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

AGAINST BUBBLE

MODELO PEDAGÓGICO

Información sobre el proyecto

Título del proyecto: AGAINST BUBBLE

Número de acuerdo: 2019-1-IT02-KA201-063428

Socios del proyecto:

- Programa educativo Tiber Umbria Comett (solicitante, Italia)
- Asociación Cultural Euroaccion Murcia (España)
- IES Eduardo Linares Lumeras (España)
- Dimitra Ekpaiditiki Simvilitiki AE (Grecia)
- Perifereiaki Diefthynsi Protovathmias & Defterovathmias Ekpaidefsis Thessalias (Grecia)
- Wyższa Szkoła Biznesu i Nauk o Zdrowiu (Polonia)
- Istituto Comprensivo Perugia (8Italia)
- Agrupamento De Escolas Ferreira De Castro (Portugal)
- Associazione COAT - Centro Orientamento Ausili Tecnologici Onlus (Italia)
- GIUNTI O.S. Psychometrics Srl (Italia)

Con el apoyo del Programa Erasmus+ de la Unión Europea.

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

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

Índice

Objetivo del Manual Pedagógico ... 6
Introducción: El Proyecto Against Bubble ... 6
El Modelo Pedagógico: Contenido ... 6
Objetivos de Aprendizaje ... 8
Terapia de Teatro Gestalt ... 9
Concepto ... 9
Objetivos ... 10
Principios ... 11
Grupo ... 11
Conflicto ... 11
Notas ... 11
Recursos ... 12
Marco Metodológico ... 13
Actividades de Teatro 16
Flujo de cada sesión ... 16
Actividades de calentamiento ... 17
Impulsos emocionales ... 17
Los espejos ... 22
Danza Avatar ... 25
Calentamiento de la voz ... 28
La baqueta ... 30
La estatua de arcilla ... 33
Espacios abiertos ... 36
Actividades teatrales ... 39
La azotea ... 39
Escenas enganchadas ... 46
Escenas de pareja a pareja ... 52
Escenas con objetos ... 57
Papeles en el suelo ... 62
Mi ser animal ... 66
La familia ... 71
Posibles acciones contra el Bullying ... 76
Bullying en la escuela ... 80
Los escultores ... 85
Improvisación del personaje antagonista ... 89

Superhéroes.....93
Orientaciones.....97
Conflictos que pueden surgir durante las sesiones.....97
Gestión de emociones.....99
Dificultad al lidiar con las emociones propias.....100
Conclusión.....107

Objetivo del Manual Pedagógico

Introducción: El Proyecto Against Bubble

El proyecto Against Bubble (Contra la Burbuja), cofinanciado por el Programa Erasmus+ de la Unión Europea, tiene como objetivo combatir y prevenir el fenómeno del bullying contra los alumnos con trastorno del espectro autista de alto funcionamiento (y el Síndrome de Asperger), pero no sólo se queda ahí, implicando a todas las figuras que forman parte del contexto vital del alumno y que juegan el papel de actores principales en este fenómeno.

Nuestro objetivo es crear una buena práctica que pueda ser adoptada por otros países europeos que no participen en el proyecto y que pueda ser adaptada y revisada también para combatir los diferentes tipos de discriminación, de los que son víctimas los más variados sujetos.

Después de haber realizado un análisis de necesidades basado en una encuesta de investigación y en cuestionarios sobre el terreno en los que participaron profesores y personal administrativo, técnico y auxiliar, padres de chicos con trastorno del espectro autista de alto funcionamiento (y el síndrome de Asperger) y alumnos de entre 10 y 14 años de las escuelas de los países socios (Resultado intelectual 1), los socios del proyecto estructuraron cursos de formación dirigidos a profesores padres y personal administrativo, técnico y auxiliar (resultado intelectual 2), impartidos por personal cualificado que fue formado durante el curso de capacitación, así como un conjunto de herramientas (resultado intelectual 3) en tres versiones diferentes personalizadas para los distintos perfiles implicados (profesores, padres y personal administrativo, técnico y auxiliar).

El modelo pedagógico: Contenido

Este Manual Pedagógico es el primer paso del Resultado intelectual 4, que pretende explorar las relaciones entre los "alumnos azules" y el resto de alumnos de su centro, las dinámicas "inocentes" que pueden dar lugar a situaciones de acoso, las consecuencias a nivel emocional para el alumno acosado, el reconocimiento de las señales que pueden llevar a ese comportamiento discriminatorio y proponer las alternativas que podemos tener para afrontarlo y transformarlo en una relación más sana entre los alumnos.

Por lo tanto, este modelo incluirá los objetivos de aprendizaje, el marco metodológico, el posible flujo de actividades, la descripción del Teatro de Terapia Gestalt (GTT) y su origen y los beneficiarios del grupo objetivo. Además, incluye un conjunto de actividades de Teatro de Terapia Gestalt descritas paso a paso en un breve manual, así como consejos para los facilitadores del Teatro de Terapia Gestalt.

Estas actividades de GTT ayudarán a los participantes a aprender una metodología para tratar los problemas relativos a las situaciones de acoso, contando historias a través de un entorno

seguro, utilizando la inteligencia emocional y el lenguaje de los símbolos como forma de hablar de temas difíciles, y animándoles a cooperar y trabajar con los demás. Las actividades pueden adaptarse en función de las necesidades y los antecedentes de los participantes. De este modo, y a través de los juegos de rol, los alumnos reforzarán su empatía. Siendo ellos mismos durante un tiempo el acosador o la víctima, lograrán comprender las emociones y sensaciones de los compañeros que están viviendo experiencias similares.

Está previsto celebrar un seminario web con formadores del personal de los socios para capacitarlos sobre cómo proceder a la aplicación general de esta herramienta en las escuelas. Para ayudar a ello, las orientaciones presentadas aquí incluyen no sólo cómo facilitar estas actividades, sino también cómo diseñar el flujo del programa. Por ejemplo, cómo diseñar adecuadamente el flujo de actividades, cómo hacer que la facilitación sea más eficaz, cómo preparar un ambiente agradable en el aula que inspire el aprendizaje, pero también la perspectiva personal en caso de que surjan problemas personales al facilitar las actividades, como la gestión de los conflictos planteados durante las sesiones, la dificultad para tratar ciertas emociones de los participantes en el teatro gestáltico, o la dificultad para tratar sus propias emociones durante los talleres.

Tras el seminario web, cada socio diseñará sus propios talleres de Teatro Gestalt preparando el flujo del programa. Habrá 1 taller por semana durante la duración de este resultado intelectual (un mínimo de 3 meses de implementación).

Para difundir esta experiencia a las escuelas o países que no han participado directamente en el proyecto, se publicarán directrices con descripciones paso a paso sobre cómo desarrollar dichas actividades. Además, se documentarán las actividades realizadas por las escuelas participantes y luego se harán públicas, creando también un canal de YouTube del proyecto.

Objetivos de aprendizaje

El desarrollo de la autoconciencia, así como las posibilidades creativas que ésta puede aportar, es muy importante para la salud humana. El hecho de afrontar los conflictos y los problemas interpersonales en un marco terapéutico gestáltico abre una amplia y variada gama de medios de expresión creativa puestos al servicio de la salud emocional y física. La integración de la conciencia, el movimiento y la emoción en el "aquí y ahora" requiere el uso de todos nuestros sentidos. El Teatro de la Terapia Gestalt contribuye a ello.

Una de las ideas que subyace en la Terapia Teatral Gestalt es que actuando desde lo ficticio y desde lo teatral podemos reconectar a través de la improvisación con nuestra memoria emocional, permitiendo el acceso a experiencias personales que facilitan un mayor autoconocimiento e integración de necesidades pendientes o situaciones personales inacabadas.

A través de las actividades, los participantes alcanzarán diferentes objetivos de aprendizaje, como desarrollar:

- Espontaneidad
- Creatividad
- Habilidades para una comunicación asertiva
- Empatía
- Adaptación a una situación inesperada
- Conciencia de sus propios comportamientos
- Confianza y cohesión del grupo
- Habilidades para la cooperación
- Sus habilidades de gestión de conflictos

Para generar:

- Un ambiente relajado en el grupo
- Reflexión y crítica constructiva sobre el cambio personal

Para mejorar:

- Su capacidad de comunicación no verbal
- Su capacidad para tomar decisiones en situaciones importantes
- Su coordinación

O para entender:

- El concepto de conflicto en el ámbito de GTT

Teatro de Terapia Gestalt

Concepto

Gestalt significa "un todo organizado que se percibe como algo más que la suma de sus partes" en psicología y la forma en que los humanos perciben "la figura y el fondo" como una configuración del mundo. Esta última parte entiende la forma en que el individuo interactúa con su contexto como la misma forma en que la figura no puede vivir sin su propio fondo y cómo éste pertenece a un contexto más amplio. Siendo alguien un ser relacional que existe en un contexto, existe en base a ambos supuestos. Por lo tanto, no hay otra forma de entenderlos que considerar diferentes aspectos de su propia vida, en lugar de explicar los comportamientos basándose en un solo aspecto. Esos diferentes elementos son su contexto y el individuo sólo existe en la interacción con ellos que son complejos, variados y se conectan de forma diferente cada vez.

La Terapia de Teatro Gestalt (GTT) es un enfoque terapéutico compuesto por el Teatro Viviente/Teatro de la Experiencia de Stanislavsky y la Terapia Gestalt. Su base fue creada por una terapeuta Gestalt española, Claudia Fres. La GTT utiliza expresiones y posibilidades creativas para mejorar la salud emocional y la autoconciencia del individuo que participa en ella. Este marco terapéutico se mueve a través del conflicto interpersonal, integrando el movimiento, la emoción y siendo consciente de uno mismo y de todos sus sentidos en el aquí y ahora. Se diferencia de la Terapia Gestalt porque el trabajo expresivo precede y crea el terreno antes de cualquier procesamiento verbal con un terapeuta.

GTT es una metodología que permite la deconstrucción de lo que es ser humano utilizando al individuo como parte de la escena teatral, especialmente sus emociones. Al utilizar los procesos humanos como partes esenciales se da legitimidad y credibilidad a la acción que se desarrolla en la escena. Al mismo tiempo, el participante está haciendo teatro, pero el objetivo principal es utilizar este método para conocerse mejor a sí mismo, sus necesidades, sus comportamientos habituales y sus reacciones y desencadenantes utilizando sus recuerdos emocionales. En consecuencia, las emociones son auténticas.

Las ventajas de utilizar la ficción es la ausencia de responsabilidad sobre lo que sale en la escena y con qué emociones se conecta el individuo, llevando la sensación de que no habrá un castigo independientemente de lo que uno decida hacer. Por un lado, esto permite al individuo explorar emociones evitadas a lo largo de su vida o en momentos puntuales y conectar con ellas aunque en su día a día fuera juzgado o castigado. Por otro lado, nada de lo que diga el "actor" cambiará su biografía personal porque no está actuando como él mismo. No existe el bien y el mal, la censura y el juicio. Así, la ficción se relaciona con las circunstancias elegidas, pero no con lo que el individuo siente al actuar en esas circunstancias.

El Teatro Terapéutico Gestalt utiliza situaciones ficticias, que pueden ser improvisadas, mediante el uso de los elementos esenciales del teatro: un conflicto, personajes y qué papeles, términos de vinculación y la urgencia de la resolución. El teatro también ayuda a sentirse cómodo con la sensación de ridículo y con el uso del propio cuerpo. De este modo, otra técnica que puede utilizarse es la improvisación, que aumenta la probabilidad de realizar asociaciones libres, la espontaneidad y la creatividad, y hace aflorar aspectos inconscientes de la personalidad de alguien.

Por lo tanto, la persona no actúa como ella misma en la escena -puede ser otra persona, un animal, un objeto o un fenómeno abstracto-, sino que asume las circunstancias que se le dan en relación con su carácter y actúa libremente de acuerdo con ello, dándose permiso para reaccionar de la manera que elija. Así, los participantes se expresan como no les está permitido o no hay tiempo para esforzarse en actuar de otra manera. Al hacerlo, conectan con su pasado, sus verdades y sus emociones y pueden revivirlas, tomar conciencia e integrarlas, lo que les lleva a nuevas posibilidades.

El subconsciente del individuo saldrá a la superficie, haciendo visible el material psicológico y emocional que no surge a diario y que ya conoce de sí mismo. Esto sólo es posible creando una distancia segura con el yo conocido. Utilizar la GTT es creer que existe un entendimiento subyacente del individuo como posible de ser transformado incluso si las circunstancias son severas porque siempre hay un potencial creativo, así como posibilidades de regenerar la forma y el fondo de una manera más saludable.

Objetivos

La terapia teatral gestáltica tiene como objetivos principales

- Cuestionar diferentes aspectos de la personalidad de alguien a través de la ficción: construcción de personajes y adopción de roles;

- Reconectar con la memoria emocional y las experiencias personales pasadas para conocer mejor a uno mismo y sus necesidades;

- Mejorar la espontaneidad y la capacidad de expresión artística y emocional;

- Desarrollar mecanismos para afrontar situaciones personales no cerradas y abordar los conflictos de forma constructiva;

- Facilitar la experiencia de estar en el presente y poder responsabilizarse en el aquí y ahora a partir de herramientas de GTT y recursos personales de cada uno que no se suelen utilizar;

- Disponer de un lugar donde compartir los puntos fuertes, los puntos débiles, los logros y los sueños en función de la identidad de cada uno y de su lugar en la sociedad;

- Ser capaz de tener un enfoque holístico consigo mismo: estar en contacto con los propios pensamientos, cuerpo y emociones y existir en armonía.

Principios

La terapia teatral gestáltica combina objetivos y principios.

Sus tres principios están conectados y son:

1. Vivir en el Aquí y Ahora - Tiene una dimensión espacial y temporal. Una dimensión espacial porque los pensamientos deben estar relacionados con el lugar donde se encuentra el cuerpo, para que no se distraiga y se sigan satisfaciendo las necesidades del individuo; y una dimensión temporal ya que el teatro sucede en el momento presente en el que se está actuando y, por tanto, el futuro aún no ha llegado y el pasado ya no está disponible. La experiencia física y emocional del individuo está al servicio del papel que se le da al participante;

2. Asumir la responsabilidad de los propios actos, pensamientos y emociones, ya que el individuo es responsable de las circunstancias de su carácter cuando actúa. La forma en que un individuo responde a algo no es sólo responsabilidad del estímulo, sino también de sí mismo;

3. Darse cuenta de lo que está pasando y aprender a ser más consciente de uno mismo y de lo que necesita en su vida, aceptando la experiencia como un todo: con su yo, los demás y el contexto.

Grupo

Trabajar en grupo mejora la experiencia de la GTT. El proceso se apoya en lo que ocurre en el grupo y aumenta las oportunidades de conectar y relacionarse a nivel interpersonal. Al mismo tiempo, el proceso de diálogo y reflexión está acompañado por varias personas y el grupo es el contexto y el fondo en el que se desarrolla.

Conflicto

El conflicto se utiliza en el Teatro de Terapia Gestalt para crear las condiciones para iniciar una escena entre dos individuos que tienen deseos y necesidades opuestas en el mismo tiempo y espacio. Es una forma de conexión de fuerzas opuestas y un recurso para resolver y avanzar. Aunque, como hoy, también es algo en lo que la gente tiene bastante miedo de entrar.

Nota

El Teatro de la Terapia Gestalt se utiliza en el contexto de la psicoterapia, pero también en el de la educación, el desarrollo personal y los cursos de inteligencia emocional, entre otros. Por lo tanto, este manual no tiene fines terapéuticos, sino educativos. Esto significa que el facilitador no puede entrar en situaciones reales, donde los alumnos se representan a sí mismos y/o la situación es real porque no es una intervención terapéutica.

Referencias

Andrášik, Tomáš (2020). Teatro Gestáltico - Integración del Drama Aplicado en la Terapia Gestáltica. *Psicoterapia*. 14(2).

Pereira, Mabel (2008). Terapia Gestalt y salud mental: contribuciones de la visión gestáltica al campo de la atención psicosocial en Brasil. *Revista IGT na Rede*. 5(9), 168-184.

Polster, Erving, Polster Miriam (1974). *Terapia Gestalt Integrada: Contours of Theory and Practice*. Vintage Books.

Enlaces

http://www.teatrogestalt.com/

https://escuelateatroterapiagestalt.es/

Marco metodológico

Un entorno de aprendizaje está formado por el alumno y el "lugar" donde actúa, utiliza herramientas, recoge e interpreta información, interactúa con otras personas; un lugar donde las personas pueden trabajar juntas y apoyarse mutuamente mientras utilizan una variedad de herramientas y recursos de información en su tarea de alcanzar objetivos de aprendizaje y resolver problemas". (Wilson, 1996).

Es importante que en una escuela, en la que el concepto de inclusión es realmente compartido, sentirse parte de un grupo no sea sólo algo de lo que hablar, sino una "normalidad especial". Sentirse acogido, reconocido, respetado, estimado es una necesidad intrínseca de todos, nadie excluido, y lo especial se confunde con lo normal y viceversa.

(La normalidad especial. Estrategias de integración e inclusión para discapacidades y Necesidades Educativas Especiales. DARIO IANES, Erikson, 2006).

Un entorno capaz de potenciar la especificidad de cada persona.

La pregunta que podemos hacernos podría ser: ¿qué aspectos educativos hay que salvaguardar si hay, por ejemplo, un alumno con Asperger en la clase?

Para responder a esta pregunta, citemos las palabras de Hans Asperger de 1938: "No todo lo que está desajustado y, por tanto, es 'anormal', tiene que ser necesariamente 'inferior', porque en este supuesto, el alumno en un auténtico 'entorno de aprendizaje' se compromete en una multiplicidad de actividades diferentes en busca de una multiplicidad de objetivos de aprendizaje, y es el formador quien desempeña el papel de entrenador y facilitador" (Perkins, 1991).

El síndrome de Asperger[1] se define como un trastorno del desarrollo caracterizado por la presencia de dificultades significativas en la interacción social, patrones inusuales de comportamiento e intereses limitados. Pensando en destacar la diversidad y no la patología de los sujetos de Asperger, señalamos que estas personas tienen recursos significativamente más desarrollados que sus compañeros llamados "neurotípicos" en áreas específicas, junto a dificultades igualmente específicas. Pero pensando más ampliamente, consideremos una persona disléxica, por ejemplo, destacamos que ciertamente tiene dificultades para leer, pero puede tener una mente muy 'brillante' en términos de capacidad intelectual. La neurodiversidad no debe confundirse con un déficit intelectual, que en sí mismo es una

[1] Ahora, con el nuevo Manual Estadístico de Diagnóstico de los Trastornos Mentales (DSM – 5), el Síndrome de Asperger ya no existe. Solo hay una gran categoría, definida como "Trastornos del espectro autista", que abarca e incluye todas las formas de autismo previamente diferenciadas. El principio es que el autismo consiste en características que se distribuyen en la población con diferentes grados de intensidad, tanto que los niveles de severidad están definidos en el manual (1, 2, 3). Por ello se concibió el concepto de “Espectro Autista”, que se utiliza hoy en día, precisamente para designar y explicar esta continuidad dimensional más que una subdivisión entre categorías. la expresión "síndrome de Asperger" se mantiene en uso en la práctica clínica y en el lenguaje común, con el DSM 5, esta definición se reemplaza por la nueva categoría: trastorno del espectro autista de nivel 1, sin deterioro intelectual y del lenguaje asociado".

cuestión diferente y tiene un marco diagnóstico distinto, aunque, por supuesto, puede estar presente al mismo tiempo en algunos casos.
Algunas características del Asperger son compartidas, aunque en menor grado de gravedad, con el autismo. En la escuela, hay un déficit particular en la comunicación social y la interacción social, porque es un aspecto que involucra al grupo de clase y, más generalmente, al grupo de iguales.

