

## V. MOTIVACIÓN

La motivación consiste en dar razones para hacer algo y en promover y animar a otros a alcanzar sus metas. En muchos casos, es difícil que una persona que vive con una discapacidad intelectual o problema de salud mental se comprometa a realizar una actividad a largo plazo, y por eso es importante que en su grupo haya una persona motivada que infunda ánimos a los demás para continuar con el curso Chic&Craft. A continuación, se pueden encontrar algunas sugerencias para trabajar la motivación.

### V.1. ¿POR QUÉ COSO?

**Habilidades que se trabajan:** Comunicación, motivación y habilidad para expresarse.

**Descripción:** Se abrirá un debate para destacar los beneficios de aprender las habilidades que se impartirán durante la formación. ¿Cuáles son las razones por las cuales aprender a coser? ¿Cuáles son los beneficios de “reaprender” esta habilidad y enseñársela a otros? ¿Por qué era una habilidad tan codiciada en el pasado y qué ha cambiado ahora? Para apoyar estas ideas se puede demostrar el desarrollo y posibles avances de esta habilidad a lo largo de la historia por medio de videos.

Este tipo de debate hará que los participantes se den cuenta de las razones por las cuales eligieron formar parte de este proyecto y qué es lo que esperan enseñar a los otros participantes. Esta confianza en la validez del proyecto ayudará a motivar tanto a los monitores de apoyo como a sus compañeros.

Esta dinámica ofrece una posibilidad extra para expresar deseos, problemas... todo conectado con el ámbito de la costura.



## V.2. MI MONITOR

**Habilidades que se trabajan:** Motivación y comunicación.

**Descripción:** Los participantes intentarán recordar la primera vez que aprendieron a coser, dónde lo aprendieron, qué edad tenían, quién les enseñó, etc. A continuación, describirán sus experiencias por turnos, haciendo especial hincapié en describir a la persona que les enseñó, en cuanto a su personalidad y actitud, y los aspectos positivos y negativos de su forma de enseñar. Por ejemplo, si explicaba bien las técnicas, si era muy estricto, si respondía a sus preguntas, si era paciente, etc. Después, cada uno demostrará el método de enseñanza del profesor que sus compañeros hayan descrito, tan fielmente como pueda, basándose solamente en la descripción de su compañero en una clase ficticia.

**Sugerencias:** En un debate grupal se considerarán los aspectos positivos y negativos de estos métodos de enseñanza y qué modificaciones presentarían hoy en día.





### V.3. ¿POR QUÉ SER MONITOR DE APOYO?

**Habilidades que se trabajan:** Motivación y comunicación.

**Materiales:** Cartulina y lápices.

**Descripción:** Los monitores deberán ponerse de acuerdo en diez razones por las que ser un monitor de apoyo durante el curso formativo Chic&Craft y escribirlas en una cartulina. Además, cada uno deberá escribir cinco miedos que tengan en relación a la formación y ponerlos en común con sus compañeros: ¿Tienen los mismos miedos? ¿Comprenden los miedos de sus compañeros? ¿Pueden pensar en alguna solución posible ante los problemas que podrían surgir? Se finalizará el ejercicio con los diez beneficios que todos creen que este curso les proporcionará.

**Sugerencias:** Se intentarán calmar los miedos del grupo recordándoles que fueron seleccionados porque sabían que serían capaces de asumir su papel como monitores de apoyo y que un profesional estará con ellos en todo momento. Se podrá colocar la cartulina con las diez razones para ser monitor de apoyo en el lugar de reunión para motivarles durante las sesiones.

Compartir sentimientos con otros compañeros puede ayudarnos a conocer más cosas sobre las personas que nos rodean y sobre nosotros mismos.



