



COMUSYC

Conexión a través de los cómics y la música para la integración social de los jóvenes desfavorecidos

REACTIVATE

Un manual creativo y flexible para la valorización del aprendizaje informal a través de la musicoterapia y las artes visuales

Erasmus+ Strategic Partnerships- Key Action 2- Sector: Youth
GRANT AGREEMENT: 2021-1-BE04-KA220-YOU-000029061



Co-funded by
the European Union

Índice



01

¿Qué es COMUSYC?

02

Introducción

03

Los escenarios

04

Dificultades de
comunicación intrapersonal
e interpersonal

05

Autoconfianza

Índice



06

Dificultades cognitivas y
emocionales

07

Traumas, abusos y sus
consecuencias

08

Metodología

09

Conclusión

10

Socios



¿Qué es COMUSYC?



El proyecto Comusyc tiene como objetivo desarrollar una estrategia comprensible y transversal que aumente el diálogo intercultural y transnacional entre los jóvenes, utilizando la creatividad y el arte como herramientas fundamentales para mediar y tender puentes. Un gran número de informes y estudios revelan cómo la marginación social sigue representando un fenómeno ampliamente difundido en la Europa contemporánea, en particular en la región mediterránea. Los jóvenes que luchan por encontrar un camino en su transición de los estudios al trabajo tienden a aflojar sus lazos con sus comunidades, desinteresándose por los problemas económicos, sociales y políticos del país y del continente en el que viven, perdiendo toda confianza en la posibilidad de convertirse en miembros activos de su sociedad.

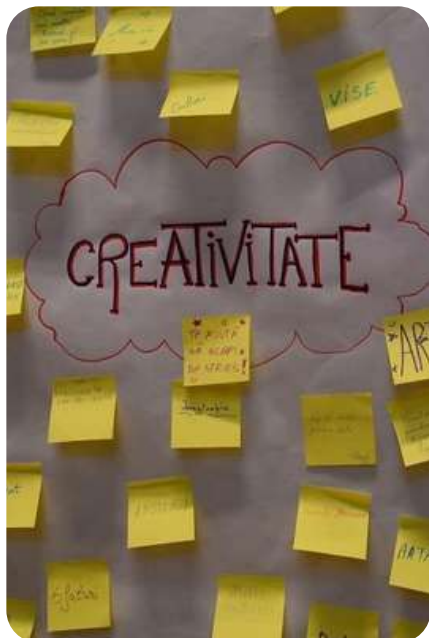
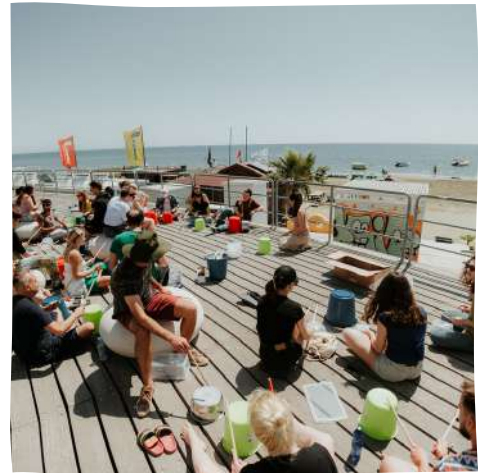




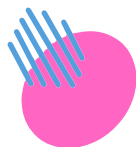
¿Qué es COMUSYC?



Comusyc pretende desempeñar un papel activo en la lucha contra el riesgo de exclusión social, proporcionando herramientas y estrategias para mantener abiertas las líneas de diálogo con los jóvenes marginados, ayudándoles a expresar sus temores y valorizando sus competencias y habilidades clave en una Europa abierta. El uso de la creatividad permite a estos jóvenes convertirse en miembros activos de una Europa democrática, ayudándoles a replantearse sus posibilidades para encontrar nuevas oportunidades en el mercado laboral.



El objetivo de la asociación Comusyc era desarrollar un enfoque "integrado", aunando los esfuerzos de 7 organizaciones de 5 países con perfiles y trayectorias diferentes y un historial común demostrado de apoyo a los jóvenes (y a los ninis) para que se conviertan en ciudadanos activos y participen. Una multiplicidad similarde enfoques y rangos de acción ha garantizado un ventajoso intercambio de experiencias y conocimientos, creando un consorcio capaz de desarrollar metodologías transnacionales para la valorización de los enfoques de aprendizaje informal para abordar la exclusión social.



Introducción



Este manual incluye los problemas a los que se enfrentan los jóvenes, especialmente los que no consiguen éxito en los contextos laboral ni académico, junto con sugerencias sobre cómo la música y las artes pueden ayudarles a superar estos problemas. Durante la primera fase del proyecto, todos los socios de CoMusyc organizaron en sus sedes los talleres llamados "Actiworkshops", en los que participaron jóvenes marginados en riesgo de exclusión social. Los talleres se llevaron a cabo en 5 países europeos diferentes con un total de 100 jóvenes. Se identificaron una serie de situaciones cotidianas difíciles y frustrantes a las que los participantes en los talleres se enfrentan en su vida y se expresaron a través de lo que se denominó "escenarios de activación". Se recogieron un total de 50 escenarios de activación, pero, tras revisarlos, quedó claro que, a pesar de las diferencias culturales y geográficas, muchos de los problemas identificados se solapaban. Los que se repetían se eliminaron, dando un total final de 24 escenarios de activación. Estos 24 escenarios se organizaron en cuatro categorías diferentes según la naturaleza del problema.