Muchas de las experiencias que tienen los niños están relacionadas con la esfera afectiva-relacional y se confrontan sistemáticamente en este nivel. No hay que subestimar la necesidad de una confrontación relacional entre compañeros, ni la posibilidad de un choque cuando no se revelan las características neurotípicas del otro; por lo tanto, existe el riesgo de que se desencadenen acciones impropias y socialmente incorrectas: distanciamiento, burla, falta de amistad. Si no leemos y enseñamos el Asperger como una persona que suele tener un alto funcionamiento intelectual y una sensorialidad diferente, no podremos colaborar con la familia para que haya un crecimiento significativo y las dificultades seguirán centradas precisamente en el funcionamiento social deficiente e ineficaz.

El comportamiento extraño y torpe puede llevar al niño a ser víctima de acoso y ciberacoso, pero el hecho de vivir y sufrir tales condiciones desencadenará inevitablemente situaciones sociales vividas con una ansiedad creciente, pudiendo desarrollar trastornos depresivos del estado de ánimo, o síntomas obsesivo-compulsivos, que sirven para gestionar la ansiedad, o comorbilidad (patologías psíquicas coexistentes, que surgen con mayor frecuencia como resultado de la dificultad de adaptación).

Entonces, ¿cuándo podemos decir que las actividades son inclusivas?

Cuando podemos estar muy atentos a las conductas agresivas de los compañeros; es muy útil contar con al menos un compañero de referencia que sea capaz de comprender mejor las dificultades del alumno/alumna con Asperger, al que, posiblemente, dependiendo de la edad, también podamos explicarle algo sobre el tipo de malestar que puede estar experimentando la persona. Un "compañero de viaje" capaz de mediar en las situaciones sociales y transmitir acciones positivas. Un compañero capaz de no dejarle en un rincón o sentado en su pupitre durante el tiempo de juego.

Por otra parte, desde el punto de vista del estudiante con síndrome de Asperger, la circunstancia de educación a distancia representaba la situación ideal para la distancia social, para la autonomía para participar en las lecciones sin estar bajo presión y para volver, lo antes posible, a sus propios intereses. Incluso en este caso, sin embargo, sería importante mediar en la relación con un compañero, proporcionar un contacto continuo y tranquilizador; realizar trabajos en pequeños grupos, donde sea posible la implicación en una condición social contenida.

La docencia presencial es otra cosa, porque implica interpretar la realidad social. La creación de un entorno de aprendizaje puede ayudar a hacer frente a las dificultades de los alumnos para "seguir" las clases de forma tradicional, pero también al compromiso de mantener la atención. La metáfora del "entorno" designa un contexto en el que el aprendizaje se activa, se apoya y se construye, y en el que cada individuo es capaz de dar su propio significado personal, pero social y culturalmente mediado, a su proceso de conocimiento.

Puede ocurrir que el alumno con Asperger se concentre obsesivamente en una situación, descuidando todo lo demás; por ello, es útil ofrecer alternativas atractivas o marcar todos los tiempos para las actividades, tanto escolares como de atención personal; buscar un vínculo entre su interés y los temas de estudio; hipotetizar una comunicación a través de imágenes evocadoras, más cercanas a su forma de pensar.

En cuanto a la concentración y la atención, es importante pedir una retroalimentación continua sobre el tema tratado, cuidando de no exponer al alumno con Asperger a situaciones de confrontación con los demás o, peor aún, de vergüenza.

¿Cuáles son las directrices para las clases con alumnos certificados?

Hay que tener en cuenta que hay una gran variedad de matices en los que se puede situar cada persona, y también hay que considerar que también los profesores pueden tener, quizás sin saberlo, rasgos de neurodiversidad, que afectan a su comportamiento, a su gestión del aula y a la forma de organizar su trabajo. Esto abre un escenario extraordinario de concienciación profesional e inclusión social en el que tenemos que movernos, en el que tenemos que experimentar con la aceptación, las estrategias educativas, la coplanificación, la sensibilización, ser capaces de tranquilizar y repensar caso a caso las estrategias adaptadas a las diferentes materias, con un trabajo nada fácil y poco costoso en tiempo y esfuerzo, pero nada perdido, pensando también en algunos personajes famosos, con sus problemas, pero decididamente "brillantes": Leonardo da Vinci, Mozart, Albert Einstein, Thomas Edison, Napoleón, Pablo Picasso, Steve Jobs...

Referencias biblio-sitográficas:

Jonassen, D.H, Land, S.M. (eds), 2012, Theoretical Foundations of Learning Environment, New York, Routlegde

"La Speciale normalità. Strategie di integrazione e inclusione per le disabilità e i Bisogni Educativi Speciali". DARIO IANES, Erikson, 2006

"NeuroTribù. I talenti dell'autismo e il futuro della neurodiversità" di Steve Silberman, Edizioni LSWR, 2016

"Le percezioni sensoriali nell'autismo e nella Sindrome di Asperger" di Olga Bogdashina (Autore), Ed. Uovonero, 2021

"Pensare in immagini. E altre testimonianze della mia vita di autistica"di Temple Grandin (Autore), Ed Erickson, 2006

"Un'aliena nel cortile" - Capire gli studenti con Sindrome di Asperger di Clare Sainsbury (Autore), Ed. Uovonero, 2010

https://www.soloformazione.it/blog/Sindrome-di-Asperger-le-conseguenze-a-scuola-e-le-strategie-di-intervento

Actividades de Teatro Gestalt

Flujo de cada sesión

A) Un momento de atención plena. Como introducción antes de comenzar las actividades, es aconsejable decir a los participantes que se centren durante un rato en su respiración, que sientan su cuerpo y que entren en contacto con sus movimientos y su mente, para olvidarse por un momento de sus asuntos cotidianos (retraimiento). De este modo, adquieren conciencia de cómo se sienten en ese momento y de dónde y cuándo están. Luego, pueden compartir entre todos cómo se sienten y de qué han sido conscientes.

Este es el primer paso de una actividad de grupo, que nos dice lo que está presente en ese momento, y lo que está surgiendo. Los participantes también pueden compartir en el grupo su experiencia de actividades anteriores, o lo que tienen en mente.

B) Calentamiento. Se trata de una sección interactiva, en la que los participantes apenas hablan, pero en la que intervienen su cuerpo y sus sentidos, con el fin de aumentar su conciencia y preparar su energía para la actividad principal. Por lo tanto, esta sección podría tener el formato de una danza, improvisación o ejercicios de teatro que requieran interacción, entre otros.

Esta actividad prepara el camino para la siguiente sección, estando en parte relacionada. Por ejemplo, si el tema va a versar sobre la polaridad, los participantes podrían participar en una actividad de calentamiento en el espejo, trabajando en parejas, reflejando un participante los movimientos de la otra persona en un espejo concreto, como el espejo de la ira, o el espejo de la sensualidad.

Una vez terminada la actividad de calentamiento, normalmente se hace una reflexión en grupo sobre la misma, o si se prefiere, diferentes reflexiones en pequeños grupos.

C) Actividades teatrales. Se trata de la actividad principal del proceso, que implica la dramatización a través de la improvisación, activando así los recuerdos implícitos sobre el dónde y el cuándo. El facilitador introduce la tarea, y el grupo tiene que proceder a ella, a través de la improvisación, creando la experiencia con los otros participantes.

D) Integración. Tras la actividad, en el Teatro Gestalt es fundamental asimilar el ejercicio. De este modo, los participantes detienen sus papeles de ficción, relajan su cuerpo, sus emociones y su mente. Normalmente hay una actividad final, como un diario, un dibujo o un masaje. Esto ayuda a asimilar la parte anterior y a terminar la actividad. Puede haber algún tipo de actividad para terminar todo el proceso (retirada).

Actividades de calentamiento

Actividad de calentamiento 1: IMPULSOS EMOCIONALES	
Tema: Calentamiento teatral **Duración:** 60 minutos **Materiales:** Ninguno	
Objetivos de aprendizaje	Entrenar diferentes formas de expresión emocional a través del cuerpo
	Explorar diferentes experiencias al trabajar con diferentes registros emocionales
	Entrenar la propia capacidad de espontaneidad, así como la creatividad
	Preparar el cuerpo y la expresión para el trabajo teatral

Actividad de calentamiento 1: IMPULSOS EMOCIONALES
Preparación
El facilitador hará saber al grupo que van a explorar diferentes formas de expresarse a través de su cuerpo, sin pensar en lo que van a hacer, intentando ser lo más espontáneos posible. Recorrerán el espacio y seguirán las instrucciones del facilitador. Todos trabajarán al mismo tiempo.

Actividad de calentamiento 1: IMPULSOS EMOCIONALES	
Descripción paso a paso	
PASO 1	Los participantes comienzan a caminar por el espacio libremente. Se mueven espontáneamente. Es preferible que no se muevan en círculo, sino que cada uno se deje llevar por sus pies. A la señal del facilitador, hacen un impulso emocional, el primero que les venga. Pueden expresarlo de muchas maneras: emitir un grito, quedarse callados, saltar, hacer un gesto, decir una palabra, etc.
PASO 2	Cuando el grupo haya hecho la primera ronda de estímulos emocionales, el facilitador les invita a seguir haciendo estímulos emocionales. Harán al menos cuatro. Lo hacen de la misma manera que la primera: caminan, el facilitador da la señal, hacen el impulso, siguen caminando, siguiente señal, y así sucesivamente. Al cuarto impulso, el facilitador les va a pedir que se detengan, cierren los ojos y traten de notar cuál es el patrón que se repite en los diferentes impulsos emocionales que han hecho. Tal vez han estado de pie todo el tiempo, tal vez estaban siempre gritando, tal vez estaban siempre callados, tal vez estaban tumbados en el suelo, tal vez eran sonidos sin palabras, etc. Es decir, que observen qué tienen en común los diferentes impulsos que han hecho. A continuación, el facilitador les dirá que van a seguir haciendo impulsos emocionales pero procurando que ninguno de ellos se parezca al anterior.
PASO 3	Poco a poco, el facilitador les invita a crear nuevos impulsos emocionales, siempre diferentes entre sí. En este paso el facilitador puede señalar si los participantes notan algún patrón similar en el grupo (por ejemplo, que todos tienden a gritar, o a tirarse al suelo, que nadie interactúa con nadie, etc.) e invitarles a introducir más cambios para que cada ronda sea diferente a la anterior.

PASO 4	En este caso, el facilitador hace pequeños grupos de unas cuatro personas. Dentro de cada grupo se numeran del 1 al 4. En primer lugar, se pide al número uno que se sitúe en el centro del grupo y que haga un impulso emocional. Hará el primer impulso que se le ocurra. Nada más hacerlo, los números 2, 3 y 4 le imitan exactamente en lo que hacen. La ronda continúa con el número 2 de pie en el centro y se repite la misma dinámica: el número dos hace un impulso emocional y los demás imitan a este participante. Esto se repite hasta que todos los miembros del subgrupo lo hacen. Una vez realizada esta ronda genérica en pequeños grupos, el facilitador da a los grupos un tema sobre el que deben hacer la provocación emocional. Ejemplos de temas: *Impulsos emocionales relacionados con la ira o la rabia,* *Impulsos emocionales relacionados con la tristeza,* *Impulsos emocionales relacionados con la alegría,* *Impulsos emocionales que se relacionan con el asco,* (en este sentido hay que precisar que se trata de que el impulso emocional que hace que los interlocutores sientan asco sea algo repugnante no que simplemente expresen la emoción del asco).

Actividad de calentamiento 1: IMPULSOS EMOCIONALES
Debate y reflexión
El facilitador hace una ronda de reflexión, en el grupo pequeño o en el grande. El facilitador les recuerda los impulsos emocionales que han ido surgiendo en el trabajo de grupo: ira, alegría, tristeza y asco. Después, les pregunta cuál ha sido el menos y el más difícil de representar para ellos y ver qué tiene que ver esa dificultad con ellos, qué información les da sobre sí mismos.

Actividad de calentamiento 1: IMPULSOS EMOCIONALES
Consejos de adaptación para trabajar con jóvenes con autismo
Lo que se diseña como una actividad (experiencial, teatral,...) no puede dejar de considerar las condiciones “contextuales” que son ineludibles para la participación real de las personas autistas autónomas. Así como es necesario adaptar el currículo formativo-experiencial, también se hace necesario adaptar la organización, los recursos y las distintas actividades para favorecer la participación efectiva de las personas autistas que suelen tener dificultades de orientación social, cognición social, comunicación (verbales y no verbales) y también pueden mostrar anomalías en la comprensión y respuesta a los estímulos sensoriales. Para hacer una actividad verdaderamente inclusiva (didáctica, experiencial, teatral,…) podemos referirnos al concepto de “ajuste razonable” (CONVENCIÓN DE LA ONU SOBRE LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD - 2006, Art. 2). En base a esto, se deben idear e implementar adaptaciones de las actividades, con el objetivo, por un lado, de ayudar al niño con autismo a aprender, y por otro lado, de no imponer una carga desproporcionada o excesiva en su uso... En esta línea, se pueden utilizar estrategias educativas que promuevan la participación de la persona Asperger como, por ejemplo, un escaneo claro y predecible de la estructura de la actividad (en la que insertar los elementos de

novedad), respetando la autodeterminación y el poder elegir si participar o no en las actividades propuestas (quizás ofrecer a la persona asperger la oportunidad de observar, en una fase inicial), siendo flexible en la elección de referencias o materiales que sean de interés para el alumno. El último elemento que podría implementarse es la enseñanza mediada para iguales, una estrategia que podría utilizarse para promover un mejor conocimiento y comprensión de las situaciones comunicativas y sociales propuestas en los talleres de teatro.

Las personas con Asperger pueden mostrar dificultad en el procesamiento sensorial (hipo - hipersensorialidad en las experiencias sensoriales, distorsiones sensoriales, procesamiento sensorial inusual, ...), y muchos adultos informan en sus escritos autobiográficos que experimentan una condición, en su vida cotidiana, que está peligrosamente cerca de una sobrecarga sensorial. La percepción del espacio, los olores/perfumes, la luminosidad presente en un lugar y la percepción de los sonidos/ruidos pueden distorsionarse y por tanto puede ser adecuado apoyar a la persona con Asperger en la elección de moverse cerca de los "límites" del grupo y / o dejar que se muevan cerca de las paredes. Los gestos defensivos derivados de un ambiente demasiado ruidoso deben ser tolerados (por ejemplo, llevarse las manos a los oídos) compartiendo la diversidad de esta percepción con el grupo.

Una persona con Asperger puede mostrar dificultad en el funcionamiento ejecutivo y por tanto en la organización y planificación (de movimientos y acciones) y/o tener dificultades para inhibir y controlar los impulsos. En estos casos puede ser fructífero realizar actividades que primero exploten las habilidades imitativas y de observación y solo después propongan acciones autorreflexivas y de autocontrol.

Actividad de calentamiento 2: LOS ESPEJOS	
Tema: Calentamiento teatral **Duración:** 40 minutos **Materiales:** Música que conecte con cada uno de los espejos con los que van a trabajar.	
Objetivos de aprendizaje	Entrenar diferentes formas de expresión emocional a través del cuerpo
	Explorar diferentes experiencias al trabajar con diferentes registros emocionales
	Entrenar la propia capacidad de espontaneidad, así como la creatividad
	Preparar el cuerpo y la expresión para el trabajo teatral

Actividad de calentamiento 2: LOS ESPEJOS
Preparación
Se les informa que van a realizar una actividad de calentamiento teatral donde se trabaja con la expresión corporal y con el sentido del juicio y la vergüenza.

Actividad de calentamiento 2: LOS ESPEJOS	
Descripción paso a paso	
PASO 1	Divídanse en parejas y decidan quién es la persona A y la B.
PASO 2	La persona A va a ser un espejo y la persona B es la que se mira en el espejo. B hace una acción muy concreta, para que el espejo pueda seguirle fácilmente. Evitarán hacer una secuencia de acciones. Por ejemplo: lavarse los dientes, silbar, hacer un insulto con la voz o la mano, sentarse en el suelo. La persona que actúa como espejo adapta el reflejo de la acción en función del tipo de espejo. Algunos ejemplos de espejos que se pueden proponer: espejo del narcisismo: todo lo que hace el compañero B, el espejo (A) lo devuelve exagerado, intensificado, grande, expandido. El espejo del contrario: B hace una acción y A hace lo que ellos consideran la acción opuesta. El espejo de la masculinidad/feminidad: B realiza una acción y A la devuelve feminizada o masculinizada, según el espejo de que se trate. Otros ejemplos: de la vejez, de la infancia, de la vulnerabilidad, de la ira, de la alegría, de la sensualidad, etc.

Actividad de calentamiento 2: LOS ESPEJOS
Debate y reflexión
El facilitador hace una ronda de reflexión sobre *cómo se han sentido, cuál les ha costado más, cuál les ha costado menos y de qué se dan cuenta*.

Actividad de calentamiento 2: LOS ESPEJOS

Consejos de adaptación para trabajar con jóvenes con autismo

"Las personas con Asperger sin duda tienen problemas en la comprensión de las emociones, propias y ajenas, y en su expresión con un nivel (de activación) adecuado a la situación" (p. 212 T. Atwood "Guía completa del síndrome de Asperger" Edra Ed. 2019, "La guía completa del síndrome de Asperger", Tony Attwood, 2007, 2015 Jessica Kingsley Publishers Ltd. Reino Unido). Además, se observó una inmadurez emocional que sitúa a los chicos en una edad inferior a la de sus compañeros (alrededor de los tres años). El problema se concreta en la necesidad de que estos jóvenes sean acompañados en el aprendizaje de la identificación de los diferentes niveles de expresión (de las emociones) en sus propias palabras y acciones, y en las de los demás. Para las personas con Asperger es particularmente difícil entender que la misma emoción puede presentarse con diferente intensidad, por ejemplo, con respecto al miedo, es posible que no tengan la sensibilidad / conciencia para distinguir entre "Estoy aterrorizado" y "Tengo miedo" y "Tengo dudas" y ni siquiera tienen las palabras para definir estas mismas emociones. Además, existe una asociación entre el síndrome de Asperger y los trastornos del estado de ánimo secundarios y los problemas de gestión de la ira y la ansiedad. En esta línea, puede ser adecuado partir de emociones positivas, incluso en su gradualidad (eufórico, alegre, feliz/satisfecho), que inducen estados de bienestar y favorecen una mayor escucha y aprendizaje, para pasar luego a procesar emociones que son más difícil de controlar (p. ej., ira: furioso, irritado, molesto).