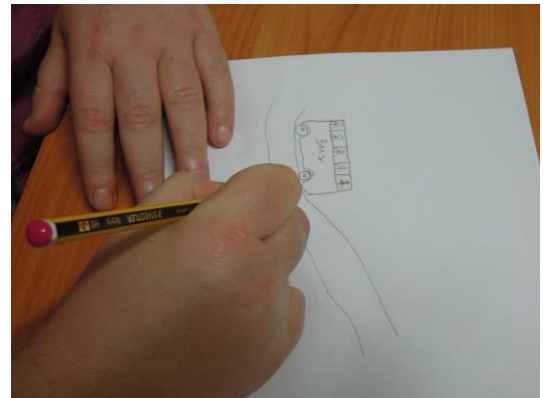
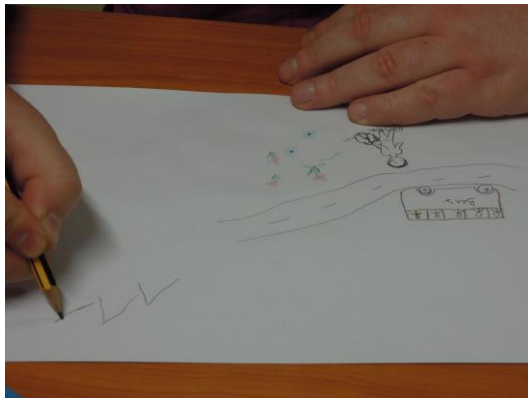


#### V.4. MI CAMINO

**Habilidades que se trabajan:** Autorreflexión, motivación, comunicación, ser capaces de hablar abiertamente sobre nuestros miedos.

**Materiales:** Hojas de papel, bolígrafos y ceras de colores.

**Descripción:** Este ejercicio es un poco más creativo que los demás y permite que los acontecimientos se interpreten de una forma artística. Los participantes dibujarán un mapa de carreteras o una montaña que represente el camino que van a seguir durante su formación. La altura de la montaña o la extensión de la carretera podrían representar la dificultad de la formación, basándose en sus propias percepciones o expectativas. Los baches en la carretera o piedras en la montaña podrían simbolizar situaciones difíciles u obstáculos a los que creen que tendrán que enfrentarse. El diseño del coche o de su mochila podría incluir las distintas habilidades que poseen en ese momento, el equipo que llevarán para hacer el viaje más fácil, etc.





## V.5. EL DIARIO

**Habilidades que se trabajan:** Motivación, trabajo en equipo.

**Materiales:** Un cuaderno, bolígrafos, rotuladores, celo y otros materiales que se puedan utilizar para dibujar en el cuaderno.

**Descripción:** Este ejercicio para fortalecer el espíritu de equipo se desarrolla a lo largo de toda la formación. En cada sesión, habrá un diario o cuaderno en blanco en el que los participantes podrán escribir, dibujar, pegar recortes, etc. También se pueden imprimir unas anotaciones sobre los ejercicios. Algunas de estas anotaciones pueden consistir, por ejemplo, en lo que aprendieron ese día, decir qué es lo que más les gusta del equipo Chic&Craft, proponer un lema para el día o para la semana, escribir propuestas para diseñar el decálogo del monitor de apoyo para el proyecto Chic&Craft, etc.

**Sugerencias:** Se animará a los participantes a escribir citas de libros que estén leyendo o de los propios miembros del equipo, escribir alguna anécdota divertida del trabajo, pegar fotos del equipo, recortes de los materiales utilizados, etc.



## V.6. MI INSPIRACIÓN

**Habilidades que se trabajan:** Motivación, pensamiento creativo e intercambio de ideas.

**Materiales:** Un portátil con conexión a internet.

**Descripción:** Durante esta actividad, los monitores compartirán experiencias similares a las del curso Chic&Craft. Cada uno podrá mostrar los diseños que hayan hecho con materiales reciclados, o incluso hablar de algún diseñador de moda famoso que utilice materiales reciclados o que se inspire en el concepto de *upcycling* o “supra-reciclaje”. A continuación se presentan algunos ejemplos que se mostrarán como inspiración, pero también sería aconsejable buscar experiencias a nivel nacional e incluso visitar a algún diseñador si fuese posible:

<http://www.recycled-fashion.com>

<http://daniellelvermeer.com/blog/upcycled-fashion-companies>

<https://collectively.org/en/article/britains-top-10-haute-cyclers-meet-the-pioneers-of-designer-upcycling>

<http://ecosalon.com/our-5-favorite-upcycled-fashion-designers-from-the-usa>

<https://es.pinterest.com/darcyfowkes/recycled-upcycled-fashion-design>

Para finalizar, se abrirá un debate sobre los beneficios del reciclaje de ropa y de utilizar creaciones originales que nadie más tiene, ahorrando dinero y recursos.