

A high-angle, top-down photograph of a cluttered desk. In the center, a person's hands are visible, holding a pen and writing on a white sheet of paper. The desk is covered with various items: a silver laptop on the right, a black coffee cup with a white lid on the left, several books and notebooks, a pair of glasses, and several pieces of crumpled white paper. One of the papers in the foreground has the text "THE CLIMB" printed on it. The lighting is warm and focused on the workspace.

MÓDULO 3

STAGE
OF
mind

3. COMPRENSIÓN Y MEMORIZACIÓN DE GUIONES

Este módulo se centrará en desarrollar las habilidades de comprensión y memorización de guiones, que son fundamentales para crear una obra y representarla en el escenario. Un guion es la base de cualquier representación, y la capacidad de comprenderlo y memorizarlo es crucial para llevarlo al escenario. Sin comprenderlo en profundidad, es difícil conseguir una actuación convincente. Asimismo, sin una capacidad de memorización eficaz, los y las intérpretes pueden tener problemas para recordar sus líneas.

El desarrollo de las habilidades de comprensión y memorización de guiones también puede mejorar la confianza del individuo y su capacidad para comunicarse con eficacia. Esta unidad es esencial para que los y las participantes puedan expresarse de forma creativa y segura. Se propondrán juegos, ejercicios con música, secuencias de movimiento y memoria corporal para desarrollar y practicar las capacidades de memorización y comprensión. No obstante, hay que tener en cuenta que la memorización puede ser un reto para las personas con problemas de salud mental debido a varios factores. Algunas enfermedades mentales pueden afectar a su capacidad para procesar información y recordarla con precisión. Por lo tanto, es fundamental ayudarles a superar estos retos y mejorar sus habilidades en la medida de lo posible.

3.1 Resultados de aprendizaje

El objetivo de este módulo es que los y las participantes del programa de formación:

- ▶ mejoren su capacidad de atención y concentración para centrarse en una actividad, objeto o pensamiento concretos con mayor precisión y eficacia.
- ▶ adquieran herramientas y técnicas para controlar su atención, lo que les permitirá centrarla y dirigirla hacia el objetivo deseado y evitar/gestionar las distracciones.
- ▶ desarrollen su perseverancia y compromiso, lo que les ayudará a completar tareas y proyectos con mayor eficacia y dedicación.
- ▶ refuercen sus capacidades cognitivas en ámbitos como la memoria y la concentración, la lectura, la escritura y la comunicación.

3.2 Base teórica / Enfoque

Mediante la realización de las actividades propuestas en este módulo, se ayudará a los y las participantes a mejorar su memoria y concentración a través de un enfoque holístico utilizando el juego, la música y el movimiento.

Memorizar no es sólo un proceso mental, sino también físico. Las neuronas espejo, que desempeñan un papel fundamental en el aprendizaje y la memoria, se encuentran en varias partes del cuerpo, como el tubo digestivo, el corazón y el cerebro. Por ello, incorporar técnicas que involucren al cuerpo en su conjunto, en lugar de basarse únicamente en un enfoque intelectual, es más eficaz para lograr mejores resultados a largo plazo. Al implicar todo el cuerpo en el proceso de memorización, las personas pueden crear conexiones más fuertes y duraderas entre el cerebro y el resto del cuerpo, lo que se traduce en una



mayor capacidad de memorización.

A medida que las personas se involucran en el proceso es natural que experimenten sentimientos de frustración y miedo. Estas emociones pueden surgir como consecuencia de los retos del proceso creativo, la vulnerabilidad que implica la expresión personal o la incertidumbre del resultado. Sin embargo, reconociendo y afrontando estas emociones de una manera constructiva, las personas pueden superar estos obstáculos y alcanzar sus objetivos creativos. Con la orientación y el apoyo de las personas que faciliten las sesiones de formación, podrán desarrollar la resiliencia y la inteligencia emocional necesarias para superar estos retos y ganar más confianza en sus propias capacidades.

Es crucial que se establezca un entorno seguro y acogedor y se fomente un sentimiento de confianza y colaboración. De este modo, el grupo de personas participantes se sentirá cómodo para expresar sentimientos y superar los retos que puedan surgir. Los ejercicios de este módulo se han diseñado específicamente para promover el desarrollo de las capacidades de memorización y comprensión y, al mismo tiempo, dar la oportunidad de expresarse de forma creativa.

