



TÉCNICAS NO VERBALES CREATIVAS PARA FOMENTAR LA COHESIÓN GRUPAL Y LA INCLUSIÓN SOCIAL.

SABRINA DIALLO-LIPOFF

Formador de formadores

ANCA DUDAU

Formador de formadores



Co-funded by
the European Union

ACERCA DE

La Organización Internacional para las Migraciones (OIM) sostiene que “la integración exitosa es un proceso dinámico y multidireccional que implica una adaptación mutua entre los migrantes y la sociedad receptora, basada en los principios de protección de los derechos fundamentales, respeto, tolerancia y no discriminación. Se trata de un asunto multifacético que abarca la inclusión de los migrantes en los ámbitos económico, psicológico, social, lingüístico y cívico, así como el empoderamiento de las comunidades receptoras y otros actores locales para acoger a los migrantes y colaborar con ellos”.

En Francia y España, se están desarrollando varios proyectos para facilitar la integración de migrantes y personas en situación de vulnerabilidad en diferentes áreas: aprendizaje de idiomas, inserción laboral, inclusión educativa, acceso a la vivienda, actividades culturales y sociales, apoyo administrativo e incluso salud y bienestar.

La capacitación lingüística se considera a menudo una herramienta fundamental para la integración, que impacta en el éxito en diferentes áreas.

Sin embargo, se enfrenta a diversos desafíos que a menudo se ignoran. IRFAM – Instituto de Investigación, Formación y Acción sobre Migración – ha señalado cuatro de ellos:

- La lógica de la normalización y la rentabilidad impuesta por la sociedad.
- meritocracia, que combina la adquisición del lenguaje con la obtención de un estatus “merecido”
- la obligación de asistir a clases, a veces percibida como condescendiente
- reconocimiento de identidad, lo que puede llevar al rechazo del idioma predominante.

IRFAM detalla la obligación de participar en los cursos:

Los métodos de enseñanza utilizados se basan en las escuelas tradicionales. Aunque se realizan ajustes para eliminar los aspectos más infantilizantes, los estudiantes adultos pueden experimentar estas clases como un periodo abstracto, desconectado de sus preocupaciones diarias. Esta experiencia educativa refleja un modelo similar al de un niño que está aprendiendo y cuyo éxito se anhela. Las dificultades de aprendizaje también pueden ser vistas de manera negativa, lo que lleva a las personas a sentirse incapaces de superar estos obstáculos y, como resultado, a tener problemas para integrarse socialmente. Pueden internalizar el estigma que a menudo les impone la clase dominante, lo que provoca una reticencia a perseverar debido a la expectativa del fracaso (Goffman, 1975).

Para optimizar la adaptación de los cursos de idiomas a las necesidades y capacidades de los migrantes, el Consejo de Europa sugiere específicamente formar a los instructores de idiomas “para que sus cursos no sean meramente ‘cursos de lenguas extranjeras’, sino que resalten el reconocimiento de los aspectos sociales, interculturales y psicológicos de la enseñanza y el aprendizaje en un contexto migratorio”.

En este contexto, las organizaciones On Continue y Eduplus han decidido unir sus conocimientos a través de un proyecto de colaboración optimizado (KA210), con el respaldo de la Unión Europea mediante el programa ERASMUS+. Nuestro objetivo compartido es promover la aplicación de técnicas creativas no verbales con grupos de personas en situación de vulnerabilidad (personas con discapacidad, personas en condiciones precarias, personas mayores o cualquier otro grupo para el que las barreras lingüísticas o las dificultades de aprendizaje representen un obstáculo) para mejorar la inclusión social y la cohesión grupal. La fase inicial de nuestro trabajo consiste en catalogar y, posteriormente, clasificar las diversas técnicas que se pueden utilizar. En las páginas siguientes, les presentamos los resultados de nuestra investigación.

NUESTRO ANÁLISIS

Con el fin de distanciarnos de los métodos de enseñanza tradicionales, hemos decidido adoptar enfoques más innovadores. Por ejemplo, los talleres de teatro han mostrado un impacto positivo en el aprendizaje, incrementando la motivación y la autoconfianza de los estudiantes. Por lo tanto, nos propusimos investigar si se podrían aplicar técnicas adicionales en la enseñanza a migrantes y otras personas en situación de vulnerabilidad, enfatizando métodos no verbales que se puedan implementar desde las primeras lecciones.

La metodología de mapeo utilizada se fundamenta en un enfoque sistemático que incluye la recopilación, categorización y adaptabilidad de datos. Para ello, dividimos la investigación en diversas fases. En primer lugar, nos enfocamos en analizar los resultados de proyectos Erasmus+ anteriores relacionados con el tema. Esta estrategia nos permitió aprovechar el conocimiento existente mediante la recopilación de información sobre las metodologías comprobadas y sus respectivos resultados. Después de revisar los recursos de Erasmus+, ampliamos nuestra búsqueda en línea, centrándonos específicamente en Francia y España, con el objetivo de identificar iniciativas y técnicas que aborden los desafíos regionales o locales de la integración social.

Inicialmente, observamos que no todas las técnicas identificadas son adecuadas para la enseñanza en el aula; muchos métodos que implican actividades físicas y no verbales se emplean con frecuencia en entornos terapéuticos que requieren formación especializada.

En nuestra investigación, identificamos varias técnicas que pueden aplicarse a través de ejercicios muy simples sin requerir formación especializada, tales como la atención plena, la meditación, el teatro de improvisación, la danza, el movimiento y otras actividades creativas. Para sesiones más prolongadas o complejas, la capacitación específica de profesionales continúa siendo esencial.

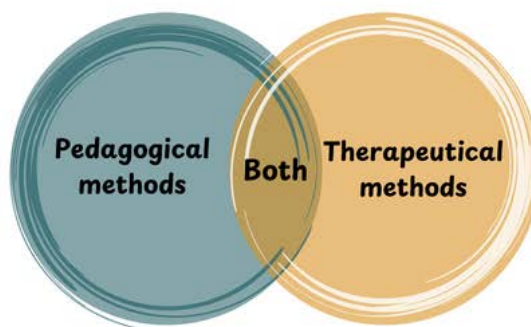
Durante la investigación, organizamos los métodos identificados en tres categorías diferentes: actividades educativas, actividades terapéuticas y actividades híbridas.

