

# TILDE Toolkit



## Trabajo interior

30 min

### Objetivo:

Trabajar con la energía cómoda e incómoda de sentirse como en casa. Y permitir a los participantes conectar y relacionarse más con estas experiencias.



Imaginen un mapamundi en la sala en el que se encuentran, y definan dónde están algunos lugares para orientarse (norte, sur, tu ciudad, la capital, América Latina, Asia, etc..).

**1° ronda:** Situarse en el lugar donde vives actualmente.

**2° ronda:** Situarse en el lugar donde naciste.

- ¿Cómo es este lugar? ¿Cómo huele, qué ves alrededor
- ¿Cómo se siente tu cuerpo? Tómame 5 minutos para sentir tu cuerpo, sé consciente de las imágenes, olores, sensaciones que tienes, recuerdos.

**3° ronda:** Situarse en un lugar donde te sientes como en casa.

- ¿Cómo sabes que estás en casa aquí? ¿Cómo se expresa tu cuerpo? ¿Qué es lo que te hace sentir en casa?
- Piensa en una experiencia vivida aquí y expresa la energía con un movimiento de la mano o del cuerpo.

**4° ronda:** Situarse ahora en un lugar en el que no te sientas como en casa.

- ¿Qué hace que no te sientas como en casa? Expresa la energía con un movimiento de la mano o del cuerpo.

**5° ronda:** Finalmente, encuentra un lugar en el medio entre estos 2 últimos puntos (donde te sientes en casa y donde no). En este nuevo lugar empieza a hacer primero el movimiento en el que te sentías en casa, después el movimiento en el que no te sentías a gusto; y otra vez uno y otro, creando una danza con la combinación de ambos. Baila este nuevo movimiento, juega con él, hazlo más pequeño, más grande, quizá se convierta en otro movimiento... ¿Hay algo nuevo que surja al hacer este nuevo movimiento? ¿Cómo nombrarías esta danza?

# Cantar juntos una canción en una lengua inventada<sup>1</sup>

# 02

## Introducción

15 min

### Objetivo:

Tomar conciencia de la comunicación con lenguas desconocidas y de las dinámicas/experiencias que pueden surgir en el grupo.

### Herramienta artística:

Cantar con la voz



Actividad de activación, improvisación y trabajo en equipo a través de la respiración y la ritualización.

Cantaremos todxs juntxs una canción que improvisaremos, en un idioma inventado. Cantaremos para llegar a una respiración común de grupo.

Disfruta del sonido de todas las voces cantando, siente que todos nos sentimos intimidadxs por los extraños sonidos de una lengua extranjera, pero al mismo tiempo que no son necesarios conocimientos específicos de idiomas para cantar juntos y ¡divertirnos!!

<sup>1</sup> Creado y facilitado por Rachele Venturin (tessere culture onlus), colaboradora asociada local del Proyecto Tilde en Italia

### Consejos de facilitación:

- Suele haber un momento inicial de asombro. Cuando los participantes empiecen a cantar, apóyales: "¡No pienses demasiado! ¡Sólo intentadlo! Qué bonito!"
- Funciona muy bien con jóvenes y grupos en los que la gente habla distintos idiomas.

### No olvides:

¡Disfruta y diviértete!

# ¿Cómo crear un espacio más seguro?

03

## Introducción

30 min

### Objetivo:

Crear juntos los "Acuerdos de Grupo" para la formación TILDE, teniendo en cuenta las necesidades que tienen todas las personas para sentirse más seguras durante el proceso.



Como vamos a tocar temas delicados, y podrían surgir experiencias personales, es importante entrar en un espacio en el que todos podamos sentirnos más seguros que en otros espacios de reunión.

En una reflexión personal, cada persona se toma 5 minutos para pensar en la siguiente pregunta:

### ¿Qué necesitamos para sentirnos más seguros en este espacio?

Después, en parejas, comparten sus ideas durante 10 minutos más.

Para terminar, compartimos en gran círculo. Cada pareja puede compartir una idea, hasta que las tengamos todas.

