



MÉTODO HAHA

para promover el bienestar y momentos felices

MANUAL PARA PROFESIONALES



Co-funded by
the European Union

Este manual se ha elaborado en el contexto de la acción del programa Erasmus+ KA220-ADU - Asociaciones de cooperación en educación de adultos en el proyecto "HAHA Happy Habits" (Número de identificación 2021-1-FR01-KA220-ADU-000026001). Esta publicación refleja únicamente las opiniones de las autoras, y la Comisión Europea no se hace responsable de ninguno de sus contenidos.

LICENCIA



This work is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

AÑO DE PUBLICACIÓN: 2023

SOCIOS DEL PROYECTO HAPPY HABITS:

Coordinadora *Élan Interculturel, Francia* <http://elaninterculturel.com>
CESIE, Italia <http://cesie.org>
Associació La Xixa Teatre, España <http://laxixateatre.org>
Inova Aspire B.V., Países Bajos www.inovaaspire.com
Institute of Development LTD, Chipre <https://iodevelopment.eu/>

IDIOMAS Y DESCARGA

Este manual está disponible en inglés, español, italiano y neerlandés, griego y francés en la plataforma HAHA en línea.



MÉTODO HAHA

**Para promover el bienestar
y momentos felices**

MANUAL PARA PROFESIONALES



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	7
a. El proyecto HAHA	7
b. Investigación	8
2. CÓMO UTILIZAR ESTE MANUAL	9
a. ¿A quién va dirigido este manual?	9
b. ¿Qué información encontraré en este manual?	9
c. ¿Qué puede aportar la experiencia HAHA?	9
d. ¿Qué debo tener en cuenta al planificar mi taller?	9
e. El kit de herramientas HAHA	9
3. RÁPIDA VISIÓN GENERAL DE LOS HÁBITOS: UN TRABAJO EN CURSO. .	10
¿Cómo utilizar los hábitos?	11
4. EL MÉTODO HAHA: PROMOVER JUNTAS EL BIENESTAR SOCIAL A TRAVÉS DE MÉTODOS CREATIVOS	11
5. RECETARIO DE ACTIVIDADES HAHA.....	12



6. METODOLOGÍAS HAHA	16
6.1. HAHA A TRAVÉS DEL TEATRO	16
6.1.1. <i>El teatro de los y las oprimidas</i>	16
6.1.2. <i>Clowning</i>	17
6.1.3. <i>Trabajo de procesos</i>	18
6.1.4 <i>Actividades de HAHA relacionadas con el Teatro</i>	19
<i>Exploración del cuerpo</i>	21
<i>Introducción al teatro de la imagen</i>	23
<i>Imagen y contraimagen</i>	25
<i>Arcoíris del deseo</i>	27
<i>Introducción al clown</i>	29
<i>Clown para interactuar</i>	31
6.2 HAHA A TRAVÉS DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA	32
<i>Actividades de HAHA relacionadas con Psicología positiva</i>	34
<i>Un bonito día para mí</i>	34
<i>Escudo colectivo y burbuja personal</i>	36
<i>Insta(nte) Bonheur</i>	39
<i>Nota de agradecimiento</i>	40
6.3 HAHA A TRAVÉS DE LA DANZATERAPIA	42
<i>Actividades de HAHA relacionadas con la Danzaterapia</i>	44
<i>Espejos</i>	44
<i>Parejas en movimiento</i>	45
<i>Toma la iniciativa!</i>	46
6.4. HAHA A TRAVÉS DE LA AUTOCOMPASIÓN	48
<i>Actividades de HAHA relacionadas con Autocompasión</i>	51
<i>Tarro de autocompasión</i>	51
<i>Tiempo libre para dibujar</i>	52
<i>Bitácora libre</i>	53
<i>Voz interior dramática</i>	54
6.5. HAHA A TRAVÉS DE MINDFULNESS	56
<i>Actividades de HAHA relacionadas con el Mindfulness</i>	58
<i>“Observación de M&M y emociones actuales”</i>	58
<i>Técnica de conexión a tierra con los 5 sentidos</i>	59
<i>Escuchar con atención: interactuar</i>	61
<i>Escuchar con atención: música</i>	64
7. EJEMPLOS DE POSIBLES VÍAS DE APRENDIZAJE	66
8. IMPRESSUM	74





1. INTRODUCCIÓN

A. EL PROYECTO HAHA

Happy Habits (HAHA) es un proyecto Erasmus+ que se ejecuta entre el 2022 y el 2024 en respuesta a las consecuencias de la pandemia de Covid-19. Queríamos centrarnos en el lado positivo y explorar cómo este difícil periodo podría convertirse en una oportunidad de crecimiento y aprendizaje. Creemos firmemente que cultivar la felicidad en nuestro día a día puede tener un gran impacto en otros aspectos de nuestra vida, como en el entorno laboral, en nuestras relaciones interpersonales, o en nuestra salud física y mental. ¿Cómo podemos utilizar los hábitos para fomentar el bienestar y afrontar los periodos de ansiedad, soledad, estrés y tristeza? ¿Cómo facilitar la creación de relaciones interpersonales que contribuyan al desarrollo social y a la inclusión de grupos vulnerables?

El proyecto está integrado por las organizaciones **Elan Interculturel** (París, Francia), **La Xixa Teatre** (Barcelona, España), **CESIE** (Palermo, Italia), **Inova Aspire** (Países Bajos) y el **Institute of Development LTD** (Nicosia, Chipre).

- **El proyecto HAHA tiene cuatro objetivos principales:**
 1. Desarrollar estrategias pedagógicas para transformar un posible trauma a causa de la crisis sanitaria de Covid-19.
 2. Desarrollar recursos pedagógicos basados en la psicología positiva, el trabajo de procesos y la técnica clown para poder centrarnos en los aspectos positivos de la vida, utilizando recursos psicológicos necesarios para superar periodos o situaciones difíciles.
 3. Promover la participación y el compromiso de las trabajadoras/educadoras adultas para garantizar el bienestar de ellas y del alumnado, pudiendo encontrar rápidamente diferentes formas de alcanzar objetivos o satisfacer necesidades en situaciones de estrés y adversidad.
 4. Sensibilizar y formar a trabajadoras/educadoras adultas en apoyo resiliente, basándose en la psicología positiva, la neurociencia y el desarrollo personal.

En este manual explicaremos cómo abordar los temas antes mencionados a través de la metodología HAHA, con herramientas participativas, adaptables y fáciles de usar.

B. INVESTIGACIÓN

El consorcio del proyecto Happy Habits está de acuerdo en que durante la pandemia de Covid-19 todas nos enfrentamos a momentos de estrés. En general, experimentar situaciones de incertidumbre dispara nuestros miedos y nos deja con menos recursos para afrontarlos con eficacia. En la investigación preliminar, las participantes fueron entrevistadas y participaron en grupos de discusión para definir sus necesidades y herramientas que habrían necesitado para enfrentarse a la pandemia y al prolongado aislamiento que supuso el brote de Covid-19.

Las tres necesidades principales que surgieron fueron:

- Herramientas y estrategias para afrontar periodos de ansiedad, soledad, estrés y tristeza.
- Métodos para facilitar la creación de relaciones interpersonales más creativas y sólidas.
- Herramientas y estrategias para crear espacios, tanto en línea como presenciales, que favorezcan el contacto social, el diálogo y el encuentro de grupos de personas

Para más información, se puede consultar y descargar los Informes nacionales y comparativos en la página web del proyecto, en el siguiente enlace: <https://happy-habits.eu/our-findings/>. Nuestro método propone herramientas y actividades para ser más conscientes de nuestros propios hábitos. Haha quiere trabajar en nuestra capacidad de desarrollar nuevos hábitos para afrontar periodos desafiantes, potenciando nuestra respuesta adaptativa.



2. CÓMO UTILIZAR ESTE MANUAL

A. ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO ESTE MANUAL?

Este manual está dirigido a formadoras de adultas, educadoras, trabajadoras sociales y cualquier otra persona cuya tarea esté relacionada con personas adultas. El manual puede ser especialmente útil para quienes trabajan con personas adultas que afrontan dificultades en sus vidas, y deseen aplicar la educación no formal y los métodos asociados a la integración de nuevos hábitos para el bienestar y la inclusión social, reforzando los recursos internos y grupales de las personas para afrontar situaciones estresantes y adquirir herramientas para ser más resilientes.

B. ¿QUÉ INFORMACIÓN ENCONTRARÉ EN ESTE MANUAL?

El manual se divide en 3 secciones principales:

- **Textos introductorios** para explicar el concepto de hábitos y cómo afrontar el estrés y mejorar el bienestar.
- **Los cinco procesos principales** utilizados para crear el método HAHA, con enfoques creativos complementarios como: teatro, psicología positiva, danzaterapia, autocompasión y mindfulness. Cada sección proporciona información sobre qué, cómo y por qué el método es relevante y eficaz para desarrollar la resiliencia y gestionar el estrés. En cada sección encontrarás actividades basadas en el método HAHA listas para usar.
- **Ejemplos de un plan de programa de formación** para crear un itinerario de aprendizaje para grupos.

C. ¿QUÉ PUEDE APORTAR LA EXPERIENCIA HAHA?

Se podrá conocer un método concreto con actividades para incluir en los marcos de competencias, con el objetivo de promover la inclusión social aumentando la resiliencia y los recursos para afrontar situaciones estresantes dentro de grupos.

D. ¿QUÉ DEBO TENER EN CUENTA AL PLANIFICAR MI TALLER?

A la hora de llevar a cabo las actividades, es importante tener en cuenta el número de participantes, su formación y sus conocimientos lingüísticos, así como sus necesidades y expectativas. Algunas de las actividades están pensadas para llevarse a cabo cara a cara, otras en entornos en línea, y otras pueden adaptarse a ambos. Lee atentamente la descripción para saber cuál es el marco más adecuado y no dudes en adaptar las actividades para satisfacer las necesidades del grupo y los objetivos que hayas fijado para la sesión. También te animamos a mezclar las distintas actividades, siempre que se consiga un flujo de aprendizaje coherente, de modo que como formadora puedas abordar la mayoría - o todas - de las áreas de desarrollo de HAHA.

E. EL KIT DE HERRAMIENTAS HAHA

Aunque este manual ofrece una visión general del método HAHA, recomendamos a las formadoras que repasen todo el material de formación HAHA disponible gratuitamente en inglés, francés, griego, italiano y español en la plataforma HAHA en línea.

3. RÁPIDA VISIÓN GENERAL DE LOS HÁBITOS UN TRABAJO EN CURSO

Los hábitos son acciones automáticas desarrolladas a largo plazo que sustituyen la motivación inicial. La clave del desarrollo de hábitos es la repetición. Aunque los hábitos pueden definirse como acciones automáticas, somos perfectamente capaces de cambiarlos, abandonarlos o desarrollar otros nuevos. El primer paso que hay que dar es tomar **conciencia**: ¿Cómo desarrollamos un hábito? ¿Cuáles son los elementos clave de este proceso? Podemos tomar las riendas de nuestras vidas y, gracias a la toma de conciencia y al conocimiento del mecanismo que subyace a los hábitos, podemos por fin ser capaces de gestionarlos y tener el control sobre dichos hábitos.

Una primera investigación sobre la diferencia entre los **hábitos pasivos** (hábitos desarrollados tras la exposición repetida a algunos elementos) y los **hábitos activos** (actividades que operan a nivel inconsciente, desarrolladas a través de la repetición) fue realizada en 1911 por el filósofo francés Bergson¹. El vínculo entre hábito y repetición también fue establecido posteriormente por William James, un filósofo estadounidense cuya definición de hábito es el resultado de repetir la misma acción una y otra vez, en circunstancias similares, hasta que queda arraigada en nuestros circuitos cerebrales. Esta idea fue confirmada posteriormente por la teoría del comportamiento y la neurociencia. Según ambas teorías, el desarrollo de hábitos se basa en el mecanismo estímulo - comportamiento - recompensa². el estímulo suele ser una situación (por ejemplo, el descanso en el trabajo, salir con amistades, etc.) y funciona como desencadenante de un comportamiento específico (el hábito), mientras que la recompensa puede ser externa (comida, dinero...) o incluso visualizándose a una misma alcanzando un objetivo³. Los hábitos "negativos" también pueden ser una respuesta al estrés, pero no existe una definición general de hábito "negativo", así que si estás leyendo este texto, imagínate un hábito que no consideres bueno para ti por muchas razones (es perjudicial, inútil, etc.). Los hábitos son el producto de un proceso que ocurre en los ganglios basales⁴, una parte del cerebro en la que se crea una especie de sendero a través de la repetición⁵. Una vez que seamos conscientes de cómo se desarrollan los hábitos, podremos trabajar en su mecanismo para tener el control de ellos. Podremos desarrollar o abandonar un hábito a través de los siguientes pasos:

- **Sensibilización.**
- **Bajar nuestro nivel de estrés:** cada una encuentra su manera de bajar su nivel de estrés, puede ser a través de la yoga, mindfulness, leyendo un libro o caminando.
- **Evitar los factores desencadenantes** que puedan llevar a un determinado comportamiento: una vez que somos consciente de la situación que provoca su hábito, podemos intentar cambiar dicha situación; si no se puede, podemos intentar evitar la situación en concreto.
- **Sustituir un hábito "negativo"** por otro que proporcione la misma cantidad de adrenalina (por ejemplo, hacer ejercicio durante el descanso en lugar de fumar).

Tomar conciencia de cómo funciona el cerebro y cómo se desarrollan los hábitos es beneficioso desde muchos puntos de vista: puede hacer que las personas tengan el control de sus propios hábitos y asuman la responsabilidad que esto acarrea; pueden autopercebirse no como víctimas de un ciclo automático, sino con el poder de cambiarlo; pueden aumentar la confianza en sí mismas, tomando conciencia de que se puede ser lo suficientemente fuerte como para abandonar un hábito perjudicial; tomar conciencia de cómo funciona el cerebro también puede llevar a las personas a reflexionar sobre el estilo de vida que llevan. Muchos hábitos tienen sus raíces en los niveles de estrés y, aunque se puede cambiar todo un sistema, sí se puede tener una intención crítica para aprender a respetar el espacio y tiempo de cada una, y a ser amables consigo mismas. En el sistema actual, todos estos actos son también revolucionarios: autoconciencia, confianza y amor propio.

1 Bergson, H. (1911). Matter and memory (N. M. Paul & W. S. Palmer, Trans.). George Allen & Co

2 Skinner, B. F. (1953). Science and human behavior. Macmillan.

3 Neuroscience News, 2015

4 Schwabe & Wolf, 2009

5 Yin & Knowlton, 2006



¿CÓMO UTILIZAR LOS HÁBITOS?

El objetivo principal del método HAHA es llevar a las personas a tomar conciencia de su propio comportamiento a través de l conocimiento y la comprensión del funcionamiento del cerebro. Esta toma de conciencia permitirá a las personas gestionar y cuestionar los automatismos y, en consecuencia, a responsabilizarse de sus propias vidas en lugar de sentirse víctimas de un ciclo automático. Un punto muy importante de la metodología HAHA es la construcción del conocimiento: las participantes deben tomar conciencia para que el diálogo entre ellas y su interior (los mecanismos que su cerebro ha creado) sea directo y no impuesto por otra persona.

La facilitadora apoyará al grupo durante la actividad y su papel no debe ser central, sino que debe trabajar como guía para dar cabida a todas. El objetivo es compartir los conocimientos de todas sobre los hábitos y el comportamiento humano. La facilitadora debe llevar al grupo a la concienciación. Debe explicar las nociones sólo si es necesario. El proyecto HAHA consiste en aprender a cultivar actitudes positivas ante la vida y aprender a gestionar los hábitos para cultivar la amabilidad hacia nosotras mismas. Este método también se basa en la construcción de conocimientos colectivos e individuales que estimulen las acciones y reflexiones de las personas sobre sí mismas, sobre cómo funciona su mundo interior y el sistema exterior en el que viven y, lo que es muy importante, sobre cómo afrontarlo.

4. EL MÉTODO HAHA: PROMOVER JUNTAS EL BIENESTAR SOCIAL A TRAVÉS DE MÉTODOS CREATIVOS

En el proyecto HAHA creemos que trabajar con hábitos tiene un potencial muy fuerte para cambiar nuestro comportamiento e implantar nuevos hábitos adaptativos que nos hagan sentir mejor. Con ese propósito, hemos desarrollado el método HAHA, que pretende recoger metodologías creativas para apoyar a las formadoras de adultas y promover la resiliencia activando el buen humor, el mindfulness y el clown. Esperamos que este cuaderno de actividades del método HAHA contribuya a tener más enfoques sobre cómo promover el bienestar y afrontar periodos de ansiedad, soledad, estrés o tristeza a través de estas propuestas fáciles de utilizar. En el proyecto HAHA creemos que afrontar periodos difíciles puede ser un momento de aprendizaje y la oportunidad de trabajar en el desarrollo personal.

5. RECETARIO DE ACTIVIDADES HAHA

A continuación encontrarás una selección de actividades creadas para este manual e implementadas en cada uno de los cinco países socios. Presentamos las actividades HAHA como si se tratara de un conjunto de ingredientes, por lo que invitamos a la lectora a elegir y hacer las combinaciones que prefiera. La siguiente tabla presenta la lista de actividades diseñadas para el proyecto y por qué la actividad es relevante y eficaz para fomentar la resiliencia y los recursos para afrontar el estrés.