Actividad de calentamiento 3: DANZA DEL AVATAR	
Tema: El trabajo corporal y la cohesión del grupo **Duración:** 10-15 minutos **Materiales:** Música divertida para bailar	
Objetivos de aprendizaje	Aprender a dejarse ir, soltando el control
	Generar un ambiente relajado en el grupo
	Desarrollar la confianza y la cohesión del grupo

Actividad de calentamiento 3: BAILE DE AVATAR
Preparación
El facilitador indica al grupo que debe dividirse en parejas. En parejas deciden quién es A y quién es B.

Actividad de calentamiento 3: DANZA DEL AVATAR	
Descripción paso a paso	
PASO 1	La persona A se coloca delante de B de espaldas a B, B se coloca detrás. La persona B tomará las muñecas de la persona A y desde esa parte del cuerpo, la persona B

	moverá, dará forma y caminará por el espacio, como si B fuera una marioneta. Es importante que A se deje llevar. (Ver nota 1) Nota1: Cuando el facilitador les invite a moldear al compañero, es importante que no se utilice en ningún caso la palabra "manipular", ya que podría provocar resistencia.
PASO 2	Poner la música y dejar unos 4-5 minutos para que las parejas se muevan por el espacio. El facilitador puede invitarles a jugar, interactuar, explorar, divertirse al ritmo de la música o como deseen.
PASO 3	Repite el proceso pero cambia los papeles: B es la marioneta y A es el titiritero.
PASO 4	Haz que hablen entre ellos sobre cómo se han sentido en ambos papeles.

Actividad de calentamiento 3: BAILE DE AVATAR
Debate y reflexión
¿Cómo te sentiste en el papel de marioneta? y como titiritero? ¿Qué fue lo más divertido y qué lo menos divertido? ¿De qué te das cuenta sobre ti mismo?

Actividad de calentamiento 3: BAILE DE AVATAR

Consejos de adaptación para trabajar con jóvenes con autismo

Las personas con Asperger pueden tener alteraciones sensoriales que afecten el sentido del equilibrio, el movimiento y el nivel táctil. El movimiento provoca inevitablemente una reorganización del equilibrio y para las personas que sufren de tal hipersensibilidad puede haber una sensación de mareo, desequilibrio y náuseas. Asimismo, un ligero toque o sentir que se agarra una mano puede representar una sensación dolorosa para la persona con Asperger. En este sentido podría ser útil consensuar con la persona con Asperger qué modalidad puede ser más funcional para ser el “títere”, ej. puede ser útil usar una pequeña varita que agarren ambos participantes, o el "titiritero" puede agarrar la ropa o, nuevamente, pararse uno frente al otro (en lugar de darse la vuelta) y mover al compañero como si tuviera un imán en sus manos moviendo las extremidades y el cuerpo de los demás.

Actividad de calentamiento 4: CALENTAMIENTO DE LA VOZ	
Tema: Calentamiento teatral **Duración:** Aproximadamente 10 minutos **Materiales:** Ninguno	
Objetivos de aprendizaje	Calentar la voz antes del trabajo teatral
	Desarrollar la creatividad y la espontaneidad a través del trabajo vocal
	Crear un entorno de juego relajado

Actividad de calentamiento 4: CALENTAMIENTO DE LA VOZ
Preparación
Se invita al grupo a colocarse en círculo. Se les dice que van a hacer un ejercicio para calentar la voz y prepararse para el trabajo teatral que va a seguir.

Actividad de calentamiento 4: CALENTAMIENTO DE LA VOZ	
Descripción paso a paso	
PASO 1	El facilitador dice una palabra de dos sílabas, y la persona de la derecha tiene que repetirla, pero cambiando la entonación, para que la siguiente persona tenga que volver a decirla con una entonación diferente. No se puede repetir la misma entonación.

PASO 2	Después de la primera ronda, haz otra ronda, pero intenta que no haya ningún silencio entre cada momento de la persona.
PASO 3	El facilitador pide a un participante que proponga una sílaba de dos palabras, y hacemos otra ronda completa. El facilitador puede invitar a más personas a seguir proponiendo más palabras de dos sílabas. Esto dependerá de si quieren ampliar la duración de la actividad o si necesitan más tiempo de entrenamiento para lograr el objetivo del ejercicio.

Actividad de calentamiento 4: CALENTAMIENTO DE LA VOZ
Debate y reflexión
Se trata de un ejercicio preparatorio. El facilitador puede decidir si quiere abrir un espacio de reflexión sobre esta dinámica si lo ve necesario.

Actividad de calentamiento 4: CALENTAMIENTO DE LA VOZ
Consejos de adaptación para trabajar con jóvenes con autismo
Algunas personas con Asperger pueden tener dificultad para procesar lo que escuchan y/o mostrar latencia en la respuesta provocada por el lento procesamiento del lenguaje. Cumpliendo con los plazos, podría ser útil disponer de tiempos más relajados y menos apremiantes y, en la fase inicial, también dar sugerencias sobre la pragmática de la comunicación.

Actividad de calentamiento 5: LA BAQUETA	
Tema: Cooperación y cohesión de grupo **Duración:** 10 minutos **Materiales:** Baquetas de madera (u otro material). Música variada (clásica, tecno, pop, relajante, etc.)	
Objetivos de aprendizaje	Desarrollar habilidades para la cooperación
	Fomentar las habilidades de coordinación motora
	Activar la atención y la escucha activa en la realización de tareas

Actividad de calentamiento 5: LA BAQUETA
Preparación
El grupo se divide en parejas y se da a cada una de ellas una baqueta. Se les dice que van a trabajar por parejas con la tarea de sostener la baqueta con un dedo en cada extremo, de manera que nunca caiga al suelo. Deben escuchar y sentir el movimiento que surge entre ellos, siendo la baqueta el punto de conexión entre ambas personas. Si la baqueta se cae, todos tendrán que cambiar de pareja inmediatamente y volver a empezar.

Actividad de calentamiento 5: LA BAQUETA	
Descripción paso a paso	
PASO 1	Esto se hace en silencio y sin música. Cuando una baqueta cae al suelo, se hacen nuevas parejas (si el facilitador lo considera conveniente, las parejas pueden seguir siendo las mismas).
PASO 2	A medida que se forman nuevas parejas, en cada ronda el facilitador puede poner música nueva, o la misma, según se prefiera.
NOTAS	La idea es que las parejas aguanten el mayor tiempo posible sin que la baqueta caiga al suelo.

Actividad de calentamiento 5: LA BAQUETA
Debate y reflexión
¿Cómo te has sentido con esta tarea? ¿Estás satisfecho con el trabajo realizado? ¿Qué hizo que la tarea fuera más difícil o más fácil? ¿Qué se necesita para poder colaborar con éxito con alguien en la vida real?

Actividad de calentamiento 5: LA BAQUETA
Consejos de adaptación para trabajar con jóvenes con autismo
Las personas con Asperger tienen dificultad para mantener y regular las relaciones con los demás explotando las habilidades de comunicación no verbal (contacto visual, expresión facial, atención conjunta,…). La facilitación en este sentido puede ser el uso de otras “herramientas” de contacto con el otro, como una cinta, por ejemplo, o un objeto que le guste a la persona con Asperger.

Actividad de calentamiento 6: LA ESTATUA DE ARCILLA	
Tema: Desarrollo sensorial **Duración:** Aproximadamente 20-25 minutos **Materiales:** Música divertida de fondo	
Objetivos de aprendizaje	Fomentar el desarrollo de un clima de confianza en el grupo
	Generar un sentimiento de cercanía y seguridad entre los miembros del grupo
	Facilitar la relajación corporal y la apertura emocional y sensorial de los participantes

Actividad de calentamiento 6: LA ESTATUA DE ARCILLA
Preparación
Divide al grupo en parejas y pídeles que decidan quién es la persona A y quién es la persona B.

Actividad de calentamiento 6: LA ESTATUA DE ARCILLA	
Descripción paso a paso	
PASO 1	A comenzará abriendo un espacio, que estará cerrado (apoyando por ejemplo los brazos en la pared, de manera que el cuerpo de la persona junto con la pared y el suelo formen un espacio cerrado). La pareja tendrá que cruzar ese espacio mientras se miran el uno al otro.
PASO 2	Una vez que A ha creado el espacio y B ha pasado por él, B crea otro espacio cerrado que A debe atravesar manteniendo el contacto visual. Esto se repite alternando uno y otro, continuamente. Cada vez que se crea un espacio debe ser diferente de los anteriores.

Actividad de calentamiento 6: LA ESTATUA DE ARCILLA
Debate y reflexión
¿Qué sintió al recorrer los espacios creados por su compañero? *¿Has notado alguna diferencia en ti? ¿Ha habido competencia, disfrute...? ¿Para qué crees que sirve este ejercicio?* (Ver nota 1) Nota 1: El facilitador explicará que representa una metáfora de la vida, en el sentido de que a veces hay que pasar por conflictos que no son fáciles. Es una metáfora que sirve de preludio a la explicación que se dará más adelante de que el conflicto es necesario en la terapia teatral para poder entrar en la improvisación.

Actividad de calentamiento 6: LA ESTATUA DE ARCILLA
Consejos de adaptación para trabajar con jóvenes con autismo
Algunas personas con Asperger pueden tener dificultades para mantener el contacto visual como regulador de la relación. Al respetar los plazos, se puede ser tolerante y comprensivo al aceptar este problema. Además, el contacto corporal también puede representar una fuente de profundo malestar por parte de la persona con Asperger y puede ser recomendable antes de iniciar la actividad, ponerse de acuerdo sobre los métodos de creación del espacio a atravesar y los métodos de "atravesar" el espacio cerrado.

Actividad de calentamiento 7: ESPACIOS ABIERTOS	
Tema: Trabajo del cuerpo **Duración:** Aproximadamente 20 minutos **Materiales:** Música relajante de fondo, volumen suave	
Objetivos de aprendizaje	Despertar la espontaneidad y la creatividad corporal
	Generar un ambiente relajado en el grupo de participantes que les invite a jugar
	Utilizar la propia dinámica como metáfora para trabajar con el conflicto, como una situación por la que las personas pueden pasar para aprender y crecer como personas

Actividad de calentamiento 7: ESPACIOS ABIERTOS
Preparación
El grupo se divide en parejas y se les pide que decidan quién es la persona A y quién es la persona B. Se les dice que trabajarán por turnos. A cerrará los ojos y B se convertirá en el escultor de A, que deberá seguir los pasos indicados por el facilitador.

Actividad de calentamiento 7: ESPACIOS ABIERTOS	
Descripción paso a paso	
PASO 1	La persona A cierra los ojos y se deja moldear por su compañero. B comienza a hacer como si aplicara arcilla sobre el cuerpo de A. Pondrá su mano en forma hueca y cóncava y la presionará sobre el cuerpo del compañero como si fuera arcilla. (2-3 min)
PASO 2	Después de dos o tres minutos de hacer la forma con la mano hueca, se les pide que definan la figura de su compañero con las yemas de los dedos, de manera que presionen con los dedos como si trataran de definir la arcilla que rodea la figura. (2-3 min)
PASO 3	El participante tiene que pulir la arcilla con la mano abierta. Tendrán que hacer movimientos circulares para que la figura quede lo más brillante posible. Continúa haciéndolo por todo el cuerpo. (2-3 min)
PASO 4	Se hace como si se diera un baño de agua desde arriba, que elimina las virutas de arcilla, para que quede lo más limpio posible. (2-3 min)
PASO 5	B imagina que se convierte en una toalla caliente para secar, por lo que tendrá que apretar a su pareja como si pudiera secarla con su cuerpo. (2-3 min)
PASO 6	El escultor (B), se coloca frente a A y espera la señal del facilitador. Entonces, cuando A abra los ojos, B le saludará con una sonrisa y un abrazo si lo desea.
PASO 7	Una vez que terminan, cambian los papeles y vuelven a empezar.

Actividad de calentamiento 7: ESPACIOS ABIERTOS
Debate y reflexión
¿Qué le pareció el contacto? ¿Qué es lo que más le ha gustado? ¿Hay algo que no te haya gustado? ¿Qué fue? ¿Cómo te sientes antes y después de trabajar con la escultura? ¿Cómo ha sido para el escultor? ¿Qué papel ha sido más cómodo?

Actividad de calentamiento 7: ESPACIOS ABIERTOS
Consejos de adaptación para trabajar con jóvenes con autismo
Las personas con Asperger pueden mostrar una sensorialidad táctil muy particular (T. Grandin en sus publicaciones habla de su dificultad para que la abracen y de su necesidad de sentir presión en su cuerpo, lo que la tranquiliza mucho). En esta perspectiva, podría ser adecuado considerar elegir un objeto que le guste a la persona con Asperger, como una pelota blanda o dura, o una pequeña tableta que distribuya la presión de una manera más uniforme y armoniosa.

Actividades teatrales

Actividad teatral 1: LA AZOTEA	
Tema: Conflictos **Duración:** 20-30 minutos **Materiales:** música de fondo, cojines (al menos uno por persona)	
Objetivos de aprendizaje	Tomar conciencia de la percepción que tiene la persona de la noción de conflicto.
	Para ilustrar lo que entendemos por conflicto en el ámbito de la Terapia Teatral Gestalt (en adelante GTT), entendido como dos deseos que se oponen en direcciones opuestas.
	Aprender que el conflicto es un elemento esencial en la GTT y que sin él no es posible tener escenas ni en el Teatro de Terapia Gestalt ni en el teatro normal.

Reglas de la Terapia Gestalt (GTT) para cada actividad
1) No puede haber ningún tipo de daño físico a la persona con la que trabajas. Esto también incluye que no puedes utilizar argumentos de la vida real en las escenas que puedan perjudicar a tu compañero (por ejemplo, si uno de los personajes, en la vida real, tiene una discapacidad física, estaría totalmente prohibido utilizar esa discapacidad como argumento en las escenas). 2) Tampoco podemos hacernos daño a nosotros mismos.

3) No podemos romper o destruir nada en el espacio (cortinas, ventanas...). Se aplica la regla de quien rompe, paga.

Actividad teatral 1: LA AZOTEA
Preparación
Se les dirá a los participantes que van a hacer una visualización guiada en la que caminan por una ciudad. Tendrán que estar quietos y, preferiblemente, con los ojos cerrados para imaginar lo que el facilitador les diga. Durante la primera parte de la visualización, se debe hacer hincapié en que la idea es imaginar la acción, y que no tendrán que hacerla. El facilitador dirá: "*Ahora, llamamos al ascensor, la puerta se abre y ustedes entran en el ascensor*". Los participantes se pondrán de pie y se subirán al cojín, que estará frente a cada uno de ellos. Este es el único momento en el que los participantes harán uso del movimiento físico. Lo mismo ocurrirá cuando el facilitador diga "*salgan del ascensor a la terraza*". Normalmente bajarán hacia delante, no hacia atrás. Después, se les dirá a los participantes que abran los ojos (segunda parte de la dinámica) y empiecen a representar ahora, con su movimiento corporal, lo que el facilitador les dice. Hay que indicarles que es la segunda parte. Es decir, la dinámica tiene dos tiempos: uno inicial en el que se presenta la visualización y lo hacen preferentemente con los ojos cerrados y sólo utilizan el movimiento para subir y bajar el cojín y una segunda parte en la que abren los ojos y representan con su cuerpo el cruce del cable. Hay que dividir el grupo en dos subgrupos, cada subgrupo enfrente del otro y en fila, para que cada persona de cada grupo tenga un compañero enfrente, con el que trabajará después. También puedes preparar música de fondo: por ejemplo, música para cuando el ascensor esté subiendo, el sonido de las puertas abriéndose o música para que sea más sugerente cuando estén cruzando el cable de acero.

Actividad teatral 1: LA AZOTEA
Descripción paso a paso: PASO 1
Diga al grupo que van a hacer una visualización guiada. Deben dividirse en dos grupos y alinear a cada uno de los subgrupos, de manera que cada alumno esté frente a una persona del otro grupo con una distancia de aproximadamente 5 a 6 metros si el espacio lo permite. Si es posible tener más, mejor aún. Cada persona debe colocar un cojín delante de ella, simbolizando un ascensor, al que debe subirse cuando el facilitador diga "*sube al ascensor*", cuando el facilitador diga "*baja del ascensor*" debe bajarse del cojín.
Descripción paso a paso: PASO 2
Comienza con una música ambiental que simboliza el entorno que la persona comienza a recorrer en su imaginación. Aquí comienza la visualización guiada que va así: *"Estás caminando por una ciudad, estás caminando por la ciudad de Nueva York. Observa cómo son los edificios que te rodean, cuál es el ambiente de la ciudad, qué hora del día es, si hay gente o si no hay gente, cuál es el olor, cuáles son los colores, qué observas y... en general cómo es el ambiente de esta ciudad de Manhattan por la que estás caminando.* *Sigue caminando y poco a poco irás buscando el edificio más alto de la ciudad. Una vez que lo hayas localizado irás dirigiendo tus pasos hacia este edificio, hasta llegar a la puerta principal.* *Entras en el vestíbulo, observas el ambiente de este edificio: hay gente alrededor, no hay gente, qué hace la gente allí, cuánta gente hay en el edificio, cuál es el ambiente, qué sensación te da... luego te voy a pedir que localices el ascensor. Una vez que localices el ascensor, diriges tus pasos hacia él, te pones delante, lo llamas, se abre la puerta y entras en el ascensor".*

Los participantes en ese momento deben subirse al cojín. "*Marca la última planta del edificio: la planta número 100"*. En ese momento se puede conectar el sonido que simboliza un ascensor subiendo y se empieza a contar los pisos. *"5 pisos, 10 pisos, el ascensor sigue subiendo y no se detiene. 20 pisos, 25, 30, 35, 40, 45, 50 pisos... El ascensor sigue subiendo, 60 pisos, 70, 80, 90 y piso 100. La puerta del ascensor se abre y se baja del ascensor".*

En este punto los participantes tienen que bajarse del cojín. *"Llegas a la terraza del edificio y, desde allí, (todavía con los ojos cerrados sigues imaginando) observas la ciudad, lo que puedes ver desde arriba, hasta dónde llega tu vista, qué edificios ves, cómo te sientes a esa altura... En ese momento te darás cuenta de que desde la terraza del edificio parte un cable de acero y, ese cable de acero, conecta el tejado en el que estás parado con el tejado del edificio que tienes delante. Abre los ojos.*

En este punto, el facilitador pide a los participantes que abran los ojos. "Te *das cuenta de que delante de ti hay otra persona que te mira, que también está en el tejado de otro edificio. A partir de este momento tienes una tarea, una misión que debes cumplir. Tu misión es, utilizando el cable de acero, cruzar a la otra azotea. Esa es tu misión".*

Cuando estén listos contaremos 3,2,1 y cruzarán al otro lado, utilizando el cable. El facilitador puede poner algo de música para crear un ambiente tenso para este delicado momento de cruzar el cable. *"Tres, dos, uno. Comienza el cruce del cable.*

Descripción paso a paso: PASO 3

La visualización guiada ha terminado y los participantes cruzan el cable con los ojos abiertos. El facilitador presta atención, sin intervenir, a lo que ocurre en los momentos de cruce de las distintas parejas.