Como facilitadores, pueden traer algunos ejemplos:

- *Cada persona elige qué compartir y qué no, en cualquier momento.*
- *Las propuestas no son obligatorias, puedo participar o también adoptar el papel de observador.*
- *Celebrar la diversidad: invitar realmente a todos los puntos de vista, aunque puedan ser difíciles de escuchar.*
- *Principio de confidencialidad: lo que se comparte aquí, se queda aquí y no se utiliza fuera (acoso, conversaciones, etc.).*
- *Lenguaje: la idea es hablar en el lenguaje que compartimos. Pero, como nos puede resultar más fácil explicarnos en nuestra lengua materna, podemos utilizar el idioma que queramos, y luego podemos intentar decirlo de nuevo en la lengua común, o alguien nos lo puede traducir.*

Anota todas las ideas en un gran papel o pizarra. Éstos serán nuestros "Acuerdos Grupales" para la formación.

### Consejos para la facilitación:

Cuando hablamos de seguridad y concienciación es muy importante tener en cuenta que no podemos crear seguridad permanente todo el tiempo para todas las personas. Pero creemos que la concienciación de todos nosotros es importante: ser conscientes de los daños que pueden producirse, darse cuenta de ellos y trabajar juntos para solucionarlos.

## Rango

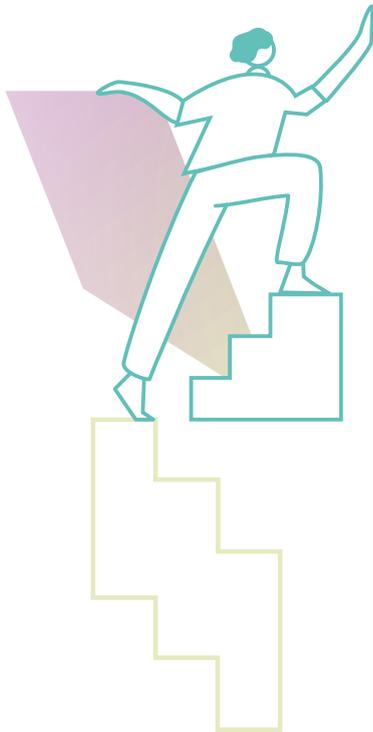
30 min

### Objetivo:

Ser más conscientes de nuestro propio rango personal y de cómo se relaciona con los demás.

### Herramienta artística:

Espacio y movimiento



De pie, los participantes subirán y bajarán por una línea imaginaria situada en el centro de la sala. Vamos a explorar las diferencias de rango y poder en nuestro grupo. Imagina que hay una línea en medio de la sala, a un lado tenemos 'Bajo, un poco, no, o ninguno', y en el lado opuesto de la línea podemos encontrar 'Alto, mucho' (dependiendo del aspecto). En cada ronda se mencionará un aspecto, y tienes que moverte y colocarte donde creas que es más apropiado para ti en ese momento. No necesitas dar explicaciones ni justificarte por elegir ese lugar, es tu decisión.

### Rondas:

- Edad (más joven - más mayor)
- Salud (muy sano - no tan sano)
- Idiomas (muchos idiomas - mi lengua materna)
- Seguidores en las redes sociales (muchos - ninguno)
- Estudios (muchos estudios formales (universidad, doctorado, máster) - no muchos o pocos estudios formales)
- Algo que me apoya espiritualmente, algo más grande que yo en lo que confío (confío mucho - no confío en nada de esto)
- Tiempo en este grupo (mucho tiempo - soy nuevo)

Puedes pensar en otros aspectos que podrían funcionar bien para tu grupo.

Para cada ronda, las personas se mueven en silencio y luego, como facilitador, puedes pedir a algunas voces en diferentes puntos de la línea (2-3) que expresen cómo se sienten en esa posición.

Cuando termines todas las rondas, forma pequeños grupos y pregunta:

- ¿Cómo os habéis sentido en las diferentes posiciones de la línea?
- ¿Era más fácil reconocer estar en uno de los lados que en el otro?

### Consejos para la facilitación:

No olvides mencionar: "A veces puede no resultar muy fácil o cómodo, así que te animamos a que tengas cuidado y compartas lo que quieras en este momento; y lo que no quieras, no".

