

INFORMACIÓN BÁSICA

PARA QUIÉN: Jóvenes de Bachillerato - 16/18 años

5 sesiones de 2 horas

2 MEDIADORES especializados en teatro aplicado

12 a 16 participantes (ADAPTABLE A LAS NECESIDADES DE LA INSTITUCIÓN)

Marco general

Este programa de mediación se basa en el proyecto NÉMESIS, entendido no solo como obra escénica, sino como dispositivo pedagógico y político para trabajar colectivamente con jóvenes la construcción de relatos, la memoria, la verdad, la ficción y la toma de palabra.

No se plantea como un taller artístico convencional, sino como un proceso de mediación que combina cuerpo, pensamiento crítico y creación colectiva, desde una lógica horizontal y no escolarizante.

Objetivos generales

- Fomentar la toma de palabra consciente y la escucha activa.
- Desarrollar el pensamiento crítico frente a los relatos que consumimos y producimos.
- Comprender la ficción como herramienta social y política.
- Valorar la memoria oral y las historias locales.
- Experimentar procesos de creación colectiva.

Vinculación con competencias educativas (LOMLOE)

El programa contribuye especialmente a las siguientes competencias clave:

- Competencia en comunicación lingüística: construcción de relatos, argumentación, expresión oral.
- Competencia personal, social y de aprender a aprender: toma de conciencia, trabajo grupal, gestión emocional.
- Competencia ciudadana: análisis crítico de discursos, memoria colectiva, diversidad de perspectivas.
- Competencia cultural y artística: comprensión de procesos creativos, relación forma–contenido.
- Competencia digital (indirecta): análisis de materiales mediáticos y narrativas contemporáneas.
-

Cada sesión indica de manera explícita qué competencias se activan.

Metodología

- Aprendizaje basado en la experiencia directa del grupo y en su contexto cercano.
- Alternancia constante entre cuerpo, palabra y reflexión.
- Uso de dispositivos colectivos y dinámicas no jerárquicas.
- Distancia poética: se trabaja desde el relato, la ficción y el anonimato, evitando la exposición íntima directa.

Desarrollo del programa por sesiones

SESIÓN 1 - CUERPO, VOZ Y POSICIÓN

¿Desde dónde hablo?

Esta primera sesión está dedicada a crear las condiciones básicas del trabajo: confianza, horizontalidad y escucha. No se trata todavía de hablar de NÉMESIS ni de grandes conceptos, sino de situarnos como grupo y empezar a entender que el cuerpo también toma partido.

Calentamiento 1 · Nombre y sonido (10 min)

Cada persona dice su nombre acompañado de un sonido que la identifique (una respiración, una sílaba, un ruido). El grupo lo repite a modo de eco. El objetivo principal es conocerse a través del nombre y cómo te defines, el secundario es romper el hielo, desdramatizar la exposición y entender la voz como material expresivo, no solo informativo.

Calentamiento 2 · Escucha en movimiento (10 min)

El grupo se mueve libremente por el espacio. A una señal, se detienen y observan quién está cerca, quién lejos, cómo se ocupa el espacio. Se repite varias veces. El ejercicio activa la escucha corporal y la atención al grupo. El ejercicio evoluciona en moverse por el espacio como grupo e intentar ocuparlo todo, siendo también un ejercicio de escucha.

Ejercicio central 1 · Posicionamiento en el espacio (15 min)

Se leen afirmaciones cotidianas y abiertas, por ejemplo:

- Me siento cómoda hablando en público.

- En mi casa se habla del pasado.
- Confío en lo que veo en redes sociales.
- Me cuesta decir lo que pienso si no estoy de acuerdo.
- Callarse también es una forma de opinar.

Cada persona se posiciona físicamente en el espacio según su grado de acuerdo. No se pide justificar. El grupo observa la imagen colectiva y cómo se distribuyen los cuerpos.

Objetivos del ejercicio

- Visualizar la diversidad de posiciones.
- Entender el cuerpo como toma de partido.
- Preparar el paso a la palabra pública.