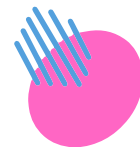
Los escenarios



Las cuatro categorías en las que se han agrupado nuestros escenarios de activación son:

1. **dificultades de comunicación intrapersonal e interpersonal:** entre ellas las dificultades para expresarse verbalmente, que pueden manifestarse en contextos familiares, o con amigos y compañeros.
2. **Problemas de autoconfianza:** incluyen problemas relacionados con autoestima y autoconcepto, que se manifiestan en el trabajo y/o contextos académicos.
3. **Dificultades cognitivas y emocionales:** incluyen cuestiones como como la ansiedad, miedo, control de la ira, falta de atención, falta de habilidades de pensamiento crítico....
4. **Problemas de trauma y abuso y sus consecuencias:** estos incluyen cuestiones como la pérdida de algún ser querido, enfrentarse a traumas pasados.

Cómo leer el manual



Cada página de este manual contiene un escenario.



El símbolo de la bombilla indica una forma en que la música y el arte pueden ayudar a los adolescentes a afrontar el problema identificado en el escenario.

Todas las imágenes de este manual se han creado con MidJourney, un programa de inteligencia artificial que crea imágenes a partir de indicaciones escritas. Hemos experimentado con distintos estilos, intentando parecernos a los de los cómics.

Dificultades de comunicación intrapersonal e interpersonal



Problemas familiares

Por ejemplo, familias rotas, hogares monoparentales, violencia familiar, etc. Los jóvenes reaccionan de muchas maneras diferentes: pueden crecer demasiado rápido y asumir el papel de adulto/pareja; reaccionar con ansiedad, depresión o distanciamiento emocional; volverse agresivos; tener problemas académicos o abandonar los estudios; utilizar estrategias de afrontamiento disfuncionales...



Crear y compartir una lista de reproducción musical/mixtape



Al crear una lista de reproducción que refleje experiencias, emociones o puntos de vista sobre la vida, las personas pueden participar en la autoexploración y expresarse a los demás de forma divertida y no intrusiva. Esto ofrece a los jóvenes que tienen dificultades para expresar sus dificultades la oportunidad de transmitir sus emociones de forma no explícita, pero sí cercana.



Dificultades de comunicación intrapersonal e interpersonal

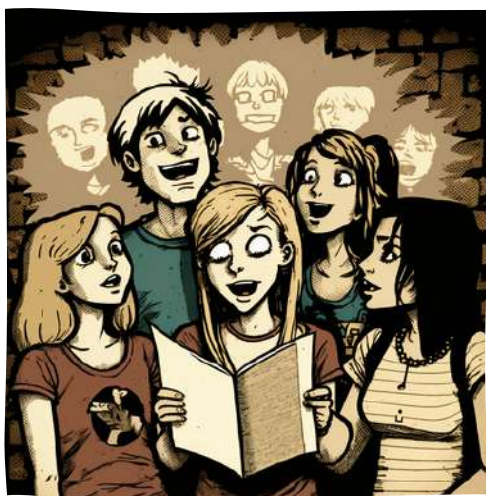


Dificultades para hacer frente a las amistades y la vida social

Incluyen temas como: ansiedad, frustración, sentimiento de soledad, rechazo de los compañeros, presión de los compañeros, situaciones sociales incómodas, comportamiento abusivo

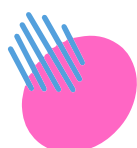


Participar en cantos o coros colectivos



El canto en grupo ofrece a los individuos la oportunidad de crear vínculos basados en un interés común, al tiempo que les obliga a enfrentarse a sus miedos a cantar y les permite aprender esta habilidad. El canto también favorece la relajación y da energía a los individuos mediante el uso de técnicas de respiración, ayudándoles así a ganar confianza y motivación.

Dificultades de comunicación intrapersonal e interpersonal



Dificultad para expresar los sentimientos y verbalizar las emociones



Los jóvenes marginados no suelen hablar. Tienen dificultades para expresarse, lo que les produce frustración. Esto les aleja de la sociedad.



Comunicación no verbal a través de la música y la pintura

Escuchar música puede ayudar a una persona a hacer aflorar sus emociones, mientras que el dibujo y la pintura pueden ser un vehículo para expresarlas en tiempo real, evitando los filtros de los pensamientos, las normas sociales, el miedo a ser juzgado y el lenguaje verbal. Esta combinación es una forma de expresar visualmente sentimientos profundos, y también de registrarlos, lo que permite su posterior interpretación, identificación y comprensión.



Autoconfianza



Problemas escolares (presión académica, educación inadecuada)

Los jóvenes tienen preocupaciones relacionadas con el estudio, los exámenes y la presión del fracaso escolar. Además, en algunos casos el sistema educativo va muy por detrás de las necesidades de la juventud moderna. El conservadurismo, la rigidez y la falta de suficientes formas modernas de educación hacen que los niños y los jóvenes pierdan la curiosidad y el interés por el proceso de aprendizaje desde una edad temprana.



Composición de canciones



La composición de canciones ofrece a los individuos la oportunidad de expresarse y hablar personalmente. Al escribir poesía o canciones, los individuos pueden dar un paso atrás y ver después sus dificultades, analizar sus puntos fuertes y débiles y, de este modo, adoptar un enfoque constructivo para encontrar soluciones.