### No olvides!

revisar los conceptos del Marco Teórico

TILDE:

→ Rango

→ Poder

→ Privilegios

## Rango

60 min

### Objetivo:

Ser más consciente de tu propio rango.  
Reconocer tu propio alto rango.  
Establecer relaciones con otras personas de alto o bajo rango.



**Explique el concepto de rango y comparta el documento (véase más abajo) con los diferentes tipos de rango..**

1. En parejas, cada persona comparte una situación en la que tiene un rango alto (ver la lista de ejemplos de diferentes tipos de rango).
2. Habla de ese rango. ¿Cómo lo conseguiste? ¿Naciste con él o lo desarrollaste? ¿Hasta qué punto eres consciente de este rango en tu vida diaria?
3. Ahora, cada persona encuentra un aspecto en el que quizás tenga más rango que la otra persona. ¿Cómo se siente? ¿Es difícil tener un rango superior? ¿Te hace sentir incómodo? ¿Es injusto? ¿El rango superior se concede debido a normas culturales o estructurales? Examina las razones culturales por las que no se tiene en cuenta tu rango superior.
4. Defiende tu alto rango: todo el mundo expresa su alto rango y habla de ello abiertamente. Observa el efecto que esto tiene en tu compañero. Puede sentirse menospreciado, pero también aliviado. ¿Cómo puedes establecer una relación positiva -y no abusiva- con la persona de alto rango?
5. Piensa ahora en un ámbito en el que tengas un rango bajo. ¿Sientes que eso te da cierto poder? ¿Qué sabes del mundo y de ti mismo como resultado de esta situación, si la comparas con la de una persona con un alto rango en este ámbito? ¿Te hace más sensible que alguien que no tiene esa experiencia?

### Consejos para la facilitación:

Es útil si, como personas facilitadoras, podéis dar ejemplos compartiendo aspectos en los que tenéis un rango alto y un rango bajo, y cómo os relacionáis desde donde tenéis diferencias de rango.

### No olvides!

revisar los conceptos del Marco Teórico

TILDE:

→ Rango

→ Dinámica de poder

## Rango

30-60 min

### Objetivo:

Utilizar el cuerpo para identificar experiencias personales de alto y bajo rango, y ponerlas en relación mediante el movimiento.

### Herramienta artística:

Movimiento corporal.  
Artesanía con arcilla.

### Materiales:

Arcilla



Ponte de pie y muévete por la sala.

Piensa en un momento en el que sentiste que tenías un alto rango, te sentiste con poder. Conecta con esta situación: ¿cómo te sentiste, cómo reaccionó tu cuerpo, cómo fue? Haz una estatua que represente esta situación. Cierra los ojos si quieres, respira e integra esta postura en ti. Luego esta estatua se mueve por la habitación, ¿cómo se mueve esta figura que tiene poder?

Ahora salimos de la figura, sacudiendo todo nuestro cuerpo. Nos movemos por la habitación. Y pensamos en una situación en la que tuviste un rango bajo. ¿Cómo te sentiste? ¿Cómo estaba tu cuerpo? Haz otra estatua representando esta situación. Cierra los ojos si lo deseas, y conecta con los sentimientos y percepciones de tu cuerpo.

Ahora piensa en la figura que tenía poder, e intenta conectar la posición en la que te encuentras ahora, con la que tenía más poder: ¿cómo puede la estatua del poder apoyarte para cambiar la postura del rango bajo?

Comienza a moverte entre estos dos movimientos, estas dos estatuas. Haz una danza con ellas, cambiando de una a otra, hasta que conectes con un nuevo movimiento, diferente de los dos anteriores, una combinación de los dos, uno nuevo.

Explora este nuevo movimiento: hazlo grande... hazlo lento... hazlo muy muy pequeño, casi imperceptible. ¿Qué sientes?

Observa tu cuerpo, ¿te viene algo nuevo a la mente? Teniendo este movimiento en tu cuerpo, ¿podrías pensar si hay algo que puedas hacer cuando te sientes con poco rango?

Luego sal del ejercicio, sacudiendo todo tu cuerpo.

Este ejercicio puede terminar con un espacio creativo de arte con arcilla: cada persona toma un pedazo de arcilla, y construye la última estatua, que combina los 2 movimientos diferentes. Para terminar, formad un círculo y compartid vuestras creaciones.

