



Manual Educativo



PROJECT NUMBER

2024-1-IT03-KA210-YOU-000248059

AUTHOR

AzBuki & IWR



Índice:

I.	Introducción	3
	Qué "A B.A.G of Inclusion"	3
	Sobre este manual	3
II.	Los socios	4
	Jonathan Cooperativa Sociale	4
	Azbuki	4
	Hope European Projects	4
	Instytut Współpracy Regionalnej	4
III.	Talleres	5
III.I	Búsqueda del Tesoro del Cuerpo	5
III.II	Explorando el consentimiento en las relaciones cotidianas	7
III.III	¡Luchemos contra los estereotipos de género!.....	9
III.IV	ENCONTRA x a B.A.G of inclusion	11
III.V	Lenguaje inclusivo en polaco	13
III.VI	El cuerpo a través de la historia	15
III.VII	Primeros pasos de B.A.G	17
III.VIII	Cuerpo, auto-percepción y autonomía.....	20
III.IX	Después del género	23
IV.	Declaración final	27

I. Introducción

¿Qué es "A B.A.G. of Inclusion"?

A B.A.G. of Inclusion es un proyecto Erasmus+ dedicado a crear entornos más inclusivos, solidarios y de empoderamiento para los jóvenes de toda Europa. El acrónimo B.A.G. significa Cuerpo, Agencia y Género (Body, Agency, and Gender), tres temas interconectados que son cruciales en la forma en que los jóvenes se experimentan, expresan y definen a sí mismos.

El proyecto se centra particularmente en los jóvenes queer, que a menudo se enfrentan a barreras únicas para la visibilidad, la seguridad y la autoexpresión, al tiempo que pretende concienciar a todos los jóvenes, educadores y trabajadores juveniles sobre la inclusión, el respeto y la solidaridad. Se diseñó en respuesta a la falta de herramientas y espacios inclusivos y accesibles donde el cuerpo, la identidad y la agencia puedan explorarse desde una perspectiva vivida e interseccional, especialmente dentro de contextos de educación no formal. Los socios del proyecto identificaron una creciente necesidad de enfoques que permitan abordar estos temas de manera abierta, creativa y sin prejuicios. Al explorar el cuerpo, la identidad y la autodeterminación, el proyecto anima a todos a ver la diversidad como una fortaleza compartida y una fuente de crecimiento.

Desarrollado por una asociación de organizaciones de Italia, Serbia, España y Polonia, A B.A.G. of Inclusion equipa a los trabajadores juveniles con herramientas prácticas y metodologías inclusivas para abordar temas relacionados con la identidad, el empoderamiento y el género a través de la educación no formal. También promueve la seguridad digital y el bienestar emocional, apoyando a los jóvenes a navegar por la identidad de manera responsable tanto en línea como fuera de línea.

Acerca de este Manual

El Manual Educativo de A B.A.G. of Inclusion es un recurso práctico y creativo diseñado para ayudar a trabajadores juveniles, educadores y facilitadores. Reúne nueve talleres que fueron desarrollados, probados y revisados por los socios del proyecto. Los talleres fueron cocreados originalmente por los participantes durante una formación internacional de jóvenes en Italia, donde exploraron los temas de Cuerpo, Agencia y Género a través de actividades de aprendizaje no formal. Los dos últimos días de la formación se dedicaron a desarrollar y probar los talleres mediante el intercambio entre pares y la retroalimentación, con el apoyo de facilitadores expertos y una plantilla de desarrollo compartida. Tras la formación, los talleres se implementaron en contextos locales, y los comentarios recopilados fueron utilizados por los socios para perfeccionar las actividades en este manual. Cada actividad explora uno o más aspectos de Cuerpo, Agencia y Género, animando a los participantes a reflexionar, crear y participar en un diálogo significativo, utilizando un enfoque de aprendizaje informal que es participativo, experiencial y centrado en el alumno.

Cada taller incluye:

- Un esquema del programa con instrucciones claras paso a paso.
- Resultados de aprendizaje definidos.
- Comentarios de los participantes destacando lo que más disfrutaron y reflexiones clave.

El manual sirve tanto de guía como de fuente de inspiración, y ofrece sesiones listas para usar al tiempo que invita a los facilitadores a adaptar y reinterpretar las actividades para que se ajusten a sus propias comunidades y contextos.

Como parte del proyecto más amplio A B.A.G. of Inclusion, que también cuenta con un Concepto Didáctico, un Curso Digital y una serie de Podcasts, de forma complementaria a este manual, para ayudar a los trabajadores juveniles a crear un espacio inclusivo y seguro que ayude a que todos puedan expresarse libremente.



A B.A.G. OF INCLUSION (2024-1-IT03-KA210-YOU-000248059)

Todos los materiales serán de acceso abierto en el sitio web del proyecto: abagofinclusion.com.

Los puntos de vista y las opiniones expresadas en estos materiales son los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea. Ni la Unión Europea ni el consorcio del proyecto pueden ser considerados responsables de cualquier uso o aplicación del contenido por parte de terceros.

II. Los Socios

El éxito de A B.A.G. of Inclusion es posible gracias a la colaboración de cuatro organizaciones asociadas dedicadas de toda Europa. Cada una aporta una valiosa experiencia en el trabajo juvenil, la inclusión, la educación y la innovación social. Juntos, forman una sólida red comprometida con el empoderamiento de los jóvenes y la promoción de la igualdad a través de la creatividad, la participación y la educación.

Jonathan Cooperativa Sociale (Italia)

Coordinador del Proyecto. Fundada en 2009 en Piazzola sul Brenta, Italia, Jonathan Cooperativa Sociale lidera el proyecto A B.A.G. of Inclusion. La organización promueve el bienestar de la comunidad a través de la educación, el autoempoderamiento y la ciudadanía activa. Su labor abarca la educación juvenil, la igualdad de género, el diálogo intercultural y los derechos humanos. Jonathan colabora con escuelas, autoridades locales y servicios sociales para construir entornos inclusivos donde los jóvenes puedan prosperar y asumir un papel activo en sus comunidades.