Nombre	META	Página
1. <i>Exploración del cuerpo</i>	Esta actividad puede realizarse al inicio de la sesión y tienen como objetivo ayudar a que las participantes tomen conciencia de su cuerpo y despierten la propiocepción (sensaciones en el cuerpo). Es una invitación que pretende desmecanizar las relaciones de poder entre los hábitos de nuestro mundo interno, y convertirnos en protagonistas de la acción que busca transformar nuestros hábitos para poder elegir en una situación determinada.	21
2. <i>Introducción al teatro de la imagen</i>	Esta actividad es una introducción a los métodos del teatro de la imagen, donde se utiliza el cuerpo para expresar emociones y situaciones complejas. La principal característica de este método es que trabaja con estatuas/posturas corporales (imágenes) para representar determinadas formas relacionadas con la opresión. Esta técnica puede utilizarse como ejercicio de apoyo en el proceso de cuestionamiento, discusión y análisis de nuestros hábitos y los objetivos de bienestar personal. Esta actividad nos permite observar a distancia cómo interactuamos con nuestro entorno y con nosotras mismas y aprendemos de esta experiencia.	23
3. <i>Imagen y contraimagen</i>	El teatro de la imagen se utiliza para crear imágenes colectivas de las situaciones, comprenderlas mejor e identificar las posibilidades de cambiarlas y darse cuenta de su utilidad (o inutilidad). Esta técnica puede utilizarse como ejercicio de apoyo en el proceso de creación de resiliencia ante situaciones complejas ya que nos permite observarnos a nosotras mismas a distancia y cómo interactuamos con nuestro entorno y con nosotras mismas, pudiendo hacer un análisis y aprender de esta experiencia.	25
4. <i>Arcoíris del deseo</i>	Esta actividad ayuda a aclarar deseos, sensaciones y emociones. Permite a la protagonista crear múltiples imágenes a partir de las imágenes de un conflicto. Esta técnica puede utilizarse para tomar conciencia, ya que nos ayuda a integrar las experiencias que tenemos en la vida, incluso las perturbadoras, y nos ayuda a darnos cuenta de qué tipo de hábitos tenemos y en qué nos ayudan, y cuáles debemos cambiar.	27
5. <i>Introducción al clown</i>	Esta actividad pretende introducir la metodología del clown a través de un ejercicio muy sencillo para las participantes. El clown actúa como catalizador, llegando a las personas sin importar las fronteras sociales e intelectuales. Las participantes podrán trabajar la esencia de los deseos, esperanzas y miedos humanos a través de estos sencillos ejercicios.	29



Nombre

META

Página

6. *Clown para interactuar*

El objetivo de esta actividad es presentar cómo el clown puede ayudarnos a interactuar con las demás y con el entorno. El clown ayuda a que nos demos cuenta de que nuestras supuestas debilidades pueden ser una fuente de gran poder. La máscara del clown nos impide fingir ser otra persona y aprendemos a superar nuestros miedos. Este aprendizaje es necesario cuando nos enfrentamos a nuestros propios hábitos, y nos ayuda a crear otros nuevos para gestionar mejor el estrés.

31

7. *Un bonito día para mí*

Esta actividad invita a la participante a diseñar un día encantador para sí misma. Mediante la comparación con su día habitual, compartirán en pequeños grupos sus reflexiones y también trabajarán en la planificación activa para lograr algunos, si no todos, sus objetivos para este bonito día. Ser capaces de identificar los momentos agradables puede ayudarnos a estar mejor equipadas para afrontar nuestra vida cotidiana y los retos que se nos presenten.

34

8. *Escudo colectivo y burbuja personal*

Esta actividad colectiva y artística dará a las participantes la posibilidad de reflexionar y experimentar las cosas que les gustan. Se propondrá utilizar un paraguas transparente como símbolo de protección ante el mal tiempo pero también como una pequeña burbuja donde sentirnos protegidas. Esta actividad es una invitación a activar la resiliencia a través de l desarrollo de habilidades, la identificación de recursos internos y externos, y el trabajo sobre la motivación.

36

9. *Insta(nte) Bonheur (del francés felicidad, placer, satisfacción)*

Esta actividad puede utilizarse para introducir el concepto de psicología positiva y puede servir para crear un fresco colectivo de la comunidad HAHA. Cada participante dibujará un momento cotidiano feliz y sencillo con el fin de estar mejor equipadas para afrontar los retos del día a día.

39

10. *Nota de agradecimiento*

Esta actividad presenta la gratitud como uno de los pilares de la psicología positiva. Las participantes elegirán a alguien significativo para ellas y le escribirán una nota de agradecimiento. Esta técnica puede ayudar a las participantes a ser más conscientes de sus propias vivencias y de las buenas cualidades que otras personas ven en ellas y que "cultiven" la felicidad.

40

11. *Tarro de autocompasión*

Esta actividad se centra en la creación de un tarro personal de autocompasión, que ayudará a las participantes a tomarse un tiempo para sí mismas y darse un capricho cuando lo necesiten.

51

Nombre	META	Página
12. <i>Tiempo libre para dibujar</i>	Esta actividad es una invitación para que las participantes dibujen un boceto de algo que les gustaría hacer. No hace falta tener talento artístico, puede ser un garabato con un rotulador o un lápiz. La idea es disfrutar del proceso de tomarse tiempo para ellas y empezar el día con calma y tranquilidad. Ser capaces de identificar los momentos agradables puede ayudarnos a estar mejor equipadas para afrontar nuestra vida cotidiana y los retos que se nos presenten.	52
13. <i>Bitácora libre</i>	Esta actividad propone a las participantes pensar en los últimos días y escribir libremente sobre un momento reciente en el que hayan experimentado un lapsus o percibido un fracaso. Las técnicas de autocompasión pueden contribuir a reducir la depresión, el estrés y la ansiedad.	53
14. <i>Voz interior dramática</i>	Esta actividad propone a las participantes ser más abiertas con ellas mismas y amplificar la voz negativa de la forma más disparatada y escandalosa para poder reconocerla y desarrollar la resiliencia para afrontar los retos.	54
15. <i>Observación de las emociones actuales de M&Ms</i>	La actividad de los M&M es un juego para romper el hielo y conocerse mejor. Cada persona coge un M&M y comparte datos sobre sí misma relacionados con sus emociones. Esta actividad es una invitación a activar la resiliencia a través de la expresión y el intercambio de la diversidad de nuestras emociones.	58
16. <i>Técnica de conexión a tierra con los 5 sentidos</i>	La técnica 5-4-3-2-1 de conexión a tierra está diseñada para relajar la mente y ayudar a las personas a atravesar momentos estresantes, o simplemente para despejar la mente y/o "limpiar la paleta emocional". El objetivo de este ejercicio es utilizar los 5 sentidos para centrarse en el momento y evitar los pensamientos de ansiedad que pueden entorpecer la vida cotidiana y el bienestar de una persona.	59
17. <i>Escuchar con atención: interactuar</i>	El objetivo de esta actividad de mindfulness es animar a las personas a interactuar de forma consciente y decidida, y practicar la escucha activa.	61
18. <i>Escuchar con atención: música</i>	Esta actividad invita a escuchar profundamente la música practicando la meditación durante 5-10 minutos. Mediante este ejercicio, las personas se embarcan en un viaje de escucha consciente a través de escucha profunda de la música y observación de sensaciones y emociones. La escucha consciente de la música puede ser un sustituto eficaz de la meditación.	64
19. <i>Espejos</i>	Esta actividad implica la observación y el movimiento corporal como experiencia individual y de grupo. Es una invitación a activar la resiliencia a través de l aislamiento y la falta de espacio que algunas personas experimentaron durante la pandemia de Covid-19.	44
20. <i>Parejas en movimiento</i>	Esta actividad implica la observación y la interacción/coordinación con otra persona. Aquí, el movimiento del cuerpo se comparte con otra persona. Esta actividad pretende amplificar el movimiento corporal para reflexionar sobre la importancia de la interacción significativa con las demás y poder activar la resiliencia para afrontar el aislamiento.	45
21. <i>Toma la iniciativa</i>	Esta actividad pretende introducir la idea del movimiento como experiencia colectiva y como forma de explorar, en grupo, el espacio en el que vivimos. Una invitación a observar a las demás, a explorar el espacio en grupo, así como a tomar la iniciativa.	46



6. METODOLOGÍAS HAHA

Esta sección presenta una aproximación sintética y sencilla a las teorías creativas que nos inspiraron para desarrollar el método HAHA. Te invitamos a descubrir el teatro de la oprimida, el clown, el trabajo de procesos, la psicología positiva, la danzaterapia, la autocompasión y el mindfulness, así como el enfoque particular que nos gustaría proponerte para practicar el método HAHA. En cada sección encontrarás actividades basadas en el método HAHA listas para usar.

6.1. HAHA A TRAVÉS DE L TEATRO

6.1.1. EL TEATRO DE LOS Y LAS OPRIMIDAS

El teatro de los y las oprimidas, desarrollado en los años 70 por el dramaturgo brasileño Augusto Boal, ha sido una de las principales herramientas de la comunicación participativa y de los movimientos de educación popular latinoamericanos según Fernández-Aballí (2014). El teatro de la oprimida (TO), nos permite analizar el sistema de nuestras microestructuras cotidianas y a tener una meta-visión de nuestra vida. Esta metodología consta de varias herramientas, como el teatro imagen, el teatro forum, el teatro legislativo, el Arcoíris de los deseos, el teatro invisible y el teatro periodístico. El teatro de la oprimida utiliza juegos teatrales para desmecanizar nuestras percepciones, haciéndonos conscientes de nuestros propios prejuicios y colectivizando nuestros propios conflictos y experiencias. Esta colectivización de los problemas individuales nos permite buscar alternativas colectivas a situaciones que a menudo son difíciles de resolver desde una posición individual (Boal, 1998).

El teatro fórum es una de las principales herramientas de la metodología del teatro de la oprimida. Consiste en una obra de teatro que se detiene en el punto álgido del conflicto. La obra de teatro se crea partiendo de historias personales de conflicto hasta llegar a una colectivización para crear una historia común. Tras la representación, se proponen alternativas para intentar resolver el conflicto en el escenario. La persona que dinamiza invita a las participantes a sustituir a uno de los personajes en escena, y se intentan tantas alternativas como propuestas sugiera del público (Fernández-Aballí, 2014).

Dentro de una práctica de teatro fórum, las facilitadoras ayudan a cada participante del grupo a descubrir lo que ya tiene: a acercar su propio conocimiento a su conciencia. No se trata de dar indicaciones, sino de responder a la pregunta "y si haces esto o aquello, ¿cómo sería? Incluso si las participantes hacen algo admirable, hay que plantearse alternativas: *"y si fuera diferente, cómo sería"*. La facilitadora debe ser consciente de cómo actuar como inductora de apoyo.





- *¿Por qué se incluye en el Método HAHA?*

El teatro forum ayuda a tener una meta-visión en nuestra vida por este análisis sistémico, y eso es muy útil cuando se trata de hábitos y bienestar: poder vernos desde arriba nos da una buena distancia para observarnos y saber cómo interactuamos con nuestro entorno y con nosotras mismas. De esta manera, podemos hacer un análisis y aprender de esta visión.

El teatro forum no sólo nos da la oportunidad de verlo, sino de probarlo, de utilizar el teatro para representar las alternativas que se nos ocurren y darnos cuenta de su utilidad o no.

Este método teatral sirve para identificar situaciones que se repiten en la vida sin darnos cuenta y que nos sentimos, muy a menudo, víctimas de ellas, como ocurre con los hábitos. Muy a menudo, los hábitos crean una relación de poder en nuestro mundo interior y nos sentimos víctimas de dichos hábitos.

El teatro fórum nos da la oportunidad de imaginar y ensayar alternativas, y de convertirnos en protagonistas de la acción transformadora, aportando conciencia y libertad interior para elegir en cualquier situación. Esto crea resiliencia a la hora de enfrentarse a situaciones estresantes.

6.1.2. CLOWNING

El clown (del inglés, que significa payaso), es más que un mero producto artístico. Despierta en nosotras un viejo deseo casi perdido: el de darle la vuelta a las cosas y mirarlas desde otra perspectiva. El clown representa una forma particular de ver el mundo, con su especial manera de comunicarse y actuar.¹

El método clown consiste en ser juguetona, y aunque la manera lúdica del clown parezca sencilla de crear, se puede entrenar. Lo más fascinante para nosotras es la sencillez del clown. Con muy pocos instrumentos es capaz de llegar a la esencia de los deseos, esperanzas y miedos humanos.

Jugando, las/os niñas/os asimilan su propia experiencia creando un mundo propio. El clown transporta esta maravillosa cualidad del juego al mundo de las personas adultas. La máscara del clown nos permite deshacernos de nuestras otras máscaras y desarrollar un poder diferente: nuestro sentido del humor y nuestro sentido de la creatividad y la imaginación. Uno de los principios más importantes del clown es que podemos decirnos "sí" a nosotras mismas y a toda nuestra existencia sin malgastar energía en intentar ser otra cosa. Esto está muy relacionado con el sentido de la autocompasión. El clown actúa como catalizador, poniendo el dedo en el punto crítico y llegando así a la gente más allá de todas las fronteras sociales e intelectuales.

¹ Schule für Clowns(2014): the clown method. Extraído de: <https://www.clownschule.de/index.php/method.html>



Algunos consejos de Friðriksdóttir (2012), en relación a las instrucciones para hacer clown son:

- **1.** Siempre hay que esperar tres segundos antes de reaccionar ante cualquier cosa cuando se es clown.
- **2.** Cuando ocurre algo inesperado, miras lo que ha pasado, cuentas hasta tres y reaccionas.
- **3.** Debes mantener los ojos bien abiertos en todo momento y prestar atención a lo que ocurre a tu alrededor, de este modo es más fácil reaccionar ante las situaciones. Cada acción puede tener una reacción que intensifica la primera.
- **4.** Si cometes un error, debes repetirlo tres veces y continuar. De la repetición puede salir algo importante.
- **5.** A los clowns les gustan los errores y que se rían de ellos, es un regalo.

Cuando te pones esa nariz roja has abierto un mundo nuevo en el que has abandonado las reglas y restricciones que a veces te atenazan en la "realidad": ahora todo vale. Cada una de nosotras habita en su propia personalidad y, por eso, cuando exploramos nuestro clown interior encontramos un personaje, que es nuestro clown particular, y nadie tiene un clown igual.²

- *¿Por qué se incluye en el Método HAHA?*

El clown ayuda a darse cuenta de que nuestras supuestas debilidades pueden ser una fuente de gran poder. La máscara del clown nos impide fingir ser otra persona y aprendemos a superar nuestros miedos. Este aprendizaje es necesario cuando nos enfrentamos a nuestros propios hábitos y a cómo crear otros nuevos que nos ayuden a gestionar mejor el estrés. Con o sin la nariz roja, el clown nos muestra una forma de percibirnos a nosotras mismas, tanto si exageramos como si subestimamos, o si simplemente nos dejamos llevar. A través de la forma de jugar aprendemos a confiar en nuestro "decir sí a nosotras mismas", a aceptar estímulos de las demás así como a enviarles estímulos, sin escuchar constantemente nuestros bloqueos mentales. De este modo, juntos experimentaremos la corriente del juego³.

2 The clown path: salto-youth.net (2021). Extraído de: : https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-2555/Fundacja%20innowacyjne%20edukacji%20presents.pdf

3 Schule für Clowns(2014): the clown method. Extraído de: <https://www.clownschule.de/index.php/method.html>



6.1.3. TRABAJO DE PROCESOS

Trabajo de procesos (Process Work en inglés) es un método interdisciplinar que ofrece actitudes y herramientas para facilitar la transformación y el crecimiento tanto a nivel individual como colectivo, con un paradigma global subyacente. Para seguir el proceso, todo cambia constantemente, por lo que necesitamos herramientas para seguir los cambios y centrarnos en la dinámica de los cambios y no en la visión estática del mundo.

- La clave está en tomar conciencia de nuestra identidad y puntos de vista que más desconocidos.
- Las participantes deben abordar los procesos con curiosidad.

La psicología orientada a procesos fue creada en la década de 1970 por Arnold Mindell, un analista junguiano estadounidense que vivía en Suiza. Comenzó como un desarrollo de la psicología junguiana con el concepto de "soñar" que ampliaba el análisis de los sueños para incluir el trabajo con los síntomas corporales y las experiencias corporales de las personas. La psicología orientada a procesos se describe como un enfoque integrador y holístico de la comprensión de los comportamientos humanos. Se caracteriza por ser creativo: un enfoque fluido, flexible y lúdico.

El trabajo de procesos se centra básicamente en desarrollar un estado de conciencia, es decir, ayudar a personas y grupos a tomar conciencia de cómo perciben y viven sus experiencias, aprender a cambiar su enfoque y descubrir información que no perciben o que marginan, lo que limita su capacidad de respuesta. Gran parte de la información que necesitamos para transformarnos y crecer no la percibimos porque supone un desafío a nuestra conciencia ordinaria. Sin darnos cuenta, marginamos ciertos aspectos de nuestra experiencia cotidiana: emociones, deseos, sueños, intuiciones, fantasías, estados de ánimo, etc., porque entran en conflicto con nuestro sistema de creencias básico o con la cultura dominante a la que pertenecemos.

La información - al igual que la energía - ni se crea ni se pierde, sólo se transforma; suele tomar la forma de algo que no nos atrae ni nos perturba. Los síntomas corporales y las enfermedades, las tendencias adictivas y las adicciones, los sueños o deseos imposibles, los accidentes repentinos, los problemas en las relaciones, los estados de ánimo cambiantes o difíciles, los conflictos grupales, las tensiones mundiales, etc., tienen un "por qué", aunque inicialmente no se comprenda su significado o valor. El trabajo de procesos nos enseña a conectar con nuestro yo más profundo y a aprender a fluir creativamente en medio de circunstancias extremas.



El enfoque de la facilitadora del trabajo de procesos se basa en la idea de democracia profunda. Pretende crear conciencia de la visión de conjunto y desarrollar la compasión a todas las partes en conflicto, un enfoque que Mindell denomina "eldering". La psicología orientada a los procesos es conocida por su modelo positivo del conflicto, que considera una oportunidad para el crecimiento y la comunidad.

- *¿Por qué se incluye en el Método HAHA?*

Puede que no entendamos por qué una persona o un grupo se comporta como lo hace, pero el trabajo de procesos dice que podemos dar por sentado que si comprendemos mejor su contexto, sus procesos primarios y secundarios, incluso los comportamientos violentos y destructivos, "tendrán sentido". Por ejemplo, si un subgrupo ha sido marginado o ignorado siempre que recurre a los canales oficiales, no tiene más recurso que escalar a comportamientos más "perturbadores". Esta lente puede ayudar a mirar más de cerca y abrirse más en situaciones difíciles (Sutherland, 2012).

El trabajo de procesos es, sobre todo, un método para tomar conciencia. Nos ayuda a integrar las experiencias que tenemos en la vida, incluso las perturbadoras; nos ayuda a darnos cuenta de qué tipo de hábitos tenemos y de qué manera nos ayudan, y cuáles tenemos que cambiar.