Autoconfianza



Problemas de imagen corporal

Entre ellos figuran:

- Trastornos alimentarios: anorexia, bulimia, alimentación emocional
- Pensar obsesivamente en el cuerpo y la apariencia; demasiada inversión en la "fachada"
- Avergonzarse del aspecto del propio cuerpo



Música y relajación muscular progresiva



Puede ayudar a las personas a ser conscientes de su propio cuerpo y a enfrentarse a una imagen distorsionada de sí mismas. Al tomar conciencia y observar el cuerpo sin juzgarlo, también se puede empezar a trabajar en la autoaceptación.

Autoconfianza



Inseguridad, miedo al fracaso, baja autoestima, "no valgo nada".

La baja autoestima en los adolescentes no es infrecuente y puede causar problemas con los compañeros y en la toma de decisiones, y está asociada a la ansiedad y la depresión.

También puede manifestarse en el adolescente como dificultades/problemas para crear amistades, aislamiento, baja motivación, actividad sexual precoz, consumo de alcohol y/o drogas para sentirse mejor, percepción poco realista del cuerpo, elevada autocrítica, infravaloración, etc.



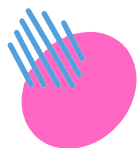
Musicoterapia y/o teatro en grupo



Ofrece a los individuos la oportunidad de colaborar con otros en actividades orientadas al éxito. Aquí los individuos pueden encontrar un sentido de propósito y valía, ya que las actividades requieren que todos los participantes contribuyan de diferentes maneras a alcanzar un objetivo común. En el caso del teatro, los individuos desempeñan distintos papeles que son todos vitales de manera independiente para el éxito del grupo en su conjunto.



Autoconfianza



Dificultad para desarrollar la propia personalidad (incertidumbre, "¿quién soy?")

A los jóvenes les gusta definir su personalidad. Están desarrollando su personalidad. Buscan encontrarse a sí mismos.

En los últimos años se han acentuado la incertidumbre y la confusión de los jóvenes, la dificultad y la imposibilidad de alcanzar una respuesta a la pregunta "¿Quién soy yo?"



Crear un set de DJ para compartir en grupo



Las preferencias musicales, o la propia identidad musical, suelen tener una relación directa con la personalidad. Al conceptualizar un alter ego de DJ y crear un set para compartirlo con los demás, los individuos pueden explorar distintos aspectos de su identidad, expresarlos a sus compañeros y crear así vínculos con los demás.

Cuando participan en debates en grupo sobre canciones y elecciones musicales, los jóvenes también pueden desarrollar mejor un sentido más cohesionado de la personalidad. Pueden relacionarse con la música y sus referencias culturales y sociales, así como con el mensaje lírico, al tiempo que lo dirigen hacia el exterior.

Autoconfianza



Presión social

El mundo en el que viven los jóvenes de hoy les impone exigencias y presiones constantes: presión para encajar, para tener buen aspecto y estar a la moda, para ser sexualmente activos, para comprender y gestionar su futuro, para tener éxito y no cometer errores, para lograr un rápido éxito material, etc. Las consecuencias son: estrés, ansiedad, depresión, exceso de crítica, competitividad, autoestima irreal, crisis de identidad más prolongadas, autolesiones...

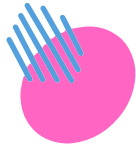


Música e imágenes



Puede ayudar a gestionar el estrés y la ansiedad asociados a las presiones sociales. Al visualizar su papel o lugar ideal en la sociedad, las personas también deben adoptar un enfoque basado en soluciones. Al formarse estas imágenes, los individuos se enfrentan a su ideal ya la cuestión de cómo llegar a él.

Autoconfianza



Desempleo e inestabilidad financiera

Estos problemas causan depresión, ansiedad, baja autoestima, soledad y tristeza, falta de motivación, ociosidad, deterioro de la salud mental, frustración, irritación y baja energía.



Participar en la composición de canciones de estilo "llamada y respuesta", como el blues.



Al construir las letras en torno a un formato de estilo problema/solución, los participantes pueden expresar sus miedos y conflictos, al tiempo que analizan sus puntos fuertes y débiles. De este modo, pueden aprender a hacer frente a la carga de la inestabilidad financiera mediante la resolución de problemas y la lluvia de ideas.

Autoconfianza



Falta de iniciativa/aburrimiento y monotonía

La falta de iniciativa se manifiesta en el aislamiento y en la dificultad para afrontar los retos diarios, así como en la capacidad para tomar decisiones de forma independiente. El aburrimiento y la monotonía provocan falta de ilusión en el día a día, frustración.

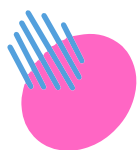


Explorar la capacidad artística mediante el aprendizaje de nuevas habilidades



Explorando la propia creatividad mediante el aprendizaje de una nueva habilidad (arte, música, poesía, etc.), las personas pueden encontrar nuevas formas de expresarse y ocupar su tiempo con experiencias dinámicas. El arte como salida ofrece a las personas la oportunidad de entretenerse de forma saludable.

Autoconfianza



La presión de las redes sociales 24 horas al día

Aunque Tik Tok, Instagram y otros sitios de redes sociales pueden ayudar a los jóvenes a conectar entre sí, también pueden convertirse en espacios tóxicos que apoyan imágenes distorsionadas de la perfección, el ciberacoso y otros mensajes e interacciones perjudiciales.



