



It Starts With Me: Descripción de los talleres

Fecha de inicio: 09/01/2023

Duración: 25 meses



It starts with me

Acción clave: Asociación para la cooperación y el intercambio de prácticas
Tipo de acción: Asociación de cooperación en el ámbito de la juventud
Coordinador del proyecto: Caprifolen Voltigeklubb (Suecia)



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
2. Taller griego	4
3. Taller italiano	5
4. Taller maltés	6
5. Taller esloveno.....	7
6. Taller español	8
7. Taller sueco	9
8. RESUMEN	11



1. Introducción

El proyecto Erasmus+ "It Starts With Me" (ISWM) se creó bajo la convicción de que el potencial de liderazgo es universal. Las personas con discapacidad, a menudo excluidas de las trayectorias tradicionales de liderazgo, poseen fortalezas y perspectivas muy valiosas que pueden enriquecer enormemente el liderazgo en todos los sectores de la sociedad. Consciente de ello, ISWM reunió a socios de seis países europeos: Grecia, Italia, Malta, Eslovenia, España y Suecia, para desarrollar un marco integral destinado a dotar a las personas participantes de las habilidades, la confianza y la mentalidad esenciales para asumir puestos de liderazgo y destacar en ellos.

El concepto de liderazgo inclusivo es transversal al proyecto: un modelo que valora la diversidad, la empatía, la colaboración y la accesibilidad como componentes integrales de un liderazgo eficaz. En este sentido, la alianza identificó seis pilares clave que, en su conjunto, forman la base del liderazgo inclusivo: Organización y Planificación, Iniciativa, Inclusión y Altruismo Transformadores, Facilitación y Estructura, Oratoria y Comunicación. Cada país socio se encargó de diseñar e impartir un taller dedicado a uno de estos pilares, garantizando que el programa general reflejara una amplia gama de perspectivas culturales, métodos de enseñanza y experiencias reales.

Este enfoque colaborativo y transnacional dio como resultado un programa de capacitación cohesionado, práctico y adaptable, diseñado para empoderar a las personas a reconocer sus habilidades innatas, a superar las barreras de la inclusión y encontrar oportunidades de liderazgo en sus comunidades y lugares de trabajo. Este documento describe cada uno de los seis talleres.



2. Taller griego: Entendiendo la discapacidad

Este taller aborda de frente el elemento crucial del liderazgo: Inclusión y Altruismo Transformadores. El objetivo principal es simple: lograr que las personas participantes dejen de ver la discapacidad como un defecto personal y comiencen a verla a través del Modelo Social. Queremos demostrar que son el entorno y las estructuras sociales, no la discapacidad individual, las que crean barreras y exclusión. El objetivo es que todos comprendan que la verdadera accesibilidad implica cambiar actitudes y mejorar los sistemas, no intentar mejorar a las personas.

1. Fase inicial: El Modelo Social

La sesión comienza con una introducción clara al Modelo Social. Utilizamos el breve video animado "Levántate: un Modelo Social de discapacidad" como recurso principal. El video cuenta la divertida pero concisa historia de un hombre que es "demasiado alto" para el mundo, dejando claro al instante cómo la exclusión surge del diseño, no del individuo. Proporcionamos descripciones visuales cuando es necesario, y la clave es memorable: el liderazgo significa elevar el techo, no arreglar a la persona.

2. Fase experiencial: los desafíos

Este es el núcleo del taller. Sometemos a los participantes a una serie de seis actividades desafiantes que simulan barreras del mundo real. La idea es hacer de "la Inclusión Transformadora" una experiencia real y sentida. Los participantes confrontan la exclusión en primera persona, lo que les impulsa a preguntarse: ¿Quiénes son excluidos, cuándo y por qué?

Los seis estimulantes desafíos incluyen:

- Correr en línea recta (5 min)
- Ver una película con audiodescripción (5 min)
- Bailar el limbo (pasar erguido bajo una barra de 1,50 m) (10 min)
- Visualizar un vídeo presentado únicamente en lengua de signos (5 min)
- Moverse en un espacio lleno de gente con límites físicos definidos (5 min)
- Una sesión de degustación a ciegas con sabores contrastantes como galletas, queso, limón y jalapeños (10 min)

3. Fase de reflexión y cierre

Para finalizar, facilitamos una discusión grupal en la que los participantes comparten sus ideas y debaten sobre cómo han cambiado sus perspectivas sobre la accesibilidad y la inclusión. Usamos Mentimeter para obtener retroalimentación rápida e interactiva, y concluimos con una actividad divertida y lúdica para asegurar que los mensajes clave se mantengan de forma positiva y memorable.