Creative Techniques

- Visual learning
- Art-Based learning
- Auditory learning
- Improvisational theatre
- Theatre
- Embodied learning

- Miming and role-playing
- Dance and movement
- Clowning
- Laughter exercises
- Puppetry
- Mindfulness practices
- Meditation

- Breathwork
- Outdoor Education
- Garden-Based Learning
- Forest Bathing



- Art Therapy
- Theater of the Oppressed
- Therapeutic Theater
- Biodanza
- Laughter Therapy
- Contact Improvisation
- Yoga
- Tai Chi / Qi Gong
- Sound Healing



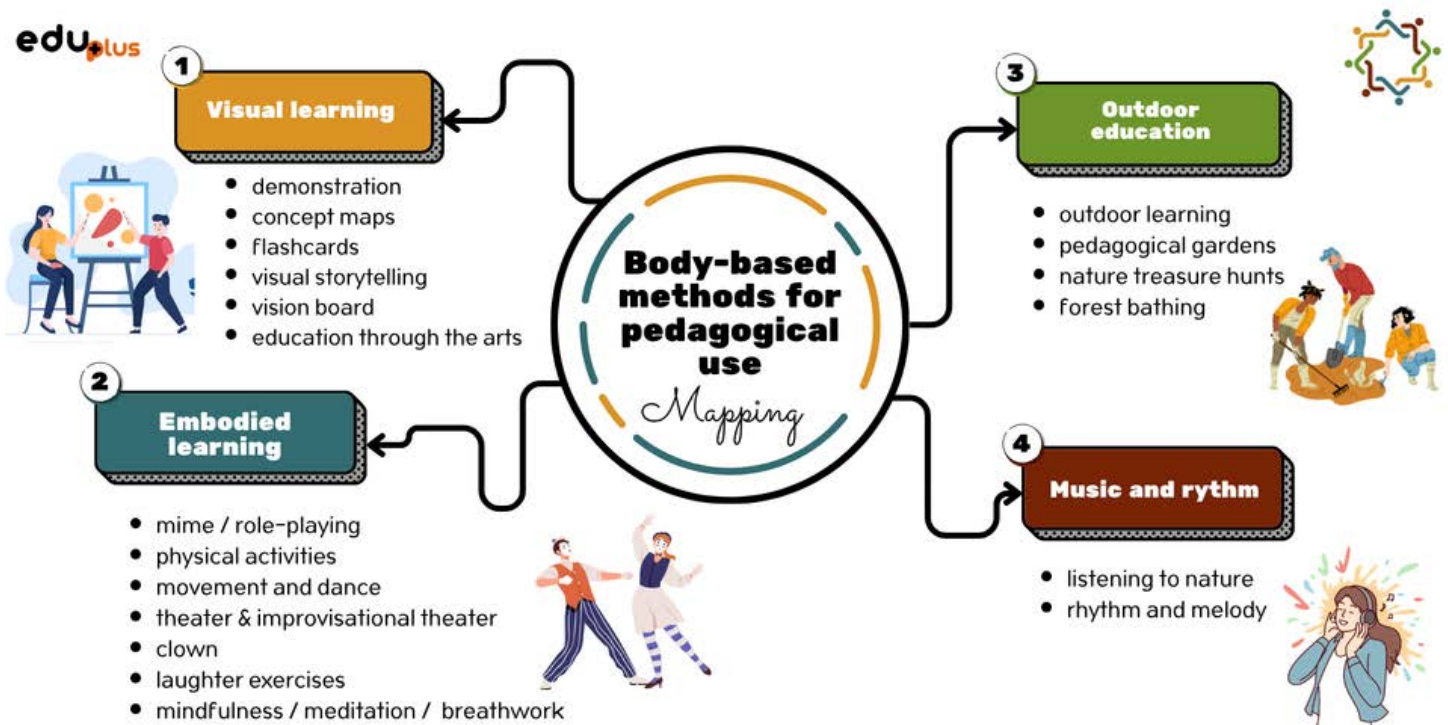
- Dance and movement therapy
- Somatic experience
- Sensory awareness (Charlotte Selver)
- Trauma release exercises (TRE)
- Psychodrama
- Authentic movement
- Feldenkrais method
- Bioenergetics
- Butoh dance theater
- Alexander technique



ESTRATEGIAS EDUCATIVAS

De todos los métodos que examinamos, determinamos que algunos de ellos son apropiados para objetivos pedagógicos.

Hemos categorizado los diversos métodos de enseñanza en grupos específicos: aprendizaje visual, aprendizaje experiencial, aprendizaje al aire libre y aprendizaje basado en el ritmo y el sonido. Este marco se creó para proporcionar una estructura clara y efectiva que muestre las distintas formas en que estos métodos enriquecen la experiencia de aprendizaje. Al organizar los métodos de esta manera, podemos abordar de forma más eficaz los diferentes estilos y preferencias de aprendizaje.



APRENDIZAJE A TRAVÉS DE IMÁGENES

La teoría de los estilos de aprendizaje —visual, auditivo y kinestésico— ha suscitado controversia entre los científicos y, en ocasiones, se considera un neuromito. No obstante, hay un consenso sobre las ventajas de un enfoque multimodal, que combina diferentes canales para mejorar el aprendizaje, como la asociación de una imagen con un sonido. El componente visual, por lo tanto, desempeña un papel crucial: mejora la comprensión, refuerza la retención de la memoria, estimula la creatividad, facilita el procesamiento y la organización de la información y enriquece la comunicación. Desde esta perspectiva, a continuación se presentan algunas actividades para integrar el elemento visual en la enseñanza:

1. La muestra

La demostración es un método pedagógico efectivo en el aprendizaje visual. Consiste en una serie de acciones realizadas por el docente para ilustrar una técnica o proceso. Por lo general, se acompaña de imágenes u objetos que permiten a los estudiantes visualizar el proceso de manera clara. Además, puede complementarse con explicaciones orales para fortalecer la comprensión. La efectividad de este método se basa en que aprovecha la capacidad del cerebro para procesar rápidamente la información visual, lo que facilita la comprensión y retención de los conceptos presentados.