Descripción paso a paso: PASO 4

*"*Una vez *que llegues al otro lado de la terraza obtendrás una nueva misión. La misión es la siguiente: debes volver a la terraza de origen, pero en el camino de vuelta tendrás que impedir que la persona que está en la terraza opuesta llegue a su destino. Por lo tanto, tienes dos tareas en esta*

nueva misión: por un lado, llegar a la terraza de enfrente, y por otro, impedir que la persona que va a su terraza llegue a su destino".

Las personas van a cruzar el cable por segunda vez. Aquí el observador debe prestar mucha atención a cuál es la reacción de las personas cuando se les encomienda la segunda tarea, qué ocurre en ese cruce, cuáles son las diferentes estrategias que utilizan los participantes.

Descripción paso a paso: PASO 5

Una vez terminada la travesía por parte de todos los participantes, el facilitador pregunta al grupo *"¿cómo fue la travesía en la primera ocasión? y ¿cómo fue la travesía para vosotros en la segunda ocasión? ¿cómo la gestionasteis? ¿qué estrategia tuvisteis en la primera travesía? ¿qué estrategia seguisteis en la segunda travesía?"* Este quinto paso será una reflexión en la que los participantes se sientan juntos, y el facilitador les da estas preguntas para que reflexionen:

1. *¿Cómo fue para ti la primera vez que tuviste que cruzar, qué estrategia seguiste al cruzar junto a la otra persona en el cable?*
2. *En el segundo cruce, ¿cuál fue tu primera impresión cuando recibiste la instrucción de que la otra persona no debía llegar a su destino?*
3. *¿Qué relación observas entre lo ocurrido en la actividad y tu propia percepción del conflicto?*

4. ¿Alguien se acordó de que sólo es teatro? ¿Alguien disfrutó de este juego?

Actividad teatral 1: LA AZOTEA
Nota para el facilitador
Después de esta discusión, es una buena idea invitar al grupo a volver a hacer el segundo cruce del cable para que puedan experimentar el ejercicio con una mayor conciencia del hecho de que se trata de una actividad teatral y de que pueden hacer cosas que no harían en la vida real en una situación así. Una vez que hayan hecho esta parte de la actividad, el facilitador puede volver a preguntarles cómo les ha ido el ejercicio esta vez y cómo se han sentido.

Actividad teatral 1: LA AZOTEA
Debate y reflexión
Discusión de grupo en la que se habla de cómo gestionamos los conflictos en la vida, cómo los percibimos y cuántas personas recuerdan que estaban haciendo teatro, que estaban actuando. Nota: en la GTT siempre intentamos hacer algo diferente de lo que haríamos en la vida real. El objetivo es darse permiso para hacer algo nuevo, diferente, que no harías en la vida real para experimentar las consecuencias de ello. Al mismo tiempo, el objetivo de la actividad es que los participantes exploren hasta qué punto son capaces de darse permiso para hacer algo que no está dentro de la lógica de la vida real sino de la ficción y el teatro. Se discute sobre ello, expresan sus opiniones y observan lo que se dan cuenta al participar en ello. La última pregunta sería qué notan sobre ellos mismos y sobre el propio conflicto, como elemento que está presente en la dinámica con otras personas.

Actividad teatral 1: LA AZOTEA

Consejos de adaptación para trabajar con jóvenes con autismo

Las personas con Asperger también pueden tener una imaginación vívida, pero sus pensamientos pueden absorberse en situaciones que son difíciles de entender, o desconocidas, por sus propios intereses absorbentes. En situaciones en las que se les pide que imaginen algo, puede ser útil comenzar facilitando situaciones (quizás experiencias realizadas o temas de especial interés).

La solicitud expresada en el Paso 5 de "Una vez que llegas al otro lado de la terraza obtienes una nueva misión. La misión es la siguiente: debes regresar a la terraza de origen, pero en el camino de regreso tendrás que evitar que la persona en la terraza opuesta de llegar a su destino, por lo que tienes dos tareas en esta nueva misión: por un lado, llegar a tu terraza de origen y por otro lado, evitar que la persona que va a su terraza de origen llegue su destino" podría calibrarse sobre las habilidades sensoriales de la persona de Asperger y acompañarse de la precisa explicación de que la actividad "no entra en la lógica de la vida real sino de la ficción y el teatro". Esto se vuelve necesario ya que las personas con Asperger pueden no tener suficiente cognición social para comprender la distinción entre realidad y fantasía o estar muy ocupadas con sus emociones.

<table>
<tr><th colspan="2">Actividad teatral 2: ESCENAS ENGANCHADAS</th></tr>
<tr><td colspan="2">Tema: El teatro de la terapia Gestalt

Duración: Aproximadamente 7-8 minutos por pareja. Dependiendo del número de participantes el tiempo de la actividad varía. Se recomienda que no lo hagan más de 16 personas, ya que la actividad se alargaría demasiado.

Materiales: No se requiere nada. Opcional: iluminación del escenario para crear una mayor sensación de espacio escénico. Si se trata de un grupo nuevo que no ha realizado actividades relacionadas con el teatro, no es recomendable utilizar este tipo de iluminación ya que puede resultar algo intimidante, en cualquier caso es recomendable que el facilitador valore si es apropiado o no.</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Objetivos de aprendizaje</td><td>Desarrollar la espontaneidad y la creatividad del participante mediante improvisaciones espontáneas.</td></tr>
<tr><td>Desarrollar la capacidad del participante para resolver un conflicto con empatía.</td></tr>
<tr><td>Desarrollar las habilidades de comunicación, verbales y no verbales, necesarias para la gestión de conflictos por parte del participante.</td></tr>
<tr><td>Desarrollar habilidades para la comunicación asertiva.</td></tr>
<tr><td>Desarrollar la capacidad de escucha activa.</td></tr>
<tr><td></td><td>Desarrollar la conciencia de uno mismo y de sus propios mecanismos de funcionamiento psicológico y patrones de comportamiento.</td></tr>
</table>

Reglas de la Terapia Gestalt (GTT) para cada actividad
1) No puede haber ningún tipo de daño físico a la persona con la que trabajas. Esto también incluye que no puedes utilizar argumentos de la vida real en las escenas que puedan perjudicar a tu compañero (por ejemplo, si uno de los personajes, en la vida real, tiene una discapacidad física, estaría totalmente prohibido utilizar esa discapacidad como argumento en las escenas).
2) Tampoco podemos hacernos daño a nosotros mismos.
3) No podemos romper o destruir nada en el espacio (cortinas, ventanas...). Se aplica la regla de quien rompe, paga.

Actividad teatral 2: ESCENAS ENGANCHADAS
Preparación
Hay que explicar al grupo que van a realizar una improvisación teatral que se caracteriza por su espontaneidad, es decir, las personas que salen a escena, inventan una propuesta de conflicto, de forma espontánea, no planificada: totalmente improvisada. La obra se basa siempre en esta espontaneidad.

Actividad teatral 2: ESCENAS ENGANCHADAS

Descripción paso a paso: PASO 1

Se dice al grupo que se numeren del 1 al 10, por ejemplo, en el caso de 10 personas. Una vez que sepan sus números, explique que la persona número 1 saldrá a escena y adoptará un *papel neutral*. (ver nota 1)

Nota 1: el *rol neutro* significa que la persona que está al principio de la escena no tiene ningún rol asignado, no tiene ningún vínculo con ninguna otra persona y permanece *neutra hasta que la persona* número 2 entra en escena y le trae una propuesta de conflicto, que le dará la información necesaria para entrar en la improvisación y desarrollar la relación con la persona que propone el conflicto. Por lo tanto, la persona *neutra* inicialmente no tiene ningún papel, ninguna identidad, no sabe quién es hasta que la segunda persona entra en escena. Cuando la segunda persona entra en escena, ayudará a la persona *neutra a* no ser tan neutra y a situarse y entrar en la propuesta de conflicto que trae la segunda persona.

Descripción paso a paso: PASO 2

Una vez que la persona uno (rol neutral) está en el escenario, espera a que entre la persona dos. El segundo en entrar llega con una propuesta de conflicto (ver nota 2).

Nota2 : Cuando la segunda persona entra con la propuesta, se produce una improvisación entre ellos donde debe haber siempre 3 elementos:

1) el vínculo que tienen entre ellos, cuál es el papel que tiene cada uno;

2) cuál es el conflicto entre ellos;

3) la urgencia de resolver el conflicto en cuestión que requiere una solución inmediata. De no ser así, la escena podría alargarse y no llegar a ninguna parte, y resultar aburrida para el público. Estos elementos deben ser dados por quien entra en la escena con la propuesta del conflicto, por ejemplo "Hola cariño, ¿por qué le has vuelto a dejar las llaves de casa a tu madre?". De esta frase se puede intuir que ambos son pareja o tienen un vínculo afectivo, así como que el conflicto puede residir

en el hecho de que el que entra en escena no quiere que la madre del otro personaje tenga las llaves de la casa.

Descripción paso a paso: PASO 3

Una vez explicada la dinámica, se inicia de tal manera que la primera persona *se engancha* - se llama improvisación enganchada porque la primera persona (la que está en punto muerto) recibe una propuesta de la segunda persona. A continuación, la improvisación se desarrolla hasta que el facilitador considera que es suficiente. Entonces, la primera persona sale del escenario para descansar y la segunda persona que entró se queda y se prepara como *neutral*. La persona número 3 entra en escena con una nueva propuesta de conflicto. De nuevo, la improvisación tiene lugar hasta que el facilitador la marca, el número dos sale y la persona número tres adopta el papel de neutral. Y así sucesivamente hasta que el número 10 adopta el papel neutral y el grupo se cierra siendo el número 1 (en este ejemplo había 10 personas) el último en llevar un conflicto a escena, ya que al principio no lo hizo (ver nota 3).

Nota 3: Este ejercicio puede hacerse en dos rondas completas, en las que la primera ronda es de calentamiento y cada escena dura no más de tres minutos, como una forma rápida de ver qué conflictos proponen los participantes del grupo. Luego se puede hacer una segunda ronda más profunda en la que, habiéndose familiarizado con la metodología, puedan estar preparados para desarrollar más su creatividad.

Actividad teatral 2: ESCENAS ENGANCHADAS
Nota para el facilitador
Mientras se desarrollan las improvisaciones, el facilitador puede interrumpir el proceso acercándose a los protagonistas y preguntándoles cómo se sienten en la situación que están improvisando. El objetivo es ayudarles a tomar conciencia y conectar con el cuerpo y la emoción en la que se encuentran los personajes. También puedes preguntarles qué están pensando, si se dan cuenta de cuál es su estrategia para afrontar el conflicto, si están familiarizados con lo que están haciendo y, por último, también puedes sugerirles que prueben una estrategia diferente haciendo algo que no harían en la vida real. En el escenario pueden darse ese permiso que en la vida real no pueden permitirse, porque no cambia nuestra biografía y no causa ningún daño.

Actividad teatral 2: ESCENAS ENGANCHADAS
Debate y reflexión
Una vez que todos hayan terminado, el facilitador puede preguntar al grupo "*¿cómo os sentisteis todos durante el ejercicio; de qué os disteis cuenta de vosotros mismos; qué descubristeis; qué pensasteis de la propuesta de conflicto que os trajo el compañero; la escena, el personaje, el papel del conflicto que interpretasteis, os ayudó a daros cuenta de algo? qué pensáis de vuestro propio estilo y estrategia para enfrentar el conflicto, ¿funcionó o no esa estrategia?*".

Actividad teatral 2: ESCENAS ENGANCHADAS

Consejos de adaptación para trabajar con jóvenes con autismo

Las personas con Asperger pueden tener dificultades para comprender y moverse con naturalidad en el ámbito social: dificultades para comprender situaciones sociales, comprender situaciones ambiguas, comprender la pragmática (la entonación, por ejemplo, que define la frase que escuchan como sarcástica o metafórica). Al desarrollar, mantener y comprender las relaciones, tienen dificultad para comprender comportamientos comunicativos no verbales (gestos, expresiones faciales, posturas, etc.). Desafortunadamente, esto afecta fuertemente a su capacidad para participar en los contextos habituales y para responder adecuadamente a las solicitudes y actividades propuestas, especialmente cuando estas solicitan una comprensión de la "mente" del interlocutor. Además, pueden tener una comprensión literal del idioma, p.ej. a la pregunta "¿cómo te sientes por dentro cuando tienes miedo?" un niño respondió "¡cuando estoy en casa nunca tengo miedo!" entendiendo la palabra “dentro” como “en casa” (tomado de “La mente autista” G. Vivanti, Hogrefe Ed, 2021). Cuando se observa un comportamiento inesperado, se hace imprescindible reformular las instrucciones, quizás haciendo más explícitas las condiciones que generan el conflicto o realizar un trabajo preventivo sobre la participación en actividades que ayuden a la persona Asperger a decodificar los mensajes (centrados en la comunicación no verbal y en la pragmática de la comunicación).

<table>
<tr><th colspan="2">Actividad teatral 3: ESCENAS DE PAREJA A PAREJA</th></tr>
<tr><td colspan="2">Tema: El teatro de la terapia Gestalt

Duración: 40-50 minutos (puede durar más para grupos de más de 10 personas)

Materiales: Ninguno. Opcional: vestuario o maquillaje si el facilitador o el grupo lo desean. Iluminación del escenario.</td></tr>
<tr><td rowspan="4">Objetivos de aprendizaje</td><td>Facilitar el contacto del participante con su propia espontaneidad.</td></tr>
<tr><td>Fomentar el espíritu creativo del participante y su capacidad de improvisación y adaptación a una situación inesperada.</td></tr>
<tr><td>Desarrollar la capacidad de tomar decisiones y crear conciencia de los valores que hay detrás de las decisiones.

Generar una mejora en las habilidades de comunicación verbal y no verbal del participante.</td></tr>
<tr><td>Desarrollar la conciencia de uno mismo y de sus propios mecanismos de funcionamiento psicológico y patrones de comportamiento.</td></tr>
</table>

Reglas de la Terapia Gestalt (GTT) para cada actividad
1) No puede haber ningún tipo de daño físico a la persona con la que trabajas. Esto también incluye que no puedes utilizar argumentos de la vida real en las escenas que puedan perjudicar a tu compañero (por ejemplo, si uno de los personajes, en la vida real, tiene una discapacidad física, estaría totalmente prohibido utilizar esa discapacidad como argumento en las escenas).
2) Tampoco podemos hacernos daño a nosotros mismos.
3) No podemos romper o destruir nada en el espacio (cortinas, ventanas...). Se aplica la regla de quien rompe, paga.

Actividad teatral 3: ESCENAS DE PAREJA A PAREJA
Preparación
El facilitador divide al grupo en parejas. Cada una de estas parejas se distribuye formando una unidad cada pareja, en un gran círculo.

Actividad teatral 3: ESCENAS DE PAREJA A PAREJA
Descripción paso a paso: PASO 1
Una vez que todas las parejas estén sentadas en el círculo, cada pareja pensará en una propuesta de escena para entregar a la pareja de su derecha. Todas las parejas prepararán simultáneamente el conflicto para la pareja sentada a su derecha. Deberán pensar en estos tres elementos 1) papel o vínculo de los protagonistas, 2) cuál es el conflicto, 3) cuál es la urgencia del conflicto (ver nota 1). Nota 1: La pareja que prepara la escena no debe añadir ninguna información adicional a lo especificado, como por ejemplo: cómo se sienten los personajes, cómo deben comportarse, etc**.** Es muy importante que los participantes, por otro lado, se aseguren de que la escena que reciben no es una escena que corresponda a la realidad de su vida, si ese es el caso es necesario cambiarla para que sea ficticia para ellos.
Descripción paso a paso: PASO 2
Cuando hayan terminado de prepararse, cada pareja deberá entregar la escena a la siguiente pareja y ellos mismos asignarán el papel a cada miembro de la otra pareja. Es decir, quién interpreta cada papel depende de la pareja que propone el conflicto. (ver nota 1)·
Descripción paso a paso: PASO 3
Empieza a trabajar con las escenas. Las escenas se pueden representar simultáneamente, también se puede dividir el grupo en dos y mientras la mitad del grupo trabaja, los demás observan, o incluso se puede hacer uno por uno mientras el resto de las parejas observan. Es el facilitador quien debe decidir. La opción más rápida es que todas las parejas lo hagan simultáneamente: puede ser más caótico, puede haber más ruido en la sala y lógicamente el facilitador no podrá prestar toda su atención por igual a todas las parejas. Una fórmula intermedia es que unas pocas parejas estén en el escenario, separadas en la distancia, mientras el resto de las parejas descansa.

Actividad teatral 3: ESCENAS DE PAREJA A PAREJA

Nota para el facilitador

El papel del facilitador en esta dinámica requiere que intervenga ayudando a los personajes a tomar conciencia de cómo se sienten, cuáles son sus estrategias utilizadas en el conflicto y animar a los participantes a preguntarse si quieren utilizar una estrategia diferente a la que están utilizando. Esto les permite experimentar cómo se sienten cuando se expresan de una manera diferente a la que lo hacen en la vida real, aprovechando el permiso que da el teatro para ser como uno quiere ser.

El facilitador puede hacer pequeñas interrupciones que faciliten a la persona que trabaja profundizar en lo que le ocurre. El trabajo del facilitador está orientado a que la persona que actúa tenga el tiempo y la oportunidad de darse cuenta de *lo que le está pasando*, de *cómo se siente*, de *qué dirección le gustaría dar a la puesta en escena del conflicto*.

Es importante dejar primero el tiempo suficiente para que las parejas entren en escena y para que el facilitador, escuchando su intuición, haga una pausa y sugiera a los participantes, sin desconectarse del estado en que se encuentran en la escena, que *cierren los ojos, respiren profundamente y reciban las instrucciones del facilitador*. Se pueden hacer, por ejemplo: *¿cómo te sientes, sientes tensión en alguna parte de tu cuerpo? Lleva la palma de tu mano a esa zona de tensión, ahora que la sientes, dale voz: ¿qué diría esa parte de tu cuerpo, qué significaría esa tensión, cuál es la estrategia del conflicto que estás utilizando, te resulta familiar, estarías dispuesto a hacer algo diferente?*

Si el facilitador detecta que la estrategia consiste en ser una persona conciliadora, que busca resolver el conflicto, para que la otra persona no se enfade, etc., el personaje que puede experimentar puede ser provocador, egoísta, desafiante, ignorando a la persona que tiene delante como si fuera pasiva, etc. A veces, una buena pregunta para hacer una pausa es: *piensa en una forma de continuar este conflicto que nunca habrías hecho en la vida real. Y date permiso para probarla, experimentar con ella y ver qué pasa.* Otra pista para el facilitador podría ser invitar al grupo, cuando se suspenda la acción, a *pensar en un superhéroe* de su infancia.