AzBuki (Serbia)

Con sede en Niš, AzBuki es una organización sin fines de lucro dedicada al desarrollo juvenil, la igualdad y la participación social. Desde 2011, ha promovido los valores democráticos, el diálogo intercultural y el bienestar a través de proyectos y campañas inclusivas. AzBuki está acreditada por su trabajo juvenil de alta calidad y es miembro de pleno derecho de las redes nacionales de organizaciones paraguas de jóvenes de Serbia, NAPOR y KOMS. Sus iniciativas anteriores se han centrado en



A.B.A.G. OF INCLUSION (2024-1-IT03-KA210-YOU-000248059)

apoyar a los jóvenes vulnerables, incluidos los jóvenes LGBTQ+ y las personas con discapacidad, a través de los medios de comunicación, la formación y la promoción.

Hope European Projects (España)

HOPE European Projects, fundada en 2023 en Gijón, se centra en la igualdad de género y el empoderamiento juvenil. La organización desarrolla programas educativos innovadores que fomentan el liderazgo, la creatividad y la igualdad de oportunidades. HOPE cree que los jóvenes no son solo participantes, sino agentes de cambio. A través de metodologías interactivas, intercambios juveniles y campañas en redes sociales, la organización fomenta la inclusión, el pensamiento crítico y la participación en la vida democrática.

Instytut Współpracy Regionalnej (Polonia)

El Instituto de Cooperación Regional (IWR), fundado en 2011 en Gdynia, es una fundación que promueve el compromiso cívico y la cooperación transnacional. Implementa iniciativas educativas y juveniles que apoyan el desarrollo personal y profesional, el espíritu empresarial y la sostenibilidad. El trabajo del IWR se centra en la accesibilidad y la inclusión, particularmente para los jóvenes de las zonas rurales y las personas con discapacidad, asegurando que todos puedan beneficiarse de las oportunidades de aprendizaje y crecimiento.

III. Talleres

III.I Búsqueda del Tesoro del Cuerpo (Body Treasure Hunt)

Título del taller:	<i>Búsqueda del Tesoro del Cuerpo (Body Treasure Hunt)</i>		
Número recomendado de participantes:	8+	Edad recomendada:	15+

"Búsqueda del Tesoro del Cuerpo" anima a los participantes a explorar cómo funciona el cuerpo en múltiples capas de interacción: física, emocional, cultural y social. La formación se centra en cinco actividades principales: conexión corporal, limitaciones corporales, expresión corporal, el cuerpo vivido y el cuerpo cultural. Este taller está dirigido a jóvenes que desean mejorar su bienestar general.

Duración	2 Horas
-----------------	----------------

Materiales necesarios	Marcadores y bolígrafos, papel, cartulina, imágenes impresas, una caja de música, periódicos e imágenes relacionadas con diferentes culturas respecto a tatuajes y piercings (también puedes usar tu teléfono y crear collages en línea).
Objetivo del taller	Concienciar sobre las diferentes redes y dinámicas en las que interviene el cuerpo, también como dimensión plural en relación con el exterior, el interior, la dimensión cultural y relacional.
Learning outcomes	• Ver el cuerpo y los cuerpos desde diferentes perspectivas. • Mejorar las relaciones con el propio cuerpo y, en consecuencia, también con los demás. • Comprender la diversidad de cuerpos y la necesidad de sus diferentes requerimientos. • Comprender cómo el cuerpo se convierte en un medio para expresar nuestra forma de concebir la realidad y movernos dentro de ella. • Mejorar la conciencia sobre cómo el cuerpo está imbuido de una dimensión cultural y social que lo moldea.

I. Conexión Corporal (20 min)

En la primera actividad, los participantes exploran el cuerpo como un puente entre su mundo interior y el entorno exterior. A través de una reflexión sencilla y ejercicios sensoriales, como observarse en un espejo, expresar gratitud o describir sensaciones táctiles, fortalecen la conciencia y el aprecio por su yo físico. Ejemplo de tarea: Mírate en el espejo y di: "Gracias, cuerpo mío, por el día de hoy". Describe tus sentimientos utilizando imágenes, música, palabras o dibujos. Decodifica un mensaje escrito en código Morse: "Ámate a ti mismo".

II. Limitaciones Corporales(20 min)

Esta actividad se centra en comprender la diversidad corporal y las diferentes necesidades físicas. Los participantes participan en breves escenarios discriminatorios relacionados con la discapacidad o la sobrecarga sensorial y colaboran para diseñar soluciones inclusivas y empáticas. Ejemplos de casos:

- Una persona sorda durante una alarma de incendio.
- Una persona hipersensible en un supermercado abarrotado.
- Un espacio inaccesible para usuarios de sillas de ruedas.

III. Expresión Corporal (15 min)

Los participantes exploran el cuerpo como forma de comunicación y conexión. Imaginan ser órganos de un cuerpo compartido y crean un "organismo vivo" colectivo a través de movimientos y sonidos sincronizados. Ejemplo de tarea: Un participante comienza con un gesto y un sonido; otros añaden los suyos propios

para formar una "criatura" conectada e interdependiente.

IV. Cuerpo Vivido (20 min)

Esta actividad reflexiva explora cómo las experiencias personales moldean la identidad, los límites y la toma de decisiones. Los participantes responden a la frase provocadora "Creo que estoy listo para tener relaciones sexuales", o para los participantes más jóvenes "Creo que estoy listo para tener momentos íntimos" o similar, y discuten las historias, emociones e influencias que sustentan dicha afirmación.

V. Cuerpo Cultural (20–25 min)

La actividad final examina cómo la cultura da forma a nuestra comprensión del cuerpo y sus expresiones. Los participantes crean collages utilizando imágenes de películas, arte, música e historia para representar diversas perspectivas culturales e ideales relacionados con el cuerpo.

Comentarios para los participantes	Las sesiones se describieron como atractivas debido a las tareas sobre cómo encontrar pistas y actuar o hacer algunas actividades. También apreciaron la forma en que el taller preveía un espacio para compartir opiniones y reflexiones grupales. "Fue muy agradable pasar un par de horas compartiendo pensamientos, pero también dando y recibiendo pistas para expandir nuestras visiones".
---	---

III.II Explorando el consentimiento en las relaciones cotidianas

Título de los talleres	Explorando el consentimiento en las relaciones cotidianas		
Número recomendado de participantes:	8+	Edad recomendada:	15+

Este taller está dedicado a explorar el concepto de consentimiento: qué significa, cómo funciona en las interacciones cotidianas y por qué es esencial para construir relaciones sanas y respetuosas. Proporciona un espacio seguro e inclusivo para que los jóvenes reflexionen sobre sus experiencias personales, debatan sobre los límites y participen en actividades interactivas que promuevan la empatía, la comunicación y el entendimiento mutuo.