2. Diagramas conceptuales

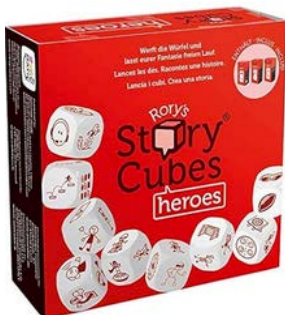
Los mapas mentales son una herramienta eficaz que facilita al cerebro la asimilación de información a través de elementos estructurales y visuales. Se pueden emplear para organizar y memorizar vocabulario al final de una secuencia, resumir explicaciones gramaticales, estructurar textos escritos o coordinar esfuerzos colaborativos. Para promover el trabajo en equipo, se pueden elaborar mapas mentales colaborativos en línea o en grupos reducidos.

3. Tarjetas educativas

Las tarjetas de memoria representan un método eficaz para memorizar grandes volúmenes de información de manera entretenida, y son aún más efectivas cuando son elaboradas por los propios estudiantes. Si se utilizan de manera habitual, se convierten en un recurso valioso para revisar y consolidar conceptos o vocabulario adquiridos en clase.

4. Juegos de cartas innovadores y narración visual

La narración visual es un enfoque que utiliza elementos visuales para comunicar una historia de manera atractiva y memorable. Combina imágenes, vídeos y diversas herramientas visuales para desarrollar una trama. Este método se fundamenta en la conexión emocional, una mayor retención y claridad. En contextos educativos, este enfoque puede adaptarse para crear, por ejemplo, una tira cómica o una fotonovela. Muchos juegos de cartas también incluyen elementos visuales como estímulos para la narración. Los estudiantes crean una historia siguiendo pautas flexibles, lo que promueve la colaboración, la creatividad y el entusiasmo. Algunos ejemplos son juegos como Speech o My Story Cards. De manera similar, los dados narrativos con iconos también son muy efectivos.



APRENDIZAJE VISUAL (CONTINUACIÓN)

5. El panel de inspiración

El tablero de visión, comúnmente empleado en el desarrollo personal, facilita la clarificación de proyectos y fomenta la acción. En el contexto educativo, puede funcionar como una herramienta colaborativa al comienzo de la formación. Los estudiantes tienen la oportunidad de expresar sus motivaciones y objetivos, al mismo tiempo que refuerzan su sentido de pertenencia al grupo.

6. Enseñanza mediante las artes

Para fomentar un ambiente acogedor en la primera clase y promover la dinámica grupal, diversas actividades artísticas, especialmente el dibujo, son altamente efectivas. A continuación, se presentan tres ejemplos. En la actividad del autorretrato dibujado, se invita a los estudiantes a crear un autorretrato en una tarjeta pequeña. Todos los dibujos se recopilarán posteriormente en un tablero y se exhibirán en el aula. El tótem de la clase debe consistir en dibujos individuales donde los estudiantes representen sus rasgos y lo que los define. Estos dibujos se recortan en diferentes formas para formar un tótem que se exhibirá en la pared. Para la actividad final, el instructor debe dibujar primero el tronco y las ramas de un árbol en una hoja grande de papel o cartulina. Cada estudiante debe recortar un trozo de papel con la forma de una hoja de árbol e ilustrar una habilidad o fortaleza que aporta al grupo. Las hojas se fijan a las ramas para crear el árbol de habilidades de la clase.

La integración de las artes en la educación permite a los participantes expresar sus ideas más allá de las limitaciones lingüísticas, mejorar su autoestima, reconectar con el proceso de aprendizaje a través de un enfoque más lúdico y menos formal, y desarrollar habilidades transversales como la autorreflexión y la conciencia cultural.



APRENDIZAJE CORPORAL

El aprendizaje corporizado es un enfoque educativo que sostiene que nuestros procesos cognitivos están profundamente influenciados por nuestro cuerpo físico, a diferencia del cognitivismo tradicional, que distingue entre cuerpo y mente. Para promover un aprendizaje efectivo, especialmente en la adquisición del lenguaje, el educador debe buscar integrar el movimiento y las experiencias sensoriales. Se pueden llevar a cabo diversas actividades:

1. Pantomima / juego de interpretación

La mímica, apreciada por su naturaleza lúdica, se presenta como una herramienta esencial en el ámbito educativo. Por ejemplo, después de explorar un campo léxico (como el de los deportes) durante una clase de idiomas, el docente puede invitar a los estudiantes a representar una palabra mediante mímica por turnos para que el grupo la adivine. Para facilitar la memorización, es aconsejable asociar gestos con el habla, permitiendo que la información se asiente a través de múltiples canales sensoriales. Al concluir la mímica individual o grupal, toda la clase puede repetir de manera colectiva las palabras aprendidas, acompañadas de los gestos correspondientes. Por otro lado, las actividades de dramatización sumergen a los estudiantes en escenarios que se asemejan a la realidad, donde el cuerpo juega un papel fundamental a través de la postura, los gestos y las acciones. Para maximizar la efectividad de este enfoque, es crucial promover una representación física auténtica y evitar que el ejercicio se limite a la recitación mecánica de diálogos preestablecidos.

2. Juegos

Aunque los juegos físicos son muy populares en la educación infantil, a menudo se ven relegados en las metodologías de enseñanza dirigidas a adultos. En ocasiones, se consideran infantiles o incompatibles con los objetivos de aprendizaje establecidos. Sin embargo, los beneficios del juego trascienden la infancia. Los juegos pueden reducir el estrés, estimular la creatividad y mejorar las relaciones interpersonales dentro de los grupos al fomentar la colaboración y el disfrute compartido. Estos aspectos son esenciales para la inclusión social y la cohesión grupal. Muchos juegos físicos requieren poco o ningún lenguaje, lo que los hace accesibles a personas con cualquier nivel de dominio del idioma.

3. Movimiento y danza

Los beneficios de la danza y el movimiento para el cerebro están bien documentados. La danza contribuye a reducir el estrés, produce serotonina (la hormona relacionada con el bienestar) y establece nuevas conexiones neuronales en áreas del cerebro asociadas con la memoria a largo plazo y la percepción espacial. Sin embargo, los efectos positivos de la danza trascienden estos aspectos biológicos. También representa un recurso significativo para promover la autoconfianza, la expresión personal y la creatividad en diferentes grupos (adultos migrantes, personas con discapacidad, supervivientes de violencia, etc.).