• **EXPLORACIÓN DEL CUERPO**

<i>Breve descripción de la actividad</i>	Esta actividad puede ayudar al inicio de la sesión a que las participantes tomen conciencia de su cuerpo y despierten la propiocepción (sensaciones en el cuerpo). Es una invitación que pretende des-mecanizar las relaciones de poder entre los hábitos de nuestro mundo interno y convertirnos en protagonistas de la acción que busca transformar nuestros hábitos para poder elegir en una determinada situación.
<i>Número de participantes</i>	Grupos de todos los tamaños
<i>Objetivos</i>	• Des-mecanización • Adquirir conciencia corporal • Calentamiento físico
<i>Duración</i>	45'
<i>Material necesario</i>	- Una sala con espacio suficiente para que las participantes puedan moverse libremente y sillas para sentarse. Altavoces para reproducir música.
<i>Metodología</i>	Esta actividad se basa en la teoría del teatro de la oprimida.
<i>Adaptación en línea</i>	Esta actividad se adapta bien a cualquier formato, las instrucciones seguirán siendo las mismas en presencial y en online.
<i>Preparación</i>	Pide a las participantes que tomen asiento en cualquier parte de la sala..
<i>Descripción paso a paso</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Parte 1 . Conciencia corporal (45') <ol style="list-style-type: none"> 1. Pide a las participantes que tomen asiento en una parte de la sala que les guste o en la que se sientan cómodas. 2. Pide a las participantes que se automasajeen la cara, cada parte por separada, para tener más conciencia de cada una de ellas: boca, ojos, nariz, cejas... 3. Continúa con el resto del cuerpo: cuello, hombros, brazos, piernas, pies... El masaje puede darse con pequeños golpecitos o caricias para activar cada parte y tener más conciencia de sí misma. Una vez finalizado el masaje, pide a las participantes que se pongan de pie y retira las sillas para permitir el movimiento. Invítalas a que empiecen a caminar por la sala. 4. Mientras las participantes siguen caminando, da la siguiente instrucción: <i>"reúnete con alguien en la sala y, durante un minuto, cuéntale cómo te sientes"</i>. Pide a las participantes que vuelvan a caminar y pídeles que se encuentren con otra persona y que se expliquen mutuamente cómo se sienten, pero esta vez, sólo con el contacto visual, sin palabras. Por último, repite las instrucciones, esta vez pídeles que expliquen lo que hicieron el día anterior, sólo con contacto visual. 5. Ahora, pon música. Pide a las participantes que caminen moviendo el cuerpo libremente, siguiendo el ritmo de la música. Explícales que cuando pare la música tendrán que congelarse en una estatua. Cuando estén congeladas, pídeles que miren a su alrededor para descubrir las estatuas de las demás. Repite la secuencia varias veces. Pregúntales qué les comunican las estatuas, cómo les hacen sentir o si darían un título a alguna de ellas. 6. Explica que este ejercicio es útil como introducción a la técnica del teatro de la imagen, como una forma diferente de expresarse.



Reflexión/clausura

Guía la reflexión sobre cómo tomamos conciencia del cuerpo y cómo lo utilizamos para comunicarnos. Puedes utilizar algunas preguntas como reflexión final:

- ¿Qué te ha resultado más fácil del ejercicio? ¿Por qué?
- ¿Qué fue difícil? ¿Por qué?
- ¿Siente que su cuerpo es diferente ahora que en tu vida cotidiana?
- ¿Te has relacionado de forma diferente con las demás?

Notas/sugerencias para la facilitación

A través de la danza aleatoria podemos activar nuestros cuerpos y, al mismo tiempo, nos estamos comunicando, actuando y reflexionando. Mencionar la importancia de cómo nos proyectamos y cómo enseñamos, cómo podemos trabajar con la realidad de la imagen y no con la imagen de la realidad.





• INTRODUCCIÓN AL TEATRO DE LA IMAGEN

Breve descripción de la actividad	En esta actividad, las participantes experimentan una primera introducción a los métodos del teatro de la imagen utilizando el cuerpo para expresar emociones y situaciones complejas. La principal característica de este método es que trabaja con estatuas/posturas corporales (imágenes) para representar determinadas formas relacionadas con la opresión. Esta técnica puede utilizarse como ejercicio de apoyo en el proceso de cuestionamiento, discusión y análisis de nuestros hábitos y objetivos de bienestar personal. Observarnos a nosotras mismas a distancia y analizar cómo interactuamos con nuestro entorno y con nosotras mismas y aprender de esta perspectiva.
Participantes	Entre 16 y 20 personas
Objetivos	• Aprender a construir colectivamente conceptos utilizando nuestro cuerpo. • Trabajar de forma creativa conceptos que queremos trabajar como estrés, bienestar, etc... • Este ejercicio se recomienda antes del ejercicio Arcoíris del deseo.
Duración	30 - 45'
Materiales	Una sala con espacio suficiente para que las participantes puedan moverse libremente.
Metodología	Esta actividad se basa en la teoría del teatro de la imagen.
Adaptación en línea	Esta actividad se adapta bien a cualquier formato, las instrucciones seguirán siendo las mismas en presencial y online.
Preparación	El teatro de la imagen es un método del teatro de la oprimida, creado por el dramaturgo brasileño Augusto Boal. La principal característica de este método es que trabaja con estatuas/posturas corporales (imágenes) para representar formas relacionadas con la opresión. Esta técnica puede utilizarse como ejercicio de apoyo en el proceso de desarrollo de los demás métodos del teatro de la oprimida (teatro forum, Arcoíris del deseo, teatro legislativo, teatro periódico). El teatro de la imagen pasa por transiciones físicas de un momento de opresión teatral representada a otro; estas transiciones proporcionan una vía para que las espectadoras-actrices/actores cuestionen, discutan y analicen e intenten resolver el problema.
Descripción paso a paso	<p>Pide a las participantes que formen grupos de 4.</p> <ul style="list-style-type: none">• Parte 1 . Estatuas<ol style="list-style-type: none">1. Pon música. Pide a las participantes que caminen moviendo el cuerpo como quieran. Explícales que, cuando pare la música, tendrán que congelarse en una estatua y mirar a su alrededor para ver cómo se congelan las demás. Repite la dinámica unas cuantas veces.2. Detén la música una última vez y pide a las participantes que busquen las estatuas de otra participante, pídeles que se unan acercándose. Pueden elegir la que les parezca más complementaria o, por alguna razón, tengan algo en común. Por último, deben formar grupos de 4 estatuas. Pide a uno de los grupos que se quede con sus estatuas y al resto de las participantes que se "descongelen" y miren el grupo de 4 estatuas.3. Empieza ahora a "leer" la imagen colectiva preguntando al resto del grupo que no está en la estatua "<i>¿Qué veis?</i>" cada una compartirá con el grupo lo que ve. Esta es la lectura de la imagen en la primera etapa. Las proyecciones, la imaginación y las historias comenzarán a aparecer. Ayuda a las participantes a sumergirse en esas historias haciendo algunas preguntas abiertas, como <i>¿Qué parecen estar haciendo?</i> <i>¿Quiénes son?</i> <i>¿Se comunican con las demás?</i> <i>¿Qué intentan expresar?</i> <i>¿Hay algún conflicto entre ellas?</i>

**Descripción
paso a paso**

- **Parte 2 . Carrusel de imágenes**

4. Pide a las participantes que permanezcan en grupos de 4.

5. Anuncia que van a representar una imagen. El ejercicio se basa en el teatro de imágenes, que consiste en formar estatuas con el cuerpo. Explica las siguientes instrucciones:

I. Cada participante del grupo se numera del 1 al 4.

II. La persona 1 empieza a hacer una estatua, no importa cuál, sólo confía en el cuerpo. Cuando ha creado la estatua, la persona 2 la mira y construye una estatua que la complementa.

III. La persona 3 mira ambas estatuas y construye una estatua para completar la escena.

IV. La persona 4 mira el grupo de estatuas y construye otra para completar la escena.

V. La persona 1 abandona la escena y observa las otras estatuas como imagen global. Se introduce en la imagen creando otra estatua que cambia la escena.

VI. El bucle de imágenes continúa con el número 2, 3 y 4 en un bucle sin fin hasta que tú fijas una de las imágenes para cada grupo.

VII. Cada imagen es observada y leída por el resto del grupo.

Ahora repite el bucle de imágenes dando a cada grupo un conjunto de conceptos antagónicos como amor-odio, individual-colectivo, abstracto-concreto. Cada grupo tiene que crear una imagen que represente cada concepto con la técnica del carrusel de imágenes para construir una imagen de cada concepto para que la lea el resto del grupo.

- **Parte 3 . Realizar las imágenes**

6. Pide a los participantes que creen un escenario e invita, grupo por grupo, a mostrar su carrusel. Es importante no compartir qué conceptos que se representaron antes de actuar para permitir interpretaciones libres y creativas del público. Pide al grupo que está en el escenario que muestre sus imágenes (recuerda no revelar el concepto que se les has dado) empezando por la primera, deben ir de una imagen a otra lentamente, o añadir un sonido, o una palabra... para ver si cambia la interpretación o el efecto de lo que están mostrando. Tras la representación, pregunta al resto del grupo ¿Qué estáis viendo? ¿Qué imágenes os resuenan? ¿Quiénes son? ¿Cuál es su historia?

7. Agradece a las participantes sus contribuciones a pesar de la vergüenza o inseguridad que puedan sentir.

**Reflexión/
clausura**

Guía la reflexión en torno a la importancia de las múltiples interpretaciones que puede tener una imagen. Puede haber tantas interpretaciones como personas la miren, el teatro de imágenes es "el espejo múltiple de la mirada ajena" en palabras de Boal. Además, aunque tengamos una idea que queramos transmitir, al expresarla con nuestro cuerpo, puede cambiar y transformarse a partir de la interpretación del otro. Trabajar con imágenes también da lugar a una gran variedad de enfoques, ya que es muy fácil y deja mucho espacio para la creatividad y la imaginación. Acoge todas las diversidades presentes en el grupo y da valor a todas las voces.

**Notas/
sugerencias
para la
facilitación**

Puedes conducir las preguntas abiertas a los temas específicos que el grupo quiera trabajar. Por ejemplo, si existe la necesidad de que el grupo trabaje sobre el aislamiento derivado de la pandemia, puedes plantear preguntas a las participantes a través de las estatuas, como ¿La imagen la relacionan con algunas situaciones que habéis vivido en vuestra vida? ¿Os traen recuerdos?



● IMAGEN Y CONTRAIMAGEN

<i>Breve descripción de la actividad</i>	En esta actividad, las participantes trabajarán en parejas utilizando el método del teatro de la imagen para trabajar con sus estatuas corporales/postura (imágenes) y representar aspectos relacionados con la opresión en determinadas formas. La imagen y contraimagen es una herramienta muy poderosa del método del Arcoíris del deseo. Tiene un gran poder de movilización, ya que pone al grupo en movimiento y además tiene el factor estético de mostrar más claramente los temas y problemas que se van a discutir y analizar. Esta técnica se utiliza para crear imágenes colectivas de las situaciones, comprenderlas mejor e identificar las posibilidades de cambiarlas y darse cuenta de su utilidad o no.
<i>Participantes</i>	Más de 15 participantes para crear las imágenes.
<i>Objetivos</i>	• Concienciar sobre el lenguaje corporal y su importancia en la comunicación. • Utilizar el cuerpo para representar imágenes de opresiones para aprender de ellas y tomar conciencia.
<i>Duración</i>	1 hora
<i>Materiales</i>	Espacio vacío para que las participantes puedan moverse libremente.
<i>Metodología</i>	Esta actividad se basa en la teoría del teatro de la imagen.
<i>Adaptación en línea</i>	En línea: las instrucciones seguirán siendo las mismas que en la modalidad presencial. La "parte 1" se puede hacer dividiendo la sala de Zoom por parejas.
<i>Preparación</i>	Este ejercicio sólo puede realizarse para un grupo que ya haya realizado ejercicios de creación de grupos con anterioridad.
<i>Descripción paso a paso</i>	<ul style="list-style-type: none">● Parte 1 : Las historias <ol style="list-style-type: none">1. Separa el grupo en parejas. Invita a las participantes a que expliquen a su pareja una historia sobre algo que les haya ocurrido y siga siendo un conflicto sin resolver. Deben elegir una historia que estén dispuestas a compartir; si les resulta demasiado abrumadora, pueden elegir otra historia con la que se sientan cómodas. Pide a la oyente que escuche la historia de la otra persona con los ojos cerrados. Explícales que así podrán concentrarse en su imaginación y sus sentimientos. Cuando termine la historia, la oyente puede hacer preguntas para aclarar la historia. Evita que las participantes den consejos a las otras, el objetivo es sólo tener una comprensión clara de la historia, no resolverla.



*Descripción
paso a paso*

- **Parte 2 . Construcción de imágenes**

2. Invita a las participantes a formar un círculo y pregunta qué parejas han conseguido formar imágenes claras y profundas de la historia contada. Pide a alguien que se ofrezca voluntaria para trabajar en su historia.

3. Ahora, la persona que ha explicado la historia y la que la ha escuchado, sin mirarse, tienen que construir una imagen con otras participantes y objetos de la sala. Una construirá una imagen sobre la historia que contó y la otra construirá una imagen de lo que escuchó. Presta atención a que quede público para ver las imágenes.

- **Parte 3 . La observación de las imágenes**

4. Pregunta a las participantes ¿Qué veis? ¿Quiénes son? ¿Qué diferencias o similitudes veis en estas dos imágenes? Es importante mencionar que hay dos categorías de observaciones: las objetivas y las subjetivas como "creo que...", "esto me recuerda a...". Después de la puesta en común, debes recabar la opinión de la participante narradora sobre sus impresiones acerca de la imagen de su compañera. Deja espacio suficiente a las participantes para que intervengan.

*Reflexión/
clausura*

RGúa la reflexión sobre cómo tomamos conciencia del cuerpo y cómo lo utilizamos para comunicarnos, sobre la importancia de las múltiples interpretaciones que puede tener una imagen. Puede haber tantas interpretaciones como las personas la miren. El teatro de la imagen es "el espejo múltiple de la mirada ajena" en palabras de Boal.

Puedes utilizar algunas preguntas como reflexión final:

- ¿Qué te ha resultado más fácil del ejercicio? ¿Por qué?
- ¿Qué fue difícil? ¿Por qué?
- ¿Sientes que tu cuerpo es diferente ahora en comparación a tu vida cotidiana?
- ¿Te has relacionado de forma diferente con las demás?

*Notas/
sugerencias
para la
facilitación*

La fase de mostrar e interpretar las imágenes siempre despierta curiosidad y siempre habrá alguna participante que quiera conocer la historia de origen de las imágenes. Oponte a ello. La única persona que debe conocer la historia es la oyente. Sólo así podremos trabajar con la realidad de la imagen, es decir, con la imagen que tenemos delante, real y concreta, y no con la imagen de la realidad, que pertenece exclusivamente al protagonista y la oyente. Si por casualidad conociéramos la historia, este escenario se desvirtuaría y el intercambio de ideas se transformaría en un simple juego de adivinanzas.



• ARCOÍRIS DEL DESEO

<i>Breve descripción de la actividad</i>	Esta actividad ayuda a clarificar deseos, sensaciones y emociones. Permite a la persona protagonista crear múltiples imágenes a partir de las imágenes de un conflicto.
<i>Participantes</i>	Entre 15 y 20 personas
<i>Objetivos</i>	<ul style="list-style-type: none">• Utilizar el cuerpo como medio de expresión.• Perder la vergüenza en el escenario• Calentamiento físico
<i>Duración</i>	1 hora
<i>Materiales</i>	Espacio vacío para que las participantes puedan moverse libremente.
<i>Metodología</i>	Esta actividad se basa en el Arcoíris del deseo de la teoría del teatro de la oprimida.
<i>Adaptación en línea</i>	Esta actividad sólo puede realizarse presencialmente. No obstante, si esta actividad te ha inspirado para crear una adaptación online, te animamos a que sigas tu instinto y lo intentes.
<i>Preparación</i>	Pide a las participantes que formen un círculo en el centro de la sala.
<i>Descripción paso a paso</i>	<p>El Arcoíris del deseo es un método del teatro de la oprimida, creado por el dramaturgo brasileño Augusto Boal. Se trata de técnicas teatrales que estudian casos interiorizados por las opresoras, cuyas ideologías siguen reverberando en los hábitos y las verdades de su vida cotidiana.</p> <ul style="list-style-type: none">• Parte 1 . La improvisación<ol style="list-style-type: none">1. Pregunta a las participantes si alguna quiere compartir su historia. Esta persona será la persona-personalidad que interpretará al personaje principal. Las demás participantes interpretarán el resto de roles de la historia. Presta atención que haya participantes que sean público.• Parte 2 . The Arcoíris<ol style="list-style-type: none">2. Invita a la persona-personalidad a crear imágenes de los deseos, estados de ánimo y emociones que ha sentido durante la escena y que, en su opinión, son importantes para el estudio de las relaciones interpersonales que quiere analizar. La participante muestra con imágenes sus emociones y deseos y las participantes que se sientan identificadas o reconozcan la emoción, pueden subir al escenario para representarla.3. Invita a las participantes a proponer otras emociones que hayan sentido. Cada una mostrará la emoción con una imagen corporal y la persona-personalidad las aceptará (si se siente identificada) o las rechazará. Explica a las participantes que estas imágenes deben revelar los deseos de la persona-personalidad y no las interpretaciones de las demás. En esta técnica estudiamos los deseos del protagonista.• Parte 3 . Todo un Arcoíris<ol style="list-style-type: none">4. Pide a las participantes que hagan una línea con todas las imágenes reproducidas. Invita a la persona-personaje a recorrer todas las imágenes y a decidir cuál desea mantener cerca y cuál desea alejar. Haciendo esto, la protagonista podrá medir la importancia que desea atribuir a cada una de las características (deseo o emoción) que encarna cada imagen. Si cree que hay que atenuar una imagen violenta la situará lejos de la antagonista, donde tenga menos visibilidad, y así sucesivamente.