Duración	4 Horas
Materiales necesarios	Hojas de papel, pegamento, bolígrafos, rotuladores, ordenador y conexión a Internet, teléfono, proyector, post-its, caja, 3 cartulinas (una roja, una amarilla, una verde), imágenes en los anexos, dos sobres de diferentes colores.
Objetivo de los talleres	Crear un espacio seguro e inclusivo donde los jóvenes puedan explorar el concepto de consentimiento, reflexionar sobre los límites personales y desarrollar la empatía y la comunicación a través de actividades creativas e interactivas.
Resultados de aprendizaje	• Identificar y distinguir entre situaciones en las que el consentimiento se da de forma clara, ambigua o está ausente. • Comprender la importancia del consentimiento mutuo, informado y continuo en todo tipo de relaciones interpersonales. • Interpretar las señales no verbales y el lenguaje corporal para reconocer la comodidad o la incomodidad en las interacciones sociales. • Analizar críticamente las representaciones de los medios de comunicación sobre las relaciones y el comportamiento interpersonal. • Transformar narrativas problemáticas en otras que promuevan una comunicación clara y respetuosa del consentimiento.

I. Conóceme (15–20 min)

Materiales: papeles, memes, imágenes de países de fantasía, pegamento, bolígrafos, rotuladores. Los participantes diseñan "tarjetas de identidad" imaginativas que incluyen un lugar de emisión ficticio, su nombre real, un superpoder, una canción representativa, una pasión y su comida favorita. En lugar de una foto, seleccionan un meme que los represente. Las tarjetas se intercambian luego para

fomentar las presentaciones y las adivinanzas lúdicas, fomentando la creatividad y la conexión desde el principio.

II. Leer entre líneas: Introducir el consentimiento a través del cine (45 min)

Materiales: ordenador, conexión a internet, proyector, papeles/post-its, bolígrafos/lápices, caja. Los participantes ven una breve escena de Crepúsculo donde el consentimiento se retrata de forma ambigua. Escriben de forma anónima reflexiones y sentimientos, que luego los facilitadores leen en voz alta. El debate ayuda a desentrañar la complejidad del consentimiento, explorar diversas perspectivas y enfatizar la importancia del acuerdo mutuo en todas las relaciones.

III. Descanso (15 min)

IV. Explorando el Concepto de Consentimiento (45 min)

Materiales: hojas de cartulina rojas, amarillas y verdes; imágenes impresas; cinta/pegamento. Utilizando un modelo de "semáforo" (rojo = sin consentimiento, amarillo = poco claro, verde = consentimiento claro), los participantes clasifican diez escenarios visuales tomados de películas, memes y la vida cotidiana. La actividad fomenta la discusión grupal sobre los matices del consentimiento y ayuda a desarrollar la conciencia de cómo aparece en las interacciones diarias.

V. Comprender el consentimiento a través del lenguaje corporal (20 min)

Materiales: caja, imágenes de frutas impresas. En parejas, los participantes exploran cómo se puede expresar el consentimiento de forma no verbal. Cada pareja elige una "palabra de seguridad" (generalmente el nombre de una fruta) y pone a prueba las zonas de confort personal a través de ejercicios de movimiento, terminando la interacción inmediatamente cuando se usa la palabra de seguridad. La actividad enfatiza el respeto, los límites y la confianza.

VI. Descanso (15 min)

VII. De la ambigüedad al consentimiento claro (30 min)

Materiales: papeles, bolígrafos, teléfono para grabar. Los participantes reescriben y recrean en colaboración la escena de Crepúsculo de la Actividad 1, transformándola de una situación de "luz amarilla" (consentimiento poco claro) a una de "luz verde" (consentimiento explícito). A través de la discusión, la adaptación del guion y la grabación de videos cortos, los participantes refuerzan su comprensión de cómo el consentimiento se puede comunicar y modelar claramente tanto en los medios de comunicación como en la vida real.

Comentarios de los participantes	<i>Las sesiones se describieron como reveladoras, y muchos señalaron que las actividades les ayudaron a conectar experiencias de la vida real con el tema del consentimiento de una manera identificable. "Disfruté viendo partes de Crepúsculo y discutiéndolas desde una nueva perspectiva. Realmente me hizo pensar de manera diferente sobre el consentimiento en situaciones cotidianas".</i>
---	--

III.III ¡Luchemos contra los estereotipos de género!

Título de los talleres	Let's fight gender stereotypes!		
Número recomendado de participantes	8+	Edad recomendada	15+

"¡Luchemos contra los estereotipos de género!" está diseñado para crear conciencia y fomentar el pensamiento crítico sobre los estereotipos de género y la representación del cuerpo. Su objetivo es crear un entorno seguro e inclusivo para el diálogo abierto y la autoexpresión, al tiempo que fomenta la empatía, el respeto y la apertura mental a través de actividades interactivas y creativas.

Duración	4 Horas
Materiales necesarios	Hojas de papel, post-its, póster, PlayMais, altavoz, cinta adhesiva, bolígrafos, rotafolio, marcadores, memes impresos, pegamento, tijeras, revistas, teléfonos, Google Drive.
Objetivo de los talleres	Crear un espacio seguro y reflexivo donde los jóvenes puedan explorar el cuerpo, la agencia y el género a través de la creatividad y la discusión, al tiempo que fomentan la empatía, el pensamiento crítico y la conciencia sobre la neurodiversidad y la comunidad queer.

Resultados de aprendizaje	• Reconocer y reflexionar sobre las suposiciones y los estereotipos basados en el género. • Expresar sus propias identidades y perspectivas utilizando herramientas creativas. • Participar en discusiones respetuosas sobre temas relacionados con el género y el cuerpo. • Comprender el impacto social del lenguaje y los medios de comunicación en la configuración de las normas de género
----------------------------------	--

I. Ice Breaker: "2 verdades, 1 mentira" (10 min)

Materiales: hojas de papel, bolígrafos. Los participantes escriben dos afirmaciones verdaderas y una falsa sobre sí mismos, luego se mezclan para adivinar la mentira de los demás. Esta actividad desenfadada fomenta la apertura y ayuda a romper el hielo.