Dejarse llevar por el arte para liberar presión



Las artes expresivas (arte, música, danza/movimiento, teatro y escritura creativa) pueden mejorar muy satisfactoriamente la autorregulación. Las cualidades cinético-sensoriales del arte, la música y el movimiento, que incluyen el ritmo, el movimiento, el tacto y el sonido, tienen el potencial de mediar en las funciones cerebrales inferiores, como la frecuencia cardíaca y la respiración, a través de enfoques específicos.

Combinar las artes expresivas de forma lúdica o sin propósito también es una estrategia interesante, que puede ayudar a construir una imagen positiva de uno mismo, autoestima y confianza. Algunos ejemplos son escribir o dibujar cualquier cosa que surja en la mente mientras se

escucha música instrumental, o crear una lista de reproducción significativa o alegre y dejar que el cuerpo la acompañe. Es importante que estas técnicas se apliquen en un espacio seguro y tranquilo.



Dificultades cognitivas y emocionales



Aislamiento y soledad

Las personas que no tienen fuertes lazos familiares de apoyo o que no son miembros de un club deportivo u otra organización suelen sentirse solas. Esto provoca: tristeza, depresión, ansiedad, disminución de la energía, disminución de la motivación, incapacidad para regular las emociones, mal sueño y sus consecuencias, pensamientos suicidas...

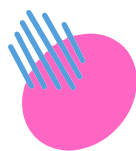


Unirse a un colectivo musical



Unirse a un colectivo musical que se dedica a actividades creativas (por ejemplo, bandas, coros, talleres, clases en grupo, círculos de tambores, etc...) exige a los individuos superar los miedos que conducen a la soledad y, por lo tanto, les permite reforzar los vínculos sociales y la confianza dentro de un entorno seguro. También se tiene la opción de participar en diversas formas de comunicación, aliviando así los sentimientos de soledad.

Dificultades cognitivas y emocionales



Agotamiento, estrés, inquietud, agobio

Los jóvenes pueden sentirse quemados o a punto de quemarse. Esto provoca problemas como:

- Sensación de falta de energía o agotamiento
- Aumento del distanciamiento mental del propio trabajo, o sentimientos de negativismo o cinismo relacionados con el propio trabajo.
- Reducción de la eficacia profesional
- Falta de autoestima/confianza
- No sentirse realizado
- Falta de motivación

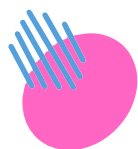


Danza



El movimiento y la música pueden ofrecer la oportunidad de aliviar el estrés evocando diferentes emociones, imágenes y recuerdos. Reproduciendo una pieza musical y bailando al ritmo de ella, uno puede evadirse de los sentimientos de estrés y despejar así la mente durante un breve momento para abordar las causas profundas del estrés con mayor eficacia.

Dificultades cognitivas y emocionales



Ansiedad y miedo a hablar en público

La ansiedad a hablar en público tiene efectos negativos tanto en el rendimiento académico de los jóvenes como en su crecimiento profesional y sus oportunidades laborales. La ansiedad a hablar en público es una forma muy común de fobia social. Los individuos que temen hablar en público pueden ver limitadas sus opciones profesionales, ya que no seguirán ciertas carreras que ocasionalmente requerirían hablar en público, lo que provoca una considerable angustia personal, frustración y depresión.



Participar en clases de canto



Aprender a encontrar la propia voz no sólo ayuda a ganar confianza en uno mismo, sino que también puede enseñar articulación y pronunciación. Además, las técnicas de respiración y los ejercicios de entrenamiento vocal pueden ser cruciales para controlar el estrés y la ansiedad asociados a hablar en público.

Dificultades cognitivas y emocionales



Depresión

Los jóvenes, sobre todo si no están rodeados de una familia que les apoye o cuando no participan en ningún club u organización, se enfrentan a menudo a la ansiedad y la depresión. Los pequeños problemas pueden parecer invencibles.



Participar en la percusión en grupo



Cualquier forma de participación musical colectiva tiene el beneficio de permitir a los individuos interactuar con otros en actividades sociales, combatiendo así el autoaislamiento y la actividad antisocial típicamente asociados con la depresión. La percusión también ofrece la oportunidad de hacer ejercicio ligero, lo que da energía a los participantes y eleva su estado de ánimo, al tiempo que ofrece la oportunidad de comunicarse y expresarse de forma no verbal.

Dificultades cognitivas y emocionales



Falta de atención, déficit de atención, distracción, alienación

A algunas personas les resulta difícil mantener la concentración en su trabajo (ya sea en los estudios o en el trabajo). Esto provoca problemas como:

- Sentirse inquieto, agitado o intranquilo cuando intenta concentrarse en una tarea.
- Las tareas complejas pueden parecer desalentadoras o imposibles
- Dificultad para leer textos largos o ver vídeos largos
- Dejar tareas parcialmente hechas

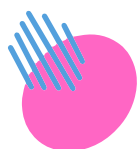


Música, movimiento y trabajo en equipo para concentrarse



Tocar un instrumento musical de percusión, incluida la percusión corporal, es una forma de hacer música que implica mucho movimiento. Suele exigir que la mente se centre en el momento presente, bloqueando las distracciones. Puede ser aún más eficaz si se incluye en una actividad con un objetivo común que exija trabajo en equipo, como un juego musical, una composición o improvisación colectiva, etc.

Dificultades cognitivas y emocionales



Falta de capacidad de pensamiento crítico, con dificultades para diseñar argumentos válidos.