3. Taller italiano: Organización y planificación

Este taller aborda la Organización y la Planificación explorando la arquitectura relacional: la forma dinámica, a menudo invisible, en la que nos conectamos y organizamos dentro de un grupo. En lugar de centrarnos en reglas rígidas o jerarquías formales, descubrimos cómo una sólida coordinación y liderazgo pueden surgir de forma natural del movimiento compartido, la conciencia y la confianza. Mediante actividades lúdicas y corporales, esta sesión ayuda a los participantes a desarrollar la conciencia espacial, la concentración y la responsabilidad compartida, lo que les permite ser más adaptables y eficaces a la hora de trabajar hacia un objetivo común.

La sesión fluye a través de cinco fases conectadas, desarrollando así el enfoque grupal, impulsando la confianza y agudizando la capacidad de planificar y organizar colectivamente.

1. Fomentando la concentración y la calidez

Comenzamos estableciendo rápidamente la concentración y la conexión. El ritual de apertura es sencillo: de pie en un círculo, el facilitador aplaude y los participantes establecen contacto visual con una persona, luego con varias más, hasta que un segundo aplauso finaliza el ejercicio. Es un ejercicio breve y dinámico que centra la atención al instante.

2. Primera Experiencia: Observar y Relacionarse

El juego "el Paseo de la Estatua" enseña a los participantes a observar y ser receptivos. Caminamos libremente por la sala hasta que una señal indica que todos deben quedarse quietos en una pose. Entonces, el grupo se divide. Una mitad permanece quieta mientras la otra observa. Si un observador encuentra una pose interesante, se acerca a ella, crea una nueva estatua en relación a ella y libera a la persona-estatua original. El juego continúa a medida que nuevas formas y relaciones evolucionan constantemente. Es una excelente manera de practicar la observación, la atención y la comprensión de cómo una acción transforma todo el espacio compartido.

3. Segunda Experiencia: Creación Colaborativa de Esculturas Vivas

Este ejercicio es el núcleo del taller. Los participantes forman pequeños equipos de diferentes nacionalidades. En cada grupo, dos personas se ofrecen como voluntarias para ser "estatuas" y el resto son "escultores".

4. Movimiento grupal y liderazgo compartido

La energía cambia a medida que los participantes retoman una de sus poses favoritas como estatua. Al cerrar el museo, las estatuas cobran vida lentamente, se mueven rítmicamente con la música mientras integran elementos de sus formas finales. Finalmente, todo el grupo se mueve al unísono, transformando la sala en un espacio dinámico de ritmo y movimiento compartidos. Esta danza colectiva captura a la perfección la esencia de la organización relacional: es fluida, receptiva y totalmente inclusiva.



5. Ritual de Clausura: Entrega del Testigo

Para finalizar, repetimos el ritual de contacto visual con el que empezamos, pero con una diferencia significativa: esta vez, un participante elegido por el grupo da el primer y el último aplauso. Este breve pero simbólico momento celebra la confianza generada y la experiencia de liderazgo compartido desarrollada a lo largo de la sesión.

4. Taller maltés:

Este taller se centra en la Facilitación y la Estructura, hace hincapié en el papel del líder a la hora de diseñar deliberadamente entornos de aprendizaje seguros e inclusivos. El objetivo es dotar a los participantes de habilidades esenciales para gestionar las dinámicas de grupo, garantizar una participación equitativa y guiar la sesión a través de fases claras. Mediante la práctica de herramientas sencillas pero eficaces, desde calentamientos hasta la presentación y evaluación de contenidos, el taller ilustra cómo puede un facilitador eficaz crear una estructura que permita a todos, independientemente de sus capacidades, contribuir y aprender.

Esta sesión establece las bases para llevar a cabo un taller bien estructurado, en el que el líder fluya sin problemas entre la conexión, la instrucción y la participación activa.