<p><i>Descripción paso a paso</i></p>	<p>5. Una vez que la persona/personalidad esté satisfecha y haya terminado de organizar la constelación - su Arcoíris tal y como desea que se vea - y ya no sienta la necesidad de modificarlo, pide que se coloque al lado o detrás de la antagonista. De este modo, podrá ver y sentir el Arcoíris de su deseo desde la misma perspectiva que la antagonista. ¡Observa cómo lo ven! Explica que cuando hablamos, sabemos lo que decimos, pero sabemos muy poco de lo que se oye. Las palabras pronunciadas nunca son las mismas que las palabras escuchadas. Cuando realizamos una acción, sabemos lo que hacemos, pero nunca cómo lo han percibido o sentido las demás.</p> <ul style="list-style-type: none">● Parte 4 . Reimprovisación <p>6. Se improvisa de nuevo la escena original. Esta vez anima a la protagonista a imponer su voluntad. El resultado puede ser diferente o no de la primera improvisación.</p> <p>7. Agradece a las participantes sus contribuciones</p>
<p><i>Reflexión/ clausura</i></p>	<p>Guía la reflexión final utilizando algunas preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">● ¿Qué te ha resultado más fácil del ejercicio? ¿Por qué?● ¿Qué fue difícil? ¿Por qué?● ¿Sientes que tu cuerpo es diferente ahora en relación a tu vida cotidiana?● ¿Te has relacionado de forma diferente con las demás?
<p><i>Notas/ sugerencias para la facilitación</i></p>	<p>El Arcoíris del deseo contiene técnicas que se concentran en identificar las opresiones psicológicas y emocionales de una persona, para encontrar soluciones que las hagan desaparecer. Esto significa que la incapacidad de una persona para triunfar, ser feliz y tener éxito viene de dentro, de la cabeza. Los opresores internos pueden ser los pensamientos, los miedos y la actitud. Esto hace que las técnicas del Arcoíris de los deseos sean las herramientas perfectas para ayudar a una persona a desarrollarse tanto social como personalmente y a tomar el control de su vida.</p>





• INTRODUCCIÓN AL CLOWN

Breve descripción de la actividad	Esta actividad pretende dar a conocer las bases del clown a través de un ejercicio muy sencillo. El clown actúa como catalizador, poniendo el dedo en el punto crítico y llegando así a la gente más allá de las fronteras sociales e intelectuales. Las participantes podrán trabajar la esencia de los deseos, esperanzas y miedos humanos a través de este sencillo ejercicio.
Participantes	Entre 15 y 20 personas
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Amplificar el movimiento y vivirlo al máximo• Introducir la base clown• Trabajar para perder la vergüenza
Duración	1 h 30'
Materiales	Espacio vacío para moverse. Ropa para las sesiones de clown. Narices de clown con gomas elásticas. Pide a las participantes que traigan un sombrero y una prenda de ropa que se salga de su zona de confort.
Metodología	Esta actividad se basa en la teoría clown.
Adaptación en línea	Esta actividad se adapta bien a cualquier formato, las instrucciones seguirán siendo las mismas en línea y presencialmente.
Preparación	Pide a las participantes que formen un círculo en el centro de la sala.
Descripción paso a paso	<ul style="list-style-type: none">• Parte 1 . Presentación<ol style="list-style-type: none">1. En círculo, pide a una participante que empiece: tiene que elegir una emoción y expresarla. La persona de su lado tiene que hacer la emoción más grande. La persona siguiente tiene que hacerla mucho más grande. Así sucesivamente, hasta que todas las participantes lo hayan hecho.• Parte 2 . ¡Acción!<ol style="list-style-type: none">2. Una vez terminada esta primera ronda, pide a las participantes que se sienten frente al escenario. Da las siguientes instrucciones: una a una, cada participante tiene que subir al escenario, decir su nombre al público y marcharse. El objetivo es no hacer nada más aparte de esta acción.• Parte 3 . El ritual<ol style="list-style-type: none">3. Pide a las participantes que formen un círculo, y darles una nariz de clown. Explica que se trata de un momento muy importante y que debe hacerse como un ritual. Explica las reglas importantes del clown:<ol style="list-style-type: none">a. Nunca hay que dejar de actuar cuando se lleva la nariz roja.b. Nadie puede verte cuando te pones la nariz, tienes que hacerlo sola o escondida.c. No puedes tocarte la nariz en público. Si te molesta, tienes que esconderte para poder rascarte o acomodártela.4. Una vez que todas las participantes se hayan puesto la nariz, repite el primer ejercicio (parte 2. ¡Acción!) en el escenario, pero esta vez, con una nariz y un sombrero.5. Agradece a las participantes sus contribuciones
Reflexión	<ul style="list-style-type: none">• Guía la reflexión con ayuda de las siguientes preguntas: ¿Qué les ha resultado fácil? ¿Qué ha sido difícil? ¿Por qué?
Notas/ sugerencias para la facilitación	Fomentar la escucha activa haciendo preguntas que abran la reflexión sin juzgar ni dar la respuesta.





● CLOWN PARA INTERACTUAR

Breve descripción de la actividad	El objetivo de esta actividad es presentar la técnica del clown, y cómo puede ayudarnos a interactuar con las demás y con el entorno. El clown ayuda a darnos cuenta de que nuestras supuestas debilidades pueden ser una fuente de gran poder. La máscara del clown nos impide fingir ser otra persona, por lo que aprendemos a superar nuestros miedos. Este aprendizaje es necesario cuando nos enfrentamos a nuestros propios hábitos y a cómo crear otros nuevos que nos ayuden a gestionar mejor el estrés.
Participantes	Entre 15 y 20 personas
Objetivos	• Amplificar el movimiento y vivirlo al máximo • Trabajar para perder la vergüenza
Duración	1 hora
Materiales	Habitación grande y vacía para moverse. Papel y rotuladores de colores. Ropa exótica para las sesiones de clown. Narices de payaso, una para cada participante
Metodología	Esta actividad se basa en la teoría clown.
Adaptación en línea	Esta actividad sólo puede realizarse presencialmente. No obstante, si esta actividad te ha inspirado para crear una adaptación online, te animamos a que sigas tu instinto y lo intentes.
Preparación	Sugerimos hacer el ejercicio "introducción al clown" previamente al "clown para interacción".
Descripción paso a paso	<p>Con la nariz y la ropa de clown puestas, pide a las participantes que formen parejas y se sienten frente al escenario.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Explica a las participantes que van a trabajar temas sociales de forma colectiva y utilizando el sentido del humor.2. Pide a una pareja que empiece. Para eso tienen que subir al escenario y darle las siguientes instrucciones:<ol style="list-style-type: none">a. Primero, pide a una de ellas que observe al público. No tiene que hacer nada más.b. Pide a la segunda que descubra a la otra clown. Se miran, se reconocen y...3. En este punto, ofrece diferentes situaciones para cada pareja, y las participantes en el escenario tendrán que vivir la situación concreta:<p>- ... y una es la jefa y la otra la empleada, la jefa debe enseñar a la empleada cómo hacer su trabajo. ... y abrazar a la otra pero está enfadada contigo ... e invitarle a salir pero la compañera no quiere salir de casa. ... y tenéis que trabajar juntas pero una de vosotras tiene ansiedad social</p>4. Agradezca a las participantes sus contribuciones.
Reflexión	<ul style="list-style-type: none">● ¿Qué les ha resultado fácil?● ¿Qué fue difícil?● ¿Qué se siente al salir de la zona de confort?
Notas/ sugerencias para la facilitación	Puedes proponer situaciones que conduzcan a temas específicos que se quieran trabajar con el grupo. Por ejemplo, si el grupo necesita trabajar en torno al miedo al aislamiento desde la pandemia, puedes presentar situaciones como: ...y quieres salir para reunirte con tus amistades pero tienes miedo de contraer un virus que luego podría matar a tu madre y padre.

6.2 HAHA A TRAVÉS DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA



La psicología positiva es una disciplina creada en 1998 por Martin E. P. Seligman, investigador en psicología en el congreso anual de la American Psychological Association (Asociación americana de psicología). Cansado de ver demasiado interés en el malestar social y en lo "negativo", como la depresión o la ansiedad, Seligman decidió contrarrestar esta tendencia centrándose más en el bienestar, las emociones positivas, el lado "positivo" de la vida, la felicidad, las fortalezas, la realización, el optimismo y la resiliencia, en relación a la persona en comparación con el grupo y la sociedad. La psicología positiva hunde sus raíces en tiempos más antiguos: Aristóteles, más de 400 años antes de Cristo, habla en su libro *Ética a Nicómaco* de la virtud de la felicidad, de las emociones como algo necesario para lo que él llamaba "la buena vida", o la idea de que cada persona puede llegar a ser el dueña de su vida, aquí y ahora. Para lograrlo, sería entonces esencial desarrollar buenos hábitos, pero también entrenar fortalezas propias según el carácter de cada persona. Esta teoría sigue desarrollándose: en 2007 se creó la International Psychology Association (asociación internacional de psicología positiva).

Desde su creación, Seligman se centró en hacer de la psicología positiva una disciplina validada y reconocida por la investigación científica. En consecuencia, esta disciplina se basa en técnicas procedentes de la psicología experimental, pero también de la neurociencia (imágenes cerebrales), las ciencias humanas en general (sociología, psicología, historia...) o la economía (vinculación entre pobreza económica y felicidad). Sus numerosos temas de investigación incluyen la personalidad, las emociones positivas, el sentido de la vida, la empatía, la motivación, el optimismo, la felicidad, el bienestar y la autodeterminación. Con el fin de encontrar las vías para construir una vida mental saludable, Seligman (2011)¹ seleccionó cinco componentes que contribuyen al bienestar. Estos elementos definidos por el acrónimo PERMA (**P**ositive, **E**ngagement, **R**elationships, **M**eaning, **A**ccomplishment; cuya traducción sería: Positivo, compromiso, relaciones, significado, logros):

- El cultivo de emociones positivas.
- El compromiso y fluidez que se produce cuando se encuentra la combinación perfecta entre reto y habilidad/fuerza. (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989)²
- El hecho de desarrollar relaciones positivas.
- Tener un sentido o un propósito en la vida superior a nosotras mismas.
- Sensación de logro, que es el resultado de trabajar y alcanzar objetivos.

Además, la psicología positiva, que algunas llaman la "*ciencia de la felicidad*", parece ser un gran avance para el campo de la psicología y nos permite abordarla desde un ángulo menos pesimista. Hay muchas maneras de utilizar las aportaciones de la psicología positiva para trabajar en el desarrollo personal o profesional. El objetivo general es animar a las personas a que tomen conciencia de sí mismas explorando y descubriendo sus puntos fuertes en lugar de centrarse en sus errores. La psicología positiva invita a las personas a tener una visión más optimista de su vida para mejorar su calidad. Los últimos acontecimientos: la pandemia, el movimiento Black Lives Matter, la crisis humanitaria, la emergencia climática, la injusticia social y las guerras, entre muchos otros, pueden impactarnos y llevarnos a un estado de desesperanza y desesperación. "*Muchas de nosotras, que sentimos el peso de estos acontecimientos, intentamos centrarnos en formas de enfatizar la positividad en nuestras comunidades y en nosotras mismas, destacando las cosas que dan más sentido a la vida. Aquí es donde la psicología positiva puede desempeñar un papel en su bienestar mental.*"³

1 Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York, USA : Free Press.

2 Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815-822

3 Adikwu, M. (2020). What is Psicología positiva and How Can It Help? Talkspace. <https://www.talkspace.com/blog/positive-psychology-definition-guide-what-is/>



Una de las ventajas de la psicología positiva es que, en comparación con otros métodos, se basa en medidas de autoevaluación. Esto permite que cualquier persona interesada pueda utilizarla o aplicarla y luego ser capaz de evaluar su propio progreso. Hay muchas maneras diferentes de utilizar la psicología positiva. En el marco del proyecto HAHA proponemos una serie de ejercicios y actividades para ponerlos en práctica en grupos o individualmente, con el objetivo de aumentar la conciencia de una misma y dar la posibilidad de trabajar sobre:

- Centrarnos en nuestros puntos fuertes
- Registrar las experiencias
- Ser agradecidas, mostrar gratitud
- Desarrollar habilidades para aumentar la positividad
- Planificar actividades que nos proporcionen placer y sentido

Como facilitadora, apoyarás al grupo en el proceso de las diferentes propuestas de actividades durante una sesión colectiva. Se encargarás de animar a las participantes a compartir sus experiencias mediante una sesión informativa sobre cada actividad. También podrás ayudar a algunas participantes a reflexionar más o a realizar la tarea de la mejor manera posible. Por último, serás la que controle el tiempo y tendrás que asegurarte de que todas las personas que quieran compartir dispongan de tiempo suficiente para hacerlo.

Alternativa: las actividades pueden adaptarse para que sean autoadministradas, pero faltaría la parte de compartir en grupo.

- *¿Por qué se incluye en el Método HAHA?*

El proyecto HAHA consiste en darse cuenta de lo que cada una de nosotras puede o podría aprender de una situación adversa. Por ello, la psicología positiva puede ser una buena metodología para ayudar a las personas a ser más conscientes de sus propias experiencias y tener una propuesta concreta sobre cómo cultivar la felicidad. Ser capaces de experimentar momentos agradables puede ayudarnos a estar mejor equipadas a la hora de afrontar nuestro día a día y nuestros retos. La mayoría de las actividades que proponemos en este manual invitan a las participantes a activar la resiliencia ya sea a través de la risa, el desarrollo de habilidades, la identificación de recursos internos y externos, el deporte, el trabajo sobre la motivación y el autodesarrollo, entre otras muchas técnicas.

• **UN BONITO DÍA PARA MÍ**

Breve descripción de la actividad	Esta actividad invita a la participante a diseñar un día encantador para sí misma. Comparando su día habitual, compartirán en pequeños grupos sus reflexiones y también trabajarán en la planificación activa para lograr algunos, si no todos, sus objetivos para este bonito día.
Participantes	Entre 3 a 20 personas
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Dedicar tiempo para identificar las actividades que nos gustan. • Diseñar un día bonito de forma creativa (dibujando, cantando, escribiendo). • Compartir con las demás. • Trabajar en la planificación activa para concretar todos o algunos de los elementos de nuestro día encantador.
Duración	90 minutos
Material	- Colores, marcadores, papel
Metodología	Esta actividad se basa en la teoría de la psicología positiva. Es un ejercicio de autorreflexión.
Adaptación en línea	<p><i>Presencial:</i> los resultados de la actividad se compartirán en pequeños grupos. El grupo apoyará a la participante para que piense y ponga en práctica un plan para lograr su objetivo.</p> <p><i>En línea:</i> podemos trabajar en un tutorial paso a paso, la participante podrá realizar la misma actividad pero se perderá la parte de compartir. Para ayudar a la autorreflexión puedes guiar a la participante a través de algunas preguntas.</p>
Preparación	No se requiere preparación previa, sólo leer el capítulo del método sobre psicología positiva. Si quieres estar más preparada también puedes consultar los recursos extra que aparecen en el capítulo.
Descripción paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pide a las participantes que piensen en diseñar un día "perfecto" para ellas. Para ayudarles, puede decirles que piensen en un sábado (o en cualquier día no laboral) y que piensen qué les gustaría hacer. 2. Tarea individual: pedir a las participantes que describan paso a paso su día desde que se despiertan hasta que se vuelven a dormir pueden escribir estos pasos o hacer un dibujo (a modo de cómic) presentando las actividades. 3. Cuando hayan terminado, pídeles que cojan una segunda hoja y esta vez tendrán que describir cómo fue en realidad su último "sábado" o día no laboral → pueden escribir estos pasos o hacer un dibujo (a modo de cómic) presentando las actividades. 4. Reúne a las participantes en pequeños grupos de 3 o 4 personas. Pídeles que compartan su "día encantador" y que lo comparen con el "día normal". 5. El grupo servirá de apoyo a la participante haciéndole preguntas sin prejuicios que le ayuden a darse cuenta de cómo podría conseguir o incluir algunas de las actividades de su "día encantador" en su próximo día libre. 6. El grupo puede ayudar a la participante a planificar activamente su próximo "día encantador" 7. Repite el proceso con la segunda participante y así sucesivamente hasta que todas hayan compartido la descripción de su día.

**Reflexión/
clausura**

Guiar la reflexión mencionando que el objetivo de la actividad es darnos cuenta de que lo que más apreciamos son las actividades sencillas y que, a menudo, la falta de organización y de tiempo nos hace relegar este tiempo para realizar tareas productivas. Lo más habitual es que las personas describan situaciones muy posibles y fáciles como dormir más, disfrutar de un momento con un ser querido, practicar una actividad que le gusta, tomarse tiempo para hacer algo, etc...

No se trata de fomentar el hedonismo ni de hacer de cada día libre un "día bonito", sino de intentar incluir una o dos "actividades bonitas" de vez en cuando. La cantidad y la frecuencia de los "días encantadores" serán personales; algunas participantes se conformarían con una vez al mes, otras con una vez a la semana o incluso a diario.

**Notas/
sugerencias
para la
facilitación**

Debes asegurarte de gestionar el tiempo para que todas las participantes tengan el mismo tiempo para compartir y comentar lo que han trabajado. Puedes acompañar la reflexión de los grupos y apoyarlos, fomentando la escucha activa y haciendo preguntas que abran la reflexión sin juzgar ni dar las respuestas. Recuerda: es la participante quien debe encontrar sus propios recursos para planificar su día encantador.

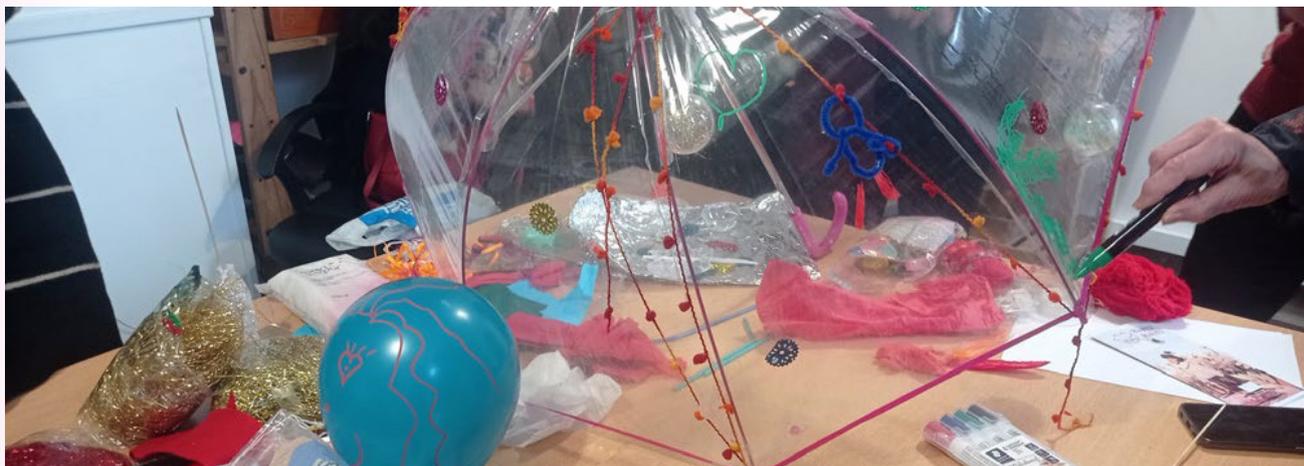




• **ESCUDO COLECTIVO Y BURBUJA PERSONAL**

Breve descripción de la actividad	Esta actividad colectiva y artística dará a las participantes la posibilidad de reflexionar y experimentar algunas de sus cosas favoritas. Propón utilizar un paraguas transparente como símbolo de protección contra el mal tiempo, pero también como una pequeña burbuja donde sentirnos protegidas y bien. Invita a las participantes a utilizar todo tipo de material para intervenir los paraguas y preparar después una instalación y/o una performance para presentar el resultado a las demás. Pide a las participantes que se organicen en grupos de 1 a 4 personas y entrégales un paraguas transparente; debe decorarlo/modificarlo para crear una burbuja personal con materiales como rotuladores, algodón, pegatinas, etc. La actividad termina con la presentación de la creación en la que las participantes deben ambientar su instalación con luces, música y voz.
Participantes	Esta es una actividad colectiva. Puede funcionar con 1 grupo de 4 personas pero recomendamos que haya al menos 8 personas para poder hacer 2 grupos que presenten sus logros entre sí.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Destinar tiempo para pensar en las cosas que nos gustan y transformarlas en una burbuja metafórica.• Proponer una actividad sensitiva (experimentar con diferentes materiales, texturas, olores, sonidos, etc.).• Trabajar en la transformación activa mediante la construcción desde cero de un ambiente acogedor.• Construir un espacio seguro o un santuario para nosotras mismas.
Duración	De 2 a 3 horas según el número de participantes. 90 minutos para la creación 30 minutos para la instalación De 5 a 10 minutos por grupo para la presentación