Ejercicio central 2 · Debate mediado: hablar en público sin ganar (30 min)

Este ejercicio introduce el debate como práctica de palabra pública, no como confrontación.

1. Preparación individual (5 min)

Se lanza una pregunta cotidiana con carga política (por ejemplo: *¿callarse también es una forma de opinar?*). Cada persona escribe una idea breve.

2. Microgrupos (10 min)

En grupos de tres, se comparten las ideas y se elige una sola frase que represente al grupo.

3. Debate estructurado (15 min)

Las frases se comparten entre el conjunto del grupo siguiendo reglas claras:

- no interrumpir,
- no repetir exactamente lo que ya se ha dicho,
- no hablar dos veces seguidas,
- se puede decir “no sé” o “he cambiado de opinión”.

Las mediadoras regulan los turnos y cuidan los tiempos.

Objetivos del ejercicio

- Practicar la toma de palabra en público.
- Ordenar una idea y expresarla.
- Escuchar para poder responder.
- Entender el debate como construcción colectiva.

Cierre narrativo-político (20 min)

Para cerrar la sesión no se busca una conclusión ni una evaluación. Se propone un gesto narrativo sencillo que permita tomar conciencia del lugar desde el que cada persona ha hablado —o se ha callado— durante la jornada.

Cada participante escribe, de forma individual y anónima, una sola frase eligiendo una de estas fórmulas:

- “Hoy he hablado desde...”
- “Hoy me he callado desde...”
- “Hoy no he sabido desde dónde hablar...”

Las frases se recogen y una mediadora las lee en voz alta, seguidas, sin comentar. Para cerrar, se lanza una única pregunta al aire, sin respuesta obligatoria: *¿Qué lugares tienen más permiso para hablar normalmente? ¿Y cuáles suelen quedarse fuera?*

Entre sesiones (deberes)

Pensar y traer para la siguiente sesión un ejemplo de relato o historia que siempre se cuente igual en su entorno cercano.

Resumen esquemático de la sesión

- Duración total: 120 min
- Calentamientos: 20 min
- Ejercicio central: 40 min
- Conversaciones y cierre: 60 min

Objetivos: crear confianza, activar cuerpo y escucha, iniciar la toma de palabra.

Competencias: comunicación lingüística; personal, social y aprender a aprender.

SESIÓN 2 · TODO LO QUE SE CUENTA ES FICCIÓN

Pero no todo vale

La segunda jornada introduce de forma progresiva la idea de que todo relato es una construcción. El foco no está en detectar mentiras, sino en entender cómo se fabrica un discurso y desde qué punto de vista.

Calentamiento 1 · Samurai (10 min)

Ejercicio rítmico de grupo que activa atención, coordinación y presencia. Sirve para entrar en un estado de concentración compartida.

Calentamiento 2 · Teléfono estropeado (10 min)

Una frase pasa de persona en persona y se transforma. Se comparte la versión inicial y la final. El grupo observa cómo cambia el sentido.

Ejercicio central · Análisis de relatos cercanos (60 min)

Los materiales de comunicación los traen pensados de casa (deberes de la sesión anterior): noticias, vídeos, publicaciones en redes, historias escuchadas.

En grupos pequeños se analizan a partir de preguntas guía:

- ¿Quién habla?
- ¿Desde dónde?
- ¿Qué quiere provocar?
- ¿Qué deja fuera?

No se juzga si es verdadero o falso, sino cómo está construido.

Cierre · Mapa de herramientas narrativas (30 min)

Construcción colectiva de un mapa de recursos para convencer, emocionar o generar confianza/duda.

Entre sesiones (deberes)

Pensar una historia personal o cercana que podría contarse desde otro punto de vista.

Resumen esquemático de la sesión

Duración total: 120 min

Calentamientos: 20 min

Ejercicio central: 60 min

Cierre: 30 min

Objetivos: desarrollar pensamiento crítico, entender la construcción del discurso.

Competencias: comunicación lingüística; competencia ciudadana.