4. Teatro e improvisación teatral

El teatro clásico implica la representación de una obra, mientras que el teatro de improvisación se fundamenta en actuaciones sin guion, llevadas a cabo sin una planificación previa. Ambos enfoques son de gran importancia para el público en situaciones sensibles. Contribuyen a reducir el estrés, estimulan la creatividad y la empatía, y fortalecen la autoestima. (12) Diversos programas ofrecen talleres de teatro orientados a grupos específicos, como migrantes o personas con discapacidad.

5. La habilidad de ser payaso

El clown se describe como una «modalidad de expresión enfocada en la representación de personajes cómicos y excéntricos, cuyo propósito es generar risa, así como emoción y reflexión». Aunque es menos frecuente que la danza o el teatro, el clown puede aplicarse de manera efectiva con personas en situaciones de vulnerabilidad. Varias iniciativas proporcionan talleres para refugiados y personas con discapacidad.

6. Actividades de risa

Los beneficios de la risa para el cerebro están bien documentados, incluyendo la mejora de la memoria, la reducción del estrés, el fortalecimiento de las conexiones neuronales y la estimulación del pensamiento creativo. No obstante, es fundamental señalar que «el cuerpo no distingue entre la risa espontánea y la simulada. Obtenemos los mismos beneficios fisiológicos y psicológicos». Incorporar ejercicios de risa en poblaciones vulnerables puede generar entornos de aprendizaje propicios y mejorar la cohesión grupal. Por ejemplo, se han llevado a cabo talleres de risa para refugiados sirios en Líbano y para personas con discapacidad en Bélgica. Según la organización Joie de Rire, que organiza estos talleres, «practicada en grupo, la risa fortalece las amistades. Permite desahogarse, incrementa la alegría y la energía, y promueve una mentalidad más positiva, permitiendo ver las situaciones estresantes desde una perspectiva diferente».

7. Estrategias de atención plena, meditación y relajación

Estas tres técnicas ofrecen múltiples beneficios, incluyendo la disminución del estrés y la ansiedad, el aumento de la concentración, el fomento de la autoconciencia (la comprensión de los propios procesos mentales y emocionales), la mejora del bienestar general y efectos positivos en las áreas cerebrales relacionadas con la atención, la memoria y las emociones. (18)



EDUCACIÓN VIVENCIAL EN ENTORNOS NATURALES

El aprendizaje al aire libre, conocido también como educación al aire libre, incluye actividades de aprendizaje experiencial que se llevan a cabo en entornos exteriores, utilizando el entorno como un recurso educativo.

Aunque muchos estudios resaltan sus beneficios para los niños, el aprendizaje al aire libre también proporciona ventajas significativas para los adultos, tales como la disminución del estrés, una mayor capacidad de concentración, un incremento en la creatividad, una mejora en la salud física y un rendimiento cognitivo superior. Existen diversas estrategias de enseñanza que se fundamentan en el aprendizaje al aire libre.

1. Aprendizaje en la naturaleza

Según la Academia de París, «este método de enseñanza innovador consiste en salir del aula tradicional para aprender en un entorno natural cercano. El objetivo es que los estudiantes exploren el mundo que les rodea, fomentando su creatividad, curiosidad y comprensión del ecosistema circundante. Este enfoque no solo genera un ambiente educativo inspirador, sino que también promueve la actividad física y la exploración libre». Aunque este método se aplica principalmente con niños, su uso con adultos es menos común.

2. Aprendizaje fundamentado en el jardín

Un jardín educativo es un espacio destinado dentro de una institución educativa, con el propósito de promover la educación y la sensibilización. No obstante, el aprendizaje basado en la jardinería puede llevarse a cabo en cualquier jardín. Los estudiantes pueden involucrarse en los procesos de siembra, cuidado y cosecha de plantas, bajo la guía de docentes o coordinadores de actividades. Esta experiencia práctica permite explorar diversas materias de forma práctica e interdisciplinaria, abarcando ciencias naturales, matemáticas y desarrollo del lenguaje. Para los adultos, han surgido numerosas iniciativas, como los jardines interculturales, que facilitan la conexión entre migrantes o refugiados y miembros de la comunidad local.

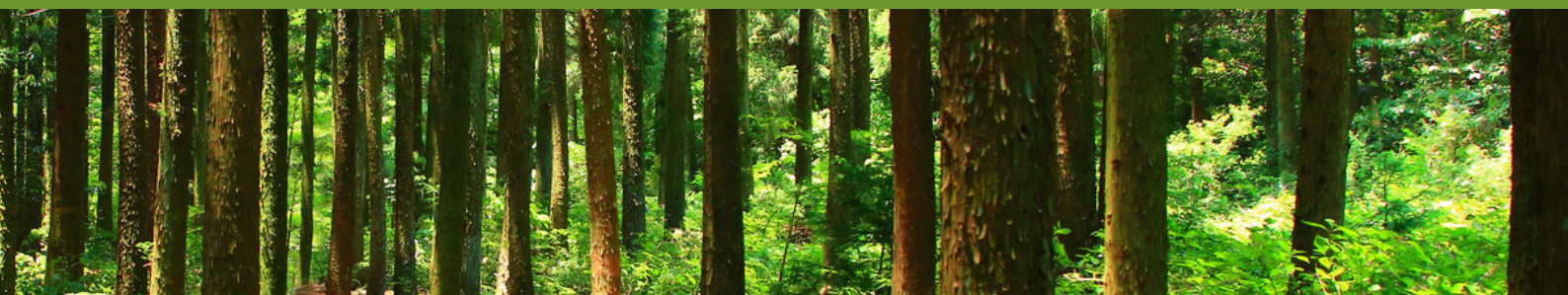
3. Búsquedas de tesoros en la naturaleza

La búsqueda del tesoro es una actividad divertida y educativa que implica encontrar objetos o pistas en un entorno natural, generalmente utilizando un mapa o señales.

La búsqueda de tesoros puede presentarse de diversas formas, incluyendo el geocaching, que emplea tecnología como los teléfonos inteligentes para localizar tesoros ocultos en entornos naturales. Esta actividad es apreciada tanto por niños como por adultos y se ha utilizado, por ejemplo, para ayudar a un grupo de inmigrantes recién llegados a familiarizarse con un barrio de Lisboa.