Los jóvenes que se gradúan con deficiencias en estas habilidades están menos preparados para pensar de forma crítica una vez que se incorporan al mundo laboral. Un desarrollo limitado de las capacidades de procesamiento cognitivo conduce a líderes menos eficaces y a un trabajo en equipo ineficaz, sea cual sea el ámbito de trabajo.



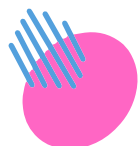
Creatividad para diseñar argumentos



El pensamiento crítico y la elaboración de argumentos válidos tienen mucho que ver con la creatividad. Improvisar con cualquier instrumento, y con cualquier tipo de artes expresivas combinadas con la música, permite explorar otras formas de comunicarse y establece diferentes y nuevas conexiones neuronales. Otra actividad interesante es componer o hacer una versión propia de una canción, sobre todo cambiando la letra.

Todas estas actividades pueden realizarse de forma individual o colectiva, con efectos igualmente beneficiosos: ayudan a aflorar la creatividad, conectan las palabras, la música y las emociones y, por tanto, combinan el uso de diferentes hemisferios del cerebro.

Dificultades cognitivas y emocionales



Problemas de ira y comportamiento agresivo

Los jóvenes pueden mostrar comportamientos como discutir con colegas, compañeros de trabajo o amigos, mostrarse agresivos, ser violentos físicamente o verbalmente con los demás



Cooperación para controlar la ira

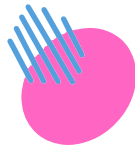


Tocar música en grupo es una forma de trabajar la cooperación, la capacidad de escucha y la gestión de las emociones. La percusión corporal o los instrumentos de percusión son especialmente recomendables para ello, ya sea en el marco de juegos musicales cooperativos, composiciones colaborativas o improvisaciones en grupo.

En concreto, el *soundpainting* es una técnica excelente que permite comunicarse con movimientos y gestos, y también alternar entre papeles que exigen más liderazgo y otros que exigen escuchar y seguir instrucciones.

Traumas, abusos y sus consecuencias



 Abuso de sustancias (drogas y alcohol, consumidas por jóvenes solos o con amigos)



El consumo de alcohol y drogas puede provocar:

- Disminución de la motivación por actividades que antes resultaban interesantes
- Fácil irritabilidad
- Actos y comportamientos delictivos
- Cuando el consumo de sustancias se inicia precozmente: dificultad para disfrutar de la vida

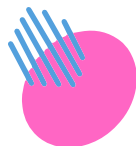


Buscar un punto de vista diferente a través de la dramatización

Una dramatización musical es una forma de expresarse en torno a un problema común, que implica movimientos, gestos, sonidos, instrumentos musicales, canto, etc. Permite procesar experiencias y sentimientos de la forma que el individuo sienta más accesible y adecuada, interactuando y cooperando con otras personas en una situación similar, para encontrar una perspectiva alternativa o una solución común al problema.



Traumas, abusos y sus consecuencias



Acoso y maltrato

El acoso provoca problemas como fracaso escolar, falta de vínculos afectivos con los compañeros, soledad y tristeza. Otro problema es el ciberacoso, que se produce en Internet y del que parece que no hay escapatoria: te atacan en todas partes, incluso en tu propia casa. Los efectos pueden ser muy diferentes y manifestarse a nivel físico, emocional o mental.



Juego de roles y composición para la empatía y la creación conjunta



El juego de roles con instrumentos musicales es también una forma mixta de expresarse en torno a un problema común, que permite a los individuos comunicarse entre sí y procesar experiencias y sentimientos sin utilizar palabras. También facilita ponerse en el lugar de otro. Componer música en grupo es una forma de crear comunidad.

Esto implica tocar un instrumento y/o cantar. También implica colaboración, trabajo en equipo y complementariedad, por lo que ayuda a aumentar la confianza y a valorar por igual la aportación de cada persona. En general, cualquier actividad musical cooperativa ayudará a ganar confianza y a mejorar la cohesión entre los participantes.



Traumas, abusos y sus consecuencias



Dolor, afrontamiento de la pérdida (muerte de un ser querido o ruptura sentimental)

Los jóvenes se enfrentan a menudo a una primera ruptura o a la pérdida de un abuelo u otro familiar. Las personas se sienten tristes cuando se enfrentan a una pérdida, ya sea una ruptura o una muerte.



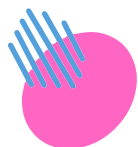
El arte de sentir y de querer sentir



A través de la música y otras artes, individualmente o en grupo, pueden trabajarse dos cuestiones importantes y relacionadas entre sí: Expresar cómo se siente el individuo en ese momento, y después explorar cómo le gustaría sentirse con el tiempo. Se puede elegir la forma de expresión más significativa y accesible:

desde crear diferentes listas de reproducción o utilizar un programa virtual como una banda de garaje, hasta improvisar con los mismos o diferentes instrumentos musicales, o dibujar, bailar, etc. Después, es importante intentar verbalizar lo que ha surgido, para empezar a crear puentes entre un punto y otro y, cuando la actividad se desarrolla en grupo, entre los sentimientos de cada persona.

Traumas, abusos y sus consecuencias



Afrontar los traumas del pasado

Haber sufrido un trauma en el pasado tiene graves consecuencias:

- Dificultades para regular las emociones e insensibilidad emocional.
- El joven puede alternar entre sentirse ansioso y nervioso, irritable y enfadado o insensible y distante, sin mucho control o comprensión de sus cambios de humor.
- Sensación constante de estar atrapado en el pasado y de no poder avanzar.