II. Espacio seguro (10–15 min)

Materiales: rotafolio, post-its, bolígrafos. Juntos, los participantes establecen reglas básicas para crear un ambiente seguro, inclusivo y respetuoso. Los facilitadores introducen principios clave para guiar la interacción del grupo y garantizar que todos se sientan cómodos compartiendo.

III. Autorrepresentación de Play-Mais n (30–40 min)

Materiales: Play-Mais. Los participantes elaboran autorrepresentaciones utilizando Play-Mais mientras escuchan música. Los facilitadores primero comparten sus propias creaciones como inspiración, y sigue una ronda opcional para compartir con el fin de fomentar la reflexión y la conexión.

IV. Pros y contras: el poder de las palabras (40–50 min)

Materiales: cinta adhesiva. Los participantes reaccionan ante afirmaciones sexistas posicionándose a lo largo de una "línea de acuerdo" y discutiendo el razonamiento detrás de sus elecciones. Luego, el grupo reflexiona sobre cómo el lenguaje da forma a la percepción y refuerza los estereotipos. Ejemplos: "Las mujeres no saben conducir". "Los hombres no deberían llorar". "Un hombre afeitado es más atractivo".

Ejemplos:

"Las mujeres no pueden conducir."
 "Los hombres no deberían llorar"
 "Un hombre afeitado es más atractivo"

V. Descanso (15 min)

VI. Energizador: Ninja (15 min)

Un juego de grupo rápido y energizante para ayudar a los participantes a reconectarse y volver a concentrarse después del descanso. Todos se paran en un círculo y, a la señal del facilitador, adoptan una pose ninja. Los jugadores se turnan para hacer "ataques" únicos y rápidos para tocar la mano de otro participante, mientras que el defensor puede hacer un contraataque. Cada jugador tiene dos "vidas", y el juego continúa hasta que queda un ganador.

VII. Ahora es tu turno (60 min)

Materiales: carteles coloridos, marcadores, impresiones de memes, pegamento, tijeras, revistas. En la actividad final, los participantes expresan sus puntos de vista sobre los estereotipos de género a través de memes, poemas o arte visual. La sesión concluye con una ronda voluntaria para compartir, solicitando el consentimiento antes de exhibir cualquier trabajo.

Comentarios de los participantes	Los participantes disfrutaron especialmente las partes creativas e interactivas del taller, como las discusiones grupales y hacer su propio "menú de dopamina", y se sintieron muy incluidos. "Fue interesante ver cómo funciona nuestro cerebro y que podíamos hacer nuestro propio menú de dopamina".
---	---

III.IV ENCONTRA x a B.A.G of inclusion

Título del taller	ENCONTRA x a B.A.G of inclusion		
Número recomendado de participantes:	4+	Edad recomendada:	16+

El taller "ENCONTRA x a B.A.G. of Inclusion" ofrece un espacio seguro para explorar los temas interconectados del cuerpo, la agencia y el género a través del arte y el debate. Se anima a los participantes a expresarse libremente, reflexionar sobre sus identidades y participar en un diálogo abierto sobre la diversidad. La sesión también

Duración	2 Horas
Materiales requeridos	Materiales de arte, lápices, tijeras, pegamento, papel, cuadernos de dibujo, ordenador portátil, libros, auriculares, revistas, periódicos, agua y productos de limpieza.
Objetivo del taller	Crear un espacio seguro y de reflexión donde las personas jóvenes puedan explorar el cuerpo, la autonomía personal y el género a través de la creatividad y el diálogo, fomentando al mismo tiempo la empatía, el pensamiento crítico y la concienciación sobre la neurodiversidad y las identidades queer.
Resultados del aprendizaje	● Introducir a las personas jóvenes en el concepto de inclusión y lenguaje inclusivo. ● Explicar qué significa, cómo utilizarlo y por qué es importante. ● Presentar ejemplos y practicar el uso del lenguaje inclusivo en polaco. ● Sensibilizar sobre cómo el lenguaje puede moldear nuestra realidad y nuestra forma de pensar. ● Contribuir a la prevención de la discriminación.

I. Rompehielos: “Etiquetas de nombre personalizadas” (10 min)

Las personas participantes crean etiquetas de nombre personalizadas utilizando papel de colores con diferentes formas. Cada diseño refleja cómo se ven a sí mismas o cómo se sienten ese día, sirviendo como una introducción artística al tema de la identidad y la autoexpresión.

II. Ejercicio de construcción de comunidad: “Línea de Acuerdo–Desacuerdo” (20 min)

Las personas participantes responden a afirmaciones relacionadas con el cuerpo, la autonomía personal y el género, posicionándose a lo largo de una línea que va desde «totalmente en desacuerdo» hasta «totalmente de acuerdo». La actividad fomenta el movimiento, el diálogo y la reflexión sobre experiencias y perspectivas personales, ayudando a crear un clima de confianza y apertura dentro del grupo.

III. Dinamizador: “Rincón de Inspiración” (10 min)

Se presenta un «Rincón de Inspiración» interactivo que incluye libros, podcasts, citas, vídeos y canciones relacionados con el cuerpo, la autonomía personal, el género, las identidades queer y la neurodiversidad. Las personas participantes exploran libremente estos materiales, obteniendo inspiración y ampliando su conocimiento antes de la sesión creativa.

IV. Proceso Creativo Principal: Autoexpresión Artística (1 h)

En la parte central del taller, cada participante crea una obra artística individual que representa su experiencia personal dentro del espectro del cuerpo, la autonomía personal y el género. Se utilizan materiales artísticos como pinturas, rotuladores y revistas, permitiendo una expresión intuitiva y personal en un espacio seguro.

V. Presentación y Compartición de Recursos (10 min)

Una breve presentación resume los conceptos clave abordados durante el taller. La persona facilitadora comparte una lista de libros, películas, podcasts y artistas recomendados para quienes deseen profundizar en su comprensión de la inclusión y la autoconciencia.

VI. Evaluación y Reflexión (10 min)

El taller concluye con una evaluación interactiva utilizando la herramienta Menti. Las personas participantes comparten de forma anónima sus reflexiones, emociones y aprendizajes, aportando comentarios valiosos y cerrando la sesión de manera reflexiva y colaborativa.

