Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ESCAPE RACISM

La historia de Janka

GUÍA DE ESCAPE ROOM

Escape Racism: Toolbox to Promote Inclusive Communities

Introducción a los objetivos de la sala específica

El objetivo principal de esta sala de escape es que los participantes experimenten el acoso y el ciberacoso, desde cada parte del círculo del acoso, y también que comprendan el fenómeno del acoso. A través del juego, los participantes tienen la oportunidad de investigar la historia de un acoso exacto como un extraño y el debriefing será una oportunidad para que reflexionen sobre la complejidad de este problema y sobre cómo pueden contribuir a un cambio positivo.

1. **Línea narrativa**

La protagonista de nuestra historia es Janka, una estudiante de secundaria, que es una chica con mucho talento, pero menos popular. Tiene muy buenas notas en casi todas las asignaturas, y también es miembro del equipo de voleibol del instituto. Su mejor y única amiga es Petra, lo hacen todo juntas.

En los últimos días, la madre de Janka se enteró de que no sólo sus notas empezaron a empeorar, sino que también faltó a un par de entrenamientos en el equipo de voleibol. Cuando entramos en su habitación, recibimos una llamada telefónica muy enfadada de Petra, en la que básicamente rompe con Janka por lo que ha hecho. A partir de aquí, debemos averiguar la historia que hay detrás de la caída de Janka e intentar averiguar qué ha pasado entre Janka y Petra.

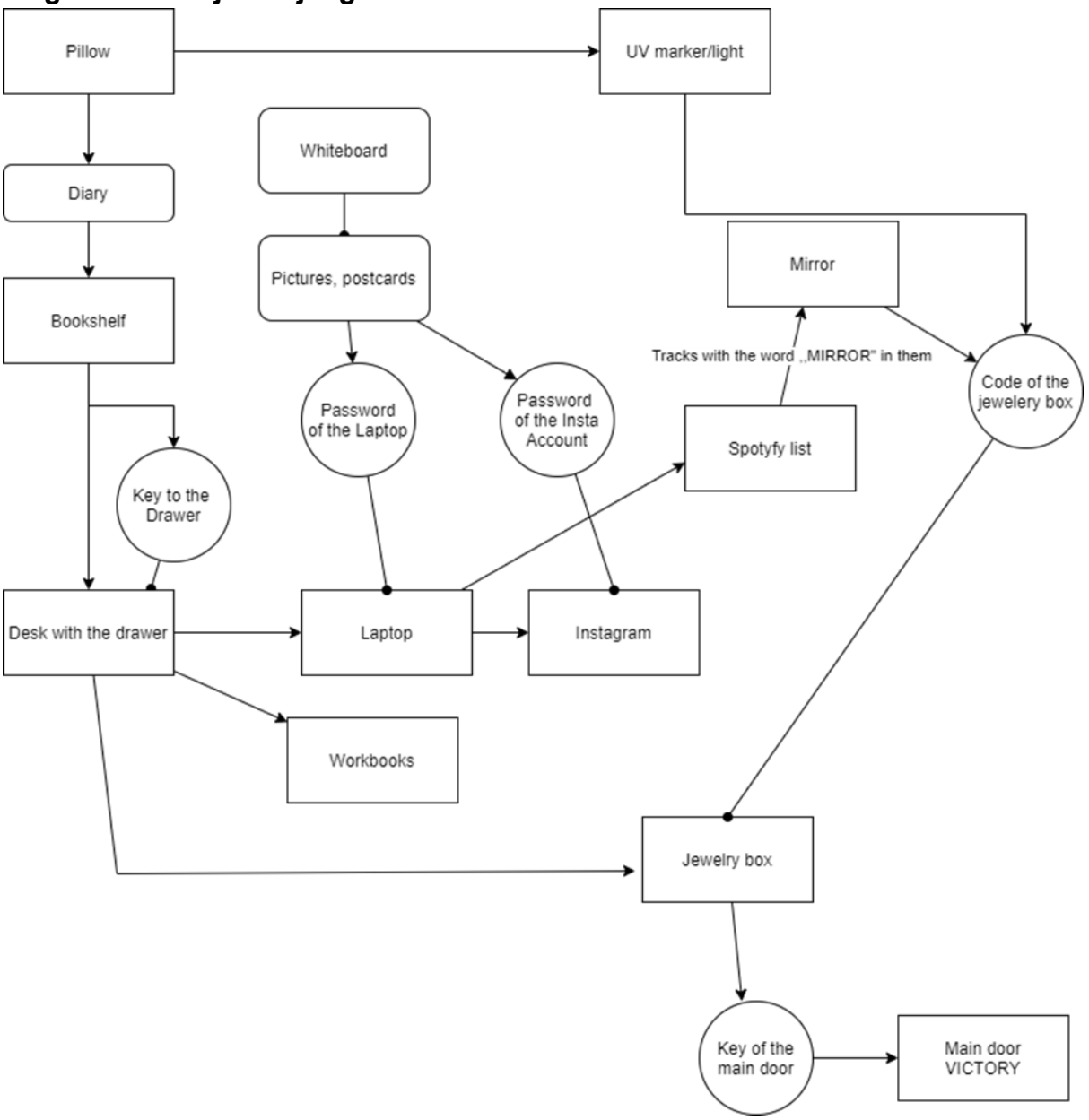
En primer lugar, descubriremos que en los últimos años, Janka y Petra fueron víctimas de acoso en su clase por parte de los llamados chicos populares. Sin embargo, en un momento dado, la vida de Janka cambia y es aceptada en el grupo de los chicos populares, por lo que está muy agradecida. A partir de ese momento, empieza a evitar la compañía de Petra, no devolviendo sus llamadas telefónicas ni escribiéndole.