A continuación, haz que todos se conviertan en el superhéroe y, una vez que el facilitador diga que se continúe con la escena, todos saltan y actúan cómo lo harían si fueran ese superhéroe. No es necesario hacer todas las preguntas en todas las intervenciones, sino que el facilitador debe escuchar su propia intuición o los conocimientos previos que tiene de cada participante, hacer uso de algunos de ellos y aprovecharlos para profundizar en la dinámica.

Actividad teatral 3: ESCENAS DE PAREJA A PAREJA
Debate y reflexión
El facilitador, una vez que todos hayan terminado, puede preguntar al grupo "*cómo se sintieron todos durante el ejercicio; qué notaron de ustedes mismos; qué descubrieron; qué pensaron de la propuesta de conflicto que les trajo la pareja qué les aportó la escena; qué les aportó el conflicto, el personaje y el rol que interpretaron; qué piensan de su propio estilo y estrategia para enfrentar un conflicto, ¿funcionó o no esa estrategia?*"

Actividad teatral 3: ESCENAS DE PAREJA A PAREJA
Consejos de adaptación para trabajar con jóvenes con autismo
Las personas con Asperger pueden mostrar un retraso en el desarrollo de habilidades para gestionar la persuasión, el compromiso y la resolución de conflictos ya que experimentan, o más bien viven, una condición distinta de introspección y autoconciencia. Además, para tratar de hacer el mundo menos confuso, las personas con síndrome de Asperger pueden tener reglas y hábitos, que son persistentes pero necesarios para poner orden en el caos experiencial de cada día. En este sentido, podría ser útil ofrecer información adicional en la fase inicial de la actividad (ver nota 1) para hacer más accesibles los contenidos de la actividad.

Actividad teatral 4: ESCENAS CON OBJETOS	
Tema: El teatro de la terapia Gestalt **Duración:** Aproximadamente 90 minutos **Materiales:** Música tranquila de fondo. Cuaderno personal. Opcional: Luz de escena.	
Objetivos de aprendizaje	Abrir un espacio para la creatividad y la fantasía del participante.
	Crear un espacio de trabajo con la proyección que cada participante hace de sus propias cualidades (positivas y/o negativas).
	Mejorar la capacidad del participante para tomar decisiones en situaciones importantes para él.
	Desarrollar en el participante habilidades como la empatía, la escucha activa, la asertividad o la resolución de conflictos.
	Desarrollar la conciencia de uno mismo y de sus propios mecanismos de funcionamiento psicológico y patrones de comportamiento.

Reglas de la Terapia Gestalt (GTT) para cada actividad
1) No puede haber ningún tipo de daño físico a la persona con la que trabajas. Esto también incluye que no puedes utilizar argumentos de la vida real en las escenas que puedan perjudicar a tu compañero (por ejemplo, si uno de los personajes, en la vida real, tiene una discapacidad física, estaría totalmente prohibido utilizar esa discapacidad como argumento en las escenas).
2) Tampoco podemos hacernos daño a nosotros mismos.

3) No podemos romper o destruir nada en el espacio (cortinas, ventanas...). Se aplica la regla de quien rompe, paga.

Actividad teatral 4: ESCENAS CON OBJETOS

Preparación

El facilitador debe explicar al grupo que van a realizar un tipo de improvisación en la que se van a convertir en objetos, en seres inanimados. Son objetos que podrían tener un conflicto si estuvieran vivos. Ejemplos: un tarro de cristal y una mermelada de fresa. La mermelada no quiere pudrirse dentro del tarro y quiere salir a explorar el mundo, y el tarro no quiere ser abandonado por la mermelada porque no quiere quedarse solo y ser tirado a la basura. Una vela y un mechero: donde la vela no quiere ser encendida por el mechero porque le queda poco para agotarse y desaparecer y el mechero quiere encenderla porque si no lo hace, el dueño de la casa los sustituirá por luz eléctrica.

Los participantes trabajarán en parejas.

Actividad teatral 4: ESCENAS CON OBJETOS

Descripción paso a paso: PASO 1

Cada pareja piensa en dos objetos para otra pareja (véase la nota 1) y en el conflicto que puede haber entre los objetos y la urgencia con la que debe resolverse el conflicto. El objeto será encarnado por la otra pareja. Una vez que todos tengan pensados los objetos, la pareja debe decirlos delante del grupo para que todos puedan oír qué objeto han asignado a cada uno. La pareja que elige los dos objetos es también responsable de asignar el objeto concreto a cada uno de los miembros de la otra pareja (por ejemplo: María será la cuchara y Marcos el

vidrio). El facilitador tiene que supervisar que los conflictos tengan las siguientes características: vínculo, conflicto y urgencia.

Nota 1: la asignación de la pareja a la que van a pensar los objetos puede hacerse como en la dinámica anterior, dispuesta en círculo, o de cualquier otra forma que garantice que todas las parejas tienen otra pareja asignada para pensar sus objetos.

Descripción paso a paso: PASO 2

Cada persona escribe en su cuaderno las características del objeto que le ha tocado. Por ejemplo: Soy una tetera de colores, soy suave, de porcelana, etc.

Descripción paso a paso: PASO 3

La persona que ha escrito sus cualidades como objeto tiene que elegir tres de ellas que puedan tener que ver con ella misma como persona y que al mismo tiempo tengan que ver con el objeto. Una vez elegidas, tienen que leerlas en voz alta.

Descripción paso a paso: PASO 4

A continuación, cada persona tiene que humanizar estos objetos poco a poco: caminando, dando voz, etc. con las características que le dieron al objeto. Esto significa que tienen que basarse en las cualidades que tiene el objeto que han descrito antes y utilizarlas en su movimiento corporal, su voz, etc. Hacen un trabajo de carácter individual que deben disfrutar y que les aporta algo.

Por ejemplo, en este caso, el facilitador puede preguntarles *cuál es la emoción que predomina en el objeto*. A continuación, pueden buscar una forma más humana y más cómoda de sostener y mantener la calidad del objeto, ya que no es cómodo mantener una posición a la que no están acostumbrados. El facilitador puede pedir a los participantes que hagan un gesto, aunque sea pequeño, que

les ayuda a introducirse en el objeto y que todavía les recuerda lo que están representando para integrar alguna cualidad del objeto. Es un proceso individual en el que dan vida al objeto, por lo que se recomienda que no interactúen entre sí y se centren en su propio proceso de creación.
Descripción paso a paso: PASO 5
El último paso sería visualizar las escenas de una en una o, dependiendo del tiempo que tenga el facilitador, puede hacer que todos trabajen al mismo tiempo. En ese caso se puede parar un poco en cada escena para que cuando lo vean oportuno puedan decir *STOP: vamos a ver un poco de esta escena* (de una pareja en concreto), vamos a *continuar*... y todos vuelven a sus escenas. Sin embargo, el facilitador debe tener en cuenta que esto no es recomendable si hay más de cinco parejas. Otra opción para trabajar en un grupo grande es que el facilitador pase por las parejas mientras los demás siguen trabajando.

Actividad teatral 4: ESCENAS CON OBJETOS
Debate y reflexión
El facilitador puede preguntar sobre cómo fue la escena. Las posibles preguntas son: *cómo te sentiste; qué descubriste cuando te metiste en ese personaje/objeto; qué te aportó y si te diste cuenta de algo.* Como la dinámica va a tener lugar en un entorno educativo, el facilitador no debe abrirse demasiado y llevar a la persona a relacionar la situación con su vida y encontrar una conexión con ella: su biografía. El contexto no es un marco terapéutico, y el facilitador puede ser o no un terapeuta, y no ser capaz de acompañar al participante si toca algún tema profundo.

Actividad teatral 4: ESCENAS CON OBJETOS
Consejos de adaptación para trabajar con jóvenes con autismo
Algunas personas de Asperger pueden mostrar, por un lado, una atención específica al detalle (dificultad para desviar la atención y/o dificultad para concentrarse en la información más destacada, es decir, la información útil para la tarea) y, por otro lado, tener una competencia lógica rígida que facilita y los guía en la comprensión del mundo (haciendo así que las experiencias sean más predecibles y comprensibles). Estos aspectos pueden afectar en la descripción de los objetos y la siguiente "animación" de sus características. Las personas con Asperger pueden necesitar reflexionar sobre las características de los objetos y su transformación de inanimados a animados. Puede ser útil para algunos tener parejas de objetos reales para comprender su interdependencia y dar "voz" a su estado.

Actividad teatral 5: PAPELES EN EL SUELO	
Tema: El teatro de la terapia Gestalt **Duración:** Aproximadamente 60 minutos. **Materiales:** Hojas de papel A4 en blanco, rotulador grueso, música de fondo.	
Objetivos de aprendizaje	Explorar las reacciones emocionales, cognitivas y corporales del participante al improvisar varios papeles y/o realizar ciertas tareas de forma improvisada.
	Facilitar la toma de conciencia del participante sobre los efectos de la improvisación en personajes diferentes a él.
	Aprender a ponerse en la piel de un personaje teatral para tomar conciencia de sus propios aspectos psicoemocionales.

Reglas de la Terapia Gestalt (GTT) para cada actividad
1) No puede haber ningún tipo de daño físico a la persona con la que trabajas. Esto también incluye que no puedes utilizar argumentos de la vida real en las escenas que puedan perjudicar a tu compañero (por ejemplo, si uno de los personajes, en la vida real, tiene una discapacidad física, estaría totalmente prohibido utilizar esa discapacidad como argumento en las escenas). 2) Tampoco podemos hacernos daño a nosotros mismos.
3) No podemos romper o destruir nada en el espacio (cortinas, ventanas...). Se aplica la regla de quien rompe, paga.

Actividad teatral 5: PAPELES EN EL SUELO
Preparación
En hojas de papel, el facilitador escribirá una circunstancia, una emoción, un papel o una cualidad personal. Ejemplos: madre, político, indigente, asesino, mujer embarazada, arruinado, desvergonzado, extrovertido, introvertido, etc. Cada uno de ellos debe escribirse en una hoja distinta. Los cojines se distribuyen por la sala o el aula. Las hojas de papel se colocan en cada cojín, de modo que cada cojín tiene su propio papel y hay tantos cojines como participantes.

Actividad teatral 5: PAPELES EN EL SUELO	
Descripción paso a paso	
PASO 1	Se pide a los participantes que entren en la sala y se tomen un tiempo para observar los cojines y lo que hay en ellos.
PASO 2	Se les pide que se dirijan a un cojín que les haya llamado la atención y se coloquen frente a él. Si varias personas eligen el mismo cojín, pueden compartirlo.
PASO 3	Una vez que todo el mundo está delante de un cojín, se les pide que lo observen, cierren los ojos y se dejen llenar por la cualidad escrita en el cojín. Cuando la música empiece a sonar, ya se habrán metido en ese personaje y se les pedirá que empiecen a caminar por el espacio con esa cualidad ya integrada. El objetivo es que exploren, se muevan, interactúen con sus ojos, hablen con otros, etc. pero siempre desde esa cualidad, rol o vínculo que tienen.

PASO 4	Durante el paseo y la interacción, el facilitador subirá la música unas cuantas veces. Esto significa que cada persona debe llevar su personaje al límite de su deseo, es decir, intensificar lo que su personaje quiere hacer (ver nota 1).
PASO 5	Se les dice que vuelvan de nuevo al cojín del que salieron. Una vez que vuelven allí, se les invita a cerrar los ojos, a dejarse sentir, lo que les mueve y lo que les pasa. Que observen también qué tiene que ver con ellos el hecho de haber cogido ese cojín, por qué ese y no otro.
NOTAS	Es importante que el facilitador advierta que en algún momento del ejercicio se subirá la intensidad del volumen y que esto significará que deberán llevar el papel al límite. Un buen momento para ello es justo al principio del paso 3, cuando, los participantes empiezan a caminar por la sala.

Actividad teatral 5: PAPELES EN EL SUELO
Debate y reflexión
Cómo te sentiste; por qué ese cojín; qué tiene que ver tu elección contigo; qué descubriste de ese personaje; cómo te sentiste en la interacción con los demás; cuál fue el cojín que menos te gustó y por qué.

Actividad teatral 5: PAPELES EN EL SUELO
Consejos de adaptación para trabajar con jóvenes con autismo
La persona con Asperger puede tener dificultades para captar el significado profundo de las cualidades (como "introvertido") y puede ser útil dirigir al estudiante o utilizar "personajes", como por ejemplo. "persona sin hogar" o "mujer embarazada" que se entienden y se imaginan mejor en sus características esenciales.

Actividad teatral 6: MI SER ANIMAL	
Tema: El teatro de la terapia Gestalt **Duración:** Más de 60 minutos. **Materiales:** Música del bosque o de la selva para que suene de fondo. Luces de ambiente con filtros verdes, rojos o azules para crear más ambiente. Pizarra (Flipchart). Cojines, sábanas, mantas, alfombras.	
Objetivos de aprendizaje	Desarrollar la espontaneidad y la creatividad del participante a través del juego teatral con animales.
	Explorar las características del participante a nivel psicológico a través de su proyección en la creación e improvisación del animal elegido.
	Promover la conciencia de los propios patrones de comportamiento y valores del participante.
	Trabajar la creatividad y la alfabetización emocional del participante.

Reglas de la Terapia Gestalt (GTT) para cada actividad
1) No puede haber ningún tipo de daño físico a la persona con la que trabajas. Esto también incluye que no puedes utilizar argumentos de la vida real en las escenas que puedan perjudicar a tu compañero (por ejemplo, si uno de los personajes, en la vida real, tiene una discapacidad física, estaría totalmente prohibido utilizar esa discapacidad como argumento en las escenas).

2) Tampoco podemos hacernos daño a nosotros mismos.
3) No podemos romper o destruir nada en el espacio (cortinas, ventanas...). Se aplica la regla de quien rompe, paga.

Actividad teatral 6: MI SER ANIMAL
Preparación
La habitación debe estar despejada y abierta. Se pueden esparcir cojines por la habitación y una sábana o lona también es útil para la actividad. En las esquinas se pueden poner luces con filtros de colores, y en el centro, si es posible, debe estar más oscuro, creando una atmósfera de misterio y sin demasiada luz.

Actividad teatral 6: MI SER ANIMAL
Descripción paso a paso: PASO 1
Calentamiento. Una dinámica de movimiento corporal que ayude al grupo a activar y conectar con su cuerpo. Cualquier actividad de danza o movimiento corporal es apropiada. Simplemente tiene que ser algo que les ayude a activarse y gastar energía de tal manera que, ayudados por el cansancio físico, puedan bajar sus defensas y darse permiso para entrar en la visualización guiada que sigue.
Descripción paso a paso: PASO 2

Relajación. En primer lugar, se les da un ejercicio de relajación y respiración. Se les pide que busquen un espacio en la sala donde puedan tumbarse, si es posible, con espacio suficiente para ellos, y sin estar en contacto con otro compañero, y que se pongan cómodos con las esterillas, mantas, etc. Se les pide que relajen su cuerpo desde la parte inferior hacia arriba. Primero los pies, los tobillos, las pantorrillas, las rodillas, los muslos, el abdomen, el pecho, los hombros, el cuello, la barbilla, los brazos, las manos, las mejillas, los ojos. Siempre con calma, despacio y diciendo que estas partes se van relajando, se van haciendo más pesadas, notando cómo se funden con el suelo, etc. de forma que se facilite la relajación.

Descripción paso a paso: PASO 3

Visualización. Una vez que la relajación está más o menos lograda, entonces comienza la siguiente visualización:

Te vamos a invitar a hacer un viaje con tu imaginación a un bosque (pon sonidos de selva). El bosque es frondoso y hay mucha vegetación. Observa la vegetación y ve unos arbustos que se mueven. Sigues observándolos, te acercas y... (ver nota 1) aparece un animal. ¿Qué animal es? El primer animal que ves es el animal en el que te vas a convertir. No lo cambies. Confía, porque el animal que has visto, por muy extraño que sea, es el animal con el que debes trabajar hoy. Poco a poco imagina que tu cuerpo se convierte en el cuerpo de ese animal y que va tomando forma, cuerpo, músculo, esqueleto, con su piel, pelo, plumas... El animal comienza a moverse un poco en tu propio sitio. Ya no eres humano; eres ese animal. Ya no puedes hablar con palabras, pero puedes comunicarte. Puedes empezar a pensar cuál es el sonido que hace tu animal. Cómo se comunica, cómo se mueve.

A partir de este momento comienza una improvisación grupal en la que cada uno es un animal y cada uno actuará desde su animal y el título de esta improvisación es: un día en la naturaleza. La improvisación durará hasta que el facilitador haga una señal para indicar claramente que ha terminado.

Nota 1: La sorpresa de la aparición del animal debe ir acompañada de la entonación de la voz del facilitador, para animarles a continuar y estar en la visualización.

Consejos para el facilitador: Observa atentamente los diferentes papeles que asumen los personajes: qué tipo de animal eligen y cómo se comporta ese animal, cómo interactúa con los demás. El facilitador puede tomar notas de sus observaciones, para que cuando termine la improvisación tenga

material para ayudarles a trabajar. La duración aproximada de la improvisación debe ser de al menos 25-30 minutos. La improvisación se desarrolla a lo largo de un día. El facilitador da el contexto y explica que la improvisación comienza a primera hora de la mañana y que, a medida que pasa el tiempo, se van dando indicaciones del paso de las horas, hasta la llegada del atardecer, la noche profunda, etc.

Descripción paso a paso: PASO 4

Indicar que la dinámica ha terminado (con un timbre o con el código que hayas establecido para terminar la improvisación).

Descripción paso a paso: PASO 5

Entrevista. Se les invita a formar grupos de tres en los que cada uno de ellos, todavía en el papel de animal, se numerará del uno al tres. Una vez numerados los números 2 y 3 de cada grupo, dejarán su papel de animal y entrevistarán al número 1, que sigue en el papel de animal. *¿Cómo es tu vida, cómo te sientes en tu vida de animal, con quién vives, cómo te alimentas, qué necesitas en tu vida, qué te hace feliz, qué te da miedo, qué te preocupa*? Las tres personas del trío pasan por este papel de animal entrevistado. Cada vez que el entrevistado cambia, se le anima a reconectar con su animal y los otros dos le hacen las mismas preguntas (ver nota 2).

Nota 2: Las preguntas están preparadas de antemano en el flipchart o pizarra, pero no son visibles hasta el quinto paso.

Descripción paso a paso: PASO 6

Recogida. Se realiza un desprendimiento, que consiste en quitarse lentamente el animal de forma simbólica. Los participantes simulan quitarse la piel y volver a ser humanos. Hay un tiempo de reflexión individual para que se den cuenta del animal que ha aparecido en la visualización y de lo que ha pasado en la improvisación, en la entrevista o en cualquier parte de la dinámica.

Actividad teatral 6: MI SER ANIMAL
Debate y reflexión
Compartan en el grupo grande: *cómo se sintieron, hubo algo que les llamó la atención, qué fue lo más difícil, qué fue lo más fácil, y cualquier otra cosa que hayan notado y quieran compartir*.