### Consejos de facilitación:

La música tranquila puede ayudar a crear un espacio especial para profundizar en su creación.

### No olvides!

revisar los conceptos del Marco Teórico

TILDE:

→ Rango

→ Poder

→ Privilegios

# El conflicto en una caja<sup>1</sup>

# 07

## Trabajo interior

120 min

### Objetivo:

Expresar la situación de conflicto personal a través de una creación artística, utilizando códigos narrativos no verbales y verbales.

### Herramienta artística:

→ Artcraft

### Materiales:

→ Cartulinas de colores,  
→ Todo tipo de elementos creativos como palos, plásticos, lana, piedrecitas, plastilina, conchas, cuerdas, botones, hojas, etc.  
→ Herramientas como tijeras, pegamento, grapadora, perforadora de papel, etc.

Los participantes se sientan en círculo. En el centro tienen a su disposición todo tipo de elementos (palos, plásticos, lana, piedrecitas, plastilina, conchas, cuerdas, botones, hojas, etc.), así como herramientas de trabajo (tijeras, pegamento, grapadora, perforadora de papel, etc.).

Cada participante dispone de una cartulina de color, que doblará en forma de caja-origami para representar una casa. Con todos estos materiales pueden crear individualmente dentro de la caja la escena de un conflicto personal que hayan experimentado en su casa actual.

Cuando todas las cajas están listas, los participantes se sientan de nuevo en círculo y, los que lo deseen, pueden describir la escena y el conflicto que se desarrolla en ella.

Después, se colocan las cajas dentro del círculo, para que todos puedan observarlas.

<sup>1</sup> Creado y facilitado por Rachele Venturin (tessere culture onlus), colaboradora asociada local del Proyecto Tilde en Italia

### Consejos de facilitación:

- Muy útil para jóvenes o personas que puedan tener dificultades para hablar o relacionarse con sus propios conflictos
- Recuerda aprender previamente a construir una caja de origami con cartón (internet está lleno de ejemplos)
- Puede funcionar muy bien como preparación para el foro final para ayudar a las personas a relacionarse de manera diversa con los conflictos.

# Creación de máscaras, Juego de roles

08

## Trabajo con conflicto

60 min

### Objetivo:

Tomar conciencia de la dinámica en el conflicto entre roles. Desarrollar el facilitador interior y adquirir ideas y conciencia para afrontar los conflictos diarios de forma sostenible. Desarrollar la capacidad de "cambio de roles"

### Herramienta artística:

- Artesanía
- Teatro
- Gamificación

### Materiales:

materiales diversos para manualidades, cartulinas, rotuladores, colores, telas, gomas de borrar... materiales reciclados que se puedan transformar... tijeras (¡muy importante!)-

## Crear grupos de 3-4 personas.

### PARTE I

Una persona trabajará sobre un conflicto personal. Piensa en un conflicto que puedas estar viviendo en este momento, cualquier cosa que te venga a la mente, no hace falta que sea algo grande, mejor alguna tensión o incomodidad, y algo que quieras compartir y trabajar ahora.

2. Explica brevemente en qué consiste el conflicto: qué provoca la tensión, cómo lo vives, quién está al otro lado y qué dice o hace el otro rol que te perturba.
3. Interesémonos por el otro lado: ¿Cómo es? ¿Cómo habla, qué dice? ¿Cuál es su estilo, cómo se mueve (posición, forma de moverse)? Representalo como un personaje, como una figura que cuenta historias, o como una energía.
4. Crea una máscara que represente este rol (este paso puede llevarte más o menos tiempo en función de tu disponibilidad).
5. ¿Y tú? Realiza los dos últimos pasos con tu lado, representándote a ti mismo con otra máscara.
6. Ahora tienes dos personajes representados por las máscaras. A estos dos los llamaremos: roles. (Tú + la Otra parte)

