grupo que quien tiene el imán está ayudando a su compañera a mover su cuerpo de una manera no cotidiana.

\*Se puede hacer este ejercicio en grupos de 3, en este caso una persona tendrá dos imanes y guiará a dos compañeras, una en cada mano. También se puede armar grupos de 5, una persona tiene cuatro imanes, y guiará a cuatro compañeras una en cada mano y una en cada pie.

## CHICLE PELOTA

**Tiempo estimado:** 15 minutos - **Materiales:** ninguno

**Guía para la facilitadora:** Se pide a las participantes ubicarse en círculo.

Empieza mostrando al grupo una bolita imaginaria que tienes en las manos, muestra como esta bolita se puede convertir en cualquier cosa. Por ejemplo, en un chicle o una cuerda para saltar, una masa de pan, etc. En este ejercicio se pueden utilizar sonidos, no palabras.

Cada una de las participantes va a darle una forma distinta a esta bolita.

Pasa la bolita imaginaria a otra compañera para que ella juegue a darle otra forma.

Cuando termine deberá pasarle a otra compañera hasta que todas las participantes hayan jugado al menos una vez.

## TITERES CON HILO

**Tiempo estimado:** 15 minutos

**Guía para la facilitadora:** Se pide a las participantes que se ubiquen en parejas una frente a la otra a una distancia de 2 metros. Una persona va a ser la titiritera que va a mover a la marioneta y la otra va a ser la marioneta, que tiene hilos imaginarios atados a varias partes de su cuerpo.

La tiritera va a jalar los hilos, para que su marioneta se mueva. Si jala el hilo del brazo, la marioneta moverá únicamente el brazo. Se jala un hilo de la pierna y la marioneta moverá únicamente la pierna.

Cada titiritera va a mover a su marioneta como desee, es posible mover a la marioneta por todo el salón.

Después de 3 o 4 minutos, intercambian el rol.

Es importante que este juego se haga sin hablar, buscando otras formas de comunicarse.

## JUEGO DE PELOTA

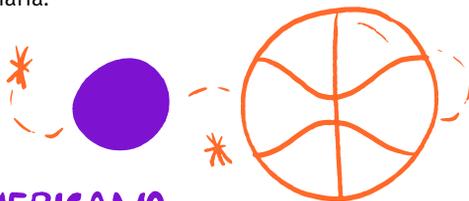
---

**Tiempo estimado:** 15 minutos

**Guía para la facilitadora:** Se pide a las participantes que elijan un deporte que se juegue con pelota.

Dos equipos jugarán un partido con una pelota imaginaria, actuando como si tuvieran una real.

También se elige una árbitro del partido, que estará atenta a que los movimientos de las jugadoras coincidan con la pelota imaginaria.



## FÚTBOL AMERICANO

---

**Tiempo estimado:** 15 minutos

**Guía para la facilitadora:** Se pide a las participantes que se ubiquen en un extremo del salón.

Se elige una guardameta que se ubica en el centro del salón, se puede mover únicamente de izquierda a derecha, durante todo el juego.

A la señal, todas deben cruzar al otro extremo de la sala, cuidando que la guardameta no les atrape.

Si son atrapadas, se suman como una guardameta más. A medida que el juego avanza, existirán más guardametas que corredoras.

Es importante recordar que el juego debe desarrollarse con cuidado y respeto.

\*Cuando el grupo tiene más confianza y experiencia, es posible hacer este juego siguiendo las mismas reglas pero con los ojos cerrados. En este caso quien facilita debe tener los ojos abiertos y cuidar que nadie se lastime.

## UNIFICAR EL RITMO EN CÍRCULO CON CAMINATA

---

**Tiempo estimado:** 15 minutos

**Guía para la facilitadora:** Se pide a todas las participantes que se pongan en círculo.

Una voluntaria propone un sonido y un movimiento rítmico, es decir que se pueda repetir muchas veces.

En cualquier momento otra compañera propone un sonido y movimiento rítmico diferente, con un ritmo diferente y todas repiten el nuevo ritmo.

En un segundo momento, sin dejar de repetir el ritmo común, a la señal rompen el círculo y caminan por el salón mientras cambian el ritmo común a un ritmo propio. A la señal vuelven al círculo e intentan unificar el ritmo nuevamente.

Es importante que en este ejercicio el grupo pueda comunicarse sin utilizar palabras.

## ORQUESTA Y DIRECTORA

---



**Tiempo estimado:** 20 minutos

**Guía para la facilitadora:** Se pide a las participantes que se ubiquen en un círculo.

Cada persona hace un sonido que repite durante todo el juego. Este sonido será el sonido de su instrumento.

Se designa una directora para dirigir la orquesta, ella indica a las compañeras en qué orden, intensidad o volumen emitir los sonidos, únicamente mediante gestos como en una orquesta. Es importante que no se utilice la palabra.

Cuando la directora decida, pasará la batuta de la dirección a una nueva compañera, hasta que todas hayan ocupado ese rol.