Materiales	<ul style="list-style-type: none">• Paraguas transparentes (1 por grupo)• Diferentes texturas (tela, algodón, aluminio, cartón, papel crepé, alambre, etc.)• Pegatinas (ojos, animales, etc.)• Purpurina• Para pintar con burbujas• Tijeras• Pegamento• Rotuladores permanentes• Revistas• Guirnaldas• Luces• Etc.
Metodología	Actividad creativa basada en la arteterapia. La arteterapia consiste en el uso de técnicas creativas como el dibujo, la pintura, el collage o la escultura, para ayudar a las personas a expresarse artísticamente y examinar los matices psicológicos y emocionales de su arte.
Adaptación en línea	Esta actividad está diseñada para realizarse presencialmente. No obstante, si te ha inspirado para crear y adaptarla en línea, ¡te animamos a que sigas tu instinto y lo intentes!
Preparación	Coloca el material en una mesa donde cada participante pueda acercarse y elegir lo que necesite. Prepara el espacio para las participantes con el material que necesiten. Asegúrate de que tienes espacio suficiente para trabajar :)
Descripción paso a paso	<ol style="list-style-type: none">1. Haz un gran círculo con sillas e invita a las participantes a unirse2. En el centro del círculo prepararás antes una mesa con todos los materiales disponibles3. Pregunta a las participantes qué ven y cierra la ronda presentando la mesa como un mundo de posibilidades4. Explica el objetivo de la actividad: se trata de saber qué les hace sentirse seguras y cómodas en su propia burbuja.5. Divide a las participantes en grupos más pequeños, haz que encuentren un espacio cómodo para trabajar e invítalas a que se lleven todo el material que necesiten. Dale un margen de tiempo para que puedan gestionarlo.6. Cuando llegue el plazo, dales de 15 a 30 minutos más para la instalación. Tienen que colocar esta sombrilla en el espacio que hayan elegido como si fuera una auténtica exposición de arte.7. Cuando estén preparadas, invita a los grupos y a un público externo interesado a ver en qué han estado trabajando.
Reflexión/ clausura	Comienza repasando cómo se sintió cada grupo/participante durante la actividad. Pregúntales qué les ha parecido. A continuación, pregúntales cómo pueden aplicar parte de la actividad en su vida diaria para crear un kit de emergencia para las emociones negativas.
Notas/ sugerencias para la facilitación	<p>Pídeles que creen algo similar a su propia burbuja, y tienes que estar atenta para eliminar cualquier tentativa de perfeccionismo ya que no es el objetivo de la actividad.</p> <p>Sugiere a las participantes que creen una exposición interactiva o una actuación en directo para presentar su trabajo.</p>





• **INSTA(NTE) BONHEUR**

Breve descripción de la actividad	Esta actividad puede utilizarse para introducir el tema de psicología positiva y también puede servir para la creación de un fresco colectivo de la comunidad HAHA. Cada participante encontrará y dibujará un momento cotidiano feliz y sencillo, con el fin de estar mejor equipadas para afrontar la vida diaria y los retos.
Participantes	Puede realizarse individualmente, en pequeños grupos (de 3 a 4 personas) o en grupos más grandes (más de 10 personas)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Identificar un pequeño momento cotidiano de placer y aprender a disfrutarlo• Potenciar la creatividad
Duración	De 5 a 10 minutos para dibujar. Más tiempo para compartir (dependiendo del número de participantes)
Materiales	Hoja blanca de cartón (idealmente formato A6), cualquier rotulador negro
Metodología	Actividad creativa, dibujo
Adaptación en línea	Presencial: 5 a 10 minutos para dibujar y puesta en común y en grupos. Online: exposición del fresco colectivo escaneando las tarjetas desplegadas. El fresco colectivo servirá de inspiración a la persona que visite la plataforma y le invitará a pensar y proyectar <i>¿Cuál es su propio instante de felicidad del día?</i> Una pizarra blanca vacía mostrará la pregunta: <i>¿Cuál es tu Instan(te) de felicidad del día?</i>
Preparación	Antes de la sesión tienes que preparar las cartulinas y los rotuladores negros. Después de la sesión necesitarás un escáner o una aplicación para escanear el trabajo realizado.
Descripción paso a paso	<ol style="list-style-type: none">1. Pide a las participantes que piensen en un momento feliz de un día normal. Puede ser algo muy pequeño y sencillo, ya que el objetivo del ejercicio es encontrar un momento agradable en un día normal.2. Cuando hayan identificado ese momento (puede ser el olor del café por las mañanas, el momento de acostarse y el contacto con una cama acogedora, la luz del sol a través de la ventana, llegar o salir del trabajo, etc.) pídeles que hagan un dibujo sencillo (puede ser realista, simbólico o abstracto)3. Una vez terminado el dibujo, pide a las participantes que sintetizen este momento feliz en una frase breve y sencilla y que la escriban en el reverso de la tarjeta.4. Invita a las participantes a mostrar su dibujo y a leer la frase que han escrito.5. Escanea todos los dibujos (imagen por ambas caras + texto) y compártelos con el grupo o súbelos a la plataforma HAHA.
Reflexión	Guía la reflexión con las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none">• ¿Fue fácil o difícil encontrar ese momento feliz?• ¿Habíais pensado alguna vez en ello?• ¿Compartisteis con otras el mismo momento?
Notas/ sugerencias para la facilitación	Es una actividad sencilla de realizar, pero a muchas participantes les puede resultar difícil dibujar. Para ayudarles, puedes asegurarles que la finalidad no es estética y animarles a creer en sus capacidades. Recuérdales que la representación puede ser literal, simbólica o abstracta y que tiene que tener un significado para ellas mismas.



• **NOTA DE AGRADECIMIENTO**

Breve descripción de la actividad	Esta actividad es para introducir y practicar la gratitud como uno de los pilares de la psicología positiva. Pide a las participantes que piensen en alguien significativo para ellas, a la que deben dirigir una nota de agradecimiento. Esta técnica puede ayudar a las participantes a ser más conscientes de sus propias vivencias, pero también de las buenas cualidades que las demás ven en ella para "cultivar" la felicidad.
Participantes	Puede realizarse individualmente o en grupos más grandes de 20 personas.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Practicar la gratitud (las investigaciones demuestran que practicar la gratitud ayuda a tener relaciones más significativas, a mejorar la salud física y psicológica, a potenciar la empatía y a reducir la agresividad, etc.). • Darse cuenta y apreciar lo que tenemos • Generar mayor sensación de bienestar • Experimentar mayores niveles de satisfacción y felicidad
Duración	45 minutos. Puede llevar más o menos tiempo dependiendo de cada persona y del nivel de detalle que quiera compartir en su nota.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Papel y lápiz • Teléfono u ordenador • Cualquier material de escritura
Metodología	Psicología positiva aplicada en una actividad de autorreflexión y mindfulness
Adaptación en línea	Esta actividad se adapta bien a cualquier formato, las instrucciones seguirán siendo las mismas presencialmente o en línea.
Preparación	Ninguna.
Descripción paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pide a las participantes que piensen en una persona de la que se sientan especialmente agradecidas de tener en su vida 2. Pide que le escriban una nota, una carta o un correo electrónico haciéndole saber cómo ha mejorado su vida. 3. Pídeles que decidan si quieren transmitir este mensaje. Si la respuesta es afirmativa deben pensar cómo (en persona, por correo postal, por correo electrónico, etc.).



Reflexión	No es necesario compartir las notas/mensajes con el resto del grupo. La reflexión final se centrará en cómo les ha hecho sentir escribir esta carta, en el nivel de reto que propone la actividad.
Notas/sugerencias para la facilitación	Esta actividad requiere reflexión y tiempo para pensar a quién elegimos como destinataria de la carta. A veces puede ser una buena idea presentar esta actividad como deberes para casa o anunciar la actividad un día antes de programar su realización. La anticipación dará tiempo a la participante para pensar a quién le gustaría escribir.

6.3 HAHA A TRAVÉS DE LA DANZATERAPIA



La danzaterapia utiliza la danza y la experiencia polifacética que ésta conlleva a nivel corporal, psíquico y emocional como expresión y forma de comunicación. Mediante el ritmo, la música y el movimiento, cuerpo y psique inician juntos un proceso de curación que, a través de la danza, permite a las personas acceder a su propio mundo interior y expresarlo libremente. La danzaterapia adopta un doble enfoque que aborda los problemas emocionales, cognitivos y físicos a través de intervenciones corporales. Puxeddu (Le arti terapie in Italia, 1994, pp. 130-131) la define como una actividad terapéutica cuyo objetivo es permitir a la persona redescubrir el placer funcional de su propio cuerpo, perfeccionar sus funciones psicomotoras, la unidad psicocorporal, la simbolización corporal, la imagen corporal y la autoestima.

La danzaterapia recupera el significado simbólico que la danza tuvo en las épocas más remotas, cuando representaba la forma de lenguaje más emocional y cercana al inconsciente; por tanto, la forma menos racionalizada y más directa de contar las propias vivencias, desde las más felices a las más dolorosas, de compartirlas con las demás y, por tanto, de procesarlas. El proceso tiene como objetivo lograr una mayor conciencia de una misma y una percepción más clara del grupo y por lo tanto desarrollar relaciones más estables con las demás y aumentar la capacidad de elegir por una misma. Paralelamente, el objetivo de la danzaterapia es desarrollar un cuerpo más sano, no tanto a nivel estético o fisiológico, sino con respecto a las relaciones que el cuerpo establece con sus propios conflictos, tensiones, distorsiones. Tratando de comprender y conectar las relaciones entre los impulsos musculares y las emociones, la danzaterapia puede ayudar tanto a comprender y resolver las emociones bloqueadas como a estructurar las emociones insuperables.

<https://www.ilgiardinodeilibri.it/speciali/danzaterapia-definizione-e-funzione.php>





- *¿Por qué se incluye en el Método HAHA?*

La danzaterapia se ha incluido en la metodología HAHA ya que responde particularmente a la necesidad que ha surgido a lo largo de la pandemia Covid-19 de reconectar con el cuerpo en respuesta a los encierros y las restricciones físicas que han limitado nuestra libertad y capacidad de movimiento. La danzaterapia permite a las personas redescubrir el placer funcional de su propio cuerpo, reflexionar sobre su unidad psico-corporal y trabajar la imagen corporal y la autoestima, contrarrestando los efectos negativos de una inmovilidad prolongada e impuesta. Así pues, las actividades que proponemos en este manual animan a la persona y a los grupos a experimentar emociones positivas a través de su cuerpo, y estimulan la interacción con el espacio; al mismo tiempo, propician interacciones positivas y significativas con las demás, respondiendo así a la necesidad de volver a conectar tras el aislamiento físico y social experimentado durante la pandemia del Covid-19.

ACTIVIDADES DE HAHA RELACIONADAS CON LA DANZATERAPIA

• ESPEJOS

Breve descripción de la actividad	Esta actividad implica la observación y el movimiento corporal como experiencia individual y de grupo. Es una invitación a activar la resiliencia tras el aislamiento y la falta de espacio que algunas personas experimentaron durante la pandemia de Covid-19.
Participantes	15
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Observar a la facilitadora, sintonizar y sincronizar con ella y con el resto del grupo.• Fomentar el movimiento del cuerpo mediante movimientos guiados• Fomentar las emociones positivas a través del movimiento y la danza
Duración	30'
Material	Sin zapatos, ropa cómoda, buen sistema de sonido
Metodología	Danzaterapia
Adaptación en línea	En línea: puedes recurrir a una plataforma para videollamadas como Zoom. En ese caso, puedes seguir las mismas instrucciones que se definen a continuación asegurándote de que cada participante dispone de espacio para moverse y de que es visible a las demás participantes.
Preparación	<ul style="list-style-type: none">- Coloca sillas en círculo y deja algo de espacio entre ellas para que cada participante pueda moverse sin limitaciones.- Elige música que no sea reconocible, preferiblemente música instrumental - por ejemplo Canción 1 ; Canción 2 ; Canción 3 -.- Instala un buen sistema de sonido en la sala
Descripción paso a paso	<ol style="list-style-type: none">1. <i>Introduce la idea de movimiento especialmente en relación con las experiencias de aislamiento durante la pandemia de Covid-19</i>2. <i>Invita a las participantes a copiar tus movimientos y a que te sigan hasta que pare la música.</i>3. <i>Especifica que nuestros movimientos se centrarán primero en la parte superior del cuerpo y después en la inferior. Además, estos movimientos pueden ser gestos, sonidos simples y movimientos faciales.</i>4. <i>Enciende la música y empieza con un primer movimiento que implique la parte superior del cuerpo.</i>5. <i>Invita a las participantes a realizar los mismos movimientos, implicando progresivamente más partes del cuerpo y aumentando el nivel de complejidad.</i>
Reflexión	Detén la música y termina la sesión reflexionando sobre cómo la actividad debería ayudar a cada participante no sólo a calentar el cuerpo, sino también a entrar en contacto con ella misma y empezar a ser más consciente de lo que puede hacer. Intenta estimular el debate y la reflexión preguntando, por ejemplo: <i>¿Qué os resultó fácil y difícil? ¿Os ha cambiado la percepción del cuerpo? ¿Cuáles eran vuestras emociones al principio de la sesión? ¿Han cambiado al final de la sesión?</i>
Notas/sugerencias para la facilitación	Si tienes tiempo puedes incluir una sesión de estiramientos y calentamiento antes de empezar la actividad y/o al finalizar. Con esta actividad también se pretende que las participantes se sientan más cómodas con la idea de bailar, que al principio puede dar miedo. Servirá para que las participantes se den cuenta de que bailar es, al fin y al cabo, mover el cuerpo, y que no se espera de ellas que produzcan o creen coreografías complejas. Puedes elegir la música o animar a las participantes a que sugieran música que les guste.



• PAREJAS EN MOVIMIENTO

Breve descripción de la actividad	Esta actividad implica la observación y la interacción/coordinación con la otra persona. Aquí, el movimiento del cuerpo se comparte con otra persona. Esta actividad pretende amplificar el movimiento corporal para reflexionar sobre la importancia de la interacción significativa con otra persona y poder activar la resiliencia para afrontar el aislamiento.
Participantes	Cualquiera; es recomendable un número par, ya que la actividad se realiza en parejas.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Observar, respetar y comprender a la otra persona• Explorar la interacción no verbal con la otra persona• Fomentar las emociones positivas a través del movimiento y la danza
Duración	30'
Material	Sin zapatos, ropa cómoda, buen sistema de sonido
Metodología	Danzaterapia
Adaptación en línea	En línea: puedes recurrir a una plataforma para videollamadas, como Zoom. Puedes seguir las mismas instrucciones que se definen a continuación, asegurándote de que cada participante tiene espacio para moverse y es visible para las demás. Puedes dividir a las participantes en "salas" separadas donde puedan interactuar y reflejar sus movimientos, especialmente los de la parte superior del cuerpo. Debes encargarte de la música que se utilice durante la actividad.
Preparación	<ul style="list-style-type: none">- Pide a las participantes que formen parejas- Elige música que no sea reconocible, preferiblemente música instrumental - por ejemplo Canción 1 ; Canción 2 ; Canción 3.- Instala un buen sistema de sonido en la sala
Descripción paso a paso	<ol style="list-style-type: none">1. <i>Introduce la idea de movimiento, así como la importancia de una interacción significativa con la otra persona, especialmente en relación con las experiencias de aislamiento durante la pandemia de Covid-19.</i>2. <i>Explica que una vez que empiece la música, una persona de cada pareja debe empezar a moverse e interactuar con la otra; cuando la música pare, la persona que se mueve también debe quedarse quieta y, una vez que la música empiece de nuevo, la otra persona debe entonces moverse e interactuar con la otra.</i>3. <i>Proporciona ejemplos de movimientos si es necesario.</i>4. <i>Coordina la intermitencia de la música hasta completar la actividad. Puedes decidir hacer tantas rondas como desees...</i>
Reflexión	<p>Detén la música y termina la sesión reflexionando sobre cómo la actividad debería ayudar a cada participante no sólo a calentar el cuerpo, sino también a entrar en contacto con ella misma y empezar a ser más consciente de lo que puede hacer. Intenta estimular el debate y la reflexión preguntando, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none">- Describe en dos palabras cómo te ha hecho sentir esta actividad;- ¿Cómo describirías la interacción con la otra persona?- ¿Cómo te hizo sentir?
Notas/sugerencias para la facilitación	<p>Si tienes tiempo puedes incluir una sesión de estiramientos y calentamiento antes de empezar la actividad y/o al finalizar. Con esta actividad también se pretende que las participantes se sientan más cómodas con la idea de bailar, que al principio puede dar miedo. Servirá para que las participantes se den cuenta de que bailar es, al fin y al cabo, mover el cuerpo, y que no se espera de ellas que produzcan o creen coreografías complejas.</p> <p>Puedes elegir la música o animar a las participantes a que sugieran música que les guste.</p>



• TOMA LA INICIATIVA!

Breve descripción de la actividad	Esta actividad pretende introducir la idea del movimiento como experiencia colectiva y como forma de explorar, en grupo, el espacio en el que vivimos. Una invitación a observar a las personas, a explorar el espacio en grupo, y a tomar la iniciativa.
Participantes	Tanto para grupos pequeños como para grupos grandes
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Tomar la iniciativa de guiar al grupo• Observar, reflejarse e interactuar con las demás• Explorar el espacio en el que se desarrolla el movimiento• Fomentar las emociones positivas a través del movimiento y la danza
Duración	30'
Material	Sin zapatos, ropa cómoda, buen sistema de sonido
Metodología	Danzaterapia
Adaptación en línea	En línea: puedes recurrir a una plataforma para videollamadas como Zoom y seguir las mismas instrucciones que se definen a continuación. Asegúrate que cada participante tiene espacio para moverse y que es visible a las demás. Empezarás con un movimiento que las participantes deberán imitar. A continuación, una participante debe tomar la iniciativa, levantando la mano o mediante cualquier otro movimiento reconocible que pueda elegirse al inicio de la sesión.
Preparación	<ul style="list-style-type: none">- Pide a las participantes que se pongan de pie y ocupen todo el espacio de la sala- Elige música que no sea reconocible, preferiblemente música instrumental - por ejemplo canción 1, canción 2, canción 3 -- Instala un buen sistema de sonido en la sala
Descripción paso a paso	<ol style="list-style-type: none">1. <i>Introduce la idea del movimiento como experiencia colectiva y como forma de explorar, en grupo, el espacio en el que vivimos.</i>2. <i>Explica que, una vez que empiece la música, tú empezarás con el primer movimiento de baile y el grupo tendrá que seguirte; después, otra persona tomará la iniciativa y se pondrá delante de ti para empezar con un nuevo movimiento que las demás imitarán. A continuación, otra persona tomará la iniciativa, y así sucesivamente.</i>3. <i>Comienza la música y la sesión.</i>4. <i>Termina la sesión sólo cuando cada participante haya tomado la iniciativa al menos una vez.</i>
Reflexión	Detén la música y termina la sesión reflexionando sobre cómo la actividad puede ayudar a cada participante a utilizar el movimiento para explorar el espacio que les rodea, tomar la iniciativa y seguir a la líder.
Notas/ sugerencias para la facilitación	Si tienes tiempo, puedes incluir una sesión de estiramientos y calentamiento antes de empezar la actividad propiamente dicha y/o una sesión de estiramiento al final. Proporciona ejemplos de movimientos si es necesario. Puedes elegir la música o animar a las participantes a que sugieran música que les guste.