### PARTE II

7. Busca un lugar en la sala donde estos dos personajes puedan interactuar. Tú te representas a ti mismo y otra persona representa a la Otra parte. Haced un juego de roles en el que os digáis lo que suele ocurrir en su interacción, representando el conflicto.
  8. Otra persona adoptará el papel de Observador: ajeno al conflicto, puede observar la situación como una película, como una escena, no totalmente implicado o tomado por las emociones, desde una cierta distancia.
  9. Ahora tú pasas a ocupar el rol de Observador, y alguien más representa el rol de Tú en el conflicto. Repetirán la interacción que has explicado anteriormente: representando a Tí y a la Otra parte teniendo la interacción conflictiva, para que puedas observar la situación desde afuera: conviértete en la persona que dirige la escena, dando indicaciones hasta que lo hagan de una manera que te satisfaga: aporta nuevas ideas, posibilidades, y luego comprueba qué opinan los dos roles sobre tus propuestas.
- Pregunta a cada rol cómo se siente en las diferentes partes, qué nota, qué le llama la atención de su parte. Escúchales y déjate inspirar por lo que te pueda llegar.



10. Ahora, desde el rol de director/observador, con esta nueva información, reflexiona: ¿qué has visto en la interacción entre los roles "Tú" y "la Otra parte": ¿Percibes ahora algo diferente? ¿Has entendido algo nuevo de la interacción que te llame la atención? ¿Hay algún consejo que darías a la relación o a la persona que representa "Tú"?

11. Expresa tu consejo a la persona que representa "Tú" para que lo incluya en la interacción, o incluso puedes adoptar nuevamente tu rol para representar tu consejo. Después, compruébalo con los demás roles: ¿ha cambiado algo?

12. Ahora puedes jugar moviendo o explorando cualquiera de estas tres partes: Tú, el Otro, el Observador. Pasa de una a otra e intérate por cada posición. Algunas de estas preguntas pueden ayudarte:

- ¿Qué necesitas? ¿Qué buscas? ¿Cómo te sientes al escuchar lo que dice la otra parte? ¿Qué percibes desde tu lado o mirando desde fuera?
- Sigue explorando hasta que encuentres algo nuevo y útil.

13. Con esta nueva información pregúntate: ¿cómo puede ayudarte esto en tu interacción diaria con la persona con la que tienes el conflicto; cómo aplicarías tu nueva percepción en esta relación?

Recuerda que el objetivo de este ejercicio no es resolver nada, sino comprender mejor la interacción entre ambas partes, las tensiones y lo que las provoca. Y utiliza este nuevo conocimiento o insight para hacer cualquier movimiento que pueda apoyar que la interacción vaya más allá... ¡el movimiento es vida!

## Consejos de facilitación

- Adapte los pasos a las necesidades del grupo.
- La creación de la máscara puede ser un buen momento para profundizar en la comprensión de ese personaje. ¡No hay que tener prisa! ¡Utiliza materiales diversos y coloridos para crear las máscaras!
- Las máscaras se pueden sustituir por marionetas, o traer diferentes "juguetes" que puedan representar a diversos personajes.

## No olvides!

revisar los conceptos del Marco Teórico TILDE:  
→ Roles  
→ Cambio de roles  
→ El observador (metacomunicador)

## Trabajo con conflicto

90-120 min

### Objetivo:

Comprender mejor las diferentes perspectivas de un tema.  
Trabajar con un desacuerdo o conflicto dentro de un grupo

### Herramienta artística:

Teatro, Juego de roles (psicodrama de Moreno)

Un Proceso de Grupo es una forma estructurada de que personas trabajen sobre un tema importante para todo el grupo, un desacuerdo o un conflicto.

Un Proceso de Grupo suele tener los siguientes pasos:

- **Clasificar/nombrar temas.** Todas las personas participantes pueden nombrar temas que les parezcan importantes para trabajar. El equipo de facilitación escribe los temas en una pizarra.
- **Decidir un tema.** Las personas participantes deciden juntas qué tema tiene más energía para seguir adelante y trabajar con él. Para ello, la persona facilitadora lee los temas en voz alta y las personas participantes emiten sonidos y mueven las manos para indicar los temas que cada uno considera que les aportan energía. Juntas, el grupo decide qué tema tiene más energía.
- **Encontrar la polaridad y trabajar los roles.** El equipo de facilitación ayuda al grupo a identificar la polaridad principal del tema. Las personas participantes que deseen hablar se colocan de pie por el espacio. Quien lo desee, representa una parte de la polaridad y habla desde esta perspectiva/rol. Otra representa la otra parte de la polaridad y habla desde esa perspectiva/rol. Otras personas participantes pueden añadir su voz para ayudar a matizar los roles/perspectivas y representarlos en el espacio, colocando un rol frente al otro. Las personas participantes pueden unirse para representar cualquier parte de la polaridad y hablar desde ahí. Incluso pueden aparecer nuevas voces, aportando diversidad y ayudando a matizar cada rol, o sacando otros aspectos del tema de la polaridad. El equipo facilitador ayuda a profundizar en los roles, es decir, a decir también lo que es difícil de decir. Durante el proceso, se producirán momentos emocionalmente intensos (puntos álgidos), así como momentos de comprensión (puntos de acercamiento). Son momentos importantes para enmarcar y concienciar en el proceso.
- **Los roles se personalizan.** A menudo, como parte del proceso, surgirán historias personales que ayudarán a comprender mejor la polaridad y el conflicto. Agradece a la gente que comparte sus historias personales.



- **Resolución temporal.** Es importante darse cuenta de cuándo el grupo alcanza un momento de mejor comprensión mutua y del conflicto. Aunque este entendimiento siempre será temporal - ya que surgirán nuevos roles, temas y procesos - éste puede ser un buen momento para cerrar este Proceso de Grupo.

## Consejos para la facilitación:

Lo que sientes desde el rol de facilitación suele pertenecer al grupo. Mira a ver si encuentras la manera de aportarlo (como rol o metacomunicando)

## El rol de facilitación:

- Ayudar al grupo a clarificar la polaridad y los roles, especialmente al principio.
- Entrar en los roles, apoyando a los participantes para que digan también lo que es difícil de decir.
- Metacomunicar: decir lo que está pasando en el grupo, especialmente cuando hay un punto caliente (un momento emocionalmente intenso) o un punto frío (un momento de entendimiento o resolución temporal entre los participantes).

## No olvides!

revisar los conceptos del Marco Teórico

TILDE:

→ Roles

→ Puntos álgidos y puntos de acercamiento

# Experimentar las fases del conflicto

10

## Trabajo con conflicto

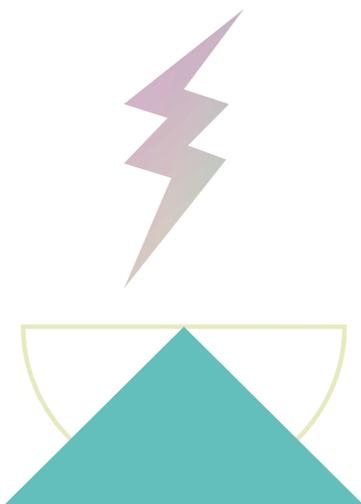
45 min

### Objetivo:

Trabajar un conflicto en sus diferentes fases. Trabajar con los roles que están en conflicto y tratar de profundizar en ellos. Dar un paso atrás y ver el conflicto desde una perspectiva distanciada.

### Herramienta artística:

Espacio y movimiento



Trabajo en tríadas. Una persona trabajará en su conflicto (traerá un tema), otra ocupará el rol facilitador (guiará el ejercicio) y la otra será el rol observador (apoyo mirando desde fuera).

1. Recuerda un conflicto que estés enfrentando en tu vida (tu vida personal, trabajo, estudios, etc.) relacionado con el tema de migración.
2. Busca los dos roles que están en tensión en el conflicto y coloca uno frente al otro.
3. Profundiza en los roles: ¿qué dice cada rol? Primero toma tu propio rol y expresa cuál es tu postura al respecto. Cuando hayas terminado de decir todo sobre tu lado, intenta ahora tomar el otro lado, ¿cuál podría ser su posición?
4. Ahora haz un movimiento con las manos que exprese la energía que hay detrás de cada rol. En cada caso, repite este movimiento, juega con él, hazlo a diferentes ritmos, hasta que aparezca algo nuevo. ¿Qué es lo que te llama la atención, qué energía expresa cada movimiento? ¿Podría serte útil ahora, podría ayudarte a comprender una nueva forma de estar en el mundo?
5. Conexión con la Naturaleza. Abandona toda la información que has obtenido anteriormente. Piensa en un lugar de la naturaleza que te guste. Encuentra las dos energías que obtuviste en el paso 4 en este paisaje. ¿Cómo están relacionadas?
6. Observa de nuevo el conflicto al que te enfrentas con esta nueva información. ¿Hay algo que haya cambiado?