1. Creación de Conexión y Seguridad.

Para crear un ambiente positivo y seguro, la sesión comienza con un juego pensado para que los participantes se conozcan. Los participantes lanzan una pelota a una caja y, si aciertan, comparten algo que les gusta; si fallan, comparten algo que no les gusta. Esta sencilla actividad gestiona eficazmente la energía del grupo y crea un ambiente controlado en el que compartir.

2. Presentación de contenido estructurado.

El taller se centra en compartir buenas prácticas para presentar contenido claro y estructurado. Los facilitadores realizan una presentación formal centrada en la pregunta "¿qué es un taller?". Esto proporciona un ejemplo de cómo organizar y presentar la información eficazmente. Inmediatamente después de la presentación, los participantes reciben papel y bolígrafo para una actividad en la que ellos mismos definen el concepto de "taller". Esta técnica garantiza la asimilación del contenido y fomenta la comprensión de forma interactiva.

3. Participación interactiva y cierre.

La sesión adopta un enfoque altamente interactivo mediante un juego de mímica. Esta actividad ofrece un método estructurado, divertido y no verbal para la interacción grupal, y es una herramienta eficaz para gestionar y fomentar la energía grupal. La mímica refuerza el principio inclusivo de que la comunicación no se limita al habla. Esta atractiva actividad sirve como una forma flexible y práctica de cerrar la sesión, a la vez que refuerza la colaboración y la adaptabilidad, cualidades clave para un facilitador eficaz.



5. Taller esloveno: hablar en público

Este taller explora la oratoria desde la perspectiva dinámica de la interpretación creativa y la presentación intercultural, no a través de discursos formales. Con la figura del héroe nacional esloveno Kekec como tema, el objetivo es fortalecer la confianza de los participantes frente al público y su capacidad para utilizar diversos medios (teatro, música y arte) para transmitir un mensaje convincente. Este enfoque teatral anima a todos a practicar la presencia escénica y la comunicación no verbal en un entorno divertido, accesible e inclusivo.

Esta sesión de una hora se desarrolla en un estilo teatral atractivo que requiere la participación continua del público:

1. Introducción y representación cultural (fase inicial)

La sesión comienza con un pequeño grupo de participantes que prepara el escenario con una breve recreación de una escena famosa del héroe folclórico local. A continuación, se realiza una actuación musical colectiva en la que se utilizan instrumentos (sonajero, triángulo, raspador) para crear un ritmo y cantar una canción o una historia del héroe. Este inicio genera inmediatamente un ambiente de confianza interpretativa y una proyección vocal activa.

2. Contexto y propuesta creativa (Facilitación)

Los facilitadores realizarán una breve presentación formal, modificando levemente la energía del grupo. Explicarán la importancia cultural de este héroe folclórico local y el significado de la canción o el cuento. Simultáneamente, se transcribirá la letra de la canción o el cuento en una hoja de papel o pizarra. Esta transcripción será la guía principal para nuestra tarea. Evidenciamos así una comunicación clara y estructurada, un elemento clave de la oratoria.

3. Preparación y presentación grupal (Presentaciones creativas).

En esta etapa, el público se dividirá en grupos y se les asignará la tarea de traducir (si se trata de un contexto internacional) o interpretar la canción/historia a su manera y preparar una presentación creativa (cantando, bailando, dibujando o actuando) para presentar la nueva versión.

Tras 25 minutos de preparación (con el apoyo de los participantes eslovenos y traducción continua al inglés), dedicamos los últimos 25 minutos a las presentaciones públicas de las creaciones de cada país. Este segmento final fue el ejercicio definitivo de oratoria, que exigió a los grupos organizarse, actuar y conectar con su público mediante habilidades de comunicación dinámicas y creativas.



6. Taller español: Iniciativa

Activamos el líder interior

Este taller aborda el concepto de Iniciativa centrándose en la experimentación activa. El objetivo principal es capacitar a los participantes para que sean personas proactivas que inicien acciones con confianza, lideren la comunicación y se adapten creativamente a situaciones inesperadas. Mediante una serie de ejercicios lúdicos e improvisados, el taller desarrolla habilidades esenciales como la comunicación no verbal, la comunicación persuasiva, la resolución espontánea de problemas y la capacidad de organizar con claridad una actividad colaborativa; todos ellos componentes clave para tomar la iniciativa en cualquier entorno.