6.4 HAHA A TRAVÉS DE LA AUTOCOMPASIÓN



La autocompasión amplía el concepto a la compasión hacia una misma (Neff, 2003). Consta de tres componentes separados: autocompasión frente al autojuicio, la humanidad común (un reconocimiento de que el sufrimiento y el fracaso personal forman parte de la experiencia humana universal) frente a aislamiento, y atención plena (mantener una conciencia imparcial de las experiencias mediante técnicas de atención plena) frente a la sobreidentificación (ser absorbido por el propio dolor).

Aunque la autocompasión ha estado presente en el mundo oriental desde hace mucho tiempo con antecedentes en el budismo, sólo recientemente y gracias a la Dra. Neff se ha conceptualizado y estudiado en el mundo occidental (Neff, 2003). La Dra. Kristin Neff fue la primera en operacionalizar y definir el concepto y en identificar los elementos que lo componen (Neff, 2003), que se combinan e interactúan contribuyendo a un estado de ánimo "autocompasivo" (Phillips & Hine, 2019). Este estado de ánimo puede ayudar a las personas a relacionarse consigo mismas con amabilidad en lugar de autocrítica mejorando su estado de ánimo. La autocompasión puede ser beneficiosa como estrategia para gestionar nuestras emociones difíciles cuando experimentamos contratiempos, ya que puede promover emociones más positivas y ayudarnos a autorregularnos (Terry y Leary, 2011).

Los tres aspectos principales que describen la metodología de la respuesta autocompasiva hacia una misma son los siguientes:

- **1. Amabilidad consigo misma:** es la capacidad de ser cálida y amable con una misma, especialmente cuando se experimenta fracaso, dolor, arrepentimiento o cualquier otra emoción o experiencia negativa. Es la capacidad de afrontar situaciones y emociones sin autocrítica y, en su lugar, recurrir al amor y a la aceptación de los propios defectos. La amabilidad con una misma nos permite reconocer que somos imperfectas y que eso es inevitable.
- **2. Humanidad común:** al ver nuestro propio sufrimiento y fracaso personal como parte de la experiencia humana compartida, podemos alcanzar un sentimiento de humanidad común. La humanidad común nos permite sentirnos más conectadas con el mundo en lugar de aislarnos. No nos vemos como la única persona que pasa por lo que estamos pasando o que somos la única persona en el mundo que comete errores. Nos pasa a todas.
- **3. Atención plena:** mediante la práctica de la atención plena, podemos adoptar un enfoque más equilibrado de nuestras emociones, pensamientos y sentimientos negativos. Podemos observar nuestras emociones sin juzgarlas, en lugar de reprimirlas o exagerarlas. Puede ayudarnos a estar en un estado mental más receptivo sin "sobre identificarnos" con lo que hay en nuestra mente y nuestro corazón. Esto puede ayudarnos a reducir la reflexión excesiva (rumiar).

Esta metodología puede utilizarse mediante actividades y ejercicios para que las personas se replanteen la forma en la que se relacionan consigo mismas. Por ejemplo, ejercicios que cambien su mentalidad de autocrítica a autocompasiva. Las principales herramientas que se utilizarán en las actividades serán hojas de papel, bolígrafos, mapas mentales y la creatividad.

La escala para evaluar los rasgos de autocompasión también está disponible para el público en general y es de uso gratuito. Así, las participantes pueden utilizar los diferentes tipos de formularios para evaluar sus propios niveles de rasgo de autocompasión: Escalas de autocompasión para investigadoras.



Por último, cuando se facilita la metodología de autocompasión, es importante que, como facilitadora, animes a las participantes a ser abiertas consigo mismas. Intenta transmitir la idea de que la autocompasión es una forma de relacionarse con una misma como lo haría con una amiga. Si propones un escenario o un caso práctico, pide a las participantes que reaccionen ante sí mismas en ese escenario de la misma manera que reaccionarían con su amiga. Por ejemplo, si cometieron un error, intenta hacerles ver una forma de hablar consigo mismas con autocompasión en lugar de culpa, crítica y vergüenza.

- *¿Por qué se incluye en el Método HAHA?*

Este método se ha incluido como metodología HAHA ya que se ha demostrado que mejora positivamente diversos resultados. Se ha descubierto que la autocompasión tiene muchos beneficios, como la mejora del bienestar y la salud mental; en un meta-análisis en el que se investigó la influencia de la autocompasión en la psicopatología, se descubrió que una mayor autocompasión se correlaciona con menores síntomas de salud mental (MacBeth y Gumley, 2012). Se ha demostrado que el desarrollo de la autocompasión reduce la depresión y la ansiedad, así como el estrés.

Sin embargo, a pesar de los claros y amplios beneficios de la autocompasión, las personas experimentan diversas barreras para tratarse a sí mismas de esta manera, incluyendo ver la autocompasión como "perezosa", como un disimulo de las propias normas, o como un freno de la motivación y un impedimento para alcanzar los objetivos (Kelly et al., 2021). Por eso es importante mejorar la capacidad que tienen las personas para ser autocompasivas, su concepto de la autocompasión y hacerla más común en el mundo occidental y también a la metodología del proyecto Happy Habits.

Para más información sobre esta metodología:

Kelly, A., Katan, A., Sosa Hernandez, L., Nightingale, B., & Geller, J. (2021). *Why would I want to be more self compassionate? A qualitative study of the pros and cons to cultivating autocompasión in individuals with anorexia nervosa*. *British Journal of Clinical Psychology*, 60(1), 99-115.

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). *Exploring compassion: A meta-analysis of the association between autocompasión and psychopathology*. *Clinical psychology review*, 32(6), 545-552.

Neff, K. D. (2003). *The development and validation of a scale to measure Autocompasión*. *Self and identity*, 2(3), 223-250.

Neff, K. D. (2003). *Autocompasión: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward one-self*. *Self and identity*, 2(2), 85-101.

Phillips, W. J., & Hine, D. W. (2021). *Autocompasión, physical health, and health behaviour: A meta-analysis*. *Health Psychology Review*, 15(1), 113-139.

Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). *Autocompasión, self-regulation, and health*. *Self and identity*, 10(3), 352-362.

REA:

- Sitio web del Dr. Neff sobre la autocompasión: <https://Autocompasión.org/>

- Artículo sobre la autocompasión (en inglés):
<https://ameliafreer.com/2020/01/23/a-kinder-approach-to-healthy-living>



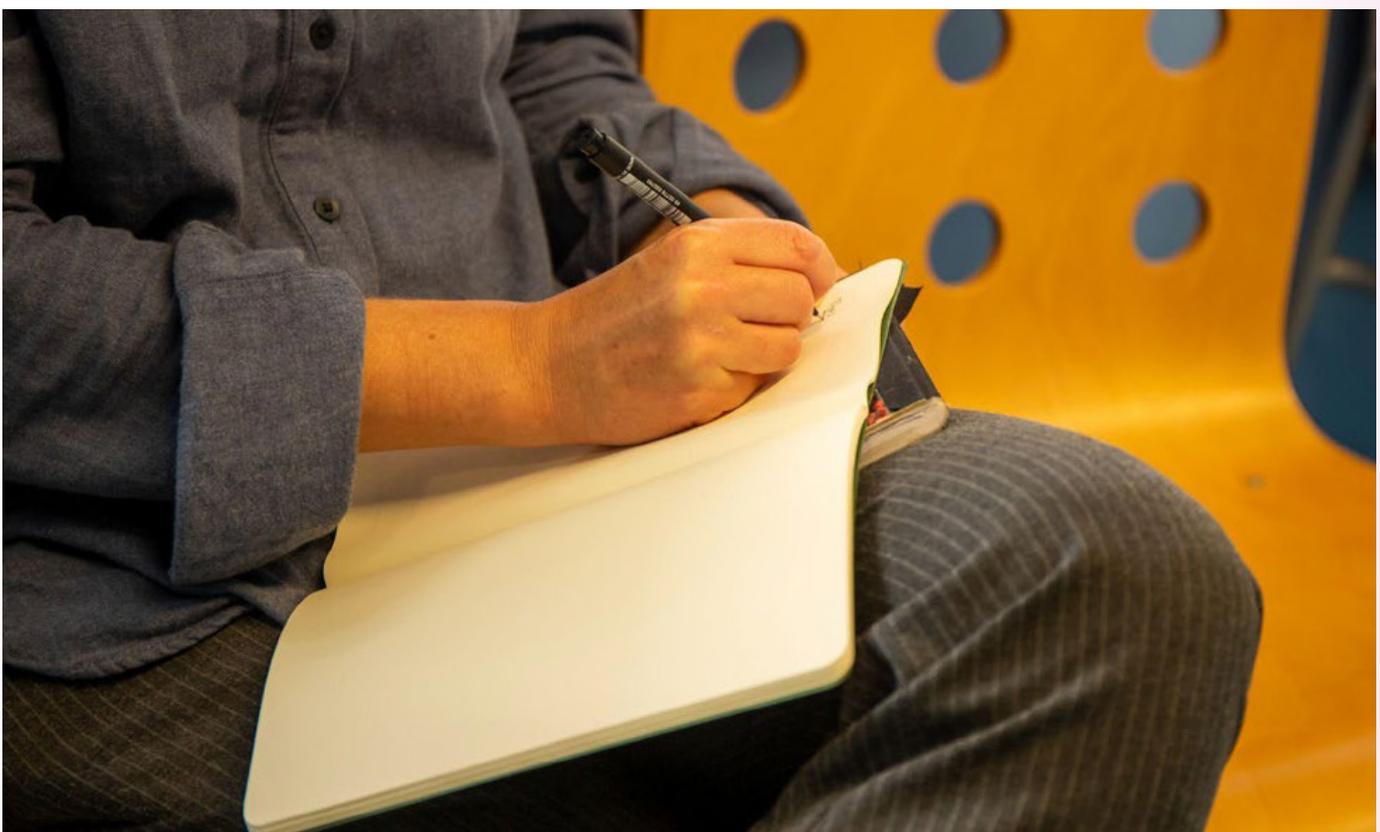
• TARRO DE AUTOCOMPASIÓN

Breve descripción de la actividad	Esta actividad se centra en la creación de un tarro personal de autocompasión, que ayudará a las participantes a tomarse un tiempo para ellas mismas y darse un capricho cuando lo necesiten.
Participantes	Individualmente o en pequeños grupos donde se hace 1 tarro entre pocas personas (2-4)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar las cosas que nos dan energía y nos refrescan cuando necesitamos auto-compasión. • Promover el bienestar. • Aumentar la sensación general de calma.
Duración	45'
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Tarro • Papel • Bolígrafo o lápices de colores • Tijeras • Un espacio seguro donde sentirse a gusto
Metodología	Actividad creativa (creación de un tarro)
Adaptación en línea	<p>Presencial: proporciona a las participantes el material necesario.</p> <p>En línea: pide a las participantes su mail para enviarles el material por correo.</p>
Preparación	Compra el material necesario o reutiliza un tarro.
Descripción paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Consigue frascos o pide a las participantes que traigan un frasco a la sesión, y recorta pequeños trozos de papel para escribir en ellos frases de autocompasión.</i> 2. <i>Pídeles que escriban frases que puedan ayudarlas a fomentar su autocompasión. Algunos ejemplos son:</i> <ul style="list-style-type: none"> • Tómate un descanso más largo y pasea por el jardín • Di no a cosas que no quieres hacer sin sentirte culpable • Apaga los dispositivos electrónicos y acuéstate pronto • Disfruta de una relajante tarde de mimos • Llamar a una amistad • Sal con alguien • Cómprate las flores que deseabas • Aplaza una tarea que no quieras hacer, date tiempo libre • Duerme la siesta • Piensa en un hobby y tómate 10 minutos para hacerlo, o hacer algo que te guste • Prepara tu comida favorita • Haz algo que le guste a tu niña/o interior, como tu plato favorito 3. <i>Pide a las participantes que añadan sus frases al tarro y que lo cierren. Proponles que lo utilicen durante una semana y comprueben si surte efecto. Pueden también utilizar el tarro a diario o con el horario que más les convenga (semanal, mensual, cuando les apetezca).</i>
Reflexión	Guía la reflexión preguntando a las participantes cómo les hace sentir el uso del tarro de la autocompasión
Notas/sugerencias para la facilitación	En un grupo podríais compartir lo que tenéis en los tarros para daros ideas entre todas. Como esta actividad se va a llevar a cabo durante un periodo de 10-15 días, durante la sesión puedes animar a las participantes a que saquen un papel con un mensaje del tarro que puedan empezar a poner en práctica ese mismo día.



• TIEMPO LIBRE PARA DIBUJAR

Breve descripción de la actividad	La actividad consistirá en dibujar un boceto de algo que a las participantes les gustaría hacer o de algo que les haga ilusión hacer hoy. No hace falta tener talento artístico, puede ser un garabato con un rotulador o un lápiz. Diles que intenten disfrutar del proceso y se tomen tiempo para ellas mismas, empezando el día con calma y tranquilidad.
Participantes	La actividad se realiza individualmente
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Probar la atención plena y autocompasión para mejorar el bienestar.• Mejorar la creatividad.
Duración	20'
Material	• Papel • Bolígrafo/Lápiz/Marcadores • Ipad (opcional)
Metodología	Bocetos
Adaptación en línea	Puede realizarse fácilmente tanto en línea como presencial, en este último caso, pide a las participantes que tengan materiales preparados de antemano
Preparación	No se requiere ningún otro material. Si lo necesitas, puedes buscar inspiración en páginas web como https://sketchbookskool.com/ o en el canal de YouTube, https://www.youtube.com/channel/UCnwAvNKzdoFgRyvXEBJBv0Q .
Descripción paso a paso	<ol style="list-style-type: none">1. Pide a las participantes que dibujen un boceto sencillo en el que expresen su alegría, deseo o una aspiración que tengan en la vida. Pueden dibujarse a ellas mismas en una situación en la que se hayan sentido orgullosas.2. Si es posible, reflexiona en grupo ¿En qué se parecen o diferencian los dibujos? ¿Cuáles son los temas y patrones comunes?
Reflexión	Una vez creado el boceto, puedes preguntar a las participantes cómo les ha hecho sentir esta actividad.
Notas/sugerencias	Si estás en una sesión de grupo, pide a las participantes que muestren sus bocetos y compartan sus experiencias para inspirarse mutuamente.



**• BITÁCORA LIBRE**

<i>Breve descripción de la actividad</i>	Esta actividad se basa en pensar en los últimos días y escribir libremente sobre un momento reciente en el que las participantes hayan experimentado un error o un fracaso. Deben intentar responderse a ellas mismas con autocompasión. Esta técnica puede contribuir a reducir la depresión, el estrés y la ansiedad.
<i>Participantes</i>	Esta actividad se realiza individualmente
<i>Objetivos</i>	• Mejorar la capacidad de ser autocompasiva con una misma cuando se experimenta una dificultad o un error.
<i>Duración</i>	15-20 minutos
<i>Material</i>	Bolígrafo y Papel
<i>Metodología</i>	Bitácora
<i>Online</i>	Puede realizarse tanto en línea como presencial
<i>Preparación</i>	Ninguna
<i>Descripción paso a paso</i>	<ol style="list-style-type: none">1. Explica a las participantes que este es un escrito privado, sólo para ellas y no para ser compartido. Aclara que pueden ser sinceras y pide que piensen en los últimos días.2. Pide a las participantes que escriban libremente todas las cosas que les irritan, las ponen nerviosas o las frustran.3. Pide a las participantes que no se detengan a releer o evaluar, que no censuren sus ideas....que sigan adelante.4. Pide a las participantes que escriban sobre los temas que normalmente no plantearían y los sentimientos que normalmente no admitirían.5. Pídeles que intenten responderse a sí mismas con autocompasión. ¿Qué le dirías a una amistad si pasara por una situación similar o experimentara un evento de este tipo?
<i>Reflexión</i>	Al final de la actividad, puedes preguntar a las participantes lo siguiente: <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo fue para vosotras la experiencia de la escritura libre?• ¿Qué sentisteis al responder con autocompasión en lugar de autocrítica?• ¿Qué podéis hacer en el futuro para fomentar la autocompasión en una situación difícil?
<i>Notas/ sugerencias</i>	Anima a las participantes a ser más abiertas y a aceptarse a sí mismas. Invítalas a compartir algunos aprendizajes clave.





• VOZ INTERIOR DRAMÁTICA

Breve descripción de la actividad	La actividad es una invitación a ser más abierta con una misma. Esta actividad pretende amplificar la voz negativa de la forma más estrafalaria y extravagante para reconocerla y afrontarla siendo resiliente.
Participantes	La actividad se desarrolla idealmente en parejas. Si el número de participantes no es par, este ejercicio puede hacerse en grupos de 3.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Reducir la voz negativa e intentar promover formas de pensar más positivas
Duración	15 minutos para cada participante y 5 minutos de reflexión final
Material	No se necesitan materiales
Metodología	Trabajo de diálogo
Online	Si la actividad es en línea, podríais entrar por parejas en salas de Zoom separadas.
Preparación	Pide a las participantes que se coloquen por parejas.
Descripción paso a paso	<p>Pide a las participantes que formen parejas y que decidan qué persona será la voz crítica escandalosa y qué persona será el "ángel en el hombro".</p> <p>Pide a las participantes que piensen en un escenario reciente - puede ser general o una situación de la vida profesional, personal y educativa -. Puede ser una situación en la que se hayan sentido muy mal consigo mismas.</p> <p>Pide a las participantes que representen la situación que pensaron, una persona actuando con una voz crítica escandalosa y la otra siendo la voz amable y autocompasiva. El "ángel en el hombro" puede rebatir las afirmaciones con su voz amable y compasiva. Lo ideal es que la persona que presenta el reto sea la "voz crítica" y la "voz del ángel" sea la persona que está escuchando a la protagonista.</p>
Reflexión	<p>Después de la actividad, guía la reflexión con las siguientes preguntas::</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿La voz escandalosa te hizo darte cuenta de que la autocrítica nunca está justificada/es innecesaria?• ¿Qué se siente al ser la voz autocompasiva o la voz crítica?• ¿Qué aprendisteis de la actividad?
Notas/sugerencias	Recorre la sala durante la actividad y ofrece ayuda cuando sea necesario.