Ni siquiera se da cuenta de que sólo es utilizada por sus nuevos amigos, que tiene que hacerles los deberes, y aunque está en su grupo, el acoso en sí no cesa.

En ese momento, todos los que rodean a Janka saben que algo ha ido mal, pero nadie sabe todavía qué.

Invitan a Janka a una fiesta con los chicos populares, pero le prohíben que invite a Petra. Janka bebe alcohol por primera vez en su vida y cuenta un gran secreto sobre Petra a los demás. Por si fuera poco, una de las chicas del grupo inicia un Insta Live, y ahora todo el mundo, incluida Petra se entera de lo que dice Janka. Después de la aventura con Petra, Janka desapareció.

2. **Diagrama de flujo del juego**



3.

4. **Mecánicas**

La siguiente parte está dedicada a describir los materiales y el montaje.

3.a Materiales requeridos (lista)

Para crear el escenario y los rompecabezas de La historia de Janka, necesitarás una habitación para adolescentes, o espacio para delimitar una, y una serie de materiales que se enumeran a continuación. También puedes aumentar la inmersión del jugador vistiendo la habitación con materiales como comida para adolescentes, chocolate, refrescos de cola, bocadillos, libros, zapatos, revistas para adolescentes, pósters de música pop, pósters de películas, fotos, envoltorios, periódicos, pelotas, parfum, productos de maquillaje, etc.

1 x Cama

1 x Mantas

2 x Almohada

1 x Tablero de escritorio

1 x Estantería

1 x Libros con hueco

1 x Ordenador/portátil

1 x Diario con 3-4 entradas de registro y con llave

1 x Armario

1 x Espejo

1 x Pizarra blanca

1 x Cajas de seguridad con combinación

1 x Lámpara de mesa (con un cable corto)

1 x Lápiz UV

1 x Lámpara UV

1 x Llave para la puerta principal

12 x libros de trabajo de la escuela

1 x Puerta

1 x Joyero

1 x Post-it

1 x maceta (con flor)

Alguna foto (vacaciones, amigos, campamento, etc.)

Ropa, calcetines, zapatos y otras cosas para adolescentes.

3b. Preparación de materiales [1] [2] [3]

Some of the materials used in the escape room must be prepared. We can use second hand clothes and furniture , we don't have to buy a new staff. The point is to create a teen room. It has to be creative, colourful and exciting. Important the feeling, created a young atmosphere. Who is playing in this room, feel it's in your self world.