4. Inmersión en la naturaleza

El baño de bosque, conocido como "Shinrin-Yoku" en japonés, es una práctica terapéutica relajante que se originó en Japón en la década de 1980. Consiste en una conexión consciente y sensorial con el entorno forestal. Se invita a los participantes a deambular libremente por el bosque, utilizando todos sus sentidos mientras aplican técnicas de relajación y respiración para restablecer su vínculo con la naturaleza. Esta práctica puede ser beneficiosa para personas en situaciones vulnerables, ya que contribuye a reducir el estrés, mejora el estado de ánimo y estimula la creatividad. Por ejemplo, la Fundación Action, que apoya a migrantes en Inglaterra, ha proporcionado experiencias de baño de bosque a mujeres refugiadas, con resultados positivos notables.



EDUCACIÓN MEDIANTE LA MÚSICA Y LOS SONIDOS

La música y el sonido proporcionan una forma universal de comunicación y conexión que va más allá de las palabras. En el ámbito educativo, generan entornos donde las personas pueden manifestar emociones, explorar su creatividad y sentir un sentido de pertenencia. La música promueve la autoexpresión y la confianza, especialmente en aquellos estudiantes que pueden enfrentar desafíos con el aprendizaje verbal o las metodologías tradicionales.

Ventajas para la inclusión social

La música genera experiencias compartidas que superan las barreras sociales, lingüísticas y culturales. Cuando las personas cantan, tocan o se mueven juntas, sincronizan sus ritmos y emociones, fortaleciendo la confianza, la cooperación y el sentido de unidad. Las actividades musicales en grupo promueven el respeto y la igualdad, ya que cada sonido, voz o gesto aporta al conjunto. Estos momentos compartidos de creatividad y armonía estimulan la empatía y la comprensión mutua, derribando las barreras de la diferencia. Para aquellos en riesgo de aislamiento —debido a una discapacidad, su origen cultural o su desventaja social— la música se transforma en un espacio de participación y reconocimiento.

La música activa ambos hemisferios del cerebro, potencia la memoria y la concentración, y favorece el desarrollo del lenguaje y la comunicación no verbal. Facilita la comunicación en aquellos momentos en que las palabras no son suficientes y proporciona una vía para reconectar con la comunidad y el entorno que nos rodea. En resumen, la música en la educación impulsa la inclusión al transformar la diversidad en armonía, convirtiendo el aprendizaje en una experiencia compartida de escuchar, crear y pertenecer.

1. Escuchar el entorno natural

Este enfoque está profundamente relacionado con la educación ambiental e invita a los participantes a interactuar con su entorno a través de una experiencia multisensorial. Su objetivo es mejorar la concentración, la atención y la capacidad de observación, así como promover una comprensión y un respeto más profundos por el medio ambiente. Este enfoque se centra en la percepción consciente tanto del sonido como del silencio como elementos fundamentales de la comunicación. Al escuchar los sonidos y silencios de la naturaleza, los participantes adquieren una mayor conciencia de su propia presencia dentro del ecosistema y de la interdependencia entre los seres humanos y el mundo natural. Si la naturaleza no es accesible, también se puede llevar a cabo mediante actividades como la meditación sonora, los paseos silenciosos o la escucha atenta.

2. Compás y melodía

La música actúa como un lenguaje universal —similar a la danza o la risa— y, por ende, puede promover la inclusión y la conexión entre los participantes. Trabajar con el ritmo permite a las personas sintonizar con los ciclos naturales y el compás de la vida, mientras que explorar la melodía invita a una sensación de apertura y ligereza al experimentar el mundo.

En Francia, por ejemplo, la asociación Habitat et Humanisme “ofreció a artistas aficionados y exiliados la oportunidad de aprender composición musical y melódica, abarcando desde el arreglo hasta la interpretación”. (23) Integrar la música en la educación también puede ser beneficioso para los participantes, ya que potencia la concentración y la creatividad. Las actividades musicales colaborativas promueven el trabajo en equipo, la comunicación y el respeto hacia los demás. En última instancia, el uso de canciones también puede facilitar la adquisición del lenguaje.

3. Ritmo corporal y percusión basada en el movimiento

Utilizar el cuerpo como herramienta —a través de palmadas, pisotones, chasquidos o gestos rítmicos— permite a los participantes experimentar el ritmo de manera física y colectiva. Combina movimiento, coordinación y atención, invitando a todos a participar sin importar su edad o habilidad musical. La sincronía que se genera mediante el ritmo compartido refuerza la cohesión grupal y la comprensión mutua, al mismo tiempo que fomenta la energía, la concentración y una alegre sensación de unidad.

EDUCACIÓN MEDIANTE LA MÚSICA Y LOS SONIDOS (CONTINUACIÓN)

4. Sonido y expresión vocal

La voz humana constituye una de las herramientas más accesibles y efectivas para el aprendizaje y la conexión. Mediante el tarareo, el canto o la improvisación vocal, los participantes investigan el sonido como un medio para expresar emociones y comunicarse más allá de las palabras. Este enfoque refuerza la autoconfianza, la capacidad de escucha y la conciencia emocional, ya que cada participante puede aportar sin importar su formación musical o las barreras lingüísticas. Cantar o emitir sonidos en conjunto permite que las personas se sientan escuchadas y valoradas, al mismo tiempo que promueve la empatía y el sentido de pertenencia al grupo.

5. Diálogo musical e improvisación

El diálogo musical invita a los participantes a interactuar a través del sonido, utilizando ejercicios de llamada y respuesta, juegos de eco o improvisación libre. Este enfoque fomenta la escucha activa y la empatía, ya que cada persona debe prestar atención a la otra antes de responder. La improvisación estimula la creatividad, la espontaneidad y la expresión emocional, al mismo tiempo que refuerza la confianza y la cooperación dentro del grupo. A través de este proceso creativo compartido, los participantes descubren que la comunicación puede manifestarse de muchas maneras más allá del lenguaje verbal.