A la hora de impartir las sesiones formativas de este módulo es importante estar en sintonía con las necesidades individuales de cada participante, observando y adaptándose a su estilo de aprendizaje y al nivel de comodidad.

3.3 Métodos de enseñanza y aprendizaje

A continuación, se presentan diversos métodos de aprendizaje y enseñanza que pueden emplearse para impartir las sesiones de este módulo.

Mindfulness o Atención Plena: Se guiará a los y las participantes a través de ejercicios que cultiven su capacidad para centrar su atención en el momento presente sin juicio. Mediante la práctica del mindfulness, mejorarán su capacidad de concentración en la tarea que estén realizando.

Concentración corporal: Esta técnica consiste en prestar atención a partes específicas del cuerpo y utilizar palabras para expresar las emociones y sensaciones asociadas a ellas.

Técnica del recuerdo: Se basa en el recuerdo y requiere esfuerzo consciente. Mediante la lectura activa y la repetición, los y las participantes mejorarán su capacidad mnemónica. Este método puede aplicarse utilizando tanto textos escritos ya existentes como textos originales que se creen durante las sesiones.

Técnica de la historia-imagen: Esta técnica consiste en crear imágenes mentales o historias que ayuden a recordar datos, fechas y lugares. Al recurrir a la imaginación, se refuerza la capacidad para recordar información.

Método acróstico y método de las sílabas: estas técnicas para memorizar consisten en utilizar la primera palabra/sílaba de cada palabra que se quiera recordar para crear una nueva palabra o frase. Puede ser una forma eficaz de recordar conceptos y detalles clave.

Método LOCI: Esta técnica consiste en asociar datos con una ubicación espacial. Al vincular los conceptos a un lugar concreto, se puede mejorar la capacidad de recordar información cuando se vuelva a ese lugar.



3.4 Descripción detallada del módulo

Se prevé que las sesiones en que se presenten los contenidos de este módulo comiencen con actividades de atención plena para ayudar a las personas participantes a prepararse con calma para las tareas propuestas. Está demostrado que el mindfulness reduce el estrés, estimula el trabajo en equipo y favorece el aprendizaje desde un espacio de relajación y diálogo profundo. Esta técnica puede aliviar el estrés que puede derivar de actividades que se centren en la concentración y la memorización, permitiéndoles desarrollar esas habilidades sin que la experiencia resulte incómoda.

En las sesiones se introducirán gradualmente varias técnicas:

La técnica del enfoque corporal no es una técnica específica de memorización, pero puede ser útil para mejorar la capacidad de recordar información y aumentar el autoconocimiento. Implica prestar atención a las sensaciones físicas que se experimentan en respuesta a diferentes situaciones o estímulos. Al prestar atención a estas sensaciones, se puede obtener una mayor comprensión de emociones y pensamientos, lo que puede ayudar a recordar mejor información relacionada. Además, al mejorar el autoconocimiento y aumentar la capacidad para reconocer y regular las emociones, mejora también la capacidad para concentrarse y recordar información de manera más efectiva.

La técnica del recuerdo se basa en recordar conscientemente y se utilizará para apoyar la comprensión de textos. Al estudiar un texto, se sugiere apartarse de él por un momento e intentar parafrasearlo para asegurarse de que se ha entendido correctamente. La lectura activa, incluida la formulación de preguntas mientras se lee el texto, también puede apoyar este proceso.

La técnica de la historia-imagen se utilizará para memorizar listas de datos, creando una historia que incluya toda la información. Esta técnica se basa en la visualización y el uso de puntos de datos que se puedan recordar. Este método ofrece la oportunidad de descubrir que es más fácil recordar información importante a través de una historia que intentando recordar todos los detalles por separado.

La técnica de las sílabas consiste en utilizar la primera sílaba de cada palabra que se desea recordar para crear una nueva palabra o frase. Por ejemplo, una lista de compras que incluye "leche", "pan", "huevos" y "naranjas", puede recordarse más fácilmente utilizando la palabra "le-pa-hu-na" que contiene las primeras sílabas de las cuatro palabras. También se puede utilizar el método acróstico que consiste en tomar la inicial de cada palabra y crear otra nueva. Ambas técnicas fomentan la agilidad mental.