1. Arreglar la habitación de un adolescente.

(muebles, libros, ropa, cuadros, etc.)

2. Escribe las páginas del diario.

Escribe algunas páginas en un diario nuevo. Tiene que ser claro y legible. (1er apéndice)

3. Esconde el diario en la funda de la almohada.

4. Poner la almohada en la cama.

5. Crea un libro con un agujero en su interior. Esconde una llave del cajón de la mesa dentro del libro. Coloca el libro en la estantería.

6. Escribe diferentes nombres en los cuadernos, también puedes poner un post-it en uno de los cuadernos con una lista de tareas y plazos.

7. Crea una cuenta en el ordenador con una contraseña. Sugerencia para la contraseña: La fecha y el lugar de las primeras vacaciones con mi bestie. (Hollókő (una ciudad húngara)2017.07.20.). Escribe la contraseña en una de las postales de la pizarra.

8. Crea una cuenta de Instagram para uno de los acosadores que subió el vídeo, y también para Janka. Haz un vídeo de Insta sobre el cotilleo y súbelo a la cuenta del acosador.

9. Crea una nota en el portátil con recordatorios de la contraseña. (La fecha y el lugar de las primeras vacaciones con mi bestie).

10. Crear una lista de reproducción de Spotify, añadir alguna canción con la palabra espejo en los títulos de las mismas, dejarla abierta.

11. Esconder los cuadernos, el portátil y la lámpara UV en el cajón de la mesa y cerrarlos con llave.

12. Escribe un código del joyero al espejo con el bolígrafo UV, debes dibujar y escribir otras informaciones también.

13. Pon la llave de la puerta principal en el joyero y escóndela en algún lugar de la habitación.

14. Crea un grupo de mensajería para los acosadores y añade a Janka después de algunos mensajes en los que puede formar parte del grupo, pero el acoso no ha cesado.

15. Coloca una pizarra en la pared. Coloca en ella algunas postales, fotos y otros recuerdos de Janka. Poner al menos una foto de Janka y Petra de vacaciones (o una postal), escribir la fecha y el lugar de celebración en el reverso.

4c. Creando la sala

El lugar que utilices para la sala de escape de Janka's Story debe ser lo suficientemente grande como para contener todos los materiales necesarios para el juego, además de aproximadamente 5-8 jugadores.

La habitación debe ser como una habitación media para adolescentes. Una habitación sencilla que sea lo suficientemente grande para 5-8 participantes. Cosas importantes: aire fresco, luz, habitación colorida, ordinaria, ambiente agradable. Habitación tranquila en la que se puedan ocultar los secretos.

5a Introducción

Para la introducción puedes utilizar la línea narrativa y adaptarla al grupo.

Asegúrate de que los jugadores entienden cuál es su objetivo, y empieza con entusiasmo y curiosidad.

" Hoy vais a resolver un misterio sobre vuestra compañera de colegio Janka. Lleva una semana desaparecida. La última que ha hablado con ella es su mejor amiga Petra. Aquí tienes un registro de esta conversación.

- Janka: ¡Me alegro de que me contestes! Sólo quería disculparme por el vídeo. No lo sabía....

- Petra: ¿No sabías qué? ¿Cómo se guardan los secretos? ¿O por qué te ponen un teléfono en la cara? Vamos Janka, es ridículo.

- Janka: No quería hacerte daño.

- Petra: Quizá no lo hiciste, pero ya no importa. No vuelvas a llamarme.

- Janka: ¡Petra no cuelgues!...

¿Estás lista para irte? Tienes 30 minutos para resolver el misterio y encontrar a Janka antes de que le ocurra algo terrible"

Consejo 1: Deja claro cuáles son las reglas en la sala. Ejemplo: "Cuida el equipo, todo puede abrirse con sentido común, no con la fuerza"

Consejo 2: Dales algo que pueda ayudarles a comunicarse con el facilitador. (teléfono, walkie-talkie, etc.)

Consejo 3: Dígales cómo pueden ganar el juego y de cuánto tiempo disponen para resolver los rompecabezas. (Sugerimos no más de 30-45 minutos)

Consejo 4: Hazles saber que después de la sala de escape participarán en un taller de información.