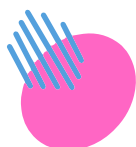
Crear el hábito de expresarse a través del arte



Tocar un instrumento de tu elección puede ayudar a sacar a la luz y afrontar acontecimientos pasados y emociones profundas. Puede hacerse con total libertad o pensando en un tema/persona concretos. Especialmente en el piano o el teclado, el participante puede retarse a sí mismo a tocar sólo teclas blancas o negras, para limitar las opciones, evitar pensar demasiado y dejar que se expresen emociones más profundas sin preocuparse

por cómo va a sonar la música. Puede hacerse de forma rutinaria, por ejemplo cada mañana o cada noche, para convertirlo en un hábito saludable en la vida diaria. También puede hacerse con otras personas, como un diálogo improvisado. También es muy recomendable explorar otras formas de expresión, como la pintura, la danza o la dramatización con música.

Traumas, abusos y sus consecuencias



Insomnio

Algunos adolescentes sufren insomnio, lo que tiene un gran impacto en su calidad de vida en general.



Bajar el ritmo poco a poco, para dormir mejor



Escuchar música relajante puede ayudar a reducir el ritmo cardíaco. Se puede crear una lista de reproducción personal con este fin. Aplicar técnicas de respiración, como la respiración cuadrada, también puede contribuir. A algunas personas les cuesta permanecer quietas o en silencio, y en este caso escuchar música puede combinarse con estiramientos, bailar o cantar.

En cualquier caso, es importante cambiar progresivamente de un volumen y un tempo más altos a otros más bajos en la música, siguiendo esto con el movimiento y el ritmo de la respiración. Se puede crear una rutina personal de relajación, para convertirla en un hábito saludable que se integre en la vida diaria. También es importante intentar aumentar el tiempo dedicado a esta rutina cada día o semana.

Traumas, abusos y sus consecuencias



Dolor físico

Por diferentes motivos (enfermedades, accidentes, etc.), los adolescentes pueden sufrir a veces dolores físicos.



Actuar y escuchar activamente, para aumentar la sensación de control del dolor



Escuchar música alegre, con una conexión emocional positiva y, si es posible, participar en ella como una actuación musical cantando o tocando un instrumento es una forma de liberar dopamina, lo que ayuda a liberar tensiones, a reducir el estrés y a aumentar la sensación de control y el manejo del dolor. De otro modo, escuchar música relajante siguiendo determinados

instrumentos o voces, dejando que la imaginación y los pensamientos vayan y vengan, es una forma de reducir la ansiedad y el estrés. Todas estas actividades pueden contribuir a centrarse en sensaciones positivas y aumentar el bienestar interior.

Escuchar música en directo podría aumentar aún más estos efectos positivos.

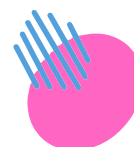


Metodología



Esta sección de nuestro manual pretende ofrecer una breve visión general de la metodología utilizada por las organizaciones socias de CoMusyc durante los Actiworkshops. Adoptamos una metodología de tutoría entre iguales (*Peer Mentoring*), que pasamos a describir a continuación. Encontrará más información sobre la metodología de tutoría entre iguales y las actividades prácticas realizadas durante los Actiworkshops en el documento "IO1.2 Tutoring & Peer Mentoring Methodology through Music Therapy and Visual Arts" que se ha colgado en la página web del proyecto.

¿Qué es la tutoría?



La tutoría se ha definido como una relación de colaboración a voluntad entre una persona con más experiencia -el mentor- y otra con menos experiencia -el alumno-. El primero ofrece ayuda y orientación al segundo para alcanzar sus objetivos, creando un estado mutuamente beneficioso para todas las partes implicadas. En palabras sencillas, la tutoría es una relación estructurada y de confianza que une a las personas con individuos solidarios que ofrecen orientación, apoyo y estímulo para desarrollar la competencia y el carácter del alumno.



Metodología



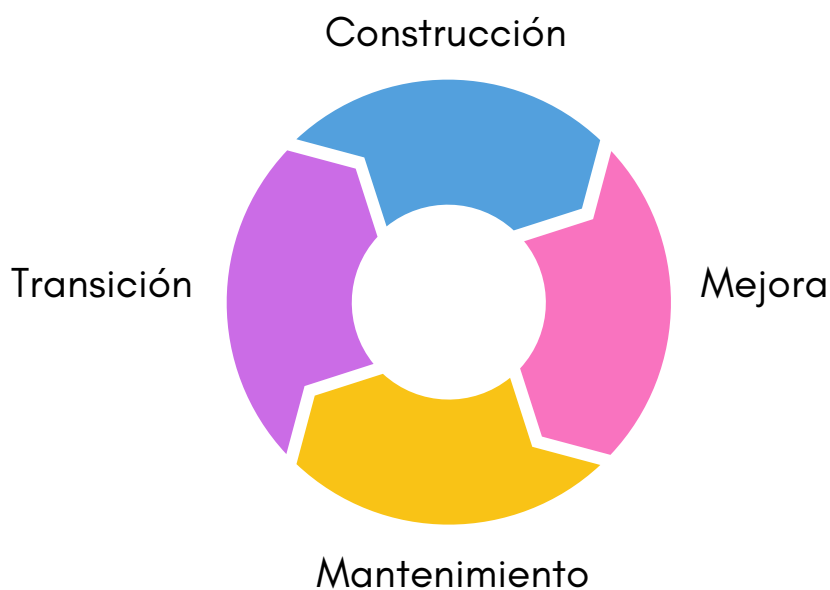
¿Qué es la tutoría entre iguales?