Comentarios de las personas participantes:	Las personas participantes disfrutaron especialmente de la combinación de debate y creatividad. La dinámica de la «línea de acuerdo o desacuerdo» fue destacada como una forma divertida y valiosa de compartir diferentes perspectivas, mientras que la sesión de pintura sobresalió como una de las partes más significativas y expresivas del taller. No obstante, algunas personas manifestaron su deseo de disponer de más tiempo para la actividad de pintura. «Mi parte favorita del taller fue la dinámica de “acuerdo y desacuerdo” con las demás personas; además, dibujar y pintar también estuvo genial.» — Participante del taller.
---	---

III.V Lenguaje inclusivo en polaco

Título de los talleres	Lenguaje inclusivo en polaco		
Número de participantes recomendados	3+	Edad recomendada	17+

El taller «**Polski Język Inkluzyny (Lenguaje inclusivo en polaco)**» es una sesión interactiva diseñada para estudiantes de secundaria de 17 y 18 años. Introduce a las personas participantes en el concepto y la importancia del lenguaje inclusivo en toda forma de comunicación. A través de debates, breves presentaciones y ejercicios prácticos, el grupo explora cómo el lenguaje moldea las percepciones, refuerza o desafía los estereotipos y contribuye a promover la igualdad.

Duración	1 Hora 30 min
Materiales requeridos	Presentación, etiquetas identificativas con nombres y pronombres preferidos, papel, bolígrafos y ejemplos impresos de mensajes inclusivos y no inclusivos.

Objetivo del taller	Sensibilizar sobre cómo el lenguaje moldea nuestras percepciones y animar a las personas jóvenes a utilizar un lenguaje inclusivo que promueva el respeto, la igualdad y el sentimiento de pertenencia.
Resultados de aprendizaje	• Introducir a las personas jóvenes en el concepto de inclusión y lenguaje inclusivo. • Explicar qué significa, cómo utilizarlo y por qué es importante. • Presentar ejemplos y practicar el uso del lenguaje inclusivo en polaco. • Sensibilizar sobre cómo el lenguaje puede moldear nuestra realidad y nuestra forma de pensar. • Contribuir a la prevención de la discriminación.

I. Introducción y etiquetas identificativas (5 min)

Las personas participantes reciben pegatinas para escribir sus nombres y pronombres preferidos. Mientras realizan esta tarea, la persona facilitadora se presenta y explica el propósito del taller, creando un ambiente de cercanía al mencionar su vínculo personal con el centro educativo. Esta breve actividad ayuda a establecer desde el inicio un clima de confianza e inclusión.

II. Debate inicial: "¿Qué significa la inclusión?" (10 min)

El alumnado comparte las ideas y asociaciones que le sugiere la palabra «inclusión». Sus respuestas se escriben en la pizarra para visualizar la comprensión colectiva del grupo sobre este concepto.

III. Bloque de contenido I: Introducción al lenguaje inclusivo (5 min)

Una breve presentación introduce el concepto de lenguaje inclusivo en polaco, explicando su propósito, sus características y su impacto social. La persona facilitadora explica cómo el lenguaje puede moldear las percepciones e influir en la igualdad.

IV. Ejercicio: "Dibuja a una persona científica" (10 min)

Cada estudiante dibuja a una persona que realiza experimentos científicos. Después de compartir sus dibujos, el grupo debate sobre a quién imaginaron y por qué, poniendo de manifiesto los estereotipos de género presentes en nuestras

percepciones. La persona facilitadora resume las principales conclusiones sobre cómo el lenguaje y las imágenes mentales refuerzan los roles sociales, y cómo las formas lingüísticas neutras en cuanto al género pueden contribuir a cambiar esas percepciones.

V. Bloque de contenido II y debate: Términos inclusivos en la práctica (15 min)

Utilizando una tabla preparada basada en investigaciones de personas expertas, las personas participantes aprenden sobre las formas de género (masculinas, femeninas y neutras) y las maneras inclusivas de referirse a distintos grupos sociales. El debate pone de relieve cómo algunos términos pueden resultar perjudiciales y cómo elegir alternativas más respetuosas e inclusivas.

VI. Ejercicio grupal: Reescribiendo mensajes de la vida cotidiana (15 min)

El alumnado trabaja en tres pequeños grupos analizando ejemplos reales de mensajes inclusivos y no inclusivos procedentes de redes sociales y espacios públicos. Su tarea consiste en identificar los mensajes no inclusivos y reformularlos de una manera más inclusiva. La persona facilitadora proporciona orientación y retroalimentación durante la actividad, y posteriormente la clase revisa conjuntamente las versiones adaptadas de los mensajes.

VII. Cierre y reflexión (10 min)

La sesión concluye con una reflexión sobre la importancia del lenguaje inclusivo. La persona facilitadora resume las principales ideas trabajadas y comparte recursos para profundizar en el aprendizaje.

Comentarios de las personas participantes:	Las personas participantes valoraron positivamente el aprendizaje sobre el lenguaje inclusivo y cómo las diferentes elecciones de palabras pueden influir en las actitudes y el respeto hacia los demás. Disfrutaron especialmente de los elementos interactivos, como el trabajo en equipo, las actividades de dibujo y los ejemplos prácticos, que facilitaron la comprensión del tema. Muchas personas agradecieron recibir una tabla de términos inclusivos que podrán utilizar en el futuro.
---	---

	En general, el taller fue considerado informativo y atractivo, ayudando a las personas participantes a reflexionar de manera más crítica sobre cómo el lenguaje puede incluir o excluir.
--	--

III.VI El cuerpo a través de la historia

Título del taller	El cuerpo a través de la historia		
Número de participantes recomendados	4+	Edad recomendada	15+

El taller «**El cuerpo a través de la historia**» invita a las personas participantes a explorar cómo han evolucionado a lo largo del tiempo las ideas de belleza y la imagen corporal, y cómo estos ideales siguen influyendo en la forma en que nos vemos a nosotros mismos hoy en día.

A través del análisis de representaciones del cuerpo en diferentes periodos históricos, se anima a las personas participantes a reflexionar sobre cómo los contextos sociales y culturales moldean nuestra comprensión de lo que se considera “bello”. Junto con una actividad práctica en la que crearán su propio cuerpo original...