Consejo 5: Pregúnteles si tienen alguna duda.

Consejo 6: Utiliza un mensaje de voz (o un vídeo) como inicio para involucrarlos más fácilmente al principio.

5b Actitud de los facilitadores

Los facilitadores deben ser amables pero firmes. Calmados y coherentes. Es muy importante que sea paciente. Debe centrarse en el grupo. Los facilitadores deben saber que no son líderes, sino ayudantes, que dan poder a los participantes, que calman a los jugadores si la situación lo requiere. Si es necesario, deben actuar como un espejo que suele ser muy útil. Por ejemplo, en caso de preguntas, basta con repetir lo que dice un participante en lugar de interpretarlo.

Debe utilizar su propia personalidad, pero es importante ser profesional y atento.

No olvides que las preguntas suelen ser más importantes que las propias respuestas. Por lo tanto, si tiene que preguntar, intente utilizar preguntas abiertas. Asegúrate de que los participantes entienden que no hay respuestas incorrectas.

Crea una atmósfera abierta, un lugar psicológicamente seguro. Deja que los niños se abran, que hablen. Anímales, dales feedback. En caso de que algo no vaya según lo previsto, no te preocupes. Resuma lo que ha sucedido. Es aconsejable reflexionar sobre lo sucedido.

Sé útil, pero no pierdas tu papel. Sé amable, pero no de amigo. Sé empático, pero mantén un poco de distancia, no te involucres demasiado emocionalmente para evitar que sea un grupo terapéutico. Guíalos si es necesario, pero deja que se abran.

Céntrate en los objetivos generales: aprendizaje, intercambio de información, autorreflexión, sensibilización, creación de empatía hacia el tema y hacia los demás, creación de una conexión con el tema. Mientras tanto, presta atención a la dinámica del grupo, reacciona a las situaciones, ya que los objetivos pueden cumplirse de muchas maneras diferentes. Puede haber situaciones en las que el grupo no proceda como estaba previsto, pero los objetivos pueden seguir cumpliéndose, el grupo puede llegar a ellos de una manera diferente. Hay que adaptarse a estas situaciones.

Este papel requiere estar totalmente presente. Cerrar todos los elementos perturbadores mientras dure la sesión. Prepárate y ten en cuenta los límites del papel de facilitador.

5c Cómo ganar

Para completar el juego, los participantes deben resolver todos los rompecabezas de la sala y averiguar qué ha pasado con Janka. Los rompecabezas les llevan a un joyero en el que van a encontrar la llave de la puerta principal. Con esta llave pueden salir de la habitación y, al mismo tiempo, ganar el juego. Si el temporizador de 30 minutos se agota y los jugadores no han completado el juego, pierden la partida, pero aún así puedes tener una sesión informativa con ellos para averiguar toda la historia de Janka y también para profundizar en el tema.

6 Sesión de repaso e información

Enfoque: Disminuir el número de casos de acoso escolar y ciberacoso mediante la comprensión del fenómeno y la puesta en práctica de algunas estrategias que puedan ayudar a los jóvenes a reconocer el acoso y también a evitar ser víctimas.

Grupo objetivo: 10-12 participantes, que prueban la sala de escape en equipo

Tiempo: unos 2 x 45 minutos con 15 minutos de descanso entre cada uno

Lugar: Una sala sencilla que sea lo suficientemente grande para hacer ejercicios de movimiento con 5-8 participantes, mejor si los participantes tienen la oportunidad de quitarse los zapatos, lo hace más cómodo para ellos.

Herramientas:

- 14 sillas
- 3-4 hojas de rotafolio
- 15-20 bolígrafos y rotuladores
- muchos post-its
- traje simbólico
- un papel de rotafolio con una silueta humana

Sugerencia: El taller es más eficaz si se cuenta con dos facilitadores que dirijan el proceso.

1ª parte (unos 45 minutos): Evaluación de la sala de escape

El **objetivo** principal es estar en el mismo escenario, y reflexionar sobre sus sentimientos y la propia historia.