La tutoría entre iguales implica una relación interpersonal entre dos jóvenes de edades ligeramente diferentes. Se centra en la construcción de una relación sólida y de confianza entre sus componentes principales, el mentor y el alumno, y permite al joven de más edad promover uno o más aspectos del desarrollo del joven de menos edad.

Metodología de tutoría entre iguales



En las páginas siguientes, ofrecemos una metodología de tutoría entre iguales basada en el "Modelo B.E.S.T", con algunos consejos de aplicación para los tutores y algunas directrices prácticas derivadas de los Actiworkshops que tuvieron lugar en el país de cada socio en el contexto del proyecto CoMusyc.



Metodología



El modelo B.E.S.T.

Las cuatro etapas del ciclo vital de B.E.S.T van precedidas de la fase inicial de selección de mentores y alumnos. El proceso de tutoría entre iguales exige una diferencia de edad máxima de tres años entre mentores y alumnos. Es esencial garantizar que la diferencia de edad sea lo suficientemente grande como para que el trabajo suponga un reto para el alumno, y sea lo suficientemente fácil como para que el mentor pueda apoyarle. Para cada ActiWorkshop de CoMusyc se seleccionaron 20 jóvenes marginados de entre 18 y 30 años y un mentor de entre 25 y 35 años.

1. Construcción



La primera etapa del ciclo de vida de la tutoría se refiere a la construcción de la relación mentor-aprendiz. En este punto, el mentor y los alumnos se conocen por primera vez y comienza el proceso de creación de confianza entre ellos.

Cuando los mentores se presenten a sus alumnos, deberán:

- Mostrarse confiados y sonrientes.
- Hablar a sus alumnos sobre sí mismos, su campo de especialización y su función.
- Hacer preguntas a sus alumnos y dejar que ellos también se presenten.
- Ser pacientes, no juzgar y ser abiertos.
- Ser positivos.



Metodología



Consejos para generar confianza

La confianza puede ser difícil de establecer, por lo que aquí hay algunos consejos para que los mentores construyan confianza entre ellos y sus alumnos, creando el terreno común necesario para una mentoría eficaz.

- **Ser coherente:** un mentor debe ser coherente, asegurándose de que sus acciones y sus palabras coinciden y de que cumple sus compromisos.
- **Escuchar:** un mentor debe escuchar activamente los intereses y preocupaciones de sus alumnos. Los alumnos deben sentir que su mentor les apoya pase lo que pase.
- **Ser un amigo:** un mentor debe ser un amigo para sus alumnos, no otra figura de autoridad.
- **Ser auténtico:** un mentor debe ser original y auténtico a la hora de conectar con los alumnos.
- **Respeto mutuo:** el mentor no debe obligar a los alumnos a hacer cosas que no desean. Deben tener siempre presente que son personas diferentes.
- **Divertirse:** el alumno debe disfrutar de todo el proceso. Divertirse junto con el alumno o alumnos, especialmente al principio, ayudará a crear un vínculo más fuerte y afrontar cosas más complejas más adelante.



Metodología



2. Mejora

La segunda fase consiste en mejorar la relación de tutoría estableciendo los objetivos del procedimiento de tutoría, explorando sus objetivos y explicando el programa y el proceso a los alumnos. En este punto, las actividades para romper el hielo son esencial para crear una dinámica de grupo que permita a los alumnos sentirse más cómodos unos con otros.

3. Mantenimiento

En este punto de la tutoría, se ha establecido la confianza entre el mentor y el alumno, lo que permite que la conversación sea más cómoda, personal y abierta. Ahora es el momento de que ambas partes trabajen para conseguir objetivos. Un mentor debe dar voz a sus alumnos, dejándoles decir lo que les gustaría hacer y expresar sus pensamientos y opiniones.

4. Transición

La tutoría entre iguales es un proceso continuo y permanente, por lo que todos deben recordar que es probable que se produzca una transición en la relación mentor-alumno: el mentor puede convertirse en el alumno y viceversa. Sin importar cuándo/si se producirá esta transición en la relación de tutoría, el mentor deberá asegurarse de que dará cierre a sus alumnos. Eso significa terminar la relación de buena manera y celebrar el tiempo que han pasado juntos.

Metodología



Consejos de comunicación



Para una comunicación eficaz con los alumnos, el mentor puede:

- Formular preguntas abiertas.
- Escuchar activamente:
 - Parafraseando lo que dice el alumno, asegurándose de que lo ha entendido.
 - Manteniendo el contacto visual y realizando gestos y expresiones faciales adecuados.
 - Escuchando atentamente al alumno
- Utilizar correctamente el lenguaje corporal.
- Utilizar el "yo" en lugar del "tú".

Sugerencias



El *feedback* o retroalimentación es una parte esencial del proceso de tutoría entre iguales. El *feedback* puede definirse como una observación u opinión comunicada de una persona a otra; puede ser positiva o negativa; cuando se hace adecuadamente, ambos tipos pueden ser constructivos y valiosos. Algunos consejos que los mentores deben seguir a la hora de dar *feedback*:

- Ser honesto y respetuoso.
- Hacer observaciones en lugar de evaluaciones.
- Ser empático.