6. Canto y creación colectiva

Cantar o componer canciones en grupo convierte la creación musical en una experiencia colectiva de identidad y colaboración. Escribir letras o melodías sobre temas como la inclusión, la diversidad o las emociones permite a los participantes manifestar valores compartidos y narrativas colectivas. Al dar voz a un mensaje común, el canto en grupo refuerza los vínculos emocionales y fortalece el sentido de comunidad.

7. Investigación musical intercultural

Explorar las tradiciones musicales, los ritmos y los instrumentos de diversas culturas crea oportunidades para la empatía y el respeto mutuo. Al escuchar e interpretar música de distintos orígenes, los participantes viven la diversidad como un enriquecimiento, no como una diferencia. Este enfoque promueve la curiosidad, la apertura y la comprensión intercultural, permitiendo a los participantes conectar a través de un lenguaje emocional compartido que trasciende fronteras y palabras.



SISTEMAS EDUCATIVOS NO CONVENCIONALES

Varios sistemas educativos alternativos emplean enfoques no verbales o corporales, integrando frecuentemente diversos métodos como el arte, el movimiento y la música. No obstante, estos sistemas se enfocan principalmente en la educación infantil y escolar, en lugar de la educación de adultos. Los educadores de adultos podrían obtener grandes beneficios si se inspiraran en estas metodologías.

1. Educación Waldorf.

Basado en la filosofía de Rudolf Steiner, este enfoque resalta la integración de las artes, el movimiento físico y el aprendizaje práctico en el currículo. Utiliza técnicas no verbales como el movimiento rítmico, el dibujo y las manualidades para promover el desarrollo cognitivo y emocional. Las escuelas Waldorf se enfocan en la educación holística del niño, entrelazando cuerpo, emoción y mente a lo largo de toda la experiencia educativa.

2. Método Montessori

Fundada por Maria Montessori, esta filosofía educativa fomenta el aprendizaje sensorial a través de actividades interactivas que involucran tanto el cuerpo como la mente. Los niños utilizan materiales que estimulan sus sentidos y mejoran sus habilidades motrices, promoviendo la independencia y la autoexploración. Este enfoque integra cuerpo y mente, ayudando a los estudiantes a desarrollar sus habilidades cognitivas, motricidad fina y regulación emocional mediante la participación activa.



3. El modelo de Reggio Emilia

Se trata de una filosofía educativa enfocada en la educación infantil y primaria, que resalta la curiosidad innata de los niños y fomenta la exploración a través de diferentes lenguajes expresivos, como el movimiento y el arte. Defiende la comunicación no verbal como un medio para que los niños expresen sus pensamientos y emociones.

SISTEMAS EDUCATIVOS ALTERNATIVOS (CONTINUACIÓN)

4. Programas de formación forestal

Las escuelas de educación ambiental y los programas de aprendizaje al aire libre emplean el aprendizaje experiencial fundamentado en la naturaleza para integrar la actividad física, el desarrollo emocional y las habilidades cognitivas. En este contexto, los estudiantes se involucran en actividades como escalar, construir y explorar, lo que favorece una conexión con el entorno natural y estimula la resiliencia física y emocional. Mediante su interacción con la naturaleza, los estudiantes desarrollan la autoconfianza, la capacidad de resolver problemas y una mayor conciencia de su cuerpo y estado emocional.



5. Estrategias educativas que consideran el trauma (TIES)

Estas son estrategias educativas que reconocen la influencia de las experiencias adversas en la infancia y diversas formas de trauma en el aprendizaje y desarrollo del alumnado. Estos métodos de enseñanza buscan abordar y mitigar los efectos del trauma, fomentando un entorno de apoyo que prioriza el bienestar emocional y promueve un aprendizaje efectivo. Al aplicar principios de atención informada sobre el trauma, las instituciones educativas se esfuerzan por crear entornos donde todos los estudiantes se sientan seguros, valorados y capacitados para alcanzar el éxito.

ENFOQUES COMBINADOS DE ENSEÑANZA Y TERAPIA

Algunas técnicas pueden implementarse en contextos educativos y terapéuticos. No obstante, deben ser enseñadas únicamente por profesionales que cuenten con formación especializada.

1. Arteterapia

La arteterapia constituye un enfoque terapéutico que utiliza actividades creativas, tales como la pintura, el dibujo y la escultura, para asistir a las personas en la expresión de sus emociones y la exploración de sus vivencias. A través de la participación en el proceso creativo, los individuos pueden adquirir una comprensión más profunda de sus pensamientos y sentimientos, lo que promueve la sanación y el desarrollo personal en un ambiente de apoyo.

2. Teatro del oprimido

El Teatro del Oprimido (TO), desarrollado por Augusto Boal en la década de 1970, es una forma de teatro interactivo que busca empoderar a los grupos marginados y promover el cambio social. Esta metodología invita a los participantes a explorar y desafiar las estructuras sociales opresivas a través de la dramatización, la improvisación y el diálogo. Mediante ejercicios teatrales, las personas adquieren una comprensión más profunda de sus propias experiencias y de las dinámicas de poder, fomentando un sentido de agencia y acción colectiva en sus comunidades. El objetivo de este enfoque es transformar a los espectadores en participantes activos, permitiéndoles imaginar y representar alternativas a sus realidades.

3. Teatro terapéutico o dramaterapia

El teatro terapéutico, conocido como dramaterapia, utiliza técnicas teatrales y escénicas como herramientas terapéuticas para fomentar la sanación, el bienestar mental y el desarrollo personal. Los participantes llevan a cabo juegos de rol, improvisación y narración de historias, lo que les brinda la oportunidad de explorar emociones profundas y obtener nuevas perspectivas sobre sus experiencias en un entorno grupal de apoyo.

4. Biodanza

La biodanza es un enfoque de movimiento guiado y danza que tiene como objetivo potenciar la expresión emocional, la conexión y el bienestar integral. Creada por Rolando Toro en los años 60, invita a los participantes a expresar sus emociones, interactuar con los demás y profundizar en la autoconciencia mediante medios creativos y no verbales. Al integrar música, danza y dinámicas grupales, la biodanza fomenta una conexión profunda con uno mismo y con la comunidad, buscando unir de manera armónica cuerpo, mente y espíritu.