- **"Átomos" - imaginación dirigida- 5 minutos** (Pida a su participante que cree diferentes átomos con números concretos de componentes)

ejemplo: Ahora crea átomos con 2 componentes, encuentra tu pareja.

consejo 1: Presta atención a los números de tus participantes, cuando elijas un número asegúrate de que nadie esté solo.

consejo 2: Puedes utilizar cualquier tipo de actividad que ayude a los participantes a centrarse en los demás y a calmarse.

- **"Parque de estatuas" - 5-10 minutos**(Pida a sus participantes que paseen por la sala, déles instrucciones que les ayuden a centrarse en la historia de la sala de escape)

ejemplo: Imagina que sigues en la habitación. Estás en la habitación de Janka. Puedes ver la cama con las almohadas encima, la mesa con un lap top de ella, el espejo, las fotos sobre sus recuerdos favoritos, etc. ¿Dónde estás exactamente en la habitación? ¿Qué está haciendo ahora? ¿Cómo se siente ahora? etc. Si te sientes preparado, busca tu lugar en la habitación de Janka y conviértete en una estatua que pueda decir a los demás lo que estás haciendo y cómo te sientes.

consejo 3:Si tienes un parque de estatuas, puedes ir alrededor y pedirles que compartan lo que piensan ahora cuando les toques los hombros. Presta atención a que no cuenten demasiado, porque un poco más tarde tendréis una conversación sobre los detalles.

Consejo 4: En primer lugar, ayuda a los participantes a imaginarse de nuevo la sala. Después, haz algunas preguntas concretas sobre dónde están en la habitación, qué están haciendo, cómo se sienten, etc.

consejo 5: En lugar del parque de estatuas, puedes utilizar otros métodos para ayudarles a expresarse, como: pintar o dibujar juntos, utilizar sus voces o movimientos concretos. Presta atención a cómo está tu grupo y a lo que necesita en ese momento.

- **Debate - 15-20 minutos** (Pide a los participantes que se sienten en una silla formando un círculo. Pregúntales sobre lo que ha pasado con ellos en la sala, lo que han descubierto, cómo se han sentido durante el juego).

consejo6: Utiliza preguntas abiertas, ten en cuenta que no hay respuestas incorrectas. Ejemplos de preguntas abiertas:

- ¿Cómo te sientes ahora?
- ¿Qué te pasó en la habitación?
- ¿Qué hiciste para escapar?
- ¿Qué piensas de la situación de Janka?
- ¿Qué piensas de Janka?
- ¿Quiénes son los amigos de Janka?
- ¿Qué harías diferente si fueras Janka?

- **"Sé un experto" 5-10 minutos** (Dile a tus participantes que son periodistas. Cree 3-4 grupos pequeños con ellos y asigne a cada grupo una tarea diferente)

ejemplo: Escribe un artículo sobre Janka y su situación para un periódico local. Dales un estilo como: un artículo de cotilleo, una noticia, un artículo científico, un horóscopo, etc. Si los grupos están preparados, revisen juntos los artículos.

consejo7: Dales 5 minutos para crear los artículos por primera vez. Si no es suficiente, puedes darles algunos minutos más.

consejo8: Si no tienes suficiente tiempo para revisar los artículos, puedes hacerlo al principio de la siguiente parte, o también puedes preguntar a tus participantes si pueden concentrarse 5 minutos más.

DESCANSO DE 15 MINUTOS

2ª parte (unos 45-50 minutos) - Sensibilización

El objetivo principal es profundizar en el tema y concienciar a los participantes sobre el fenómeno del acoso y el ciberacoso. Que definan con sus propias palabras qué es el acoso, cómo se reconoce y qué oportunidades tienen en estas situaciones.

- **"Contar juntos" 5 minutos-** (Contar juntos del 1 al 10 de manera que un número sea dicho por un solo participante al mismo tiempo sin crear un orden antes).

consejo 9: Deja que lo intenten de 3 a 5 veces, y si es demasiado difícil contar hasta 10 puedes reducir el objetivo a 5. Elógialos aunque sólo puedan contar hasta 2, es un juego muy difícil. Diles que su récord es 2 y que pueden practicar cuando quieran.

consejo 10: Puedes utilizar cualquier otro juego que les ayude a concentrarse después del descanso.