Duración	2 Horas
Materiales requeridos	Papel, bolígrafo, arcilla, alambre, ojos.
Objetivo del taller	El objetivo es influir positivamente en su percepción de la imagen corporal y destacar la belleza de la diversidad corporal.

Resultados de aprendizaje	● Reconocer la diversidad histórica y cultural de los ideales corporales y cómo estos han evolucionado a lo largo del tiempo. ● Reflexionar sobre las creencias personales en torno a la imagen corporal y los estándares de belleza a través de debates y actividades interactivas. ● Analizar de forma crítica la influencia de las redes sociales y la cultura popular en la percepción de la imagen corporal.
----------------------------------	---

I. Rompehielos - 10 min

Las personas participantes reciben varias afirmaciones y responden posicionándose en una línea según su grado de acuerdo: De acuerdo, Neutral o En desacuerdo, indicando su postura.

Ejemplos de afirmaciones:

Hoy me siento bien con mi cuerpo :)

Las tendencias influyen mucho en cómo nos sentimos respecto a nuestro cuerpo.

Si viviera en una época anterior a las redes sociales, sentiría menos presión sobre mi apariencia.

Las redes sociales han hecho más daño que beneficio a la imagen corporal.

Si viviera en otra época histórica, mi apariencia habría sido juzgada de forma diferente.

II. Teoría - 5 min

A partir del rompehielos, se discutirá el concepto de diversidad corporal y por qué es importante.

III. Fotos - 15 min

Se mostrará una serie de imágenes históricas de diferentes tipos de cuerpos. Reflexiona sobre tus reacciones a través de la escritura, el dibujo o la música. Compara las imágenes y anota tus pensamientos y sentimientos.

IV. Actividad principal: «Construye un cuerpo» – 1 hora (grupos de 2)

Crea un cuerpo utilizando el medio que elijas:

Dibujo

Arcilla

Materiales naturales (hojas, ramas, etc.)

Después, desarrolla una historia para tu cuerpo: nombre, edad, género, vida personal, valores, etc., e imagina un escenario para esa persona.

Reflexiona: ¿Por qué has tomado las decisiones que has tomado? ¿Cómo crees que se siente el cuerpo que has creado en su propia piel?

V. Teoría - 5 min

Reflexionar sobre la actividad anterior y debatir ideas clave sobre la percepción del cuerpo y la diversidad.

VI. Citas - 15-20 min

Elige una cita negativa sobre el cuerpo de una canción, película, serie o libro. Reinvierte la narrativa: reformúlala de manera positiva. Reflexiona sobre tu elección: ¿cómo te hace sentir ponerte en el lugar de la persona que pronuncia la cita original?

Comentarios de las personas participantes:	Las personas participantes destacaron la creación de figuras y personajes como las partes más memorables del taller. Varias personas valoraron la oportunidad de expresarse a través de la creatividad y el arte, mientras que una lo resumió de forma sencilla: "Todo fue genial :)". Todas las personas participantes afirmaron que recomendarían el taller, y la mayoría consideró que la duración fue adecuada, aunque una persona expresó que le habría gustado disponer de más tiempo para la actividad de construcción del cuerpo.
--	---

III.VII Primeros pasos de B.A.G.

Título del taller	Primeros pasos de B.A.G		
Número de participantes recomendados	6+	Edad recomendada	15+

"Primeros pasos de B.A.G." ofrece a las personas participantes la oportunidad de explorar cómo la identidad, la empatía y la comunicación influyen en nuestra comprensión de nosotras mismas y de las demás personas. A través de una serie de actividades interactivas y sensoriales, se les anima a salir de sus perspectivas habituales, reflexionar sobre la diversidad y considerar cómo el cuerpo, la autonomía y el género influyen en las experiencias personales.

El taller proporciona un espacio de apoyo para el diálogo, la creatividad y la colaboración, ayudando a conectar la reflexión individual con una comprensión compartida.

Duración	2 Horas
Materiales requeridos	Altavoz Bluetooth, teléfono móvil, antifaz, tapones para los oídos, caja, bolígrafo, papel.
Objetivo del taller	Crear un espacio seguro y dinámico donde las personas participantes puedan explorar la identidad, la empatía y la comunicación a través de actividades interactivas, fomentando una mayor autoconciencia y comprensión de las demás personas.
Resultados de aprendizaje	- Reflexionar sobre la identidad y la autopercepción en relación con el cuerpo, la autonomía y el género. - Aumentar la conciencia sobre la diversidad. - Mejorar la colaboración en parejas y en pequeños grupos.

I. Dinamizador: "Jacuzzi de colores" - 10-15 min

Las personas participantes se mueven por el espacio mientras suena la música. Cuando la música se detiene, se emparejan y se les muestra un color. Cada persona comparte su nombre y la emoción o asociación que tiene con ese color. La música vuelve a sonar y las personas participantes buscan una nueva pareja para el siguiente color. A través de esta actividad, comienzan a reflexionar sobre las emociones, las asociaciones personales y las primeras impresiones.

II. Cuerpo - 30 min

Introducción - 10 min

Las personas facilitadoras introducen el concepto de "el cuerpo" y sus significados en contextos personales y sociales, preparando a las personas participantes para reflexionar sobre la identidad y las diferentes perspectivas.

Actividad: "Ponte en mi lugar" - 10 min

Trabajando en parejas, las personas participantes reciben una situación concreta y debaten cómo se sentirían y cómo actuarían, así como de qué manera podría mejorarse la situación. Pueden expresar su respuesta de forma creativa mediante role-play, debate o arte.

Presentación y reflexión - 10 min

III. Autonomía - 25 min

Introducción - 10 min

Las personas facilitadoras introducen la idea de la autonomía: nuestra capacidad para actuar, tomar decisiones e influir en nuestro entorno.

Actividad: "Conviértete en mi sentido" - 10 min

Las personas participantes trabajan en equipos de tres. Cada miembro del equipo "pierde" temporalmente uno de los sentidos (la vista, el habla o el oído). Deben cooperar para identificar objetos utilizando únicamente la comunicación a través de los sentidos disponibles. La actividad fomenta el trabajo en equipo, la confianza y la valoración de diferentes capacidades.

Reflexión - 5 min

IV. Género - 30 min

Introducción - 10 min

Las personas facilitadoras abren un diálogo sobre el género como parte de la identidad y la autoexpresión.