## HOMENAJE A MAGRITTE

---

**Tiempo estimado:** 15 minutos - Materiales: Una botella plástica o metálica.

**Guía para la facilitadora:** Se pide a las participantes que se ubiquen en un círculo.

En el centro en círculo se coloca la botella, y se pregunta ¿Si esto no fuera una botella y fuera otra cosa, qué podría ser?

Una por una se acerca al objeto y sin palabras, muestra con acciones qué otra cosa puede ser. Por ejemplo, jugar como si fuera una pelota. Podemos añadir sonido, pero no palabras.

Da tiempo al ejercicio para encontrar la mayor cantidad de posibilidades.

\*Este ejercicio puede hacerse con cualquier objeto que se pueda manipular. Evita objetos delicados.

## FOTO DANESA



**Tiempo estimado:** 25 minutos

**Guía para la facilitadora:** Para iniciar ubican una cámara de fotos imaginaria en el salón.

Se pide a las participantes que caminen por todo el lugar.

Cuando escuchen “FOTO DE...”, todas al mismo tiempo posan para la foto mirando hacia la cámara imaginaria. Recuerda a las participantes que la foto es una estatua sin movimiento.

Cuando todas hayan posado para la foto vuelven a caminar por el salón.

Inicia con una serie de fotos de animales, por ejemplo: foto de gatas, foto de pájaros, foto de peces, continúa con fotos de plantas u objetos diferentes.

Continúa con otra ronda de fotos con temática: momento agradable, momento difícil, lo que más me gusta hacer. “FOTO PARA...” mi amiga, para el presidente, para alguien a quien quiero, etc.

\*La consigna de las fotos puede variar según las necesidades del grupo y el tema que se quiera reflexionar.

## Ejercicios para Profundizar

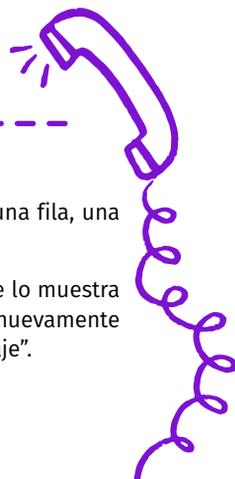
Objetivo: Estos juegos y ejercicios permiten a las participantes identificarse con las compañeras, estrechar las relaciones dentro del grupo, reconocer y fortalecer la capacidad de trabajar y crear en colectivo, lo cuál facilita generar espacios de reflexión sobre un tema de interés común, de manera lúdica, creativa y horizontal.

## TELÉFONO DAÑADO VERSIÓN COLUMNA

**Tiempo estimado:** 15 minutos

**Guía para la facilitadora:** Se pide a las participantes que se ubiquen en una fila, una detrás de otra.

La persona que está al final hace un movimiento con todo su cuerpo, y se lo muestra únicamente a la persona que tiene delante, quien se voltea para verlo y nuevamente se voltea hacia adelante para pasarlo. Este movimiento va a ser el “mensaje”.



Quién recibe el movimiento lo pasa a la siguiente persona que tiene delante, quien se voltea para recibirlo y nuevamente se voltea para pasarlo. Así, hasta que el mensaje llegue a la primera persona de la fila.

Cuando la primera persona recibe el movimiento, se compara el movimiento inicial con el movimiento final. Pueden repetir varias veces con distintas propuestas de movimiento - mensajes.

\*Al finalizar abre un espacio de preguntas que inviten a la reflexión sobre lo que pasó en el juego con relación al trabajo cotidiano.

## COCODRILOS EN EL AGUA

---

**Tiempo estimado:** 25 minutos - **Materiales:** hojas de papel bond

**Guía para la facilitadora:** Se pide a las participantes que se ubiquen en un extremo del salón. Sin son más de 10 se dividen en dos grupos.

El grupo forma una fila, una detrás de la otra. Cada una va a recibir una hoja de papel A4, excepto la última de la fila.

Todas van a imaginar que en medio de la sala hay un gran río lleno de cocodrilos que les impide pasar al otro extremo del salón.

Todo el grupo debe pasar al otro extremo del salón sin caer al agua. Pueden pisar las hojas de papel. Solo dos pies pueden estar en cada hoja. No se pueden romper las hojas.

\*Al finalizar abre un espacio de preguntas que inviten a la reflexión sobre lo que pasó en el juego con relación al trabajo cotidiano.

## CARRITO CIEGO CON TREN

---

**Tiempo estimado:** 20 minutos

**Guía para la facilitadora:** Se pide a las participantes que se ubiquen en parejas y se dispersen por el salón. Primero explica las reglas y después empieza el juego.

Se pide que se ubiquen una detrás de la otra, quien está adelante será el carro que tendrá los ojos cerrados durante todo el juego, y quién está detrás será la conductora.