Actividad teatral 6: MI SER ANIMAL
Consejos de adaptación para trabajar con jóvenes con autismo
Como se ha explicado en las actividades anteriores, hay que tener en cuenta las capacidades sensoriales y perceptivas de las personas con Asperger. Se insta de nuevo, por tanto, a prestar especial atención a los elementos sensoriales (sonidos, ruidos, iluminación,...) por parte de los facilitadores.

Actividad teatral 7: LA FAMILIA	
Tema: El teatro de la terapia Gestalt **Duración:** 60 minutos. **Materiales:** Etiquetas, rotuladores, papel (una letra); Música de fondo para ambientar; Sillas, algunas mesas y atrezzo de utensilios de cocina.	
Objetivos de aprendizaje	Tomar conciencia de la percepción que la persona tiene de su propio papel en su familia de origen.
	Reflexionar sobre qué aspectos del rol del participante en su propia familia potencian o inhiben la asunción de responsabilidades propias o ajenas en su núcleo familiar.
	Ayudar al participante a tomar conciencia de su responsabilidad como miembro de su árbol genealógico.
	Analizar qué papel tiene el participante en su familia y si necesita o le gustaría hacer algún cambio en este sentido.

Reglas de la Terapia Gestalt (GTT) para cada actividad
1) No puede haber ningún tipo de daño físico a la persona con la que trabajas. Esto también incluye que no puedes utilizar argumentos de la vida real en las escenas que puedan perjudicar a tu compañero (por ejemplo, si uno de los personajes, en la vida real, tiene una discapacidad física, estaría totalmente prohibido utilizar esa discapacidad como argumento en las escenas).

2) Tampoco podemos hacernos daño a nosotros mismos.
3) No podemos romper o destruir nada en el espacio (cortinas, ventanas...). Se aplica la regla de quien rompe, paga.

Actividad teatral 7: LA FAMILIA
Preparación
Todos estos materiales se colocan en un lugar de la sala para que estén a disposición de los participantes cuando comience la improvisación. Etiquetas con diferentes roles de una familia escrita (padre, madre, hermano de la madre, hermana mayor de la madre, abuela, perro, canario, etc.)

Actividad teatral 7: LA FAMILIA
Descripción paso a paso: PASO 1
El facilitador hace una pregunta para que el grupo reflexione: *cuál es tu papel en tu familia de origen* (por ejemplo: el que siempre se encarga de las celebraciones, el pasivo que nunca está disponible para hacer nada con ellos, el que apacigua los conflictos, etc.). A continuación, se dice a los participantes que van a realizar una improvisación en grupo en la que va a trabajar un máximo de 10 personas. Van a elegir el papel que van a representar (padre, madre, hijo, cuñado, etc.). Cada persona dice el personaje que ha elegido y se pone una etiqueta con el papel. A partir del momento en que se ponen la etiqueta, salen al escenario a representar el papel, empiezan a moverse y a actuar como lo haría el personaje. Una vez que están todos en el escenario, tienen que organizar el árbol genealógico de forma que se vean claramente los vínculos entre ellos y quede claro cómo la familia se constituye en un nivel jerárquico. Se les invita a recorrer el espacio únicamente sintiendo, sin tener que

mostrar cómo sienten los vínculos que tienen con cada una de esas personas: con quién se sienten más cercanos, en quién confían más, de quién desconfían, con quién se sienten a gusto, etc. Como en cualquier familia, no todos tienen la misma relación con todos. Deja tiempo para que sigan caminando y se encarnen en esos roles.

Descripción paso a paso: PASO 2

El conflicto es que la casa familiar que pertenece a la bisabuela ha recibido una orden de expropiación porque va a pasar una autopista por donde está la casa. La familia tiene dificultades para ponerse de acuerdo sobre cómo van a repartir el dinero, qué número de cuenta o cuentas van a aportar, ya que unos querrán vender la casa, otros no, otros pensarán que es más justo recibir más, etc. Y todo esto debe hacerse con mucha prisa, ya que la solicitud de indemnización vence en 10 minutos o de lo contrario perderán el derecho a recibir la ayuda, así como la casa. En esta escena deben estar en conflicto, no pueden ponerse de acuerdo.

"Sois la familia López-Gómez, vuestra difunta bisabuela ha fallecido y os ha dejado una casa familiar en los Pirineos franceses. Desgraciadamente, el Estado tiene previsto construir una autopista que pasará por esta zona, por lo que os ofrece una indemnización de un millón de euros. Tiene que organizarse rápidamente, ya que sólo quedan 10 minutos para que finalice el plazo y tendrá que decidir un número de cuenta en el que pagar, después de lo cual perderá todo derecho a la indemnización y perderá su propiedad".

Cada personaje que recibe su etiqueta con su identidad, automáticamente entra en escena siendo el personaje en cuestión y empieza a elaborarlo y sentirlo en su cuerpo, caminando como el personaje, hablando como él, mirando el mundo desde el punto de vista de sus necesidades, anhelos y/o miedos, etc.

Una vez que todos los personajes están en el escenario, el facilitador dice "acción" y deja que la improvisación se desarrolle durante 20-30 minutos más o menos y, si quieres, puedes añadir tensión a la escena susurrando cosas al oído de los personajes. Esto ayudará a hacerla más dinámica y activa. Por ejemplo, puedes decirle a la abuela que finja un infarto, puedes decirle al padre de familia que haga una declaración solemne a la familia de que va a salir del armario porque tiene un amante, la madre puede decir que se va a vivir a México porque ha descubierto que su vocación es ser torero, etc. Son indicaciones que ayudarán a reactivar el interés por el

conflicto, pero sólo si el facilitador percibe que la dinámica está decayendo y no hay chispa en la escena.

El objetivo es observar las estrategias y comportamientos que tiene cada personaje como una forma diferente de facilitar la toma de conciencia de cómo se mueven las personas en la vida, qué marca su comportamiento, cómo expresamos lo que necesitamos y qué debemos (o no) cambiar en nosotros mismos.

Descripción paso a paso: PASO 3

Cuando la improvisación se detenga, diles: *observa y date cuenta de lo que has evitado con el personaje que has tomado.* Por ejemplo: la responsabilidad, el poder divertirse más si os habéis esforzado demasiado con el personaje que habéis elegido, etc. Entonces el facilitador dice: vamos a hacer de nuevo la improvisación, pero tendrás que cambiar de personaje con otra persona y elegir otro personaje que te permita pasar o experimentar lo que has evitado. El reajuste y el intercambio de papeles de los personajes se hace de tal manera que ahora cada persona tiene un personaje que, al menos en cierto modo, le permite pasar por lo que ha evitado (ver nota 1).

Nota 1: El facilitador debe elegir el nuevo rol basándose en la información que tiene sobre el participante y lo que ha observado en la dinámica. Debe permitir que el participante siga trabajando en la línea de enfrentarse a lo que no le es tan conocido.

Descripción paso a paso: PASO 4

La improvisación se hace de nuevo. Esta vez es más corta (unos 15 minutos como máximo).

Se detiene la improvisación para pasar a la reflexión.

Actividad teatral 7: LA FAMILIA
Debate y reflexión
Cómo te sentiste en el segundo personaje; qué pasó cuando te metiste en ese personaje; qué diferencia notaste en relación con el anterior; qué tiene que ver con tu vida y contigo.

Actividad teatral 7: LA FAMILIA
Consejos de adaptación para trabajar con jóvenes con autismo
Las personas con Asperger pueden no entender claramente el significado de "sentido de responsabilidad" dentro del contexto familiar y lo que esto implica como acciones, es decir, el sentido de interdependencia puede escapárseles. Puede ser útil apoyar a la persona con Asperger con un compañero tutor que le ayude a comprender (y actuar en consecuencia) los diferentes puntos de vista de todos los participantes implicados en la actividad.

Actividad teatral 8: POSIBLES ACCIONES CONTRA EL BULLYING	
Tema: Acoso escolar **Duración:** Aproximadamente 60 minutos. **Materiales:** Ninguno.	
Objetivos de aprendizaje	Promover la concienciación sobre el fenómeno del acoso escolar.
	Desarrollar la empatía de los jóvenes con los protagonistas de una situación de acoso.
	Desarrollar la capacidad de los jóvenes para identificar cuándo se produce una situación de acoso y qué hay que hacer en ese caso.
	Entender qué puede llevar a una persona a acosar a otra en el contexto escolar.
	Sensibilizar a todo el público, así como dar voz a aquellos estudiantes que puedan sentirse acosados en el entorno escolar o que puedan estar expuestos al acoso.
	Promover una mayor consolidación de la expresión dramática a través de este tipo de improvisación teatral.

Reglas de la Terapia Gestalt (GTT) para cada actividad
1) No puede haber ningún tipo de daño físico a la persona con la que trabajas. Esto también incluye que no puedes utilizar argumentos de la vida real en las escenas que puedan perjudicar a tu compañero (por ejemplo, si uno de los personajes, en la vida real, tiene una discapacidad física, estaría totalmente prohibido utilizar esa discapacidad como argumento en las escenas).
2) Tampoco podemos hacernos daño a nosotros mismos.
3) No podemos romper o destruir nada en el espacio (cortinas, ventanas...). Se aplica la regla de quien rompe, paga.

Actividad teatral 8: POSIBLES ACCIONES CONTRA EL BULLYING
Preparación
Instruir a los que van a representar las escenas de acoso para que tengan claro qué tipo de situación van a improvisar. Es necesario que se preparen antes de la actividad con los elementos y disfraces necesarios para dar la sensación del contexto escolar y la situación de violencia que van a reproducir.

Actividad teatral 8: POSIBLES ACCIONES CONTRA EL BULLYING	
Descripción paso a paso	
PASO 1	Representación teatral de aproximadamente 5 minutos en la que se cuenta una historia de acoso escolar. La escena debe congelarse en el momento de máxima violencia (el acosador levanta la mano al acosado). Ver nota 1. Nota 1: esta actividad no tiene un escenario descrito ya que las realidades entre centros de diferentes países pueden ser muy variables y el facilitador que desarrolle la actividad tendrá las herramientas necesarias para generar una historia que se ajuste a la realidad del centro.
PASO 2	El facilitador interviene para preguntar al público en qué momento de la historia podría ocurrir algo diferente para orientar la historia hacia un final más positivo. Es entonces cuando el público comienza a sentirse parte de la historia. Las sugerencias son improvisadas sobre la marcha por quienes las proponen. Ejemplo: alguien propone que la víctima se rebele de alguna manera, y en ese caso, la persona que estaba haciendo de víctima sale de la escena y entra la persona que propone, para reactivar la escena y ver qué pasaría si ocurriera lo que propone.
PASO 3	Los asistentes se dividen en pequeños grupos para debatir algunas de las situaciones de violencia o acoso escolar que conocen o pueden sufrir en sus colegios.
PASO 4	La última parte de la actividad incluye la elaboración de un contrato de convivencia escolar, redactado con la ayuda de la información de profesores y alumnos. Este acuerdo debe ser aprobado y firmado por cada uno de los alumnos.
NOTAS	NOTA: es aconsejable realizar esta actividad antes de la denominada "El acoso escolar" que profundiza en la vida de los personajes.

	El objetivo es que exploren, se muevan, interactúen con sus ojos, hablen con otros, etc. pero siempre desde esa cualidad, rol o vínculo que tienen.

Actividad teatral 8: POSIBLES ACCIONES CONTRA EL BULLYING
Debate y reflexión
A los estudiantes: *cómo se sintieron, hay algo que les llamó la atención, qué fue lo más difícil, qué fue lo más fácil, y cualquier otra cosa que hayan notado y quieran compartir*. Al público: *¿Qué sienten al ver estas escenas? ¿Qué piensa de lo que ha presenciado? ¿Crees que se trata de un hecho puntual o que es algo habitual? ¿Qué puede hacer alguien que se encuentre en esta situación de acoso? ¿Dónde puede pedir ayuda? ¿Qué harías tú si fueras la víctima?*

Actividad teatral 8: POSIBLES ACCIONES CONTRA EL BULLYNG
Consejos de adaptación para trabajar con jóvenes con autismo
La persona con Asperger suele ser socialmente ingenua, confiada y ansiosa por pertenecer al "grupo". Además, parece que también son deficientes en la capacidad de identificar el tipo de personalidad, características y habilidades de sus compañeros y por lo tanto no entienden o malinterpretan las expresiones de sus compañeros. En esta actividad, más que en otras, puede ser necesario explicar previamente que se trata de ficción y no de realidad y, además, apoyar a la persona con un compañero tutor.

Actividad teatral 9: BULLYING EN LA ESCUELA	
Tema: Acoso escolar **Duración:** 60 minutos (o más, según se quiera prolongar el debate). **Materiales:** Atrezzo de una escena escolar (mochilas, balón, bocadillos, etc). Otros elementos que los personajes de una escena de acoso escolar puedan llevar consigo.	
Objetivos de aprendizaje	Promover la concienciación sobre el fenómeno del acoso escolar.
	Desarrollar la empatía de los jóvenes con los protagonistas de una situación de acoso.
	Aprender a reconocer el acoso escolar así como las medidas que se pueden tomar cuando se detecta en la escuela, en las familias y con las víctimas y agresores.
	Ayudar a los jóvenes acosadores a ver sus acciones en un espejo teatral.
	Animar a los jóvenes que son víctimas de acoso escolar a conectar con una mayor confianza en sí mismos y en que pueden generar cambios y materializarlos.

Reglas de la Terapia Gestalt (GTT) para cada actividad
1) No puede haber ningún tipo de daño físico a la persona con la que trabajas. Esto también incluye que no puedes utilizar argumentos de la vida real en las escenas que puedan perjudicar a tu compañero (por ejemplo, si uno de los personajes, en la vida real, tiene una discapacidad física, estaría totalmente prohibido utilizar esa discapacidad como argumento en las escenas).

2) Tampoco podemos hacernos daño a nosotros mismos.
3) No podemos romper o destruir nada en el espacio (cortinas, ventanas...). Se aplica la regla de quien rompe, paga.

Actividad teatral 9: BULLYING EN LA ESCUELA
Preparación
Esta actividad requerirá una preparación previa con dos voluntarios del grupo. PREPARACIÓN DE LOS VOLUNTARIOS: Habla con los dos voluntarios del grupo de participantes que estén dispuestos a hacer de actores o actrices en el ejercicio. Explica que uno de ellos hará el papel de acosador y el otro el de víctima. Tendrán que hacer una pequeña improvisación en la que recrearán una situación de acoso, por ejemplo, una situación en la que el acosador para a la víctima en el pasillo del colegio y empieza a increpar a la persona acosada para que le dé la merienda o le entregue sus notas, le quite el móvil, etc. La víctima comienza a resistirse (el facilitador da algunas pautas de acuerdo a la experiencia con el acoso en la escuela donde trabaja, para que los alumnos puedan entrar en la dinámica y sea realista con la realidad escolar). Se les instruye y se les dice que esa agresividad tiene que ir convirtiéndose poco a poco en algo más violento hasta que llegue un momento en el que el acosador llegue a la acción más violenta, que es levantar la mano como si fuera a agredir a la víctima, pero justo en ese momento tienen que quedarse quietos.
La siguiente parte de la preparación consiste en decir a los actores que va a haber un momento en el que se les va a pedir que se sienten en una silla de cara al público, una parte que se puede denominar "el asiento caliente". En ese momento hay una licencia teatral en la que ellos, aunque estén sentados juntos, imaginan que no oyen lo que el otro dice del otro. En esta fase de asiento caliente, los actores tendrán que responder a las preguntas que les haga el público.

Estas preguntas deben basarse en tres niveles diferentes: nivel social, nivel de amistad y nivel de intimidad.

Primer nivel: social. El facilitador filtra las preguntas irrelevantes que no se ajustan a los objetivos de la actividad, impidiendo que se respondan si no lo considera oportuno. Se trata de preguntas dirigidas a entender por qué se producen algunas acciones en estas situaciones de acoso: por qué uno es víctima, por qué el otro es acosador y por qué hacen lo que hacen. Los otros alumnos preguntan como si fueran personas de la calle, que no son sus amigos, que no se conocen. Observa lo que ocurre, cómo responden en un nivel de intimidad tan bajo.

El facilitador tiene que decir a los actores que cuando pasen al nivel de la amistad, tendrán que quitarse algo (un accesorio, por ejemplo, una bufanda, unas gafas, una gorra...) Quitar un elemento ayuda a identificar que están en el siguiente nivel. El simbolismo de la acción se hace quitando, no añadiendo, ya que la idea es profundizar en cada uno de los niveles de interacción entre el público y los personajes.

Segundo nivel: amistad. En esta fase se supone que los interrogadores pueden ser amigos de estos personajes y conocerlos un poco, por lo que los actores pueden comprometerse más en sus respuestas y el público puede averiguar información un poco más importante o íntima.

Tercer nivel: la intimidad. Es como si el interrogador fuera la pareja del personaje, un amigo íntimo o alguien muy cercano al personaje. El actor/actriz puede abrirse por completo y puede decir realmente cuál es su verdad, sobre la situación que estaba representando en el escenario. En este punto, las preguntas pueden, de alguna manera, incluso provocar información sobre cómo fue su infancia, si hubo dificultades familiares, etc. El facilitador puede obtener respuestas posiblemente más claras a preguntas que desde el plano social no se podrían hacer o incluso no se podrían responder.

PREPARACIÓN DEL GRUPO: van a visualizar una escena que podría ocurrir en cualquier escuela o instituto y simplemente se les pide que observen con atención y que estén atentos a lo que sienten porque luego tendrán la oportunidad de participar en lo que está ocurriendo.

Actividad teatral 9: BULLYING EN LA ESCUELA	
Descripción paso a paso	
PASO 1	La escena de improvisación de la situación de acoso se representa y se paraliza cuando el acosador levanta la mano para agredir al otro - el momento de mayor violencia.
PASO 2	Antes de entrar en la silla caliente, se abre el "teatro foro". En este momento los participantes pueden acercarse a cada uno de los personajes, que están congelados en movimiento. Se les invita a poner la mano en el hombro del personaje y decir lo que creen que éste siente (primer nivel). Se les puede preguntar qué creen que está pensando el personaje (segundo nivel), por ejemplo Tengo miedo, me siento poderoso, voy a castigar a este tonto (esto debe decirse en primera persona, como si fuera la propia experiencia del personaje en el momento presente).
PASO 3	Asiento caliente: una vez que los personajes están sentados, el facilitador explica que estos personajes están en realidad en habitaciones diferentes, aunque estén sentados uno al lado del otro, y que no pueden oírse. Ahora el público puede hacer las preguntas que necesite, advirtiendo que existen los tres niveles de interacción de los que se ha informado previamente a los actores. Desde el nivel social sería muy arriesgado hacer algunas preguntas, por ejemplo: ¿Tu padre te pega? porque las personas que están actuando no van a contestar porque, si no hay vínculo, y no se conocen, no es una pregunta que se ajuste al nivel social. El personaje podría incluso decir: si no te conozco de nada, quién eres tú para preguntarme eso (ver nota 1). Nota 1: Como la dinámica ha sido explicada de antemano a los voluntarios, éstos ya deberían saber cuándo responder o no a las preguntas. Sin embargo, el facilitador tiene que estar atento para ayudar a los actores o cortar las preguntas inapropiadas que haga el público.