### Consejos de facilitación:

Puede ser útil que los facilitadores den sus propios ejemplos de conflictos y de cómo trabajarlos. Hemos visto que es útil que los facilitadores muestren un ejemplo de su propia colaboración y trabajen este tema delante de los participantes.

### No olvides!

revisar los conceptos del Marco Teórico

TILDE:

- Fases del conflicto
- Roles
- Cambio de roles

# Tomar distintos lados en un conflicto

11

## Trabajo con conflicto

60 min

### Objetivo:

Este ejercicio ayuda a los participantes a tomar distintos lados en una discusión/conflicto.

### Herramienta artística:

Movimiento, teatro

Cuando surgen tensiones o conflictos, se produce una polarización, esto significa que al menos hay 2 posturas o "voces" con sentimientos y/u opiniones diferentes en torno a un tema. Ahora vamos a practicar para tomar los diferentes lados de la polarización.

Puede ayudar mucho si el equipo de facilitación da un ejemplo de un tema que suponga una tensión real entre ellos, y muestre en el centro cómo debatirlo, tomando cada uno un lado y cambiando los roles entre ellos.

Después, las personas participantes lo intentarán en pequeños grupos de cuatro personas.

1. Hagan una lluvia de ideas sobre los temas que cada persona quiere traer. Debe ser algo real, no inventado. Prueba con una pequeña tensión o conflicto, por ejemplo, una dificultad para organizar las tareas domésticas entre compañeros de piso. **Elige una situación.**
2. **Reconoce las dos polaridades** dentro del tema (a favor y en contra).
3. Ahora, dos personas se ponen de un lado de la discusión y otras dos del otro. Pónganse frente a frente. Empieza **cada lado "defendiendo" su posición**, expresando cuáles son las necesidades y experiencias que tienen.
4. Después, intenta **cambiar los roles**, es decir, intenta sentir si hay alguna parte de lo que está compartiendo la otra parte con la que conectas, que entiendes, que te hace estar un poco más cerca. En este caso, camina hacia el otro lado y expresa lo que te hace cambiar a ese lado (incluso si es algo pequeño).
5. Presta atención si en el proceso hay acuerdos o **entendimientos momentáneos**. Si los hay, **profundiza** en cuáles son los sentimientos que tienes respecto a la otra parte y al tema ahora que habéis tenido estos aspectos de entendimiento común, ¿cambia algo en la relación, en la tensión?

De vuelta al gran círculo, recoge las percepciones y aprendizajes del ejercicio:

- ¿Fuiste capaz de cambiar de lado y sentir o conectar realmente, al menos en una pequeña parte, con la otra parte?
- ¿Ha surgido algo nuevo o sorprendente a partir de este proceso?
- ¿Llegaron a algún acuerdo o entendimiento momentáneo?

### Consejos de facilitación:

Se puede utilizar algún ejemplo en el centro. También se recomienda ir por los pequeños grupos para dar apoyo si se atascan.

Puedes preguntar:

- ¿Si hubo algún momento en el que tenían más de una voz dentro de sí?
- ¿Si hubo algún momento en el que no estaban sólo de un lado?

# Trabajo interior sobre un rol perturbador

# 12

## Trabajo interior

60 min

### Objetivo:

Este ejercicio es útil después de un Proceso de Grupo o un Foro Abierto en el que haya habido conflictos y polaridades. Ayuda a aprender más sobre una voz/rol que no les gustó en el proceso. Aprenderán más sobre los roles en el conflicto y podrán integrar más la energía perturbadora, sintiéndose así más libres.

### Herramienta artística:

Movimiento

El equipo de facilitación presentan el ejercicio y hacen una demostración.