Cuando la conductora toque a su compañera con el dedo índice en la espalda, ella va a avanzar hacia adelante, si la toca en el hombro derecho va a girar hacia la izquierda y si la toca en el hombro izquierdo va a girar hacia la derecha. si hace círculos con el dedo, va a retroceder y cuando la deje de tocar se va a detener.

Es muy importante que la conductora cuide que la compañera no se golpee con nada ni con nadie, al mismo tiempo el carro tiene que estar muy atenta a las instrucciones que le da su compañera. En este juego no se utiliza la palabra.

Cuando hayan pasado tres o cuatro minutos intercambian los roles.

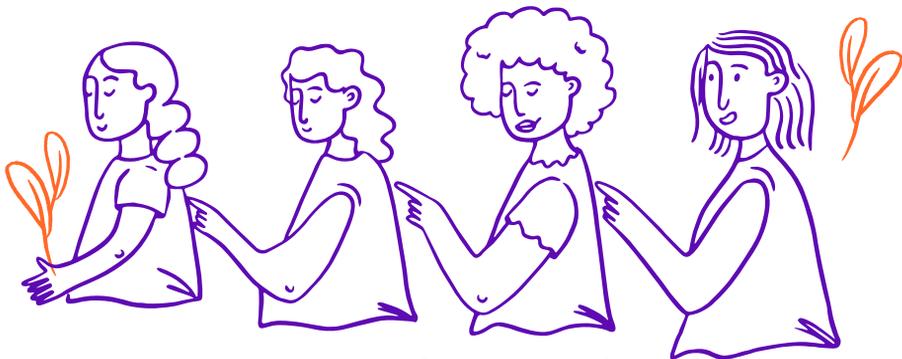
Al finalizar abre un espacio de preguntas que inviten a la reflexión sobre lo que pasó en el juego en relación al trabajo cotidiano.

\* Cuando el grupo tiene más experiencia, se cambia el carro por un tren.

Las participantes se ubican en una fila de máximo 8 personas, una detrás de otra.

La conductora va a ser la última de la fila, las demás compañeras serán un vagón del tren y van a tener los ojos cerrados.

Con los mismos movimientos, la conductora va a tocar a su compañera y cada vagón debe pasar la misma señal para que el tren se mueva.



## BOSQUE DE SONIDOS

---

**Tiempo estimado:** 20 minutos

**Guía para la facilitadora:** Se pide a las participantes que hagan un círculo y se enumeren de 1,2,1,2 hasta que todas se hayan numerado.

La número 1 se va a poner frente a la compañera que tiene a su derecha y va a emitir un sonido con su voz, que mantendrá durante todo el ejercicio, y vuelve a su lugar.

Ahora la número 2 se coloca frente a la compañera que tiene a su derecha y va a emitir con su voz un sonido diferente y vuelve a su lugar.

A la señal van a cerrar los ojos y caminar por la sala, muy despacio colocando sus manos sobre los codos.

Cuando escuchen una segunda señal se van a detener y empiezan a hacer el sonido que hicieron para su compañera, al mismo tiempo tienen que buscar el sonido que su compañera hizo, para volver a armar el círculo inicial.

Cuando una persona encuentra a la compañera hizo el sonido para ella, debe seguir haciendo su propio sonido hasta que sea encontrada, en ese momento puede dejar de hacer su sonido.

Es importante que durante el ejercicio únicamente se escuchen los sonidos, para dar seguridad a las participantes, tú tendrás los ojos abiertos cuidando que no se lastimen.

Cuando armen el círculo, pueden hacerlo una segunda vez, emitiendo otros sonidos.

Al finalizar abre un espacio de preguntas que inviten a la reflexión sobre lo que pasó en el juego en relación al trabajo cotidiano.

\*Para realizar este ejercicio es muy importante que el grupo se sienta confianza no es recomendable hacer este ejercicio en las primeras sesiones.

## CUÁNTAS AEs HAY EN UNA A

---

**Tiempo estimado:** 25 minutos

**Guía para la facilitadora:** Se pide a las participantes que se ubiquen en un círculo.

Todas buscan formas diferentes en las que suele decir la vocal A en la vida cotidiana.

Una por una expresa una forma diferente en la que se dice la vocal a incluyendo un gesto y un movimiento, el resto del grupo repite dos veces cada vez. Si el grupo es de 10 o menos personas, realiza dos rondas con la vocal A.

Después de las dos rondas o más, cambian a la vocal O.

Siguiendo la misma dinámica del juego, cambian a la palabra SI, después a la palabra NO.

En este momento se van a incluir frases de cosas que nos les gusta escuchar, acompañadas de un gesto y movimiento, el grupo repite 2 veces cada frase.

En otra ronda van a decir frases que les hacen sentir bien, acompañadas de un gesto y un movimiento, el resto del grupo repite dos veces cada frase.

\*En la última ronda las frases pueden cambiar, puedes incluir frases que inviten a la reflexión sobre cualquier tema.