La sesión está estructurada como una serie de siete actividades breves y energéticas que generan confianza para liderar, ser liderado y adaptarse.

- 1. Calentamiento:** Comenzamos con dos ejercicios diseñados para relajar el cuerpo y establecer una interconexión estimulante entre los participantes. Primero hacemos "El círculo de las locuras", que requiere que los participantes inventen y compartan una forma única de presentarse, que el grupo imita inmediatamente como un coro. Esto establece el tono para la comunicación expresiva.
- 2. Calentamiento:** Seguimos con "el Espejo", un juego en el que practicamos tanto liderar como ser liderados: una persona se mueve y hace sonidos libremente por el espacio, mientras la otra, su "Espejo", copia todo lo que haga. Podemos incorporar el tacto para guiar si los participantes están a favor.
- 3. El poder de la persuasión:** En esta etapa, se inicia la actividad "Ven conmigo: Convince pero no fuerces". Es la primera prueba directa de iniciativa. Los participantes deben invitar verbalmente a alguien a unirse a una actividad, utilizando únicamente su voz y una explicación. El ejercicio no se trata de lograr la persuasión, sino de medir las reacciones y practicar cómo iniciar y explicar una idea a otros sin recurrir a la fuerza física.
- 4. Adaptación espontánea:** El juego "¿qué Haces?" es un ejercicio de improvisación que fomenta la adaptación rápida. Una persona inicia una acción y la siguiente formula la pregunta principal, a la que la primera responde con una acción completamente diferente. La segunda persona entonces comienza a realizar la nueva acción. Este ejercicio fomenta el pensamiento espontáneo y requiere que los participantes se expresen con claridad para que todos puedan adaptarse rápidamente a los cambios constantes.



5. Expresión individual y conciencia sensorial: Estas dos actividades individuales están diseñadas para fomentar una profunda conexión con uno mismo y crear iniciativa. En *Despertar*, se les pide a los participantes que representen su rutina matutina a cámara lenta, usando tanto el cuerpo como la voz para expresar la sensación de esa experiencia privada y personal.

6. A continuación, **Texturas** pide a los participantes que elijan un objeto imaginario y utilicen su cuerpo y su sonido para transmitir cómo se siente: suave, áspero, pegajoso, etc. Ambas tareas requieren que el participante inicie una actuación completa y expresiva basada en un sentimiento o idea interna.

7. Cierre relajado y liderazgo guiado: La sesión concluye con masajes, ya sea en pareja o en grupo. El elemento clave es la iniciativa guiada: un líder designado explica verbal y visualmente qué partes del cuerpo se masajearán, ofreciendo un ejemplo tranquilizador de liderazgo claro, organizado y sensible para que el grupo llegue a un final consciente.

7. Taller sueco: comunicación con mímica

El taller sueco se centra en la Comunicación, el pilar central del liderazgo, enfatizando que un intercambio efectivo va mucho más allá de las simples palabras. El objetivo principal es fomentar una profunda comprensión de las diversas necesidades de comunicación y desarrollar habilidades prácticas para adaptar los mensajes para lograr la máxima claridad e inclusión. A través de una serie de desafíos lúdicos, los participantes aprenden a iniciar, recibir y transmitir información mediante métodos verbales, no verbales y visuales, garantizando así una comunicación eficaz independientemente de las barreras lingüísticas o las necesidades de accesibilidad.

Esta sesión utiliza una estructura dinámica de múltiples fases que lleva a los participantes desde la exploración de fallas de comunicación comunes hasta la creación colaborativa de soluciones inclusivas.

1. Calentamiento: Romper la cadena de comunicación La sesión comienza con variaciones del clásico “Teléfono escacharrado” para resaltar inmediatamente con qué facilidad pueden romperse los mensajes cuando se depende de un único modo de comunicación:

- Teléfono hablado: pasar un mensaje verbal alrededor del grupo.
- Dibujo en la espalda: transmitir un mensaje visual (forma/símbolo) de forma no verbal en línea.
- Teléfono gestual: transmitir un mensaje utilizando únicamente el lenguaje corporal y los gestos.



2. Actividad principal: Desafío de comunicación colaborativa

La actividad central requiere que los grupos aborden problemas de comunicación reales bajo presión:

Temas y debates del equipo

Los facilitadores asignan en secreto a cada grupo un desafío de comunicación común (por ejemplo, pedir indicaciones para llegar a un baño en un museo, pedir comida en un restaurante extranjero o intentar encontrar el autobús correcto en estación desconocida).