Metodología



Consejos para tratar asuntos difíciles

Durante la tutoría entre iguales, pueden surgir asuntos difíciles, como experiencias pasadas de abuso, violencia e intimidación, problemas de salud mental o experiencias traumáticas relacionadas con la pubertad, la sexualidad y las relaciones. Una conversación abierta y honesta sobre los distintos problemas entre el mentor y los alumnos puede ser un buen paso inicial para aliviarlos. En este caso, el mentor adopta el papel de un amigo de confianza, animando a los alumnos a que se sientan cómodos para hablar de estos temas. Al hablar de estos temas, el mentor debe:

- Mantener la calma.
- No juzgar.
- Demostrar su apoyo utilizando su capacidad de escucha activa, afirmando sus sentimientos y empatizando con sus problemas.



Metodología



Consejos para identificar problemas

Como ya se ha dicho, durante el proceso de tutoría entre iguales pueden surgir asuntos difíciles relacionados con el pasado del alumno. A continuación ofrecemos una lista que incluye algunas de las señales de advertencia que un tutor debe ser capaz de reconocer, permitiéndole identificar si su alumno tiene o no un problema que deba ser informado y discutido.

Señales de advertencia generales

- Pérdida de interés por las cosas sencillas de la vida cotidiana.
- Pasar mucho tiempo solo.
- Dormir mucho o muy poco.
- Incurrir en conductas de riesgo.

Malos tratos, violencia e intimidación

- Defensa física; ponerse nervioso.
- Aparición repentina de comportamientos compulsivos o autodestructivos.

Problemas de salud mental

- Retraerse
- Tristeza prolongada; expresión de desesperanza. Gran inseguridad.
- Mecanismos de afrontamiento poco saludables: actividad sexual, consumo de drogas, autolesiones, etc.



Conclusión



En este manual presentamos una serie de estrategias sobre cómo utilizar la música y las artes para tratar y afrontar los problemas más comunes y las situaciones difíciles y frustrantes a las que se enfrentan los jóvenes de 18 a 30 años en su vida cotidiana. Estas estrategias pretenden ser recursos para que los individuos las apliquen de forma autónoma, así como en entornos formales e informales bajo la dirección de un profesional. El manual pretende contribuir al objetivo general del proyecto CoMusyc, que es mejorar el logro de competencias básicas y transversales relevantes y de alto nivel desde una perspectiva de aprendizaje continuo.



El material que presentamos es el resultado de talleres específicos que tuvieron lugar en cinco países diferentes para fortalecer el diálogo intercultural y transnacional entre los jóvenes, utilizando la creatividad y el arte como herramientas para mediar puentes, con el objetivo general de disminuir la marginación social de los jóvenes, que desgraciadamente sigue representando un fenómeno ampliamente difundido en la Europa contemporánea.



Conclusión



Las actividades que tuvieron lugar en los Actiworkshops se basaron en el arte. Es decir, todas se desarrollaron desde una perspectiva artística utilizando las artes (música, danza, artes visuales, teatro, poesía...) como herramientas principales. Estas actividades se orientaron hacia objetivos muy específicos, con la estimulación de la creatividad como base, proporcionando competencias como habilidades comunicativas, sentido de la iniciativa, conciencia y expresión cultural, y competencias sociales y cívicas. Los talleres tuvieron lugar en entornos informales en las sedes de cada uno de los socios del proyecto. Las estrategias que encontrará en este manual se basan en las percepciones de los participantes recogidas a través de las evaluaciones posteriores a los talleres, en las que pudieron expresar cómo les habían ayudado la música y las artes.



Es importante destacar que, a pesar de las diferencias culturales y las ubicaciones geográficas, se observó que muchos de los problemas a los que se enfrentan los jóvenes en la actualidad, identificados a través de los escenarios de activación, son los mismos. Por lo tanto, creemos que este manual puede ser de utilidad para un gran número de jóvenes que se encuentran en una situación de vulnerabilidad social, en una amplia variedad de contextos culturales, y es nuestro objetivo evaluarlo más a fondo en el siguiente paso de nuestro proyecto con el fin de formalizar la metodología CoMusyc.



Conclusión



De las estrategias propuestas se desprende que la música y las artes son medios muy flexibles que permiten abordar una gran variedad de áreas funcionales y hacer frente a un amplio abanico de problemas. Como resumen de los resultados de los Actiworkshops y de la bibliografía de apoyo, podemos afirmar que las artes pueden proporcionar lo siguiente a los jóvenes marginados:

- Fomentar la creatividad, la expresión y el talento artístico.
- Fomentar un estilo de aprendizaje participativo y más pragmático.
- Proporcionar oportunidades para el aprendizaje experimental y la retención de la memoria.
- Fomentar la autoestima, la identidad y el desarrollo equilibrado.
- Explorar el discurso cultural y social.
- Fomentar la estimulación mental y la capacidad para resolver problemas.
- Promover la armonía y la integración social.

Esperamos, y esta es nuestra intención sincera, que este manual contribuya a una mejor comprensión de cómo utilizar la música y las artes para apoyar a las personas marginadas, y les ayude a encontrar nuevas oportunidades, a desarrollar nuevas habilidades y a explorar su potencial interior para una mejor integración en la sociedad actual y un mayor bienestar general.



Socios



MONOMYTHS



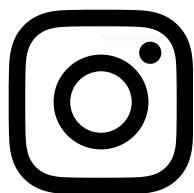
Más información sobre CoMusyc



<https://www.comusyc.eu>



Comusyc



@comusyc