## 1,2,3,4,5

---

**Tiempo estimado:** 30 minutos

**Guía para la facilitadora:** Se pide a las participantes que se ubiquen en círculo.

Cinco voluntarias van a mostrar una actividad que les guste haciendo un movimiento rítmico con un sonido.

Cada voluntaria va a mostrar una actividad diferente y se le asignará un número del 1 al 5, el primero será el número 1. Cuando la voluntaria muestra su acción el grupo repite dos veces.

Todo el grupo va a repetir las cinco actividades que han presentado las compañeras.

A la señal van a empezar a caminar por el salón, cuando escuchan la palabra UNO todo el grupo va a hacer el movimiento que corresponde al número 1 y siguen caminando.

Cuando escuchen la palabra DOS van a hacer la acción que corresponde y continúan caminando, harán lo mismo con todos los números.

En un segundo momento, van a hacer secuencias por ejemplo 1 3 5 o 4 2 1, etc.

Una vez que hayamos terminado se piden otras cinco voluntarias para que propongan nuevas acciones.

\*En este ejercicio se puede pedir a las participantes que realicen acciones sobre cualquier tema que nos interese abordar. Por ejemplo, acciones que estamos obligadas a hacer, acciones que no nos gusta hacer y nos causan malestar, acciones que nos gusta hacer porque nos hacen sentir más fuertes, etc.

## MAPEO DE EMOCIONES

---

**Tiempo estimado:** 60 minutos - **Materiales:** sillas, mesas, hojas de papel, marcadores, lápices, pinturas.

**Guía para la facilitadora:** Para este ejercicio es necesario preparar el espacio con mesas y sillas para que las participantes puedan sentarse a dibujar cómodamente sus mapas. También es necesario seleccionar previamente los colores de pinturas o marcadores con los que van a pintar el mapa.

Se entrega a cada participante una hoja de papel en blanco, un lápiz, una pintura de color rojo, otra de color verde, otra de color morado y otra de color negro.

Se pide a las participantes que se ubiquen en una silla y recuerden un día completo en el lugar en el que están.

Van a dibujar todos los espacios por los que transitan durante el día y a las personas que encuentran en esos espacios.

En un segundo momento, van a pintar cada espacio: Espacios donde puedo descansar (morado), espacios que me ponen tensa (rojo), espacios en los que me siento bien (verde), espacios que me provocan miedo (negro), espacios con otra emoción que expresen ellas. Un espacio puede tener uno o más colores.

Cuando todas hayan terminado cada una expone su mapa y explica por qué pintó de ese color cada espacio.

\*Este ejercicio nos permite ver cómo se siente cada una en el espacio en el que están, qué provoca esas emociones y cómo darles respuesta.

## 1,2,3 DE BRANFORD

---

**Tiempo estimado:** 30 minutos

**Guía para la facilitadora:** Se pide a las participantes que se ubiquen en parejas una frente a la otra. Entre las dos van a contar de manera intercalada del uno al tres. Por ejemplo, yo digo 1, la otra dice 2, yo digo 3, la otra dice 1, yo digo 2, la otra dice 3, y siguen contando sin parar.

Después de uno o dos minutos, la compañera a la que le toca decir 1 reemplaza este número por un sonido y un movimiento. Siguen contando de manera intercalada y cuando sea el turno del 1 se va a sustituir siempre por este mismo sonido y movimiento que propuso la compañera.

Después de uno o dos minutos se reemplaza el número 2 por un sonido y un movimiento. El número uno sigue siendo el mismo.

Cuando han pasado uno o dos minutos se reemplaza el número 3 por un movimiento y sonido diferentes a los anteriores. En este momento, cada pareja tiene una secuencia de tres movimientos con tres sonidos.

Se vuelve a repetir el juego, pero esta vez se va a sustituir cada número por un movimiento y sonido que exprese lo que es un espacio seguro.

Al final cada pareja va a mostrar su secuencia.

Quiénes ven la secuencia reflexionan sobre qué nos dice esta secuencia del espacio seguro. A partir de ahí se puede definir qué significa para este grupo un espacio seguro.

\* El movimiento y el sonido puede hacerse sobre cualquier tema, esto depende de qué es lo que se quiera reflexionar o profundizar.



## CREACIÓN DE UNA CANCIÓN

---

**Tiempo estimado:** 20 minutos

**Guía para la facilitadora:** Se pide a las participantes que se dividan en dos grupos.

Cada grupo va a escribir un poema, que contenga las emociones, ideas, sentimientos sobre el tema que están trabajando. Por ejemplo, sobre el espacio seguro.

Cuando hayan terminado, los grupos intercambian los poemas.

Al poema que recibieron le va a poner una melodía para hacer una canción, puede ser una melodía de una canción que ya exista o pueden inventar una melodía nueva.

\*Adaptación:

Pedimos a las participantes que se dividan en dos grupos.



Cada grupo va a hacer una canción sobre las reflexiones que surgieron a partir de un ejercicio previo. Por ejemplo, la reflexión sobre espacio seguro en el ejercicio 123 de Brandford.