Los grupos deben dedicar tiempo a debatir el tema asignado, centrándose en dos aspectos clave: cómo comunicarlo eficazmente y cómo abordar las posibles necesidades de accesibilidad de cada miembro. Deciden un método para su presentación final, incorporando diversos modos de comunicación (visuales, gestos, narración verbal, etc.).

Presentaciones

Cada grupo presenta su solución al resto de los participantes. Estas presentaciones son el resultado principal, y se espera que demuestren creatividad e inclusión al reflejar la contribución colectiva del grupo y la estrategia de comunicación adaptada.

3. Discusión y reflexión

El taller finaliza con una evaluación crítica de las soluciones creativas y un debate sobre aplicaciones prácticas:

- Reflexión en grupo: Los participantes discuten las presentaciones juntos, centrándose en cómo cada grupo abordó las barreras de accesibilidad y los desafíos de comunicación.
- Discusión sobre tecnología de asistencia (opcional): Si el tiempo lo permite, la sesión puede presentar herramientas de comunicación simples (como aplicaciones de texto a voz o tableros de imágenes), lo que permitirá a los participantes experimentar brevemente con ellas y compartir sus pensamientos sobre su potencial para mejorar la comunicación diaria.

Esta estructura garantiza que los participantes pasen de reconocer los problemas a diseñar y presentar activamente soluciones, haciendo que el aprendizaje sea práctico e inmediatamente relevante para el liderazgo inclusivo.



8. Resumen

El proyecto "Empieza Conmigo" (ISWM) ha impulsado un nuevo modelo de desarrollo del liderazgo centrándose en seis elementos interconectados, diseñados para empoderar a las personas, en particular a aquellas con discapacidad, para que lideren de forma inclusiva y eficaz. En conjunto, los talleres desarrollados como parte de este proyecto conforman un currículo que ofrece un nuevo paradigma en liderazgo colaborativo e inclusivo.

El primer taller, Desafiando la Inclusión y el Altruismo (Grecia), sirve como un importante punto de partida. Este taller orienta a los líderes a adaptar su mentalidad al Modelo social de la discapacidad, entendiendo que el liderazgo requiere eliminar las barreras ambientales y actitudinales, en lugar de intentar adaptar a la persona a la situación. Este enfoque ético se ve reforzado por el taller de Organización y Planificación (Italia). Al ir más allá de las estructuras rígidas de los enfoques de liderazgo más tradicionales, estas fases de apertura son vitales para abrir las puertas a todas las personas. Este enfoque ofrece a los líderes nuevos métodos para organizar grupos basados en la confianza, la conciencia no verbal y las necesidades dinámicas que surgen de un espacio compartido.

Con estas bases, el currículo de ISWM busca desarrollar la proactividad. El taller Iniciativa (España) guía a los participantes para que se conviertan en personas proactivas capaces de iniciar acciones con confianza, adaptarse a nuevos desarrollos y liderar a otros mediante una comunicación no coercitiva. Este enfoque práctico se complementa con el taller de Oratoria (Eslovenia), que se centra en la confianza y la comunicación grupal mediante la creatividad. Los líderes aprenden a conectar con un público diverso utilizando el cuerpo, la voz y los medios de comunicación de forma atractiva y teatral.

Finalmente, los pilares restantes garantizan que este liderazgo sea accesible y equitativo. El taller de Comunicación (Suecia) desarrolla la habilidad crucial del diseño adaptativo de mensajes, enseñando a los líderes a anticipar y superar las barreras sensoriales, lingüísticas y de accesibilidad para garantizar la máxima claridad e inclusión.

Esto se equilibra perfectamente mediante Facilitación y Estructura (Malta), que capacita a los líderes para gestionar procesos grupales y estructurar el aprendizaje. El taller lo demuestra mediante pasos prácticos: crear un espacio seguro, impartir contenido estructurado y garantizar una participación equitativa.

En conjunto, el plan de estudios de ISWM moldea un líder completo: alguien que es éticamente consciente, estructuralmente organizado, articulado proactivamente, altamente adaptable y fundamentalmente inclusivo en cada acción que inicia.



It starts with me



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