Actividad teatral 9: BULLYING EN LA ESCUELA
Debate y reflexión
¿Qué te ha parecido la improvisación? ¿Qué te ha parecido la respuesta de los protagonistas? ¿Lo habrías hecho de otra manera? ¿Qué opinas de esta situación? ¿Crees que es común? ¿Es excepcional? ¿Conoces algún caso en tu centro? ¿Has desempeñado alguna vez alguno de estos dos papeles? ¿Has sido observador? ¿Qué crees que se puede hacer en caso de que esto ocurra o qué te pasará a ti? En el papel de víctima: *¿qué puede hacer una persona que está siendo acosada?* En el papel de matón: *¿Qué sentido tiene meterse con alguien o hacerle la vida imposible?*

Actividad teatral 9: BULLYNG EN LA ESCUELA
Consejos de adaptación para trabajar con jóvenes con autismo
La situación social propuesta en la actividad es especialmente compleja para la persona con Asperger tanto por el retraso en la madurez social y en el pensamiento social, como por la dificultad para controlar y comunicar las emociones. Puede ser útil dejar más tiempo para "escuchar" los comentarios de los compañeros y apoyarlo con un compañero que pueda apoyarlos en el control de sus emociones y en la eventual exposición de sus propios pensamientos.

<table>
<tr><th colspan="2">Actividad teatral 10: LOS ESCULTORES</th></tr>
<tr><td colspan="2">Tema: Terapia de Teatro Gestalt

Duración: 60 minutos.

Materiales: Música instrumental de fondo lo más neutra posible. Cámara o teléfono móvil con cámara.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Objetivos de aprendizaje</td><td>Facilitar la toma de conciencia de aquellos patrones de comportamiento que tenemos en nuestro día a día como forma de generar los cambios que consideremos necesarios en nuestra forma de ser.</td></tr>
<tr><td>Generar reflexión y crítica constructiva sobre el cambio personal.</td></tr>
<tr><td>Desarrollar la creatividad y la espontaneidad.</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th>Reglas de la Terapia Gestalt (GTT) para cada actividad</th></tr>
<tr><td>1) No puede haber ningún tipo de daño físico a la persona con la que trabajas. Esto también incluye que no puedes utilizar argumentos de la vida real en las escenas que puedan perjudicar a tu compañero (por ejemplo, si uno de los personajes, en la vida real, tiene una discapacidad física, estaría totalmente prohibido utilizar esa discapacidad como argumento en las escenas).</td></tr>
<tr><td>2) Tampoco podemos hacernos daño a nosotros mismos.

3) No podemos romper o destruir nada en el espacio (cortinas, ventanas...). Se aplica la regla de quien rompe, paga.</td></tr>
</table>

Actividad teatral 10: LOS ESCULTORES
Preparación
El facilitador informa al grupo que tiene que dividirse en parejas. Una vez en la pareja uno es la "persona A" y el otro la "persona B". A continuación, el facilitador explica que los participantes deben pensar qué personaje son, qué carácter mostrarán al mundo, si fueran un personaje del teatro de la vida. No se refiere a lo que los demás ven en ellos, sino a lo que muestran a los demás. Por ejemplo, pueden mostrar que son inteligentes, capaces, decididos, o quizás que son una persona que tiene mala suerte, que todo le sale mal, que se queja, que es una víctima, etc.

Actividad teatral 10: LOS ESCULTORES	
Descripción paso a paso	
PASO 1	En cada una de las parejas, la persona A le dice a la persona B cómo es el personaje que está mostrando al mundo, y luego a la inversa. Primero, la persona B modelará a A como si su cuerpo fuera de arcilla. La persona A mantiene un cuerpo neutro mientras B lo modifica, creando el personaje que le han contado: moviendo sus articulaciones, el escultor es el que mueve el cuerpo de su compañero, el esculpido (en este caso A) se relaja y deja hacer a su compañero. Una vez que B ha conseguido crear la figura, llamarán al facilitador para que tome una fotografía de ese personaje que la persona muestra al mundo. A continuación, se modela la persona B y se repite el proceso.
PASO 2	Los participantes van a llevar esa figura a un personaje animado y exagerado. La idea es crear una versión exagerada del yo que cada uno muestra al mundo. Se les pide que busquen un espacio en la sala y que reproduzcan la figura, la estatua, el personaje que su compañero ha creado como el

	persona que muestran al mundo. Se pone música instrumental y se les dice que cuando empiece la música empezarán a mover la figura, convirtiéndola poco a poco en una figura que tenga vida, que tenga voz, que tenga movimiento, que tenga una forma concreta de caminar, etc. Deben partir siempre de la base que fue la figura que se les ha dado y que es el personaje que ellos mismos contaron que muestran al mundo. Poco a poco se les invita a añadir más y más exageración. Luego se invita al grupo a interactuar entre ellos y hacer una improvisación como forma de presentarse. Esta fase sirve para consolidar el personaje creado, que es una versión exagerada del carácter que la persona muestra al mundo.
PASO 3	Se les pide que se coloquen en círculo y que, uno por uno, se acerquen al centro y se presenten a partir del personaje que han creado.
PASO 4	Individualmente se les pide que busquen un lugar en la sala y tomen la escultura inicial del personaje que están mostrando al mundo. Una vez que tengan la figura, tienen que pensar cuál sería el personaje opuesto al que están mostrando. Individualmente van a adoptar la posición del personaje antagonista.
PASO 5	Una vez que los participantes tienen la figura creada, tienen que darle vida. Repita de nuevo el paso dos pero con el paso del antagonista.

Actividad teatral 10: LOS ESCULTORES
Debate y reflexión
Se hace un círculo para reflexionar un poco sobre cómo ha sido la dinámica: *¿Cómo se han sentido? ¿Qué piensan de su figura antagonista? ¿Qué perciben de ellos?*

Actividad teatral 10: LOS ESCULTORES
Consejos de adaptación para trabajar con jóvenes con autismo
Las personas con Asperger tienen dificultad para mantener y regular las relaciones con los demás explotando las habilidades de comunicación no verbal (contacto visual, expresión facial, atención conjunta, proxémica, mímica,…). En esta actividad también se puede utilizar la estrategia de tutoría entre pares. El contacto corporal puede representar una fuente de profundo malestar por parte de la persona con Asperger y puede ser recomendable antes de iniciar la actividad, acordar las modalidades de “modelado”.

Actividad teatral 11: IMPROVISACIÓN DEL CARÁCTER ANTAGONISTA **(antes de este ejercicio es necesario realizar el ejercicio *Los escultores*).**	
Tema: Terapia de Teatro Gestalt **Duración:** 60 minutos. **Materiales:** Frases de improvisación rápida [1]	
Objetivos de aprendizaje	Desarrollar la creatividad y la espontaneidad.
	Desarrollar la capacidad de tomar decisiones en una situación conflictiva.
	Desarrollar las habilidades de gestión de conflictos de los participantes. Desarrollar la empatía en la comunicación asertiva.
	Desarrollar la capacidad de escucha activa.
	Desarrollar la conciencia de uno mismo y de sus propios mecanismos de funcionamiento psicológico y patrones de comportamiento.

[1] Se trata de frases cortas y provocativas que contienen la información mínima necesaria para crear una escena GTT improvisada. Por ejemplo: *Mamá dice que hoy me toca coger el coche; ya no voy a dejarte mi ropa, las has destrozado*, etc. Los participantes pueden desarrollarlas ellos mismos para los demás, o el facilitador.

Reglas de la Terapia Gestalt (GTT) para cada actividad
1) No puede haber ningún tipo de daño físico a la persona con la que trabajas. Esto también incluye que no puedes utilizar argumentos de la vida real en las escenas que puedan perjudicar a tu compañero (por ejemplo, si uno de los personajes, en la vida real, tiene una discapacidad física, estaría totalmente prohibido utilizar esa discapacidad como argumento en las escenas).
2) Tampoco podemos hacernos daño a nosotros mismos.
3) No podemos romper o destruir nada en el espacio (cortinas, ventanas...). Se aplica la regla de quien rompe, paga.

Actividad teatral 11: IMPROVISACIÓN DEL CARÁCTER ANTAGONISTA (antes de este ejercicio es necesario realizar el ejercicio *Los escultores*).
Preparación
Como ya deben haber realizado la actividad de los escultores, parta del hecho de que los participantes ya saben cuál es el significado de la figura que muestran al mundo y cuál es el antagonista. Tendrán que recuperar cómo eran estas dos figuras ya que las van a utilizar en la actividad. Es necesario dejar claro que recuperen y recuerden las dos figuras ya que van a tener que utilizarlas en esta actividad. Es necesario que las frases de "Improvisación rápida" estén listas porque tendrán que utilizarlas para hacer el ejercicio de improvisación. Se les puede avisar de que se trata de un ejercicio en el que van a practicar la improvisación por parejas. Al igual que en la actividad anterior, el facilitador puede optar por que las parejas trabajen todas a la vez, por parejas o dividiendo el grupo por la mitad.

Actividad teatral 11: IMPROVISACIÓN DEL CARÁCTER ANTAGONISTA (antes de este ejercicio es necesario realizar el ejercicio *Los escultores*).	
Descripción paso a paso	
PASO 1	Se pide al grupo que se ponga en parejas. A cada miembro de la pareja se le asigna el número 1 o el 2. El facilitador dice a los números 2 que serán neutrales a la espera de la propuesta de trabajo que les trae el número 1. El facilitador reúne a todos los números 1 y, con cuidado de que no lo oigan los demás, les dice al oído qué frase tendrán que decir: esa es la frase con la que empezarán el conflicto. Una vez que todos tienen su frase, vuelven con su pareja. A la señal del facilitador, todos comenzarán la improvisación diciendo la frase que han recibido y que inicia el conflicto.
PASO 2	Deja que las parejas improvisen esta nueva situación de conflicto. El facilitador puede acercarse a ellos y preguntarles: ¿Cómo se sienten, cuál es su estrategia?
PASO 3	El facilitador deja tiempo para que se metan y desarrollen el conflicto del personaje que muestran al mundo, y luego en un momento determinado se detiene, deja la escena en suspenso y les pide que vuelvan a meterse en el personaje antagonista. Para ello, se detiene la dinámica un segundo, se les da la instrucción de meterse en el personaje antagonista, apoyándose en la escultura corporal para sentir lo que exploraron antes, pero no tendrán que mantenerla cuando se reanude la escena, sino que tomarán la actitud desde un nivel energético. El conflicto continúa desde esa nueva actitud, es decir, desde el personaje contrario.
PASO 4	Vuelve a hablar con los participantes y pídeles que reflexionen sobre: *¿qué ha cambiado? ¿cómo te sientes ahora? ¿cómo ha cambiado la estrategia?*

PASO 5	El facilitador dirá: *continúa desde el personaje opuesto y busca llevarlo al límite de tu deseo, lo más exagerado posible. Una vez alcanzado ese límite, busca el final de la escena.*

Actividad teatral 11: IMPROVISACIÓN DEL CARÁCTER ANTAGONISTA (antes de este ejercicio es necesario realizar el ejercicio *Los escultores*).
Debate y reflexión
¿Cómo se sentiste? ¿Qué estrategias has utilizado? ¿Qué crees que puedes aprender del personaje antagonista? Y la pregunta más importante: *¿Qué del personaje antagonista podría serte útil en tu vida diaria?*

Actividad teatral 11: IMPROVISACIÓN DEL CARÁCTER ANTAGONISTA (antes de este ejercicio es necesario realizar el ejercicio *Los escultores*).
Consejos de adaptación para trabajar con jóvenes con autismo
Las personas de Asperger pueden tener habilidades lingüísticas inusuales que incluyen un vocabulario amplio y una sintaxis elaborada, pero junto con habilidades de conversación inmaduras (falta de comprensión pragmática), prosodia inusual y una tendencia a ser insistente y repetitivo. Estas características emergen más fácilmente cuando los pensamientos, contenidos y emociones a comprender y expresar son particularmente complejos para el estudiante. También puede ser útil en la realización de esta actividad teatral ofrecer un compañero tutor.

Actividad teatral 12: SUPERHÉROES	
Tema: Terapia de Teatro Gestalt **Duración:** 60 minutos. **Materiales:** Cartas/fotos de superhéroes. Música neutra. Cuaderno personal.	
Objetivos de aprendizaje	Desarrollar la creatividad y la espontaneidad.
	Desarrollar la capacidad de tomar decisiones en una situación conflictiva. Desarrollar las habilidades de gestión de conflictos de los participantes.
	Desarrollar la empatía en la comunicación asertiva.
	Desarrollar la capacidad de escucha activa.
	Desarrollar la conciencia de uno mismo y de sus propios mecanismos de funcionamiento psicológico y patrones de comportamiento.

Reglas de la Terapia Gestalt (GTT) para cada actividad
1) No puede haber ningún tipo de daño físico a la persona con la que trabajas. Esto también incluye que no puedes utilizar argumentos de la vida real en las escenas que puedan perjudicar a tu compañero (por ejemplo, si uno de los personajes, en la vida real, tiene una discapacidad física, estaría totalmente prohibido utilizar esa discapacidad como argumento en las escenas).

2) Tampoco podemos hacernos daño a nosotros mismos.
3) No podemos romper o destruir nada en el espacio (cortinas, ventanas...). Se aplica la regla de quien rompe, paga.

Actividad teatral 12: SUPERHÉROES
Preparación
El facilitador busca y prepara tarjetas con un personaje de ficción, héroe/heroína, tantas como personas haya en el grupo como mínimo. Estas tarjetas deben constar del nombre del superhéroe/heroína y de la imagen del personaje heroico. Las cartas están repartidas en el espacio, en el suelo. Se advierte a los participantes que se trata de un trabajo en el que van a crear un personaje.

Actividad teatral 12: SUPERHEROES	
Descripción paso a paso	
PASO 1	Se invita a los miembros del grupo a mirar las tarjetas mientras suena una música neutra de fondo y a elegir una. Se sientan con la tarjeta -donde quieran- y su cuaderno. Cuando todos tienen una tarjeta y están sentados, se les pide que escriban qué poderes tendrá el personaje. Las preguntas que les hace el facilitador son *1. ¿Qué poderes tiene el personaje?*

	2. *¿Cuál es el sueño/deseo que llevas dentro, aquello que te inspira?* 3. *¿Cuál es el punto vulnerable del personaje?* 4. *¿Hay algo que le asuste?*
PASO 2	Ahora es el momento de empezar a dar vida al personaje. De nuevo, puedes poner música neutra (o heroica) que invite al movimiento y a la interacción, para que se metan en el papel. Puedes decirles que se imaginen cómo caminan, cómo miran a los demás, cómo se sienten. Los participantes pueden incluir una frase que este personaje podría decir.
PASO 3	Ahora deben olvidarse del personaje por un momento. Formen parejas y cada una de ellas pensará en una frase de Improvisación rápida para dársela a otra pareja. También dirán qué miembro de la pareja es el que dice la frase (ver nota 1). De nuevo, todas las parejas pueden trabajar de nuevo simultáneamente o como desee el facilitador. El facilitador les ayuda a conectar con sus emociones: *cómo te sientes, notas tensión en alguna zona, llévate la mano allí, deja que la zona hable*, etc. Las preguntas se refieren a la persona, no al personaje del superhéroe. Nota 1: El facilitador debe recordar a los participantes que las frases deben contener tres elementos: conflicto, vínculo y urgencia.
PASO 4	Pídeles que detengan la escena: *Cierren los ojos e integren el superhéroe que eran*. Vuelven a entrar en él haciendo una estatua que lo represente y a la señal del facilitador los alumnos continúan el conflicto que estaban teniendo. Deben resolver y terminar el conflicto como el superhéroe/heroína.

Actividad teatral 12: SUPERHÉROES
Debate y reflexión
¿Cómo se sintieron? ¿Qué les llamó la atención del personaje que crearon? Preguntas sobre la improvisación: *¿qué pasó antes de convertirte en el superhéroe/heroína? ¿qué pasó cuando lo resolviste como héroe/heroína? ¿de qué te diste cuenta?*

Actividad teatral 11: SUPERHÉROES
Consejos de adaptación para trabajar con jóvenes con autismo
La situación social propuesta en la actividad es especialmente compleja para la persona Asperger tanto por el retraso en la madurez social y en el pensamiento social, como por la dificultad para controlar y comunicar emociones. Además, puede haber dificultad para integrar la información. Puede ser útil dejar más tiempo para "escuchar" los comentarios de los compañeros y apoyarlo con un compañero que pueda ayudarlo en el control de sus emociones y en la eventual exposición de sus propios pensamientos.

Orientaciones

Aspectos importantes para el facilitador antes de trabajar con la Terapia de Teatro Gestalt[2]

1. Conflictos que pueden surgir durante las sesiones

En la Terapia de Teatro Gestalt, el conflicto siempre está presente porque es un elemento dentro de la escena teatral. Hay tres elementos básicos: el vínculo de los personajes, el conflicto y la urgencia del conflicto. Para que la escena se desarrolle, el conflicto debe ser activo, y los participantes deben meterse en él, de lo contrario no sería posible trabajar con la escena.

El facilitador se sitúa a un lado, a una distancia segura, dejando espacio para que los participantes que trabajan desarrollen el conflicto. El facilitador permite que el conflicto se desarrolle en la escena, ya que el conflicto es la semilla para que aprendan cómo se comportan, sus hábitos, sus estilos de comunicación y de resolución y gestión de conflictos, cómo se sienten, etc., por lo que el conflicto es esencial para el trabajo terapéutico y la toma de conciencia.

El conflicto puede producirse por su propia presencia o incluso por su ausencia. A veces ocurre entre los participantes, que una vez terminada la escena, quedan enfrentados entre sí, con una sensación de conflicto. En este caso es necesario que el facilitador recuerde que estamos trabajando desde un contexto ficticio, no deben ser conflictos de la vida real de las personas sino conflictos imaginados, que se utilizan en el trabajo con las escenas.

Esto no es contradictorio con acariciar emociones que son reales, pero los conflictos no deben incumbir circunstancias reales de sus vidas. En cuanto a las emociones que los participantes experimentan en las escenas, el facilitador debe dar espacio para que esas emociones sean expresadas libremente por los participantes, no para huir de ellas, sino para motivar a los participantes a que sean capaces de nombrar sus emociones, y sentirlas en la escena, dando más consistencia y autenticidad a los personajes que están encarnando.

2 La palabra *ellos* se utiliza para describir a un individuo a lo largo del texto.

En caso de que los participantes se queden atascados en el conflicto, el facilitador deberá devolverlos a la escena, ponerlos en un contexto teatral para resolver y explorar lo que les ha sucedido y por qué siguen enfrentados. Es posible que las personas no hayan conseguido distanciarse lo suficiente del personaje que han interpretado y de la vida real, lo que puede deberse a que el personaje que han interpretado comparte ciertas circunstancias reales del participante. Por ejemplo, puede ser que el conflicto no fuera tan ficticio y que les concerniera mucho a nivel de su propia historia de vida. La persona puede engancharse con su compañero y sentirse en conflicto con él por lo que ha vivido, pero en ese caso, es necesario que hablen y expresen lo que les pasa y aclaren lo que le ha sucedido a cada uno y si es necesario, volver a la escena para que desde la misma se termine de liberar lo que se ha podido enganchar. En las personas con Asperger, este es un elemento a tener en cuenta ya que muchos de ellos tienen un procesamiento lento de las experiencias y por lo tanto "pausan" en el conflicto por un tiempo mayor que los demás.