## ESULTURAS TOCA Y NO TOCA AL MODELO

---

**Tiempo estimado:** 15 minutos

**Guía para la facilitadora:** Se pide a las participantes que se ubiquen en pareja. Una será la escultora y la otra será la arcilla o plastilina.

La escultora va a tocar a su compañera de manera respetuosa, como si esta fuera una arcilla con la que va a hacer una escultura, debe fijarse en todos los detalles de su escultura, en cómo están ubicados los dedos de las manos, el rostro, los pies, etc.

La arcilla únicamente se va a mover como la escultora le indique con el tacto. En este ejercicio no se utiliza la palabra.

Cuando esté lista la escultura intercambian los roles.

En un segundo momento, la escultora va a hacer una nueva escultura, esta vez va a moldear a su compañera a dos metros de distancia, como si la estuviera tocando. La palabra no se utiliza en ningún momento.

Una vez que haya terminado su escultura intercambian roles.

Las primeras esculturas no tienen un tema definido, la escultora decide sobre qué tema va a ser su escultura. En un segundo momento, pedimos a las escultoras que hagan sus esculturas sobre un tema definido. Por ejemplo, espacio seguro.

\*Las esculturas pueden hacerse sobre cualquier tema, esto depende de qué queramos reflexionar con el grupo.

## COSAS DE CHICAS

---

Este ejercicio nos ayuda a evidenciar que vivimos en un sistema social que nos educa de una determinada manera por ser mujeres. Por tanto, todas las violencias y opresiones que vive una mujer de manera individual, están alimentadas por un sistema social.

**Tiempo estimado:** 90 minutos

**Guía para la facilitadora:** Se pide a las participantes que se ubiquen en un lugar del salón.

Cada una va a cerrar los ojos y recordar todos los mensajes que escuchó cuando era niña sobre cómo ser una buena niña, ¿qué cosas le estaba permitido hacer y qué cosas no le estaba permitido hacer para ser una buena niña? Estos mensajes pueden venir de la familia, la escuela, la iglesia, los médicos, la televisión, etc.

Cada una elige los 3 mensajes con los que más se identifica, y los representa con su propio cuerpo, utilizando movimientos y sonidos.

Luego de tener estas acciones se repite la consigna, pero recordando cómo debe ser una buena “señorita” (adolescente o joven).

Finalmente, representan con movimientos y sonidos 3 mensajes de cómo ser una buena mujer.

Puedes apoyar el ejercicio de memoria con las siguientes preguntas: ¿Quién te lo dijo o sugirió? ¿Dónde? ¿Cuándo? ¿Cómo?

En un segundo momento, cada una elige 3 acciones, 1 de cada momento de su vida, que considera más relevantes en su historia, y las pone en secuencia.

Cada una “practica” la secuencia en diferentes versiones: grande, pequeña, cámara lenta, cámara rápida, etc., buscando tener fluidez entre los 3 movimientos.

Se pide a las participantes que se ubiquen en un círculo y una por una va a presentar su secuencia.

Al finalizar la muestra de las secuencias, se juntan en grupos con las compañeras con las que se identifican o tienen una secuencia parecida.

Cada grupo crea una coreografía colectiva utilizando únicamente los movimientos y sonidos que ya tienen, pueden unir estos movimientos de manera libre. La creación es una secuencia con un inicio, un desarrollo y un final, que nos cuenta sobre esos mensajes que nos llegan para ser buenas niñas, buenas señoritas y buenas mujeres.

Se delimita un escenario y se presentan los grupos uno por uno. Cada vez que un grupo termina su presentación, quienes vieron la secuencia reflexionan sobre lo que vio a partir de las siguientes preguntas. ¿Qué vimos? ¿Qué cosas se repiten? ¿De qué valores nos habla eso que se repite? ¿Qué tradiciones se refuerzan con estos mensajes? ¿Quiénes dan estos mensajes? ¿Cómo nos sentimos sobre estos valores y tradiciones? ¿Cómo afectan nuestra vida, nuestras ideas, nuestra salud? ¿Quién se beneficia con esto? ¿Por qué creen que estos mensajes se repiten en la historia de todas? ¿Cómo se relaciona esto con nuestra vida actual?

## DECLARACIÓN DE IDENTIDAD

---

**Tiempo estimado:** 90 minutos - **Materiales:** Hojas de papel, lápices, crayones, pinturas, telas, lanas, papeles de colores, plastilina, tijeras, goma, cinta adhesiva, encaje, cartulinas con diferentes texturas.

**Guía para la facilitadora:** Este es un ejercicio que se realiza cuando el grupo ya ha entrado en un ambiente de confianza.

Se pide a las participantes que elijan una persona a la cual le van a escribir

una carta de manera anónima, en la que le cuenten quién soy yo en el momento actual. Enfatizar en que es anónima y no deben colocar su nombre.

Cuando todas hayan terminado se elige un lugar en el salón para pegar todas las cartas.