SESIÓN 3 · HISTORIA CON H MINÚSCULA

Qué merece ser contado

Esta sesión desplaza la mirada hacia la memoria cercana y las historias locales.

Calentamiento 1 · Espejo en parejas (10 min)

Activación de la escucha corporal y la atención al otro.

Calentamiento 2 · Coro (10 min)

El grupo construye una frase colectiva, añadiendo palabras o sonidos. El ejercicio refuerza la idea de relato compartido.

Ejercicio central · Inventario y selección de historias (70 min)

Este ejercicio sirve para trabajar cómo se construye la memoria colectiva y por qué unas historias circulan y otras permanecen en silencio. No se trata de contar experiencias íntimas, sino de observar **qué relatos existen en nuestro entorno y cómo funcionan**.

1. Inventario individual (15 min)

Cada participante escribe, en silencio, una lista de historias que conozca. No tienen que ser propias. Se proponen ejemplos para facilitar el ejercicio: historias que siempre se cuentan en la familia, en el barrio o en el instituto; historias que se repiten como anécdota; historias que todo el mundo conoce pero casi nadie ha vivido; historias que nunca se terminan de contar.

El objetivo de este primer momento es tomar conciencia de que vivimos rodeadas de relatos y que muchos de ellos se repiten sin cuestionarse.

2. Trabajo en parejas (15 min)

En parejas, cada persona elige una historia de su inventario y la cuenta brevemente a la otra. La persona que escucha no debate ni opina, solo escucha e intenta identificar por qué cree que esa historia se cuenta: qué función cumple, a quién deja bien, qué refuerza.

Después se intercambian los roles.

3. Microgrupos (20 min)

Se forman pequeños grupos a partir de las parejas. En estos grupos se ponen en común las historias que han aparecido y se trabajan dos preguntas clave:

- ¿Qué tipo de historias se repiten con más frecuencia?
- ¿Qué historias no han aparecido o casi nunca se cuentan?

Este momento permite detectar patrones, silencios y ausencias sin personalizar el debate.

4. Puesta en común y selección colectiva (20 min)

De vuelta al grupo grande, cada microgrupo comparte una historia que se cuente mucho y otra que apenas se cuente. A partir de preguntas guiadas por las mediadoras (quién cuenta la historia, desde dónde, a quién agrada, quien incomoda), el grupo elige una o dos historias para seguir trabajando en las siguientes sesiones.

La selección se plantea como un acto consciente y colectivo: elegir una historia es también decidir qué se quiere mirar y qué se quiere poner en circulación.

Cierre (20 min)

Nombrar protagonistas, contextos y silencios que atraviesan las historias elegidas.

Entre sesiones (deberes)

Pensar en una forma específica de contar una historia. Un formato, con el que se va a trabajar en la última sesión pero se plantea ya para poder prepararla y contar con el material necesario.

Resumen esquemático de la sesión

- Duración total: 120 min
- Calentamientos: 20 min
- Ejercicio central: 70 min
- Cierre: 30 min

Objetivos: valorar la memoria oral, seleccionar relatos significativos.

Competencias: competencia cultural y artística; competencia ciudadana.

SESIÓN 4 · CONFLICTO, EMOCIÓN Y AUTONARRACIÓN

Cómo nos contamos

Esta sesión trabaja el conflicto, pero también la forma en que cada persona se narra a sí misma.

Calentamiento 1 · Ritmo y repetición (10 min)

Palmadas y pasos rítmicos que se repiten y se transforman colectivamente.

Calentamiento 2 · Confianza en dúos (10 min)

Ejercicios sencillos de guía y seguimiento con los ojos cerrados.

Ejercicio 1 · El conflicto de la historia (40 min)

Este ejercicio tiene como objetivo identificar **qué se pone en juego en una historia** y por qué eso es lo que la convierte en un relato relevante. No se trabaja el conflicto como enfrentamiento o drama, sino como aquello que **podría haber sido de otra manera**, pero no lo fue.