En parejas, una persona facilitará la actividad y la otra trabajará sobre un rol que le perturba. Una vez que la primera persona haya terminado, se intercambian los roles.

La persona que facilita sigue estos pasos, haciendo las siguientes preguntas :

1. Piensa en un rol/voz/actitud (en el Proceso de Grupo, el Foro Abierto o en general) que te moleste. ¿Qué te molesta de ese rol/voz/actitud?  
¿Qué es lo que más te molesta de este rol/voz/actitud? ¿Qué valores fuertes tienes que hacen que te moleste este papel/voz/actitud? Cuando tengas una idea clara sobre estas creencias y valores que son muy importantes y fuertes para ti, haz un movimiento que te conecte con ello. ¿Cómo te sientes al hacer el movimiento?, ¿Cómo es defender aquello en lo que crees?
2. Ahora cambiamos y conectamos con el rol/voz/actitud en el diálogo que te perturbó. Haz otro movimiento que represente esta perturbación. Ahora sigue haciendo el movimiento sin pensar en lo que tienes en contra de esta actitud/voz, pero simplemente métete dentro del movimiento, exagéralo o hazlo muy lento. ¿Cuál es la energía, la cualidad que tiene este movimiento? ¿Hay algo bueno en el movimiento, algo que te guste? ¿Hay algo que puedas utilizar, aunque sólo sea un poco?
3. Después tomaremos los 2 movimientos y bailaremos con ellos, haciendo el primero, luego el otro, y así sucesivamente, creando una danza, un nuevo movimiento a partir de esta combinación. ¿Surge algo nuevo? ¿Cuál es el mensaje de esta danza?
4. ¿Hay algo del mensaje que puedas utilizar en el tu vida? Anótalo.

Después de terminar el ejercicio, hacer un gran círculo y compartir cada persona su danza final, y el resto de las personas le copian. La primera persona hace su movimiento y el resto le copia. Luego la siguiente persona hace su danza, y así sucesivamente.

### Consejos de facilitación:

El ejercicio también se puede hacer como trabajo interior guiado, sin entrar en pequeños grupos.

# Integración creativa del aprendizaje

13

## Integración del aprendizaje

60 min

### Objetivo:

Cosechar los principales aprendizajes y percepciones del proceso TILDE, de una forma artística creativa.

### Herramienta artística:

Todas (poesía, narración, dibujo, pintura, cómic, danza, teatro, fotografía, vídeos, etc.)

### Materiales:

Muchos materiales creativos, como: rotuladores de colores, hojas de colores, diferentes objetos pequeños como personajes de plástico, juguetes pequeños, témperas, plastilina, acuarelas, purpurina, etc.  
Hojas A3

Estamos concluyendo esta formación TILDE, y hemos pasado por muchos conceptos y actividades diferentes, hemos experimentado diferentes situaciones y sentimientos, compartido aprendizajes, etc.

Ahora queremos crear un **espacio creativo abierto** para que expreses algo que te lleves de este taller, algún aprendizaje que tengas de este proceso, percepción o descubrimiento que quieras llevarte contigo, sentimiento o compartir que surja de este taller.

Puedes, por ejemplo, escribir un poema, contar una historia, puedes dibujar, pintar, hacer un cómic. También puedes crear un baile, una obra de teatro, un storytelling, hacer una foto, un vídeo... siéntete libre de expresarte de la forma que más te guste en este momento.

Tienen 40 minutos para hacer su creación (momento personal para crear, con música tranquila).

Cuando hayan terminado, pueden crear una Exposición con todas las creaciones, y permitir que todo el mundo vea las diferentes producciones. ¡Celebren la creatividad y la cosecha del grupo! ¡Enhorabuena!

### Facilitation tips

- La música tranquila puede ayudar a crear un espacio especial para profundizar en su creación.
- Da siempre la opción a las personas de no compartir su creación si no quieren, puede ocurrir que lo que surja sea muy personal y no quieran compartirlo.

### No olvides!

Las personas pueden enfrentarse a críticas internas en relación con la creatividad, tenlo en cuenta.

# TILDE

Transformative and  
Inclusive Leadership from  
Deep Democracy