Hacen un recorrido y cada una lee todas las cartas. Después elige la carta con la que más se identificó, que no sea la misma que escribió.

Cada una va a crear una obra artística que refleje lo que sintió al leer la carta. Puede ser un dibujo, una escultura, una canción, una performance, un collage, etc. Se trata de expresar lo que la carta me provocó en emociones y sensaciones. No es una traducción de lo que dice la carta en un lenguaje artístico.

Al final se crea una galería dentro del salón, en la que cada participante expone su obra artística a manera de regalo u homenaje a la compañera que escribió la carta que la inspiró.

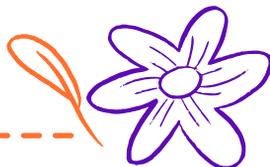
## CIERRE

El cierre es un momento para escuchar y guardar todo lo que vivimos en la sesión. Es importante terminar con un ejercicio que permita volver a mirarse, ayude a liberar tensiones o emociones y a contener en colectivo para fortalecer la idea de que estamos juntas en este camino.

También es un espacio en el que cada una puede identificar cómo fue su vivencia en la sesión, y escuchar cuál fue la vivencia de las otras.

## Ejercicios para soltar

### LA COSECHA



Este ejercicio nos permite identificar cuál fue la experiencia de las participantes durante la sesión, esta información es muy útil para planificar las siguientes sesiones.

**Tiempo estimado:** 20 minutos

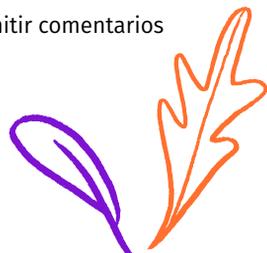
**Guía para la facilitadora:** Se pide a las participantes que se sienten en círculo puede ser en el piso o en sillas.

Una por una responden a las siguientes preguntas: ¿Cómo me sentí durante la sesión? ¿Qué fue lo que más me llamó la atención? ¿Qué se me hizo difícil? ¿De qué me di cuenta en esta sesión? También puede compartir lo que necesite.

En un segundo momento se abre un espacio de preguntas para la facilitadora.

En este ejercicio es muy importante que cada una hable en primera persona, desde su propia experiencia, evitando hablar sobre las demás.

De igual manera es un círculo de escucha por lo que debe evitarse emitir comentarios o juicios de valor sobre lo que comparten las compañeras.



## CÍRCULO DE PODER

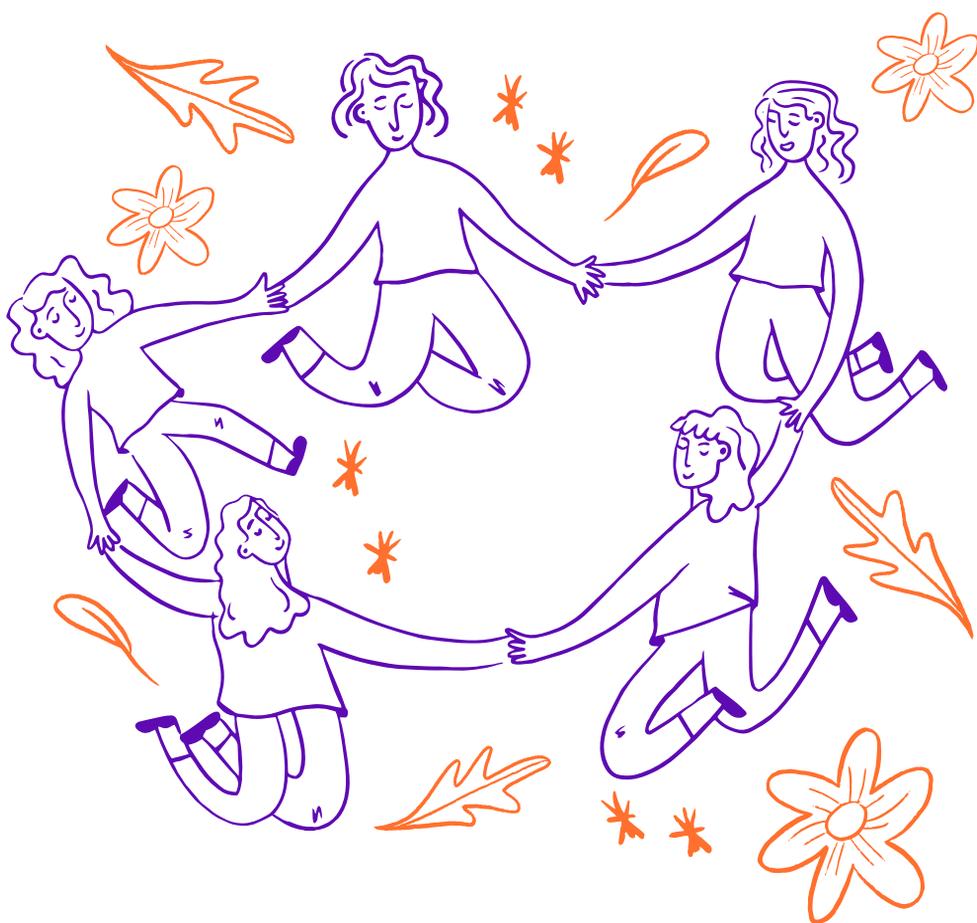
---

**Tiempo estimado:** 15 minutos

**Guía para la facilitadora:** Se pide a las participantes que se ubiquen en un círculo, hombro con hombro.

Cada una va a decir una palabra o una frase sobre qué emoción, sensación o pensamiento se lleva después de la sesión, que sirva al grupo como motivación y fuerza para terminar la sesión.