5. Terapia del humor

La terapia de la risa, también conocida como yoga de la risa, es un método terapéutico que emplea la risa intencionada para facilitar la sanación emocional y mejorar el bienestar mental. Creada por el Dr. Madan Kataria, combina ejercicios lúdicos con técnicas de respiración yóguica para estimular la risa voluntaria, lo que puede resultar en la liberación de endorfinas y fomentar la relajación. Esta terapia se fundamenta en el principio de que el cuerpo no diferencia entre la risa auténtica y la simulada. Ambos tipos de risa ofrecen beneficios similares para la salud, refuerzan los lazos sociales y promueven un sentido de comunidad y alegría.

6. Improvisación de conexión

La improvisación de contacto es un estilo de danza creado por Steve Paxton en los años 70 que se enfoca en el movimiento espontáneo y la interacción física entre los participantes. Los bailarines investigan el equilibrio, la distribución del peso y el tacto, lo que resulta en una experiencia fluida y dinámica que favorece la conexión, la comunicación y la creatividad en el momento presente. Esta práctica fomenta la apertura y la capacidad de respuesta, permitiendo a las personas expresarse mientras interactúan con otros en una experiencia de movimiento colectivo.

7. Yoga

El yoga es una disciplina holística que combina posturas físicas, control de la respiración y meditación para potenciar el bienestar físico, mental y espiritual. Al desarrollar la atención plena y la flexibilidad a través de diferentes posturas y técnicas respiratorias, los practicantes pueden optimizar su salud general, reducir el estrés y lograr un estado de paz interior.

8. Tai Chi

El Tai Chi es un arte marcial tradicional de China que se enfoca en movimientos lentos y fluidos, así como en la respiración profunda, para mejorar la salud tanto física como mental. A menudo denominado "meditación en movimiento", el Tai Chi favorece la relajación, el equilibrio y la flexibilidad, al mismo tiempo que impulsa la atención plena y una conexión más profunda con uno mismo y con el entorno.



9. Qigong

El Qigong es una práctica tradicional china que combina movimientos suaves, control de la respiración y meditación para cultivar y equilibrar la energía vital (Qi). Este enfoque holístico favorece la salud física, el bienestar emocional y el crecimiento espiritual, permitiendo a los practicantes establecer una conexión profunda con su cuerpo y aumentar su vitalidad general.

10. Terapia de sonido

La sonoterapia es un método terapéutico que emplea frecuencias sonoras, música y vibraciones para promover la relajación, el equilibrio y el bienestar integral. A través de la utilización de diversas herramientas como cuencos tibetanos, diapasones y vocalizaciones, la sonoterapia tiene como objetivo reducir el estrés, mejorar la salud emocional y facilitar la transformación personal. Esta práctica genera un entorno relajante que favorece la sanación y la autoexploración, consolidándose como un recurso valioso en contextos tanto terapéuticos como educativos.

TÉCNICAS DE TERAPIA SIN PALABRAS

Algunas técnicas deben utilizarse principalmente en contextos con objetivos terapéuticos. Solo deben ser enseñadas por profesionales que hayan recibido capacitación especializada.

1. Terapia de danza y movimiento.

La terapia de movimiento y danza, también conocida como psicoterapia de movimiento y danza, consiste en la aplicación psicoterapéutica del movimiento y la danza para potenciar las funciones intelectuales, emocionales y motoras del cuerpo. Este enfoque combina el movimiento y la danza con técnicas terapéuticas diseñadas para promover la integración emocional, social y cognitiva. Invita a las personas a expresar sus sentimientos a través del movimiento físico, ayudándolas a gestionar sus emociones y a mejorar su bienestar mental. Los terapeutas de danza establecen un entorno seguro para que los participantes exploren sus emociones e interactúen con los demás.

2. Experiencia física

La Experiencia Somática, creada por el Dr. Peter Levine, es un enfoque terapéutico enfocado en el cuerpo, cuyo propósito es asistir a las personas en el procesamiento de traumas. Resalta la importancia de la conciencia de las sensaciones físicas e integra la conexión entre la mente y el cuerpo para mitigar el estrés traumático. Al promover una atención suave y una sintonía con las sensaciones corporales, la Experiencia Somática favorece la sanación emocional y estimula el restablecimiento del equilibrio y el bienestar.

3. Movimiento genuino

Desarrollado por Mary Starks Whitehouse, el enfoque de Movimiento Auténtico (AM, por sus siglas en inglés) es una forma de terapia de movimiento expresivo que combina el movimiento con una profunda indagación psicológica, permitiendo a los participantes expresar sus experiencias internas a través del movimiento espontáneo en un entorno seguro.

4. Enfoque Feldenkrais

El Método Feldenkrais es un enfoque educativo que se centra en el movimiento suave y en una mayor conciencia del cuerpo para mejorar la función física y el bienestar mental. Creado por Moshé Feldenkrais, invita a los participantes a reconocer sus patrones de movimiento habituales y a investigar nuevas maneras de moverse. Este proceso contribuye a la integración del cuerpo y la mente, disminuyendo la tensión y aumentando la flexibilidad, al mismo tiempo que fomenta el equilibrio emocional y la claridad cognitiva.

5. Teatro de danza Butoh

El Butoh es una forma de danza-teatro japonesa que utiliza técnicas no verbales, enfocándose en movimientos lentos y controlados para transmitir emociones profundas y temas complejos. Surgido a finales de la década de 1950, el Butoh invita a los intérpretes a investigar la relación de sus cuerpos con el espacio, el tiempo y sus experiencias internas, abordando frecuentemente temas como la mortalidad, la naturaleza y la condición humana. Al priorizar la expresión física sobre la comunicación verbal, el Butoh genera una experiencia profunda e introspectiva tanto para el bailarín como para el público, convirtiéndose en un poderoso método no verbal para explorar la emoción y la conexión humanas.

6. Método Alexander

La técnica Alexander, desarrollada por Frederick Matthias Alexander (1869-1955), es una terapia alternativa que se fundamenta en la noción de que una postura inadecuada provoca diversos problemas de salud. Este método instruye a las personas a aumentar su conciencia sobre su mecánica corporal, fomentando una postura más adecuada, una mayor eficiencia en el movimiento y un bienestar integral.