6.5 HAAH A TRAVÉS DEL MINDFULNESS



Desarrollar la resiliencia psicológica es como desarrollar los músculos. Aumentar la resiliencia requiere tiempo e intención. Centrarse en cuatro componentes básicos - conexión, bienestar, pensamiento saludable y significativo - puede capacitarnos para resistir y aprender de experiencias difíciles y traumáticas (American Psychology Association, 2012). Al realizar estas actividades, los participantes aprenderán cómo los ejercicios de atención plena y resiliencia pueden tener efectos positivos en su salud mental, física y emocional, que se manifiestan en una respiración más profunda y consciente, un sistema nervioso más tranquilo, una conciencia plena de las propias acciones y un cuerpo más centrado en lugar de dejarse llevar por la rapidez de la mente.

Personas de todas las edades y procedencias pueden beneficiarse de la atención plena. Según las investigaciones pertinentes, practicar mindfulness:

- Mejora las habilidades sociales y de comunicación
- Refuerza el autocontrol
- Reduce los niveles de ansiedad
- Reduce el estrés
- Mejora un estado de ánimo positivo
- Aumenta la resiliencia (Burke, 2010; Greenberg & Harris, 2011; Hooker & Fodor, 2014)

La atención plena se define como la capacidad de las personas de ser plenamente conscientes de sus pensamientos y emociones y de estar conectadas con el momento presente, también conocido como "el aquí y ahora". Al mismo tiempo, pueden seguir siendo plenamente conscientes de lo que les rodea y de su entorno sin permitir que ningún estímulo les distraiga o perturbe. Por el contrario, se encuentran en un estado mental permanente de adaptación y experimentan aceptación, curiosidad y autodesarrollo (Kabat-Zinn, 2003).

La práctica de la atención plena permite alcanzar gradualmente altos niveles de introspección y comprensión de la verdadera naturaleza de los pensamientos y las emociones. Los hábitos saludables arraigados en la rutina diaria a una edad temprana moldean los comportamientos y los rasgos personales. Con la atención plena, las personas tendrán la oportunidad de desarrollar un sólido sistema de autorregulación y podrán encontrar la serenidad y la tranquilidad incluso cuando se enfrenten a desafíos.

- *¿Por qué se incluye en el Método HAAH?*

Este método se ha incluido como metodología HAAH ya que se ha demostrado que mejora positivamente diversos resultados. Se ha comprobado que la práctica de la atención plena tiene muchos beneficios, como la mejora del bienestar, el afecto positivo y la salud mental (Seear y Vella-Brodrick, 2012). A pesar de estos claros y amplios beneficios de la atención plena, a las personas les resulta difícil reconocer y aceptar sin prejuicios sus propios pensamientos y sentimientos o a menudo desconocen qué es la atención plena en la práctica, por eso es importante mejorar la capacidad de aceptar los pensamientos, aprendiendo a estar más tranquilas y relajadas en un mundo tan estresante y ajetreado. Por eso, la práctica de la atención plena se considera un complemento importante de la metodología del proyecto Happy Habits.



ACTIVIDADES DE HAHA RELACIONADAS CON MINDFULNESS

• OBSERVACIÓN DE M&M Y EMOCIONES ACTUALES

Breve descripción de la actividad	La actividad de los M&M es un juego para romper el hielo y conocerse mejor. Cada participante cogerá un M&M y siguiendo las instrucciones, compartirá datos sobre sí misma relacionados con sus emociones.
Participantes	Entre 5 y 30 participantes
Objetivos	• Presentaciones, introducción a la noción de emociones, comportamientos y mindfulness
Duración	Entre 10 y 20 minutos (depende del número de participantes)
Material	1 bolsa de M&M, 1 bol (opcional), Tabla con los colores de los M&M y su descripción
Metodología	La actividad se puede realizar tanto personalmente como en línea, en este último caso, puedes hacer un sorteo en línea.
Online	En línea: recurre a una plataforma para videollamadas como Zoom
Preparación	No necesita preparación adicional.
Descripción paso a paso	<ol style="list-style-type: none">1. <i>Vierte los M&M o cualquier otro caramelo multicolor de tu elección en un bol o guárdalos en su bolsa.</i>2. <i>Recorre la sala y anima a cada participante a coger sólo 1 caramelo. Pídeles que no se lo coman hasta que tú se lo digas.</i>3. <i>Según el color del M&M (u otro caramelo) que hayan cogido, se les pedirá que digan su nombre y qué les hace sentir la emoción relacionada con el color del caramelo.</i> <p>Por ejemplo, puede designar:</p> <p>Azul - Tristeza o melancolía Rojo – Ira Amarillo - Emoción Marrón - Miedo / ansiedad Verde - Calma Naranja – Motivación</p> <p>Una vez hayan participado, las participantes pueden comerse su caramelo.</p>
Reflexión	Guía la reflexión en torno al beneficio de conocerse entre las participantes y a una misma, ya que anima a reflexionar sobre las emociones y comportamientos, y/o situaciones que se relacionan con las emociones. Además, da a las participantes la oportunidad de debatir, relacionarse, identificarse y empatizar con las demás.
Notas/sugerencias para la facilitación	Pueden elegir si empezar y decir tu emoción/comer tu caramelo primera, o si quieres cerrar la actividad. Asimismo, debes suscitar el debate y animar a las participantes a compartir libremente sus emociones y/o experiencias.



• TÉCNICA DE CONEXIÓN A TIERRA CON LOS 5 SENTIDOS

Breve descripción de la actividad	La técnica 5-4-3-2-1 de conexión a tierra está diseñada para relajar la mente y ayudar a las personas a atravesar momentos estresantes; o simplemente para despejar la mente y/o "limpiar su paleta emocional". El objetivo de este ejercicio es utilizar los cinco sentidos para centrarse en el momento y evitar los pensamientos de ansiedad rápida que pueden entorpecer la vida cotidiana y el bienestar de una persona.
Participantes	Individual y/o en grupo (5-20 personas)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Centrarse en el momento y practicar con determinación la atención plena• Despejar la mente y evitar múltiples pensamientos ansiosos• Aportar una sensación de calma y conexión a tierra• Equipar a las personas con una herramienta útil para practicar mindfulness rápidamente en casi cualquier situación.
Duración	30 minutos
Material	Papel, post-its o cuadraditos de papel (aprox. 8cm x 8cm), 3 por participante Bolígrafos o lápices, uno por participante Nota: El uso de material es opcional, puede realizar este ejercicio de manera oral.
Metodología	Cara a cara.
Online	Puedes recurrir a una plataforma de videollamadas, como Zoom. En este caso, puedes realizar este ejercicio sólo oralmente.
Preparación	No necesita preparación adicional.





Descripción paso a paso	<p>Pide a los participantes que se sienten cómodamente y se concentren en su respiración para despejar la mente. Pídeles que hagan tres respiraciones largas, lentas y profundas, que se concentren en su respiración y que dejen ir cualquier pensamiento acelerado.</p> <p>Paso 1: VER. <i>Ahora, pide a las participantes que se fijen en CINCO cosas que puedan ver. Debes animar a las participantes a que elijan algo en lo que normalmente no se fijarían, como una sombra o el viento agitando las hojas por la ventana.</i></p> <p>Paso 2: SENTIR - TOCAR. <i>Pide a las participantes que tomen conciencia de CUATRO cosas que pueden tocar (o que están tocando). Pueden empezar por el pelo, las manos, los codos y otras partes del cuerpo. El suelo, el cojín o la silla, cualquier superficie en la que estén sentadas. También puede ser la textura de la ropa que llevan puesta, la sensación de la brisa en su piel, la superficie lisa sobre la que apoyan las manos.</i></p> <p>Paso 3: OÍR. <i>Pide a las participantes que observen TRES cosas que puedan oír a su alrededor. Puede ser el canto de un pájaro, el zumbido de los aparatos electrónicos, el tic-tac de un reloj, el ladrido de un perro, los pasos de la gente que camina fuera de la habitación o los débiles sonidos de los coches y el tráfico de la carretera.</i></p> <p>Paso 4: OLFATO. <i>Pide a las participantes que se fijen en DOS cosas que puedan oler. Tal vez sea el café o el té que tienen cerca, un perfume, tal vez algún olor del exterior como el de los pinos.</i></p> <p>Paso 5: GUSTO. <i>Pide a las participantes que reconozcan UNA cosa que puedan saborear. No tiene por qué ser necesariamente comida, puede ser la pasta de dientes o el hilo dental con sabor a menta que usaron por la mañana. Podrían ser los copos de avena con canela y pasas que desayunaron, la pasta primavera que comieron en el almuerzo. El café, el té y otras bebidas que tomaron durante el día.</i></p> <p>Termina este ejercicio con 1-2 respiraciones largas y profundas.</p>
Reflexión	<p>Para reflexionar, puedes iniciar un debate utilizando las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo fue la experiencia para vosotras?• ¿Le ha llamado la atención algo en particular?• ¿Notasteis alguna alteración en vuestras emociones y/o ansiedad antes y después de la actividad?
Notas/sugerencias para la facilitación	<p>Debes animar a las participantes a realizar este sencillo ejercicio en cualquier momento y lugar en que se sientan abrumadas. Centrar su atención en sus sentidos les ayudará a ser más conscientes y a mejorar su experiencia cotidiana y su calidad de vida.</p>



• ESCUCHAR CON ATENCIÓN: INTERACTUAR

<i>Breve descripción de la actividad</i>	El objetivo de esta actividad de Mindfulness es animar a las participantes a interactuar de forma consciente y practicar sus propias habilidades de escucha activa
<i>Participantes</i>	Grupo (4-20 personas)
<i>Objetivos</i>	<ul style="list-style-type: none">• Centrarse en el momento y practicar la atención plena con determinación• Practicar y/o adquirir "Técnicas de Escucha Activa".• Mejorar la capacidad de comunicación y la calidad de las interacciones
<i>Duración</i>	Ninguno
<i>Material</i>	None
<i>Metodología</i>	Cara a cara.
<i>Online</i>	En línea: Puedes recurrir a una plataforma de videollamadas, como Zoom. En este caso, puedes realizar este ejercicio sólo oralmente.
<i>Preparación</i>	No necesita preparación adicional.
<i>Descripción paso a paso</i>	<p>Paso 1: Pide a las participantes que formen parejas. Puedes formar las parejas al azar para dar a las participantes la oportunidad de conocerse.</p> <p>Paso 2: Invita a las participantes a tomarse 2-3 minutos para pensar e identificar:</p> <ul style="list-style-type: none">- Una cosa que les estresa- Algo que les haga ilusión- Pueden anotarlo si lo desean. <p>Paso 3: Pide a las participantes que compartan esos dos puntos con su pareja. Cada persona se turnará para hablar y escuchar. Debes indicar a las participantes que observen sus emociones y sensaciones corporales mientras comparten cada punto y mientras escuchan a su pareja.</p>
<i>Reflexión</i>	<p>Invita a las participantes a explorar qué se siente al hablar de cada punto y a compartir sus experiencias, pensamientos y emociones, y qué se siente al estar en el lado de la persona que escucha. Puedes utilizar las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué se siente al hablar de los temas seleccionados?• ¿Qué se siente al hablar de algo estresante en comparación con compartir algo positivo?• ¿Qué te ha parecido esta experiencia?• ¿Cómo se puede aplicar esto en la vida real?• ¿Cree que ser consciente de tus capacidades puede ser útil para hacer frente a situaciones estresantes? Intenta nombrar 2 puntos fuertes/habilidades con los que tengas/puedas contar.



*Notas/sugerencias
para la
facilitación*

Habilidades de escucha activa:

- Se neutral y no juzgues; deja que las demás personas expresen su opinión y no se tomes las opiniones como un ataque personal, sino como la experiencia individual de cada persona.
- Las pausas son parte natural de la conversación y del habla. Ten paciencia y deja que la conversación se desarrolle con naturalidad y todas las participantes se turnen, no hay necesidad inmediata de rellenar innecesariamente las pausas.
- Preguntas: Al hacer preguntas pertinentes y relevantes, demuestras que estás prestando atención y facilita un intercambio fructífero de información y opiniones a través de la clarificación y la reflexión.
- Recordar y repetir información de conversaciones anteriores (cuando sea adecuado) y la información compartida demuestra que valoras a la persona y su interacción.
- Resumir: Concluir la conversación con un breve resumen es una buena manera de asegurarse de que toda la información intercambiada ha quedado clara y también da a la persona que habló la oportunidad de corregir si es necesario.







• ESCUCHAR CON ATENCIÓN: MÚSICA

Breve descripción de la actividad	Planificar y reservar de 5 a 10 minutos al día para escuchar música en profundidad puede ser tan beneficioso y poderoso como una sesión de meditación. A través de este ejercicio, las participantes se embarcarán en un viaje de escucha profunda de la música y la observación de sus sensaciones y emociones.
Participantes	Esta actividad se puede hacer tanto individual como en grupo, sin importar el número de participantes
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Observar atentamente las sensaciones y emociones• Autoobservación y reflexión• Reducir la ansiedad, la depresión y el estrés
Duración	Entre 5 a 10 minutos
Materiales	<ul style="list-style-type: none">• Reproductor de música (radio, ordenador, teléfono, etc.)• Esterillas de yoga para tumbarse• Opcional (mantas, sudaderas, almohadas, etc., para una experiencia más acogedora)
Metodología	Presencial
Adaptación en línea	Puede ajustarse tanto presencial como en línea. En este último caso, puedes recurrir a una plataforma para videollamadas como Zoom
Preparación	No es necesaria ninguna preparación aparte de preparar el material.
Descripción paso a paso	<ol style="list-style-type: none">1. <i>Selecciona una pieza musical para escuchar (encontrarás un ejemplo más abajo). La elección de la música depende de ti. Si lo prefieres, puedes elegir una pieza instrumental, o una pieza musical con letra y voz. Algunas sugerencias:</i> https://www.youtube.com/watch?v=5QGQzGQMd5E2. <i>Pide a las participantes que se tumben en sus esterillas de yoga y se cubran con una manta / capucha (opcional)</i>3. <i>Enciende la música y pide a las participantes que hagan unas cuantas respiraciones largas y profundas, exhalando cualquier tensión de su cuerpo. Pide a las participantes que inspiren por la nariz y expiren por la boca, que suelten los músculos que no estén utilizando y que se dejen sostener completamente por el suelo.</i>

**Descripción
paso a paso****4. Di lo siguiente en voz alta:**

"Permítete escuchar la música y no pensar en nada más. Cierra los ojos y déjate perder en el viaje del sonido mientras dure la canción".

"Embárcate en un viaje de escucha consciente con una escucha profunda de la música y observa las sensaciones y emociones que cada instrumento y ritmo hacen aflorar en ti".

"Explora todos los aspectos de la pieza musical aunque la música no sea la que sueles escuchar. Suelta cualquier prejuicio previo y date permiso para nadar dentro de la inmensidad de la música y flotar con las ondas sonoras que van y vienen"

"Fíjate en el ritmo de la música en comparación con el latido de tu corazón. Si quieres puedes ponerte la mano en el pecho. Observa los sonidos de los distintos instrumentos y los cambios de volumen. Fíjate si puedes sentir ciertas partes más intensamente en tu cuerpo, por ejemplo, algunas personas sienten las vibraciones de la música del violonchelo en el pecho".

"Fíjate en los pensamientos y sentimientos que surjan. Tal vez la música esté relacionada con un recuerdo, un lugar o una persona. Deja que cualquier pensamiento venga y pase suavemente por tu conciencia, como nubes en el cielo".

"Sólo escucha la música y concéntrate en tu respiración"

5. Cuando se acabe la música, pide a las participantes que vuelvan a respirar hondo, que muevan los dedos de las manos y de los pies, que abran lentamente los ojos y que se sienten para poder reflexionar sobre la experiencia

Paso 5: When the music stops. Ask Participantes to take again a few deep breaths and winkle their fingers and toes, and slowly open their eyes and perhaps sit up and reflect on the experience.

**Reflexión/
clausura**

Para reflexionar, puedes iniciar un debate utilizando las siguientes preguntas:

- ¿Notasteis algún cambio en vuestro estado de ánimo al escuchar la música?
- ¿Os sentisteis más tranquilas, o quizás más tensas?
- ¿Notasteis alguna alteración en vuestras emociones y/o ansiedad antes y después de la actividad?

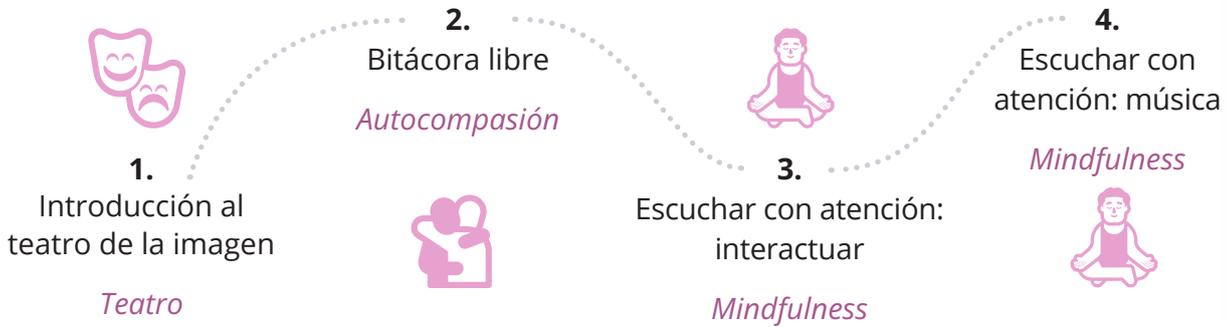
**Notas/
sugerencias
para la
facilitación**

Experimentar con distintos géneros musicales puede desencadenar diferentes respuestas físicas y emocionales. Sin embargo, utilizar el mismo estilo musical o incluso una canción determinada puede actuar como referencia y proporcionar también una sensación de seguridad. Utilizar la misma canción/estilo hará que las participantes vuelvan a conectar con un estado mental en el que la atención plena se produce con más facilidad.