Cada una va a hablar al momento en que lo desee, respetando la palabra de las demás.



## SACUDÓN CON VOZ

---

**Tiempo estimado:** 5 minutos

**Guía para la facilitadora:** Se pide a las participantes que se ubiquen en un círculo, todas al mismo tiempo sacuden las manos con mucha energía. A este sacudón se suman los brazos, las caderas, las piernas, los pies, la cabeza, el cuello.

En un segundo momento sacuden todo el cuerpo dando pequeños saltos, haciendo sonidos con la voz.

Cuando ha pasado un minuto, inhalan estirando todo el cuerpo hacia el cielo, y al exhalar sueltan el cuerpo hacia el piso, dejando salir la voz.

## ABRAZO CARACOL

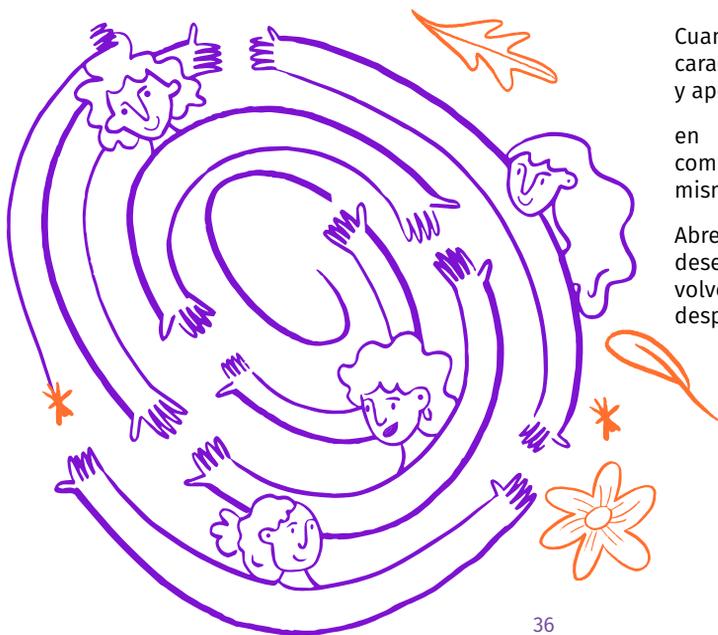
---

**Tiempo estimado:** 15 minutos

**Guía para la facilitadora:** Se pide a las participantes que se ubiquen en círculo.

Con la mirada se van a agradecer unas a otras todo lo compartido durante la sesión.

En un segundo momento van a tomarse las manos y hacer una fila, una compañera ubicada a un extremo empieza a enrollarse con las demás, sin soltarse las manos todas hacen este gran caracol.



Cuando se ha formado el caracol, todas cierran los ojos y apoyan su cabeza

en el hombro de otra compañera, respiran juntas al mismo ritmo tres veces.

Abren los ojos y se desenrollan lentamente para volver a formar un círculo y despedirse.

# TODAS SENTADAS EN CÍRCULO

---

**Tiempo estimado:** 15 minutos

**Guía para la facilitadora:** Se pide a las participantes que formen un círculo, se ubican de costado una misma dirección, lo más cerca posible unas de otras mirando a la compañera que tienen delante.

A la cuenta de tres, todas al mismo tiempo, se sientan muy despacio sobre las piernas de la compañera que está atrás.

Es importante que lo hagan todas al mismo tiempo para que el peso se distribuya entre todas.

\*Este ejercicio requiere de mucha práctica, pueden hacerlo varias veces en varias sesiones hasta que se sientan seguras y cómodas al sentarse en las piernas de la compañera.

## TORÉ MUJER

---

**Tiempo estimado:** 15 minutos

**Guía para la facilitadora:** Se pide a las participantes que se ubiquen en un círculo hombro con hombro. Si lo desean pueden abrazarse sosteniendo sus cinturas.

Cada una piensa en las vocales de su propio nombre.

A la señal todas jutas cantan sus vocales, tomando en cuenta que este canto es parte de un canto grupal.

Cuando escuchan que el grupo sube el volumen del canto, sube su propio volumen, cuando escuchan que el grupo baja el volumen del canto, baja su propio volumen. Cuando sienten que el canto se detiene entre todas, es momento de silenciarnos.