Por último, se presentará a las personas participantes el método LOCI, que utiliza la memoria espacial para recordar información con una estructura clara o jerarquía. Al imaginar un lugar o espacio familiar y asociar los términos e información que se quieren recordar a esos lugares o puntos de esos lugares, se mejora la retención de los conceptos memorizados cada vez que se vuelve a visitar el itinerario mental. Esta técnica también se puede aplicar a la creación de una historia con objetos o con movimientos corporales.

Al utilizar estas herramientas y técnicas a lo largo de las sesiones, el grupo mejorará su memoria y concentración en un entorno seguro.

3.5 Evaluación

La evaluación debe adaptarse a las competencias, la experiencia y las expectativas de cada persona, teniendo en cuenta los retos específicos a los que pueda enfrentarse. Al finalizar este módulo, los y



las participantes deberán haber mejorado sus capacidades de comprensión y memorización. Deberán haber adquirido un mayor control sobre su atención y concentración, siendo capaces de centrarse en una actividad, objeto o pensamiento concretos con mayor precisión y eficacia. Además, deberían haber reforzado sus capacidades cognitivas en áreas tales como la memoria, la concentración, la lectura y la comunicación.

Para evaluar la eficacia de las actividades propuestas en la mejora de las competencias mencionadas, se pueden plantear cuestionarios para que las propias personas participantes expresen si perciben que han mejorado sus habilidades en estas áreas. Además, al final de cada sesión, debería dedicarse un tiempo a debatir estos temas para que puedan compartir sus experiencias con el resto del grupo.

Como parte de la aplicación de este programa de formación, un/a profesional familiarizado/a con el grupo estará presente durante las sesiones para proporcionar apoyo y permitir una evaluación objetiva de la consecución de los objetivos fijados.

3.6 Recursos adicionales

- ▶ Williams, J. M. G., & Kabat-Zinn, J. (2011). *Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma*. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 1-18. Retrieved from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14639947.2011.564811>
- ▶ Maharana, A., Bansal, M. (2021). *Integrating Visuospatial, Linguistic and Commonsense Structure into Story Visualization*. Retrieved from: <https://arxiv.org/pdf/2110.10834v1.pdf>
- ▶ Ravi, S., & Lee, J. Y. (2018). Show me a story: Towards coherent neural story illustrations. Proceedings of the IEEE Conference on Computer Vision and Pattern Recognition, 8099-8107. Retrieved from: https://openaccess.thecvf.com/content_cvpr_2018/papers/Ravi_Show_Me_a_CVPR_2018_paper.pdf

3.7 Referencias

- ▶ Cornell, A. W. (1996). *The power of focusing: A practical guide to emotional self-healing*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- ▶ Dalgleish, T. (2018). *Method-of-Loci as a Mnemonic Device to Facilitate Access to Self-Affirming Personal Memories for Individuals with Depression*. University of Cambridge, MRC Cognition and Brain Sciences Unit. <https://c2ad.mrc-cbu.cam.ac.uk/wp-content/uploads/c2ad/sites/4/2018/11/Dalgleish-Method-of-loci-CPS.pdf>
- ▶ Lieury, L. (2011). *Une mémoire d'éléphant? Vrais trucs et fausses astuces*. Paris, France: Dunod.
- ▶ Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). *Rethinking rumination*. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- ▶ Segal, Z. V., Williams, J. M., & Teasdale, J. D. (2006). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to relapse prevention*. New York, NY: Guilford Press.



3.8 Actividades del módulo

3.8.I Ejercicios de introducción

NOMBRE DEL EJERCICIO: PRESENTACIÓN

Número: 1

Objetivos del ejercicio:

- Practicar la memoria y la atención.
- Mejorar la comunicación y la capacidad para escuchar.
- Crear un ambiente de apoyo, fomentando la confianza y la colaboración en el grupo.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Baja

Materiales: Ninguno

Duración: 5-10 minutos

Instrucciones:

- ▶ Invita a todas las personas a formar un círculo.
- ▶ Cada una se presentará y dirá después de su nombre una palabra que empieza con la misma letra (por ejemplo, Susana-Sonrisa).
- ▶ El grupo irá repitiendo todos los nombres y las palabras asociadas.
- ▶ Al finalizar esa primera ronda, cada participante tendrá que decir el nombre y la palabra elegida por cada persona, estableciendo contacto visual con ella y siguiendo un sentido horario hasta nombrar a todas.
- ▶ Si es necesario se prestará apoyo para recordar los nombres y las palabras.