- **"Papel en la pared" - 10 minutos** (Dibuja una figura en un papel de rotafolio antes de la sesión. Construyan juntos el personaje de Janka. Pide a los participantes que piensen en cómo es Janka. Cómo es su personalidad, su aspecto, lo que le gusta hacer, etc. Pídeles que escriban sus pensamientos en post-its y los pongan en el rotafolio alrededor de la silueta de Janka)

consejo 11: También puedes pedirles que pongan sus post-its de forma temática, así ¿Qué piensa Janka? - Ponlos alrededor de su cabeza. ¿Cómo se siente Janka? - ponlos alrededor de su corazón. ¿Qué quiere hacer Janka? - ponlas alrededor de sus manos y piernas.

consejo 12: Puedes volver a hacerlo en pequeños grupos, pero también funciona si los participantes piensan solos.

consejo 13: Puedes utilizar otro método para construir el carácter de Janka

- **"Dar un consejo" - 10- 15 minutos** (Uno de los facilitadores será Janka durante los siguientes minutos. Janka ha venido a pedir consejo a los participantes, porque ha escuchado sus experiencias sobre el tema. Los participantes, como expertos, pueden aconsejarle cómo podría gestionar su situación y cómo puede evitar ser víctima del acoso).

consejo14: A veces es difícil facilitar desde un papel. Sugerimos dirigir la sesión en parejas.

consejo15: El personaje de Janka debe ser como lo crearon los participantes.

consejo16: Puedes utilizar un disfraz simbólico, como unas gafas o un sombrero, para dejar claro cuándo estás en el papel de Janka.

consejo17: Si no te sientes cómodo con el juego de roles, o quieres probarlo con un solo facilitador, puedes utilizar una Janka simbólica (por ejemplo, una silla vacía) y los participantes pueden seguir dándole consejos.

consejo18: Si eres lo suficientemente valiente o tienes experiencia en la educación teatral, no dudes en asumir el papel de Janka aunque seas el único facilitador.

consejo19: No tengas miedo si no eres el mejor actor/actriz, no se trata de eso.

- **"¿Qué pasaría si...?" - 15- 20 minutos** (Poner a prueba los consejos que has dado a Janka. Esto es al mismo tiempo una oportunidad para que los participantes prueben algún escenario que puedan utilizar también en su vida cotidiana, pero ahora están en un espacio seguro).

consejo20: Cualquiera puede ser Janka, pero sólo uno de los facilitadores puede ser el matón.

consejo21: Los demás (que no están en el papel de Janka) pueden detener la situación con una señal (como una palmada), y dar consejos para "Janka" o incluso pueden cambiar el papel con el jugador actual.

- **"¿Qué hay en tu mochila? " - 10 minutos** (Siéntense juntos en un círculo. Pregunta a los participantes qué llevan a casa, qué han metido en sus mochilas).

tip22: También pueden simbolizar lo que se llevan (con objetos, etc.)

consejo23: Puede ser sólo una palabra o un sentimiento o incluso un movimiento.

consejo24: Hazles saber que estás disponible después del programa, así que si quieren hablar de cualquier cosa contigo, estás ahí para ellos.

consejo25: Haga comentarios positivos, todos han hecho un gran trabajo, gracias por su actividad.

consejo26: Reflexione sobre su trabajo un poco más tarde, ahora elógiese a sí mismo, ha hecho un gran trabajo.

Creo que es importante escribir exactamente lo que se supone que son los mensajes. No depende de la sotría, porque esta es tu historia. La gente puede adaptarla en el futuro, pero no pueden jugar si no compartes la tuya primero.

Por ejemplo, escribe las páginas del diario: página 1, fecha 1 de mayo de 2021. "Caramba, he visto a ese tipo en el pasillo principal..." página 3, 5 de junio "Odio al profesor"

lo mismo para el post-it, la contraseña, la nota, el recordatorio ecc

especialmente el código y las contraseñas tienen que estar ahí

Escape Racism: Toolbox to Promote Inclusive Communities.
Project Number: 2019-2-IT03-KA205-016906

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union