Se trata de desplazar la mirada del “qué pasó” al “**qué estaba en riesgo**”, “**en qué consistió la apuesta**”.

1. Retomar la historia (10 min)

Se recuperan las historias seleccionadas en la sesión anterior. En grupos pequeños, una persona vuelve a contar la historia de forma muy breve, casi como un resumen.

La mediadora puede lanzar una pregunta guía: “*Si esta historia no tuviera ningún conflicto, ¿seguiría siendo una historia?*”

Este primer momento sirve para situar al grupo en una escucha analítica, no emocional.

2. Localizar qué está en juego (15 min)

Cada grupo trabaja sobre una pregunta central: “*En esta historia está en juego...*”

Para llegar a esa frase, se proponen preguntas concretas que ayuden a identificar el conflicto:

- ¿Qué podría haberse perdido?
- ¿Qué se intentaba proteger?
- ¿Qué no se podía decir?
- ¿Qué se esperaba que ocurriera y no ocurrió?
- ¿Quién sale perjudicada/o?
- ¿Quién sale beneficiada/o?

Cada grupo escribe **una sola frase** que nombre lo que está en juego.

Ejemplos de formulaciones posibles:

- “En esta historia está en juego el miedo a decepcionar.”
- “Está en juego el derecho a decir que no.”
- “Está en juego encajar.”
- “Está en juego quién tiene permiso para hablar.”
- “Está en juego no quedar mal.”

No se buscan respuestas correctas, sino **hipótesis compartidas**.

3. Por qué importa ese conflicto (15 min)

En un último paso, se amplía la mirada y se conectan las historias con una dimensión más colectiva.

Se proponen preguntas como:

- ¿Por qué importa esta historia?
- ¿A quién le importa?
- ¿En qué se parece a otras historias que conocemos?
- ¿Es algo que le pasa solo a una persona o a muchas?

Este momento permite entender que muchos conflictos no son solo individuales, sino **estructurales y compartidos**. El relato empieza a leerse como algo que habla de una experiencia común.

Objetivos del ejercicio

- Identificar el conflicto como estructura narrativa.
- Comprender qué hace que una historia sea relevante.
- Desplazar el foco de lo personal a lo colectivo.
- Introducir una lectura política de los relatos cotidianos.
- Entender que el conflicto no tiene porque ser problema, se puede no estar de acuerdo y escucharse.

Ejercicio 2 · Autonarración anónima (40 min)

Cada participante escribe una breve descripción de sí misma/o (cómo se cuenta).

Se intercambian de forma anónima. Quien la recibe analiza:

- dónde la narración se ensalza,
- dónde aparecen inseguridades,
- qué se deja fuera.

El ejercicio permite pensar la identidad como relato construido.

Cierre (20 min)

Puesta en común y elección de formas narrativas para el objeto final.

Entre sesiones

Preparar tu parte de esa historia

Resumen esquemático de la sesión

Duración total: 120 min

Calentamientos: 20 min

Ejercicios centrales: 80 min

Cierre: 20 min

Objetivos: trabajar conflicto, identidad y narración de uno mismo.

Competencias: personal, social y aprender a aprender; comunicación lingüística.

SESIÓN 5 · OBJETO NARRATIVO Y CIERRE

Dar forma y compartir

La última sesión está dedicada a la creación del objeto narrativo colectivo. El calentamiento es breve y sirve para activar al grupo antes de entrar en la fase de trabajo.

El tiempo principal se dedica a dar forma a la historia elegida. El énfasis no está en el resultado estético, sino en la coherencia entre lo que se cuenta y cómo se cuenta.

La sesión finaliza con la presentación del objeto narrativo y una conversación de cierre. Se propone un pequeño ritual: cada persona comparte, si quiere, una frase que se lleva del proceso o una pregunta que le queda abierta.

Este cierre refuerza la idea de que el proceso no busca conclusiones cerradas, sino dejar preguntas en circulación.

Evaluación pedagógica

La evaluación del programa es formativa, cualitativa y procesual e incluye dos direcciones:

- la evaluación del proceso por parte del equipo de mediación,
- y la evaluación del propio dispositivo y del equipo por parte de las y los participantes.