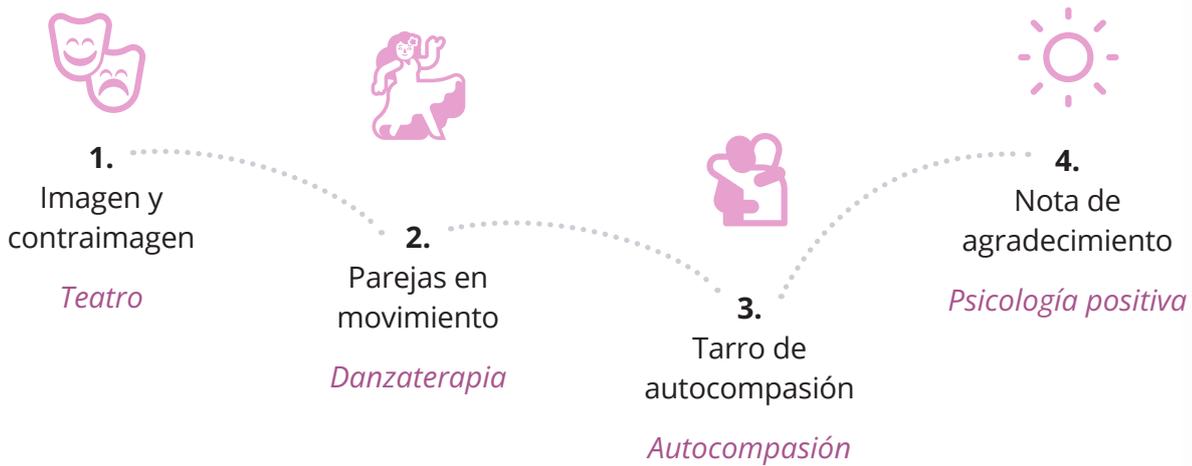
7. EJEMPLOS DE POSIBLES VÍAS DE APRENDIZAJE

EJEMPLO 1

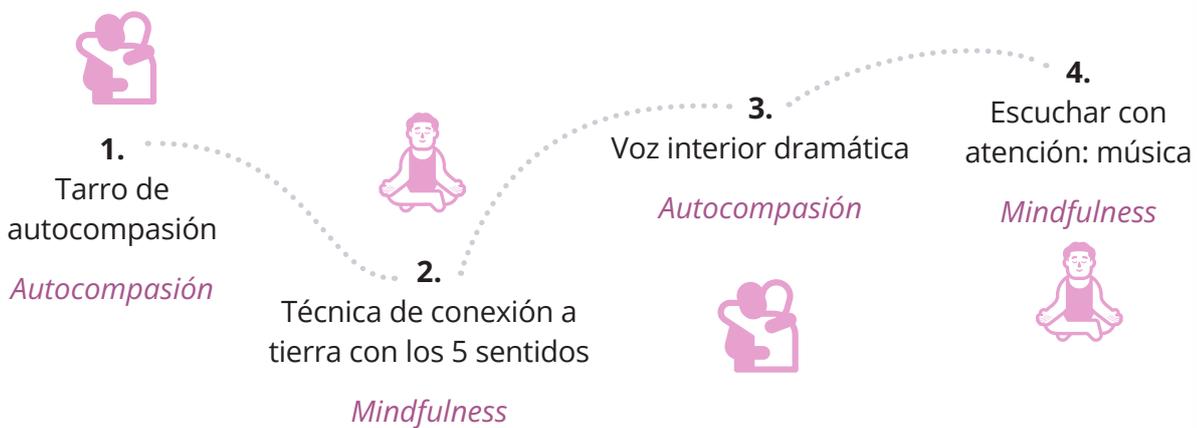
DIA 1



DIA 2



DIA 3



EJEMPLO 2

DIA 1

1.
Exploración del cuerpo

Teatro



2.

Un bonito día para mí

Psicología positiva



3.
Insta(nte) Bonheur
Psicología positiva

DIA 2



1.
Mindful Listening:
Interacting

Mindfulness



2.

Escuchar con
atención: música

Mindfulness



3.

Nota de agradecimiento

Psicología positiva

DIA 3



1.
Espejos

Danzaterapia



2.

Parejas en
movimiento

Danzaterapia



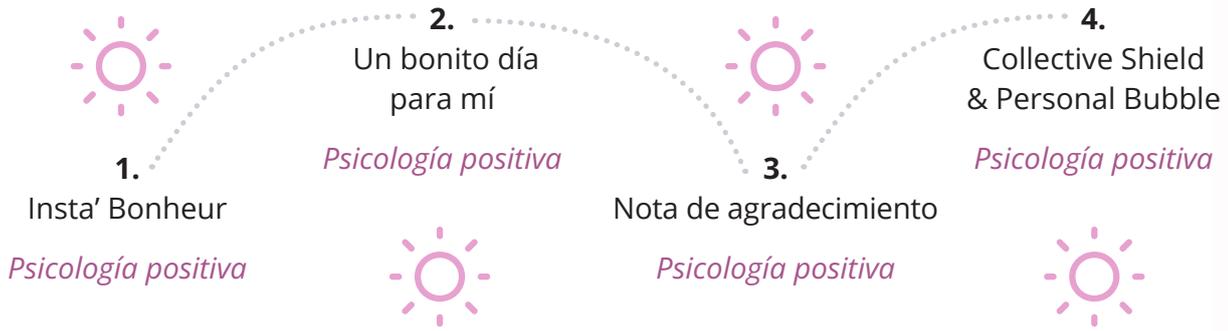
3.

Toma la iniciativa

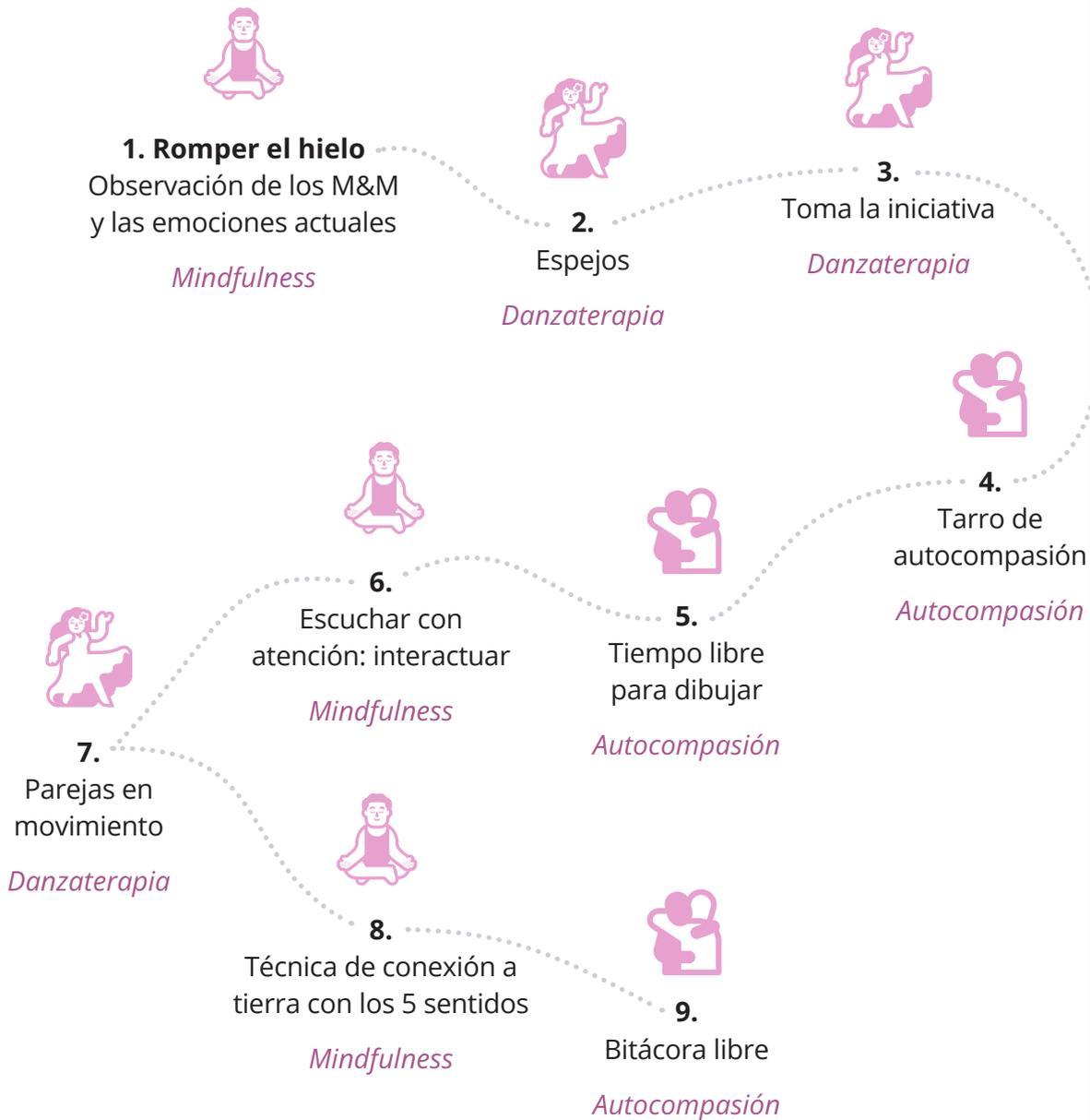
Danzaterapia

EJEMPLO 3

DIA 1



DIA 2







1.
Observación de los M&M
y las emociones actuales

Mindfulness



2.
Técnica de conexión a
tierra con los 5 sentidos

Mindfulness



3.
Escuchar con atención:
interactuar

Mindfulness



4.
Escuchar con
atención: música

Mindfulness



5.
Tarro de
autocompasión

Autocompasión



6.
Bitácora libre

Autocompasión



7.
Nota de
agradecimiento

Psicología positiva



8.
Un bonito día para mí

Psicología positiva



1.
Parejas en movimiento
Danzaterapia



2.
Toma la iniciativa
Danzaterapia



3.
Exploración del cuerpo
Teatro



4.
Introducción al teatro de la imagen
Teatro



5.
Imagen y contraimagen
Teatro



6.
Arcoíris del deseo
Teatro



EJEMPLO 5

DIA 1



1.
Exploración
del cuerpo
Teatro



2.
Introducción al
teatro de la imagen
Teatro



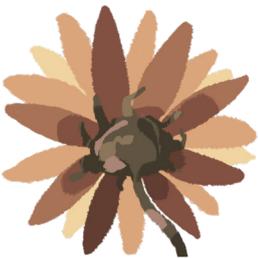
3.
Escuchar con
atención: música
Mindfulness



4.
Imagen y
contraimagen
Teatro



5.
Insta(nte) Bonheur
Psicología positiva



DIA 2



1.
Espejos
Danzaterapia

2.
Arcoíris del deseo
Teatro

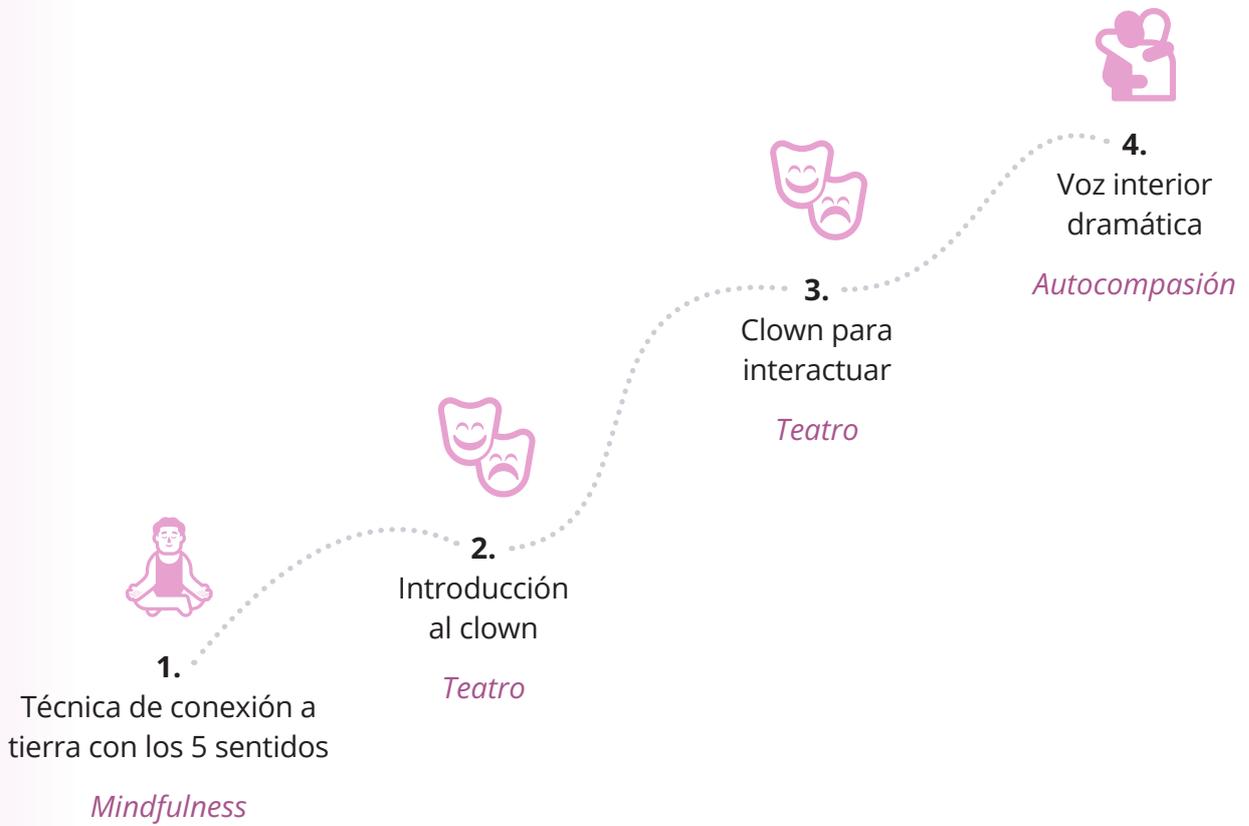


3.
Un bonito día para mí
Psicología positiva



4.
Nota de
agradecimiento
Psicología positiva





8. IMPRESSUM

COORDINACIÓN: Clara Malkassian (Elan Interculturel)

EDICIÓN: Elisa García (CESIE)

EQUIPO DE DISEÑO METODOLÓGICO, FACILITACIÓN Y REDACCIÓN:

En Élan Interculturél Clara Malkassian

En Inova Inspire Marina Larios León

En CESIE Francesca Conti
Rosina Ndukwe
Soad Ibrahim

**En Institute of
Development LTD** Maria Charalampous
Vicky Charalambous
Panagiotis Kosmas
Evie Michailidis

En La Xixa Teatre Adrian Crescini
Rocio Cuadra
Adriana Garriga
Meritxell Martinez
Valentina Narvaez

DISEÑO ORIGINAL: Alessandro Leto

TRADUCCIÓN: Adriana Garriga León (en español)
Clara Malkassian (en francés)
Maria Luisa Cerniglia (en italiano)
Maria Charalampous (en griego)

**MAQUETACIÓN DE
TEXTOS TRADUCIDOS:** Elisa García (CESIE)

PARTNERS



élan interculturel

Élan Interculturel

FRANCIA

www.elaninterculturel.com



Associació La Xixa Teatre

ESPAÑA

www.laxixateatre.org



Inova Aspire B.V.

HOLANDA

www.inovaaspire.com



CESIE

ITALIA

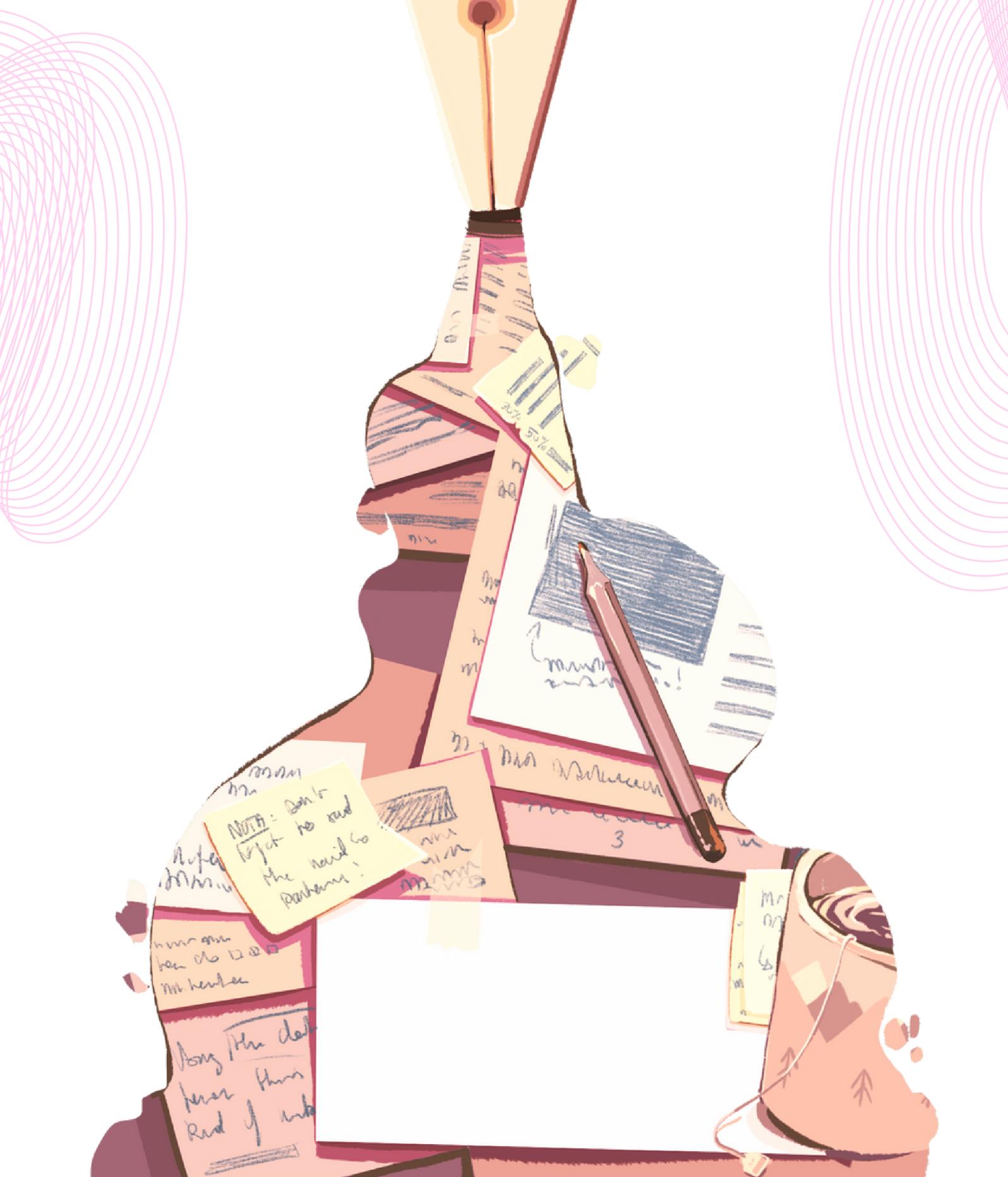
www.cesie.org



Institute of Development LTD

CHIPRE

www.developmentandhappinessinstitute.com



HaHa - Happy Habits © 2022

This work is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International.
To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Co-funded by
the European Union