Actividad: "El perro en ti" - 10 min

Las personas participantes eligen una raza de perro que consideren que las representa en función de su personalidad o rasgos. Reflexionan sobre qué aspectos les identifican y por qué.

Presentación & Reflexión - 10 min

V. Reflexión final y evaluación - 10-15 min

Debate grupal sobre lo que las personas participantes han aprendido acerca del cuerpo, la autonomía y el género a lo largo del taller.

Comentarios de las personas participantes:	Las personas participantes destacaron el trabajo en equipo y las actividades de dibujo como las partes más memorables del taller. Muchas disfrutaron de la oportunidad de ser creativas y jugar, especialmente al elegir el perro con el que más se identificaban, mientras que otras valoraron el ambiente cercano y la dinámica divertida con amistades. Todas las personas participantes afirmaron que recomendarían el taller, y la mayoría consideró que la duración y las instrucciones fueron adecuadas, con solo una persona que hubiera preferido disponer de un poco más de tiempo.
---	---

III.VIII Cuerpo, auto-percepción y autonomía

Título del taller	Cuerpo, auto-percepción y autonomía		
Número de participantes recomendados	4+	Edad recomendada	14+

Cuerpo, autopercepción y autonomía anima a las personas participantes a observar de cerca cómo la imagen corporal y la autoestima están influenciadas por los mensajes cotidianos, los hábitos y las expectativas sociales. A partir de una reflexión personal mediante la actividad “Mi parte favorita”, las personas participantes continúan identificando estereotipos, creando collages visuales del cuerpo y debatiendo situaciones de la vida real en las que la autonomía personal se ve cuestionada.

Al conectar estos ejercicios con la música, el movimiento y el diálogo, el taller ayuda a reconocer las presiones que moldean los ideales corporales, al tiempo que explora nuevas formas de expresar la aceptación, la confianza y la individualidad.

Duración	2 Horas
Materiales requeridos	Altavoz Bluetooth, teléfono móvil, bolígrafo, papel.
Objetivo del taller	Reducir los prejuicios negativos asociados a la propia imagen corporal y a la imagen corporal de las demás personas. Proporcionar información a las personas participantes sobre el tema y explorar las limitaciones de autonomía que encuentran en su vida cotidiana.
Resultados de aprendizaje	• Comprender conceptos clave relacionados con la imagen corporal, la autopercepción y la autonomía del cuerpo, y cómo estos están moldeados por normas sociales, culturales y de género. • Reconocer la influencia de factores externos (medios de comunicación, expectativas sociales, contexto cultural) en las percepciones individuales y colectivas del cuerpo. • Desarrollar una conciencia crítica sobre cómo los estereotipos relacionados con el cuerpo y los estándares de belleza afectan la autoestima. • Reflexionar sobre la propia relación con el cuerpo, identificando momentos de empoderamiento, incomodidad o cambio de percepción.

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> Fortalecer la empatía y la inclusión, aprendiendo a escuchar y validar experiencias diversas relacionadas con la imagen corporal y la identidad. |
|--|--|

I. Rompehielos: “Mi parte favorita” - 10 min

“Mi parte favorita”: Cada persona participante dice una parte de su cuerpo que le gusta o que considera útil (por ejemplo: “Me gustan mis manos porque puedo abrazar a mi gato”) y la representa mediante un movimiento + su nombre. Después, repite el nombre y el movimiento de la persona participante anterior.

II. Collage - 10-15 min

“Collage” representa un cuerpo vivo mediante imágenes o dibujos.

III. ¿Real o estereotipo? - 10-15 min

Se proporcionan frases y el grupo debe decidir si se trata de una afirmación realista o estereotipada, colocando los papeles con las frases en diferentes cajas. Después, se abre un debate para comentarlas.

IV. Representa un cuerpo - 10 min

Cada una de las personas participantes es un órgano de un cuerpo común. Grabad un vídeo representando cómo todas formáis parte viva de ese cuerpo.

V. Situaciones reales - 10-15 min

Dividimos a las personas participantes en parejas y les damos una situación en la que la autonomía se ve limitada. Deben crear una solución alternativa. También deben identificar otra situación similar que hayan vivido y pensar en una posible solución.

Ejemplos de situaciones:

- 1) No voy a la playa porque no quiero que la gente vea mi cuerpo.
- 2) No salgo con nadie porque creo que a nadie le voy a gustar.
- 3) No como delante de otras personas porque siento que me van a juzgar.

VI. Canciones y emociones - 15 min

Las personas participantes escuchan tres canciones con mensajes positivos, neutros y negativos sobre el cuerpo. Reflexionan sobre las emociones que evoca cada canción y el mensaje que transmite la persona artista.

Positivas: *Born This Way* de Lady Gaga; *Soy yo* de Bomba Estéreo

Neutras: *Happy* de Pharrell Williams; *Caminando por la vida* de Melendi

Negativas: *Pretty isn't pretty* de Olivia Rodrigo; *Mía* de Belén Aguilera

VII. Reflexión y evaluación - 10 min

Debate final utilizando preguntas guía o una escala física de «de acuerdo – tal vez – en desacuerdo». Las personas participantes comparten lo que han aprendido, cómo han cambiado sus perspectivas y cómo pueden aplicar lo aprendido en su vida cotidiana.

Comentarios de las personas participantes:	Seguro, participativo y personalmente significativo. Muchas personas valoraron la oportunidad de reflexionar sobre temas que también forman parte de su vida cotidiana y apreciaron el espacio abierto para compartir experiencias. Las personas facilitadoras fueron destacadas como amables y cercanas, y varias personas participantes mencionaron que les habría gustado que la sesión durara más porque la disfrutaron mucho.
---	--

III.IX Después del género

Título del taller	Después del género		
Número de participantes recomendados	3+	Edad recomendada	15+

El taller "**Después del género**" utiliza el juego interactivo de misterio "*¿Quién mató al género?*" para explorar cómo las normas y actitudes sociales influyen en nuestra comprensión de la diversidad y la inclusión. Las personas participantes asumen el

papel de detectives, investigando pistas simbólicas que representan diferentes perspectivas y experiencias relacionadas con el género. A través del debate colectivo y la reflexión, el taller fomenta el pensamiento crítico, la empatía y la conciencia sobre las diversas formas en que las personas expresan quiénes son.