NOMBRE DEL EJERCICIO: ATENCIÓN PLENA DESDE LA IMAGINACIÓN

Número: 2

Objetivos del ejercicio:

- Fomentar la relajación y la liberación mental.
- Centrar la atención.
- Desarrollar y potenciar la imaginación.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Baja

Materiales: Equipo para reproducir música, material para escribir

Duración: 15-20 minutos

Instrucciones:

- ▶ Pide que cada persona busque un lugar en la sala para sentarse, tumbarse o apoyarse en las paredes y cerrar los ojos.
- ▶ Pon música relajante y guíalas para que se centren en puntos de su cuerpo:

Ahora vamos a relajarnos, disfrutamos del lugar que acabamos de encontrar. Lo hacemos nuestro. Dejamos que el aire entre y salga libremente de nuestros pulmones y poco a poco vamos a liberar nuestra mente. Vamos a centrar nuestra atención en diferentes puntos del cuerpo. Como si tuviéramos una luz cálida acariciándonos, la visualizamos. ¿Qué aspecto tiene? ¿Qué forma tiene? ¿Tiene textura? ¿Es suave? Ahora que conocemos nuestra luz, dejemos que nos acompañe. Empezamos por los pies. La luz contornea nuestras plantas de los pies y nos ayuda a apoyar nuestro peso en el suelo. Sigue por nuestros tobillos, rodillas, nalgas, parte baja de la espalda, brazos, cuello, nuca. Seguimos por la parte superior de nuestro cuerpo, la parte superior de las piernas, el vientre, el pecho, el cuello, la cara, la lengua y los ojos. hora que hemos dejado que nuestro cuerpo se relaje y apoye su peso en el suelo, sentimos cómo nos sumergimos en esa sensación y nos fusionamos con ella. Poco a poco, vamos a despertarnos, moviendo los dedos de los pies, de las manos, las articulaciones, vamos a masajearnos la cara y a levantarnos sin prisas, despacio, incluyendo los bostezos si surgen y exagerándolos, ya que llevamos bastante tiempo en el suelo.

- ▶ A partir de aquí, invita al grupo a escribir sobre las sensaciones experimentadas durante esta experiencia.



NOMBRE DEL EJERCICIO: COMPRENSIÓN LECTORA

Número: 3

Objetivos del ejercicio:

- Desarrollar la capacidad de análisis y comprensión del texto.
- Estimular la colaboración y el trabajo en equipo.
- Reforzar la memoria y la capacidad de síntesis.

Nivel de enfoque: Medio

Energía requerida: Baja

Materiales: Un texto y material para escribir

Duración: 20-30 minutos

Instrucciones:

- ▶ Proporciona a los y las participantes un texto para leer. Puede ser un poema, una escena de una obra teatral o un fragmento de una novela.
- ▶ Cada participante lee una parte del texto en voz alta, en turnos. Si alguien tiene dificultades para leer, puedes ayudarlo.
- ▶ Tras la lectura, invita al grupo a formar parejas. Cada pareja tiene que identificar a los personajes del texto, el lugar, la hora del día (si se especifica) y las actividades que realizan los personajes. Puede ser útil que tomen notas.
- ▶ Cuando hayan terminado ese análisis, diles que anden por la sala y mientras tanto hagan un resumen oral del texto leído previamente.

NOMBRE DEL EJERCICIO: LA TÉCNICA DE LAS SÍLABAS

Número: 4

Objetivos del ejercicio:

- Desarrollar la creatividad y el pensamiento lateral.
- Estimular la memoria y la capacidad de retener información

Nivel de enfoque: Medio

Energía requerida: Baja



Materiales: Materiales para escribir

Duración: 10-15 minutos

Instrucciones:

- ▶ Pide a los y las participantes que formen parejas y decidan quién es A y quien es B.
- ▶ A le dice a B varias palabras y B las anota, y luego se intercambian los roles.
- ▶ Cada participante tendrá que combinar las palabras que le ha dicho su pareja en una palabra más larga utilizando la técnica de las sílabas o la técnica acronímica, es decir formando una nueva palabra (que no tiene por qué ser una palabra con significado) con las primeras sílabas o con las primeras letras de cada palabra que le ha dicho la pareja para que así sea más fácil recordarlas. Pueden escribir estas palabras en una hoja de papel para luego compartirla con su pareja y luego con el grupo entero.