No busca medir resultados académicos, sino observar transformaciones, detectar límites del dispositivo y mejorar futuras ediciones.

Criterios generales de evaluación

La evaluación se centra en el proceso, no en el resultado final.

Se valora la implicación progresiva, no el nivel de partida.

No se evalúan vivencias personales, sino capacidades de análisis, expresión y escucha.

La observación es compartida entre el equipo de mediación y, si procede, el profesorado acompañante.

Indicadores de evaluación por dimensiones

Toma de palabra y comunicación: competencia en comunicación lingüística /

Competencia personal y social

Indicadores observables:

- Participa de forma voluntaria en dinámicas orales.
- Es capaz de expresar una idea propia sin leer ni repetir discursos ajenos.
- Ajusta su discurso al contexto del grupo.
- Respeta los turnos de palabra.
- Reformula o amplía ideas a partir de aportaciones de otras personas.

Escucha activa y trabajo colectivo

Competencia personal, social y aprender a aprender

Indicadores observables:

- Mantiene la atención durante las intervenciones del grupo.
- Responde a lo que otra persona ha dicho.
- Acepta puntos de vista diferentes.
- Colabora en decisiones colectivas.

Pensamiento crítico y análisis de relatos

Competencia ciudadana / Competencia lingüística

Indicadores observables:

- Identifica quién habla y desde dónde.
- Reconoce intenciones narrativas.
- Diferencia hechos de interpretaciones.
- Cuestiona la idea de una única verdad.

Relación con la memoria y las historias locales

Competencia cultural y artística

Indicadores observables:

- Valora historias cercanas.
- Comprende la dimensión colectiva de la memoria.

Creatividad y uso de la ficción

Competencia cultural y artística

Indicadores observables:

- Experimenta con formatos.
- Relaciona forma y contenido.

Evaluación del equipo y del dispositivo por parte de las y los participantes

Esta evaluación es anónima, voluntaria y no punitiva. Se plantea como un ejercicio de devolución crítica que refuerza la horizontalidad del proceso.

Dimensiones evaluadas

1. Clima y cuidado

Me he sentido escuchada/o.

El espacio ha sido seguro para expresarme.

El equipo ha cuidado los ritmos del grupo.

2. Acompañamiento pedagógico

Las explicaciones han sido claras.

Las propuestas tenían sentido.

He entendido por qué hacíamos cada ejercicio.

3. Participación y agencia

He tenido espacio para decidir.

Mi opinión ha influido en el proceso.

No me he sentido obligada/o a hablar.

4. Interés y sentido

El programa me ha resultado interesante.

Me ha hecho pensar de otra manera.

Me llevo preguntas o ideas nuevas.

Instrumentos para la evaluación de las mediadoras

- Ficha anónima de devolución escrita (5–10 minutos).
- Dinámica oral de cierre con preguntas abiertas.
- Objeto simbólico de devolución (una palabra, una frase, un gesto).

Ejemplos de preguntas:

- ¿En qué momento te sentiste más cómoda/o?
- ¿En qué momento te desconectaste?
- ¿Qué cambiarías del programa?
- ¿Qué mantendrías tal cual?

Momentos de evaluación

- Durante el proceso: micro devoluciones informales.
- Final: devolución colectiva + ficha anónima.

Uso de la evaluación

- Mejora del programa en futuras ediciones.
- Ajuste de metodologías y tiempos.
- Devolución sintética al centro educativo o institución.

Este sistema de evaluación bidireccional refuerza la coherencia ética del proyecto y sitúa a las y los jóvenes como agentes críticos del propio proceso de mediación, no solo como participantes pasivos.

Observaciones finales

El programa es adaptable a distintos contextos educativos o culturales, manteniendo siempre su enfoque crítico, corporal y colectivo. Su valor principal reside en no ofrecer respuestas cerradas, sino en acompañar a los jóvenes en la formulación de preguntas propias.