Duración	1 Hora
Materiales requeridos	Ordenador y conexión estable a internet Diapositivas de presentación o pizarra digital (Canva) Grabaciones de audio o vídeo para las voces de los personajes (opcional)
Objetivo del taller	Involucrar a las personas jóvenes participantes en una experiencia interactiva y reflexiva que explore cómo las normas sociales, las etiquetas y las expectativas influyen en nuestra comprensión del género y la identidad. A través del juego, la narración y la investigación en grupo, se anima a las personas participantes a pensar de forma crítica y empática sobre la diversidad y la inclusión.
Resultados de aprendizaje	• Reflexionar sobre cómo los roles de género y las expectativas sociales influyen en la vida cotidiana y en la identidad personal. • Desarrollar empatía y apertura hacia diversas expresiones y experiencias de género. • Fortalecer el pensamiento crítico mediante el análisis, el debate y la interpretación de narrativas simbólicas. • Vivir un aprendizaje inclusivo a través del juego, la cooperación y la resolución colectiva de problemas. • Tomar conciencia de cómo el lenguaje, las normas y las actitudes sociales influyen en la inclusión y la exclusión.

I. Introducción - 10 min

La sesión comienza con una “carta de confesión” que anuncia la muerte simbólica del género. Las personas participantes asumen el papel de detectives e investigan quién —o qué— es responsable. La persona facilitadora establece un tono reflexivo

pero lúdico e introduce a los sospechosos, objetos y lugares que forman parte del misterio.

II. Investigación: “¿Quién mató al género?” - 30 min

Las personas participantes exploran seis sospechosos, seis objetos simbólicos y seis posibles lugares, cada uno de los cuales representa diferentes perspectivas sobre el género y la identidad. Tras cada pista, debaten los posibles motivos e interpretaciones mediante conversación grupal o encuestas.

Sospechosos (Quién):

- **La Norma** – representa las reglas sociales que dictan lo que se considera “normal”.
- **El Fantasma del Armario** – simboliza las identidades ocultas o reprimidas.
- **Mx. Fluido** – representa la fluidez y el rechazo de las categorías binarias.
- **El Algoritmo** – simboliza los sistemas digitales que refuerzan estereotipos.
- **Parche(s)** – representa la adaptabilidad, la resiliencia y la reinención personal.
- **El Alien** – simboliza la diferencia, la exclusión y la alteridad.

Objetos (Con qué):

- **Pronombre neutro** – representa el lenguaje inclusivo y no binario.
- **Hormona afirmativa** – simboliza la autonomía corporal y la afirmación de género.
- **Palabra de aceptación** – representa la empatía y la comprensión.
- **Bandera arcoíris** – simboliza el orgullo, la visibilidad y la diversidad.
- **Manual de disidencia** – representa el valor de cuestionar y resistir las normas.
- **Espejo validante** – simboliza el reconocimiento y la afirmación de uno/a mismo/a.

Lugares (Dónde):

- **El rincón del cotilleo** – representa el juicio social y los rumores.

- **La iglesia de la devastación** – simboliza la moral impuesta y la culpa.
- **El salón de baile** – un espacio de autoexpresión, creatividad y libertad.
- **La biblioteca subversiva** – representa el conocimiento oculto y el empoderamiento.
- **El baño no binario** – simboliza la seguridad y la inclusión.
- **La sombra del patriarcado** – representa el poder sistémico y la desigualdad.

III. Análisis colectivo y votación - 10 min

Las personas participantes votan sobre quién “mató al género”, qué objeto utilizó y dónde ocurrió. Justifican sus razonamientos y conectan sus elecciones con ejemplos y experiencias del mundo real.

IV. Reflexión y debriefing- 10 min

La persona facilitadora revela la conclusión y guía un breve debate sobre lo que representa la historia y cómo las expectativas de género moldean la vida cotidiana.

V. Cierre - 5 min

Las personas participantes comparten reflexiones finales sobre lo que han descubierto y cómo estos aprendizajes pueden contribuir a promover la inclusión y la comprensión en su vida cotidiana.

Comentarios de las personas participantes:	Las personas participantes lo encontraron atractivo, creativo y bien preparado. Valoraron la originalidad del juego, la claridad de la facilitación y la narrativa inmersiva. Muchas personas afirmaron que lo recomendarían encantadas o que volverían a jugarlo. “Estuve bastante implicada e interesada en descubrir cuál sería la solución.”
---	--

IV. **Declaración final**

Este manual representa más que una colección de actividades: es una invitación a seguir aprendiendo, cuestionando y creando espacios inclusivos de forma conjunta. Los talleres presentados aquí se desarrollaron a través de la colaboración, la puesta en práctica y la reflexión compartida entre personas educadoras, trabajadoras juveniles y jóvenes de toda Europa.

Animamos a las personas lectoras a adaptar estas metodologías, desarrollarlas y dejar que inspiren nuevas ideas dentro de sus propias comunidades. La inclusión no es un objetivo fijo, sino un proceso continuo de empatía, conciencia y valentía.

Al utilizar este manual, pasas a formar parte del recorrido de **A B.A.G. of Inclusion**, un proyecto que celebra la diversidad, amplifica las voces jóvenes y conecta el cuerpo, la autonomía y el género con el empoderamiento y la transformación.

Para más recursos y actualizaciones, visita **abagofinclusion.com**.



[instagram.com/abagofinclusion](https://www.instagram.com/abagofinclusion)



abagofinclusion.com



[facebook.com/abagofinclusion](https://www.facebook.com/abagofinclusion)

Coordinador:

JONATHAN COOPERATIVA SOCIALE
europe@jonathancoop.com
+39 320 222 15 00

www.jonathancoop.com
FB: JonathanCooperativa
IG: @Jonathan_Cooperativa

Socios del proyecto

HOPE EUROPEAN PROJECTS
Mail hope.euprojects@gmail.com
+34 680441035
IG: @hopeeuropeanprojects

FB: HOPE - Empowering youth, advancing
equality

INSTYTUT WSPÓŁPRACY REGIONALNEJ
Mail kontakt@iwr.org.pl
+48 736 145 000
www.iwr.org.pl/en/
IG: @fundacja_iwr

FB: Instytut Współpracy Regionalnej

AZBUKI
Mail info@azbuki.org
+381 65 2760962
www.azbuki.org
IG: @azbukiorg

FB: Udruženje AzBuki