Como el conflicto es un proceso grupal, si hay conflictos en el grupo, sean los que sean, pero han surgido en el grupo, la recomendación es que los conflictos se lleven siempre al grupo y se permita a las partes expresar sus sentimientos sobre el conflicto y las necesidades que tienen sobre la otra persona o sobre sí mismas.

Como último paso, el facilitador pregunta qué proponen las partes para resolver el conflicto, sentimientos, necesidades y propuestas de resolución.

También es importante que el propio facilitador sea consciente de su propia actitud ante los conflictos, cómo los gestiona a nivel emocional cuando se producen en un grupo o cuál es su percepción, su reacción ante ellos y cómo los afronta. Esto es necesario para que sea muy consciente del tipo de trabajo al que se va a enfrentar y valore si tiene sus propios recursos emocionales, profesionales, personales, etc. para llevar a cabo este trabajo en el que se va a enfrentar a personas que pueden entrar en conflicto.

2. Gestión de las emociones

Es muy importante que el facilitador tenga muy claro que es un trabajo en el que es imposible no sentir nada emocionalmente ya que la materia prima con la que trabajan los profesionales son las emociones de las personas. Por eso es muy importante que el facilitador tenga un mínimo de autoconocimiento de sí mismo y de cómo gestiona sus emociones (tristeza, ira, alegría... tanto las propias como las ajenas). Saber manejar las diferentes emociones requiere necesariamente haber realizado su propio proceso personal, o al menos tener una madurez y experiencia considerable en el campo del trabajo personal. Si el facilitador no ha trabajado previamente su propia emocionalidad, puede tener dificultades para apoyar o acompañar las situaciones o incluso no ayudar a los participantes a desarrollar las escenas y llegar a un lugar más saludable, en caso de que necesiten algún apoyo adicional. Las personas con Asperger pueden ser muy honestas y responder y/o comentar con frases que pueden "ofender" al facilitador, docente o educador. En realidad, estos jóvenes necesitan una enseñanza específica sobre la convencionalidad de lo que se puede expresar; en este sentido el formador debe ser consciente del problema y apoyar a la persona con Asperger para que se vuelva asertivo sin ofender (elemento esencial también en la vida adulta).

Es importante que no den lugar a conflictos o escenas que piensen que pueden dar lugar a una liberación de emociones que no puedan sostener. Al tratarse de un contexto educativo, es conveniente centrarse en la alfabetización emocional, que las personas aprendan a poner nombre a lo que sienten, a desarrollar las habilidades de comunicación, su capacidad expresiva y corporal, su creatividad, su espontaneidad, etc.

A medida que el facilitador se adentra en los aspectos emocionales de los participantes o en las emociones biográficas, debe ser prudente, porque si el profesional no tiene un buen trabajo emocional realizado en su interior, los objetivos del taller pueden no alcanzarse tan fácilmente. En definitiva, es necesario que el facilitador sea muy prudente y trabaje a partir de sus propios recursos internos y conocimientos teóricos para poder apoyar al grupo, a la persona y a las emociones que se ponen en juego durante las improvisaciones.

3. Dificultad al lidiar con las emociones propias

Una vez que el facilitador de la terapia Gestalt comienza a facilitar las actividades, poco a poco irán tomando conciencia de cuáles son las emociones que más les afectan y cuáles son las más difíciles de sostener. También observarán cuáles son las circunstancias que les resultan más difíciles, como las pérdidas personales (duelos), las situaciones de abuso, los conflictos con las figuras parentales, etc.

Es necesario prestar atención a cuáles son las circunstancias que les resultan más difíciles para poder trabajar en ello personalmente y poder apoyar al grupo cuando se relaciona con esa circunstancia. En este sentido y en virtud de favorecer al grupo, recomendamos al profesional ser responsable y coherente con su trabajo y buscar cualquier herramienta para su propio trabajo personal, que se ajuste a su carácter y necesidades ya sea desde la terapia Gestalt, la psicoterapia cognitiva, la meditación, la supervisión, etc.

En cualquier caso, y como se ha dicho anteriormente, el trabajo a realizar se enmarca en el contexto educativo. Por lo tanto, aunque se requiere que el facilitador tenga suficiente control sobre su propia emocionalidad, no debe tratar temas que entren en el ámbito de la psicoterapia ya que sería poco ortodoxo abrir algo que no podrá cerrar. En un entorno educativo, no hay opción de trabajar a nivel terapéutico ya que no es el escenario ni el contexto de una terapia.

A) Encuadre y compromiso de confidencialidad con el grupo

El encuadre debe hacerse al principio porque establece las pautas que mantendrán al grupo para llevar a cabo un trabajo eficaz y respetuoso. El encuadre es una forma de cuidar al grupo y también es una garantía de que no habrá malentendidos. También ayuda a evitar confusiones (puedes dejar un tiempo al final para resolver las dudas que hayan podido surgir). Se trata de establecer una base clara para todos, y esto ayuda a crear seguridad y transparencia en el trabajo que se va a realizar. Como resultado, el trabajo puede ser más eficaz y útil.

La puntualidad en la asistencia al trabajo es siempre esencial, pero sobre todo si va a ser un trabajo de larga duración con varias sesiones, hay que procurar que la gente sea puntual. No sólo a la hora de empezar, sino también si hay descansos en medio de la sesión. Siempre hay que pedirles que, por favor, mantengan esa disciplina de ser puntuales, porque si alguien se ausenta no puedes empezar a explicar la dinámica porque tendrías que repetirla de nuevo cuando se incorpore al grupo.

Otro punto a tener en cuenta es que no se permiten las interrupciones que se puedan evitar (por ejemplo: ir al baño, coger el móvil, hacer un comentario sobre otro tema, etc).

El grupo debe ser respetuoso con el proceso de sus compañeros, en cuanto a la expresión emocional que pueda darse en un momento dado como resultado de una actividad, en el juicio que pueda surgir, etc. Y también se pide responsabilidad con uno mismo, no haciendo comparaciones con otros

compañeros, entendiendo que cada experiencia es única y cada uno se desarrolla con los recursos emocionales, psicológicos, etc., de los que está en disposición de hacer uso en cada momento. Cada persona también debe ser responsable de sus propias necesidades. Por ejemplo, si alguien se siente mal, tiene mucho dolor físico en alguna zona, algo le supone una carga emocional excesiva, etc., debe comunicárselo al facilitador, ya que es responsabilidad del participante ocuparse de su propio bienestar. Se debe prestar especial atención a las personas con Asperger, ya que muy a menudo pueden sentirse mal o incómodas pero no saben cómo expresar este estado.

El facilitador no es el encargado de interpretar la escena. Como las propuestas de trabajo se han hecho desde un punto de vista gestáltico, el trabajo a realizar depende de la persona y no tanto del facilitador. Es importante que nadie haga interpretaciones de escenas ajenas. Es un enfoque orientado al proceso, esto significa que lo que interesa es lo que sucede en la escena y no tanto el resultado de la misma. Lo importante es lo que le ocurre al participante (estados emocionales, bloqueos, sensaciones...) El facilitador ayudará a que estas sensaciones salgan a la luz y tengan permiso para formar parte de la escena.

Se trata de un contexto terapéutico educativo, pero no de una terapia, a menos que el facilitador esté cualificado como terapeuta gestáltico o terapeuta teatral gestáltico.

Por lo tanto, los profesionales trabajan en un contexto educativo con material y metodología que es terapéutica. Diferenciamos la GTT en un contexto educativo de la GTT en un contexto terapéutico. En el ámbito de la educación, con esta metodología los profesionales pueden concienciar a los alumnos sobre lo que sienten, nombrándolo, y promoviendo la alfabetización emocional. Uno de los objetivos de la GTT en educación es facilitar la toma de conciencia de la persona sobre su propio estilo de gestión de conflictos. Entendemos por estilos de gestión de conflictos el acomodaticio, el de confrontación, el de negociación, etc.

Gracias a la vertiente educativa de GTT se pueden desarrollar habilidades sociales, habilidades para la vida, comunicación empática, comunicación verbal y no verbal, escucha activa, espontaneidad, creatividad, así como desarrollar una mayor conciencia sensorial y corporal. Todo esto es parte de lo que se busca con la GTT, pero en el ámbito terapéutico se abre a lo biográfico, conectando la experiencia que tienen en las escenas con su propia historia. Esto es algo que tiene que ver con el papel del facilitador, que, a no ser que sea terapeuta o terapeuta Gestalt, no debería abrir estos espacios biográficos ya que no tiene las competencias necesarias para recoger las heridas emocionales o los traumas del pasado del joven. Además, en el ámbito de la terapia, la GTT ayudará con temas pendientes del paciente, se exploran mecanismos neuróticos (retroflexión, deflexión, proyección, etc.), se trabaja el apoyo y la confrontación. Esto pertenece al campo de la terapia Gestalt y este manual tiene un objetivo educativo, algo que no debe olvidarse.

B) El papel del facilitador en la GTT y los aspectos a tener en cuenta:

El facilitador que va a poner en práctica estas actividades en contextos educativos no es, en principio, un terapeuta. Esto significa que el uso de estas actividades debe limitarse al enfoque educativo. Tendrán en cuenta las diferencias entre el contexto educativo en GTT y el contexto terapéutico en GTT.

También hay que tener en cuenta que las dinámicas y técnicas del manual no están adaptadas al contexto y características de los grupos que se beneficiarán de ellas, por lo que el facilitador debe observar y adaptar las actividades al contexto, circunstancias e idiosincrasia de los participantes con los que trabaja. Esto es especialmente importante con personas con necesidades especiales o enfermedades mentales, especialmente con las personas con Asperger, considerando en particular, sus propensiones perceptivas (por ejemplo, atención al detalle más que al todo, o su equilibrio visual, auditivo, táctil, vestibular, etc.), sus formas específicas de pensar (rigidez de pensamiento, dificultad para hacer frente a los cambios,

propensión al pensamiento visual, necesidad de tiempos de procesamiento más largos, etc.) y, por último, sus particulares dificultades en las relaciones sociales, especialmente en la comprensión del punto de vista del otro.

C) Orden y secuencia adecuados de las dinámicas para la realización de un taller GTT eficaz.

Una estructura básica de un taller de terapia teatral Gestalt tendría la siguiente estructura:

1. En primer lugar, una meditación que no suele durar más de 10 minutos. Se trata de una meditación activa en la que los participantes no suelen estar sentados, sino que permanecen de pie. En este caso el facilitador puede elegir la técnica que considere oportuna para facilitar que el grupo se sitúe en el presente, en el momento en el que se encuentra y tome conciencia de cómo llega al taller. Es un espacio de introspección, de silencio en el que el participante puede mirar hacia dentro para observar cómo llega al taller y tomar conciencia y nombrar ese sentimiento y cómo está.

2. Una segunda fase consistiría en trabajar a través de diferentes dinámicas despertando los sentidos y ejercitando y calentando el cuerpo. Esta fase es muy importante no sólo para facilitar la expresión corporal de los participantes durante el trabajo teatral, sino también para generar una mayor conciencia del cuerpo y de los sentidos, lo que repercute positivamente en el trabajo teatral posterior.

3. En tercer lugar, estarían los ejercicios de calentamiento teatral, que ayudan a relajarse, a desinhibirse, a ganar más confianza y cohesión de grupo y que, en cierto modo, predisponen a una mayor apertura y a una mayor permisividad. También hay menos juicios internos que facilitan entrar en la improvisación de la terapia teatral Gestalt.

4. En cuarto lugar, estaría en la propia improvisación del GTT, que es el pilar central de la actividad.

5. Por último, la vuelta al grupo y la reflexión que es fundamental para recoger los aprendizajes y facilitar la toma de conciencia de aquellas cuestiones que el participante haya podido probar. En este sentido, el facilitador atenderá en primer lugar a las emociones y sentimientos experimentados durante la actividad, ayudando al participante a ser capaz de nombrar dichas emociones y a analizar sus estrategias personales así como sus valores e ideas que hayan podido formar parte de su trabajo durante la actividad de trabajo teatral.

D) Reglas para una improvisación segura y respetuosa:

a. No te hagas daño;

b. No dañes a tu pareja;

c. No dañes el espacio;

d. No trabajes bajo la influencia de ninguna sustancia o droga.

E) Consejos técnicos para una mejor y más eficaz improvisación teatral

La actividad teatral representa un campo de trabajo de enorme riqueza para las personas con Asperger. Éstas pueden acceder a la mayor parte del aprendizaje (comprensión social, comunicación social, expresión, juego, autoconocimiento,…) si se les presentan actividades que les motiven y atraigan y, sobre todo, si se les presentan de forma paulatina (“ Laboratorio teatro per bambini con Disturbi dello Spettro Autistico. Giochi e attività per favorire le abilità sociali e l'autostima” C. Coon, Ed. Erickson, 2010. “Using drama with Children on the Autistic Spectrum” C. Coon, Speechmark Publishing Ltd , 2007). Se espera que la participación en este camino de la GTT para personas con Asperger sea precedida por actividades teatrales referentes a:

- Trabajo sobre el entorno sensorial
- Obsérvese a sí mismo y a los demás
- Escucha a otros
- Usar el cuerpo / comenzar a fingir / imitar
- Usar y estimular el lenguaje
- Usar accesorios (ropa, marionetas, por ejemplo)
- Reflexiona sobre ti mismo y comprende tus preferencias
- Comprensión de las historias y eventos
- Comprender el vínculo entre la experiencia y la emoción

Tras esta primera experiencia teatral, los niños tendrán una mayor conciencia de sus recursos y preferencias (pero también de sus límites). Los objetivos de la alfabetización teatral están representados por:

- Mayor autoconciencia (corporal y emocional)

- Saber reconocer los propios sentimientos/emociones dándoles un nombre (convencional) y saber comunicarlos verbalmente a los demás
- Saber conectar emociones con eventos de la vida real e identificar estrategias simples de autocontrol
- Reconocer al otro, sus preferencias y su forma de comunicarse
- Cooperar entre sí

Puede ser útil que los facilitadores dediquen tiempo a conocer a los participantes del Taller GTT, prestando especial atención a las personas con Asperger tratando de entender qué habilidades están presentes y cuántas están emergiendo para poder calibrar las diferentes actividades para las necesidades ineludibles de los niños/niñas con Asperger.

Para que las improvisaciones sean lo más fluidas posible y el trabajo sea más eficaz y limpio, hay una serie de consejos que tienen que ver con la propia improvisación a nivel técnico, que ayudarán a los participantes a profundizar y trabajar con mayor eficacia.

a. Aceptar la propuesta de conflicto. Cuando el compañero trae una propuesta de conflicto que inicia una improvisación, si es negada por la persona que está en una posición neutral, o si la cuestiona, deja al compañero de la propuesta en una situación de vacío, donde la escena estaría terminada antes de empezar. Por ello, es importante que la persona que recibe la escena, ante la propuesta de conflicto, la acepte siempre. Ya sea mediante un "sí, ¿y qué pasa?" o "sí, fui yo" afirmando y dando por hecho que la situación es cierta en el contexto de la escena.

b. La risa. Todos hemos vivido alguna vez situaciones en las que algo nuevo nos pone tensos y esto puede hacernos reír incontroladamente. Esto es un síntoma de excitación, nerviosismo, inseguridad, etc. Así que, como es algo que puede ocurrir de forma natural, invitamos al facilitador a que haga saber a los participantes que pueden incluirlo en la escena. El que se ríe, por ejemplo, puede decir "*me río de ti*" o "*me río para no llorar*". El compañero que observa que el otro se está riendo también puede incluirlo en la escena, diciendo por ejemplo *"vaya, te estás riendo mucho, eso es porque no te importa lo que te estoy contando"*.

c. Habla alto y claro. Ten en cuenta que debes modular la voz para que se te escuche bien y que no debes dar la espalda al público mientras estés en el escenario.

d. No hay que inventar objetos o soluciones mágicas. Aunque sea un marco ficticio en el que nada de lo que están haciendo tiene que ver realmente con ellos, al mismo tiempo se les pide que confíen y entren en las emociones que les produce la escena. La combinación de elementos ficticios como objetos que no existen, papeles inexistentes que tienen en sus manos, puertas que no existen, etc. sólo contribuyen a generar un mayor clima de irrealidad haciendo que se evadan de la escena y no se crean realmente la escena que están trabajando. Por ello, la propuesta es trabajar siempre desde una dimensión relacional. En la escena, los únicos elementos que están disponibles son ellos mismos, *tú y yo*. No hay otros objetos, a menos que el facilitador proponga utilizar un objeto específico porque es interesante para la acción o para la propia escena.

e. Informar al compañero de su papel. Por último, la persona que propone el conflicto debe recordar siempre que, al entrar en escena, debe dar a su compañero, en las primeras frases, la información mínima necesaria lo antes posible, para que éste pueda encontrarse en la escena y trabajar sabiendo: quién es, qué relación tiene y cuál es el conflicto que le enfrenta.

F) Sobre la recopilación y la reflexión tras las improvisaciones:

a. Aspecto esencial sin el cual no hay trabajo de conciencia.

En primer lugar, hay que decir que la reflexión es lo primero que se quiere promover a través del GTT. Sin este elemento de introspección, no hay realización, no hay conciencia, sino simplemente una acción que no cambia nada en la persona que participa, por lo que es importante que el facilitador se asegure de que se asigna suficiente tiempo a esta fase del ejercicio.

De hecho, lo más importante de la actividad es disponer de tiempo suficiente para que los participantes exploren lo que les ha ocurrido, cómo se han sentido y de qué son conscientes.

b. Estructura.

Una posible estructura que el facilitador puede seguir al hacer la reflexión es comenzar preguntando cómo se han sentido. Hay que tener en cuenta que la tendencia natural de las personas que no están acostumbradas a este tipo de dinámicas es narrar lo sucedido. En este caso, el facilitador puede volver a pedir a la persona que hable de sus sentimientos y que no

entre en la descripción de los hechos vividos. En una segunda fase puede preguntarles qué ha pasado, qué han observado, etc.

Los participantes también pueden señalar qué estrategias han observado en sí mismos y qué les ha llamado la atención de su comportamiento, sus reacciones, si algo les ha sorprendido y también qué ha aportado su carácter a su propio crecimiento. Por último, siempre es bueno preguntar qué notan de sí mismos después de este trabajo.

Conclusión:

A través de este modelo pedagógico se ha explicado el concepto y la metodología del Teatro de Terapia Gestalt, incluyendo una lista de actividades de calentamiento y de teatro para ser utilizadas en las escuelas, así como una guía para facilitar la implantación para los educadores.

Esperamos que sea una herramienta útil para los profesores y formadores a la hora de abordar el problema del acoso escolar y de trabajar con alumnos con trastorno del espectro autista de alto funcionamiento (y con el síndrome de Asperger).