\*Como facilitadora puedes guiar en qué momento sube el volumen del canto, o se acelera el ritmo dando la pauta con tu propio canto. De la misma manera, para terminar el ejercicio, guías al grupo con tu propio canto para ir bajando el volumen hasta quedar en silencio.



## EL MOVIMIENTO QUE RETORNA

**Tiempo estimado:** 15 minutos

**Guía para la facilitadora:** Se pide a las participantes que se ubiquen en círculo, una detrás de otra.

Cada una pone su mano sobre el hombro de la compañera que tiene delante, que es a quien le dará el masaje.

Una compañera designada va a empezar el masaje, con movimientos claros y suaves. Quien recibe el masaje repite lo mismo a su compañera adelante, que a su vez repite el masaje a la compañera de adelante. Todas deben recibir el mismo masaje.

## LAVADORA

**Tiempo estimado:** 15 minutos

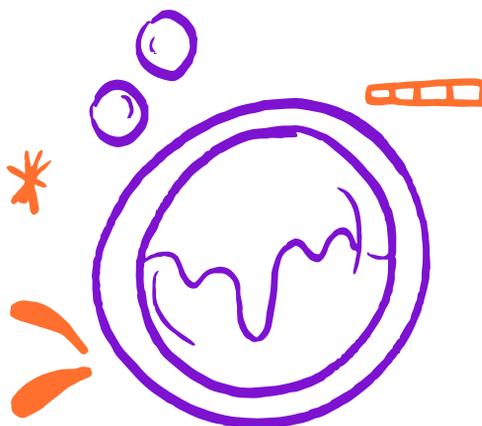
**Guía para la facilitadora:** Se pide a las participantes que se ubiquen en dos filas una frente a otra como si construyeran un camino con sus cuerpos. Se establece dónde está el inicio y el fin.

Una compañera a la vez, por turnos, camina por el centro mientras las demás la limpian con sus manos, sus brazos, hombros o espalda, con cariño y sinceridad.

Cuando termina el recorrido, se coloca al final de la fila para sumarse a la lavadora. Y, desde el inicio, otra compañera empieza su recorrido en la lavadora.

Repiten este recorrido hasta que todas hayan pasado por la lavadora.

\* En este ejercicio se puede reemplazar la limpieza con las manos por una limpieza emitiendo sonidos sin tacto.



# INVITACIÓN



Hemos vivenciado lo valioso de acompañar las prácticas de facilitación para retroalimentar cada taller realizado por las trabajadoras del equipo de la Casa de Acogida y del Centro de Adolescentes Infractoras en sus espacios. Por esta razón, estamos siempre dispuestas a acompañar los talleres o procesos si así lo desean. Pueden contactarse a

[laplataforma.to@gmail.com](mailto:laplataforma.to@gmail.com)

---

## REFERENCIAS

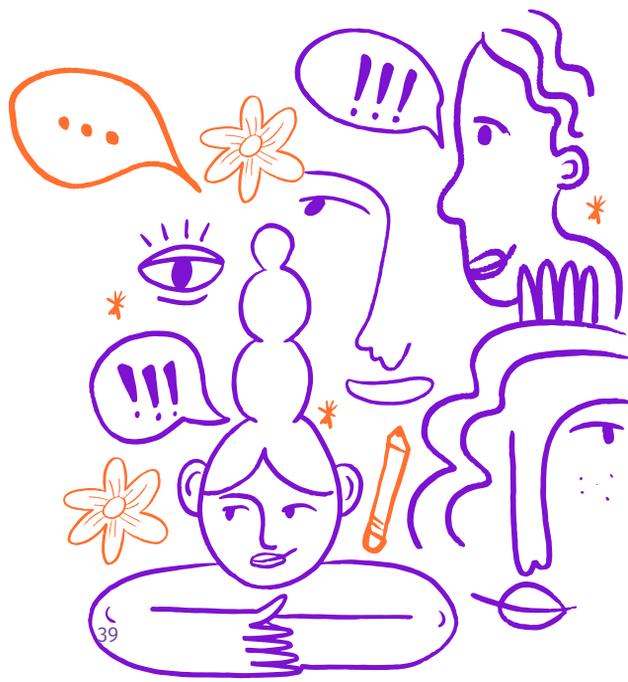
Boal, A., & Merlino, J. (2014). Juegos para actores y no actores. Alianza Editorial.

Boal, A., & Schmilchuk, G. (2013). Teatro del oprimido. Alianza Editorial.

Santos, B., & Echeverría, C. (2017). Teatro del oprimido: raíces y alas : una teoría de la praxis. Des-control.

Santos, B., Echeverría, C., Hajek, O., & Roffé, L. (2020). Teatro das oprimidas: estéticas feministas para poéticas políticas. Ediciones Del Signo.

Vargas, L., & Bustillos de Nuñez, G. (1994 3ra edición). Técnicas participativas para la educación popular. Centro de Estudios y Publicaciones ALFORJA. Costa Rica.



# ACOMPañAR BONITO

//