3.8.II Ejercicios centrales

NOMBRE DEL EJERCICIO: DEL UNO AL DIEZ

Número: 1

Objetivos del ejercicio:

- ▶ Promover la concentración y la atención.
- ▶ Desarrollar la memoria y la capacidad de retener información.
- ▶ Fomentar la comunicación y el trabajo en equipo.
- ▶ Fomentar la perseverancia y la práctica.

Nivel de enfoque: Alto

Energía requerida: Media

Materiales: Ninguno

Duración: 5-10 minutos

Instrucciones:

- ▶ Invita al grupo a sentarse, cerrar los ojos y prepararse para la actividad que vas a explicar.



- ▶ Explica que el objetivo es decir en voz alta y en orden los números del 1 al 10. Cada persona tendrá que decir un número sin coincidir con nadie. No se establece quién va a empezar ni quien tomará el siguiente turno. Si más personas dicen el mismo número, parales para que se vuelva a empezar el ejercicio por el uno. Una misma persona puede decir más de un número, pero no tendrá que ser números consecutivos.
- ▶ Una vez alcanzado el primer objetivo, se puede hacer otra ronda para llegar hasta 20 o más.
- ▶ El juego termina cuando se alcanza el número deseado o cuando se atasca y es necesario seguir adelante. Puede resultar un poco complicado, pero se recomienda repetir el juego en otras sesiones para observar como el grupo mejora con el paso del tiempo.

NOMBRE DEL EJERCICIO: PALABRAS EN ACCIÓN

Número: 2

Objetivos del ejercicio:

- Fomentar la creatividad y la imaginación.
- Fomentar la escucha activa y la atención.
- Estimular la escritura de manera lúdica y entretenida.

Nivel de enfoque: Medio

Energía requerida: Media

Materiales: Materiales para escribir

Instrucciones:

- ▶ Reparte unas hojas de papel y bolígrafos para que los y las participantes escriban una palabra o una frase muy breve. Puedes establecer un tema concreto para orientar la sesión en una dirección específica o dejar que cada persona escriba lo que quiera.
- ▶ Recoge todas las hojas, lee las palabras en voz alta e invítalas a tomar notas. El ejercicio consiste en crear una historia con todas las palabras que hayan surgido. Se puede trabajar de manera individual o en grupos pequeños para luego compartir la historia con el resto. También puede ser interesante crear la historia con todo el grupo a la vez, invitando a cada persona a añadir algo en turnos.



NOMBRE DEL EJERCICIO: MEMORIA ESPACIAL

Número: 3

Objetivos del ejercicio:

- Mejorar la memoria y la capacidad de memorización.
- Fomentar la concentración y la atención en la lectura.

Nivel de enfoque: Alto

Energía requerida: Media

Materiales: Un texto para cada participante

Duración: 20-30 minutos

Instrucciones:

- ▶ Distribuye un texto a cada participante para que lo lea individualmente.
- ▶ Al terminar esta primera lectura, invita a los y las participantes a seleccionar un lugar específico en la sala, como una mesa, una silla o una pared, y a asociar mentalmente el primer párrafo del texto con ese lugar. Luego, tendrán que desplazarse por la sala de manera individual con sus textos en la mano y asociar mentalmente cada párrafo con un lugar diferente de la sala.
- ▶ Una vez hayan leído todo el texto y hayan asociado cada párrafo con un lugar diferente, tendrán que repasar mentalmente los lugares recorridos previamente mientras vuelven a leer el texto. Esto facilitará su memorización gracias a la técnica LOCI, que consiste en asociar información a lugares específicos para recordarla más fácilmente.
- ▶ Para terminar la actividad, cada persona puede resumir el contenido de su texto para el resto del grupo.

NOMBRE DEL EJERCICIO: TEXTO Y MOVIMIENTO

Número: 4

Objetivos del ejercicio:

- Fomentar la memorización y la expresión oral.
- Mejorar la capacidad de retener y recordar información a través de la asociación de movimientos a la información.
- Promover la imaginación y la creatividad.

Nivel de enfoque: Alto



Energía requerida: Alta

Materiales: Un texto para cada participante

Duración: 30 minutos

Instrucciones

- ▶ Distribuye un texto al grupo. Puede ser un poema largo para que cada participante se aprenda un trozo y luego puedan recitarlo juntos.