7. TRE (Técnicas de liberación de tensión y trauma)

TRE es un conjunto de ejercicios creados para liberar la tensión muscular profunda y el trauma acumulado en el cuerpo. Desarrollado por el Dr. David Berceli, TRE emplea temblores suaves y controlados que permiten al cuerpo liberar el estrés y el trauma, restableciendo de manera natural el equilibrio del sistema nervioso. Se trata de un enfoque no verbal que vincula el cuerpo físico con la sanación emocional, promoviendo la relajación y restaurando la claridad mental.

CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

Todos estos métodos son valiosos para incorporar el cuerpo en el proceso de aprendizaje y fomentar un enfoque multisensorial. No obstante, no todos son apropiados para el aula, el público destinatario o el profesional que facilita la sesión.

El propósito de nuestra clasificación es, por lo tanto, distinguir entre métodos de enseñanza que pueden ser empleados por docentes y facilitadores sin formación previa específica, métodos que son tanto educativos como terapéuticos y, por último, métodos terapéuticos. Estos últimos deben ser proporcionados únicamente por profesionales y en situaciones específicas.

Como parte de nuestro proyecto, nos enfocaremos en métodos de enseñanza que puedan ser aplicados por la mayor cantidad posible de formadores y a un público lo más diverso posible. Algunos de estos métodos se emplean con frecuencia con niños, pero raramente con adultos. No obstante, los beneficios son equivalentes. Por lo tanto, su aplicación con un público vulnerable, como nuestro público objetivo, depende del formador.

Para que sean efectivos, deben considerarse ciertos principios fundamentales:

- **No se desanime si los estudiantes no responden adecuadamente la primera vez que se les presenta este tipo de actividad. Con el tiempo, se sentirán cada vez más a gusto. Por lo tanto, será necesario proporcionar el mismo tipo de actividades en varias ocasiones, con algunas variaciones.**
- **Comienza con las actividades más fáciles y entretenidas.**
- **Nunca fuerces a los estudiantes a participar. Es esencial ofrecerles la posibilidad de permanecer al margen y observar la actividad (debe quedar claro que no deben "evaluar" a sus compañeros) y unirse cuando se sientan listos.**
- **Siempre que sea factible, muestre la actividad y participe con los estudiantes. Esto contribuirá a aclarar cualquier duda que pueda surgir en las instrucciones (especialmente si las habilidades lingüísticas de los participantes son limitadas) y a eliminar cualquier jerarquía que pueda existir en el aula.**
- **Anime a los participantes a ser amables entre ellos y consigo mismos.**
- **Concéntrate en la actividad en sí, en lugar de en su posible carácter "artístico".**

CAMPO DE GOLF

Organización Internacional de Migraciones — Integración de migrantes y cohesión social [Integración de migrantes y cohesión social] (en francés): <https://www.iom.int/fr/integration-des-migrants-et-cohesion-social>

Instituto de Investigación, Formación y Acción sobre Migración — Capacitación lingüística para migrantes en búsqueda de empleo: ¿Trampa o trampolín? (Francés): <https://www.irfam.org/la-formation-linguistique-des-migrants-a-la-recherche-dun-emploi-piege-ou-tremplin>

Consejo de Europa (en francés): <https://rm.coe.int/16802fc3ae>

SINGA — 25 iniciativas que fomentan la inclusión de los recién llegados en Francia (en francés): <https://wearesinga.org/blog/25-projets-qui-favorisent-linclusion-des-nouveaux-arrivants-en-france/>

Teatro en francés como lengua extranjera en la educación secundaria en España (francés): <https://gerflint.fr/Base/Espagne10/bahillo.pdf>

El juego, desde la infancia hasta la edad adulta (en francés): <https://www.lapogee.ca/bloge/le-jeu/>

La danza como medio de inclusión y salud (en francés): <https://la-possible-echappee.fr/la-danse-comme-vecteur-dinclusion-et-de-sante/>

6 beneficios del teatro para nuestro cerebro (en francés): <https://hautlescours.fr/post/6-bienfaits-theatre-cerveau/>

El teatro, un refugio para migrantes en Francia (en francés): <https://www.infomigrants.net/fr/post/13966/le-theatre-terre-dasile-pour-les-migrants-en-france>

Taller de payasos para personas con discapacidad (en francés): <https://www.monthon.org/les-activites/les-actions-culturelles/atelier-de-clowns-pour-personnes-en-situation-de-handicap/>

Talleres de práctica artística con Payasos Sin Fronteras (en francés): <https://primolevi.org/ressource/ateliers-de-pratique-artistique-avec-clowns-sans-frontieres>

Risa y discapacidad (francés): <https://www.joiederire.be/yoga-du-rire/risa-y-discapacidad/>

Meditación de atención plena: amplios beneficios para la salud (en francés): <https://theconversation.com/meditation-de-pleine-conscience-des-benefices-en-sante-varies-197824>

Enseñanza al aire libre — Academia de París (en francés): <https://www.ac-paris.fr/enseigner-en-plein-air-128177>

El Jardín Intercultural (en francés): <https://gardeniser.eu/fr/e-learning/jardin-interculturel>

Búsqueda del tesoro para la integración de los migrantes recién llegados (inglés): <https://aidglobal.org/es/caza-del-tesoro-promueve-la-integracion-de-migrantes-recien-llegados/>

Terapia ecológica para mujeres refugiadas (inglés): <https://actionfoundation.org.uk/green-therapy-for-female-refugees-thanks-to-newcastle-university-grant/>

Música clásica, un elemento en la integración de los migrantes. <https://www.radiofrance.fr/francemusique/la-musique-classique-facteur-d-integration-des-migrants-1958150>

Programa Musas, Proyecto Sin Fronteras (francés): <https://www.habitat-humanisme.org/projets/sans-frontieres-2/>

Terapia diseñada para las víctimas de violencia sexual (en francés): <https://prixfondation.cognacq-jay.fr/2023/laureats/therapie-dediee-la-prise-en-charge-des-femmes-victimes-de-violences-sexuelles>



**FOMENTAR TÉCNICAS CREATIVAS
NO VERBALES PARA PROMOVER
LA COHESIÓN GRUPAL Y LA
INCLUSIÓN SOCIAL**

**Coordinación del proyecto
En Continuar, Martinica (Francia)**

**Miembro del proyecto
Eduplus, Tenerife (España)**



**Co-funded by
the European Union**