Por ejemplo, " El Canto de mí mismo" de Walt Whitman.

" Soy el poeta del Cuerpo y soy el poeta del Alma;

Los placeres del Cielo me acompañan y las torturas del Infierno me acompañan;

Los primeros yo injerto y multiplico en mí; los segundos los traduzco en una lengua nueva."

- ▶ Lee el poema en voz alta y luego asigna a cada persona una parte que tendrá que aprenderse. Explícales que para aprenderla tendrán que leerla varias veces e ir asociando movimientos a las varias palabras que conforman su texto para mejorar la memorización del texto.
- ▶ Dile que cree un círculo y que cada persona realice la secuencia de movimientos que ha asociado a su parte de texto, sin decir nada.
- ▶ E la ronda siguiente, invítales a realizar la secuencia de movimientos mientras recitan el texto también. Por último, pídeles que solo reciten el texto sin hacer movimientos.

3.8.III Ejercicios de cierre

NOMBRE DEL EJERCICIO: PALABRAS QUE CONECTAN

Número: 1

Objetivos del ejercicio:

- Fomentar la comunicación y la reflexión en grupo.
- Procesar la experiencia de manera más efectiva.
- Fomentar la conexión dentro del grupo.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Baja



Materiales: Ninguno

Duration: 10 minutos

Instrucciones: Al final de la sesión, invita a todas las personas participantes a compartir una palabra para describir cómo se han sentido durante las actividades, para que puedan verbalizar sus emociones. Este ejercicio estimula la comunicación dentro del grupo y ayuda a terminar el proceso y reflexionar.

Este ejercicio también puede ayudar a reflexionar sobre la experiencia y aprender de ella. Al escuchar las palabras del resto del grupo, se pueden crear una mayor conexión. Además, puedes aprovechar este momento para ofrecer comentarios finales y destacar los aspectos positivos de la actividad.

NOMBRE DEL EJERCICIO: CARTA A MÍ MISMO/A

Número: 2

Objetivos del ejercicio:

- Fomentar la reflexión sobre la experiencia, procesando lo que se ha aprendido.
- Promover la autoconciencia.
- Fomentar la relajación y la concentración.
- Incentivar la expresión personal.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Baja

Materiales: Equipo para reproducir música, materiales para escribir

Duración: 10-15 minutos

Instrucciones:

- ▶ Reparte materiales para escribir e invita a las personas participantes a buscar un lugar en la sala en que puedan trabajar individualmente.
- ▶ Pon música relajante e invítalas a escribir una carta a sí mismas para contarse cómo se han sentido durante la sesión, cómo se han concentrado en las tareas propuestas, si ha ocurrido algo importante durante la sesión, si han descubierto algo nuevo o qué han disfrutado o no durante la sesión.
- ▶ Estas reflexiones son personales, pero al final del ejercicio puedes averiguar si quieren compartirlas con el grupo.



NOMBRE DEL EJERCICIO: CORO DE EMOCIONES

Número: 3

Objetivos del ejercicio:

- Fomentar la cohesión del grupo, reforzando su sentido de la conexión.
- Reflexionar sobre el significado de la colaboración hacia un objetivo compartido.

Nivel de enfoque: Bajo

Energía requerida: Media

Materiales: Materiales para escribir, pizarra/rotafolio, tizas/rotuladores

Duración: 15 minutos

Instrucciones:

- ▶ Reparte unas hojas a los y las participantes y pídeles que escriban una frase (a ser posible, de forma poética) que explique cómo se han sentido durante la sesión o que plasme algo en particular que les haya gustado de la sesión.
- ▶ A continuación, junta todas las frases y ponla en plural (por ejemplo: Me sentí perdido al principio, pero cuando vi que iba mejorando me animé mucho y ahora estoy muy satisfecho de lo que he logrado ▶ *Nos sentimos perdidos al principio, pero cuando vimos que íbamos mejorando nos animamos mucho y ahora estamos muy satisfechos de lo que hemos logrado*).
- ▶ Puedes escribir el texto en una pizarra o rotafolio para que puedan leerlo todos y todas a la vez como si fueran un coro, hasta terminarlo y acabar la sesión.



FIN DEL MÓDULO 3



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

El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye la aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores. La Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.





Programa de formación



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