



©REDES REALES

Narrativa y Transformación Social

Guías Didácticas

Trilogía «Redes Reales»

Las grandes fracturas de hoy —el sinhogarismo, la soledad no deseada y el aislamiento digital— comparten una misma raíz: la falta de vínculos. 'Redes Reales' no es solo ficción literaria; es una herramienta de acción social diseñada para reconectar generaciones en aulas, asociaciones, residencias y espacios culturales.

Un ecosistema completo que fusiona narrativa y metodología de intervención. El proyecto 'Redes Reales' ofrece un Manual Integral diseñado para trasladar las temáticas de las novelas a la realidad práctica de cualquier centro educativo, recurso asistencial o red de voluntariado.

Índice de Contenidos: Guías Didácticas

Introducción

- Guías Didácticas - Trilogía «Redes Reales» (Pág. 2)

Guía Didáctica: Pantallas entre Nosotros (Ámbito Educativo)

- Una historia que necesita ser contada (Pág. 4)
- Un recurso diseñado para facilitar el debate (Pág. 5)
- El recorrido de la novela (Pág. 6)
- Herramientas de debate y reflexión (Pág. 7)
- Reto 1: El mapa de mi vida digital (Pág. 8)
- Reto 2: El círculo de la verdad (Pág. 9)
- Reto 3: El Espejo de papel (Método de Laura) (Pág. 10)
- Reto 4: El Altavoz (De la ficción al escenario) (Pág. 11)
- Reto 5: La Huella Visual (Tomar los pasillos) (Pág. 12)
- Reto 6: El Teatro de las Decisiones (Pág. 13)
- Materiales de apoyo para profundizar (Pág. 14)
- Preguntas de docentes (Pág. 15)

Guía Didáctica: Esperanza entre las Sombras 1 (Para Profesionales y Voluntariado)

- Esperanza entre las Sombras 1 (Pág. 17)
- Para quién es esta guía (Pág. 18)
- Objetivos de aprendizaje (Pág. 19)
- Ámbitos de aprendizaje clave (Pág. 20)
- Propuesta de trabajo en 5 encuentros (Pág. 21)
- Encuentro 1: De ejecutivo a persona sin hogar (Pág. 22)
- Actividades del Encuentro 1 (Pág. 23)
- Experiencia inmersiva: El juego de roles (Pág. 24)
- Encuentro 2: El albergue como dispositivo (Pág. 25)
- Mapeo de recursos: Real vs. Ficticio (Pág. 26)
- Debate: ¿Salvadores o acompañantes? (Pág. 27)
- Encuentro 3: Vínculos, recaídas y conflictos (Pág. 28)
- Análisis de incidentes críticos (Pág. 29)
- Taller práctico: Límites con dignidad (Pág. 30)
- Encuentro 4: Laura y la intersección pobreza - infancia (Pág. 31)
- El expediente de Laura: Una biografía fracturada (Pág. 32)
- Actividad creativa: Cartas a Laura (Pág. 33)
- Encuentro 5: Cambio y rol del recurso (Pág. 34)
- Debate final: ¿Final realista o idealizado? (Pág. 35)
- Cierre y transformación personal (Pág. 36)

Guía Didáctica: Esperanza entre las Sombras 2 (Ámbito Educativo)

- Esperanza entre las Sombras 2 (Pág. 38)
- Nivel y áreas implicadas (Pág. 39)
- La novela que nos reúne (Pág. 40)
- Objetivos de aprendizaje (Pág. 41)
- Competencias clave trabajadas (Pág. 42)
- Secuencia didáctica: visión general (Pág. 43)
- Sesión 1: Antes de leer - ¿Quién vive en la calle? (Pág. 44)
- Sesión 2: De la torre de cristal al suelo (Pág. 45)
- Sesión 3: El cajero y el puente (Pág. 46)
- Sesión 4: El albergue (Pág. 47)
- Sesión 5: Laura, infancia rota y calle (Pág. 48)
- Sesión 6: Cierre y compromiso (Pág. 49)
- Orientaciones para la evaluación (Pág. 50)
- Actividad complementaria 1: Línea del tiempo (Pág. 51)

- Actividad complementaria 2: Debate (Pág. 52)
- Actividad complementaria 3: Carta a un personaje (Pág. 53)
- Actividad complementaria 4: Investigación: recursos locales (Pág. 54)
- Dramatización de escenas clave (Pág. 55)
- Esperanza entre las sombras: Más que una novela... (Pág. 56)
- Palabras finales para el profesorado (Pág. 57)

Guía Didáctica: Elena 1 (Centros de Día y Mayores)

- Elena 1 (Pág. 59)
- ¿Dónde Podemos Usar Esta Guía? (Pág. 60)
- Doble Finalidad de Este Trabajo (Pág. 61)
- ¿Qué Queremos Lograr con las Personas Mayores? (Pág. 62)
- Objetivos con Voluntariado y Profesionales (Pág. 63)
- Ámbitos de Aprendizaje para Profesionales (Pág. 64)
- Competencias para Personas Mayores (Pág. 65)
- Propuesta de Trabajo: 5 Encuentros (Pág. 66)
- Encuentro 1: «Nos Parecemos a Elena» (Pág. 67)
- Actividad Práctica: Encuentro 1 (Pág. 68)
- Encuentro 2: «La Noche del Botón Rojo» (Pág. 69)
- Encuentro 3: «Carla, Pablo y el Grupo de Café» (Pág. 70)
- Dinámica: «El Primer Día» (Pág. 71)
- Encuentro 4: «Puentes entre Jóvenes y Mayores» (Pág. 72)
- Lluvia de Ideas: Actividades Intergeneracionales (Pág. 73)
- Encuentro 5: «Familia, Culpa y Nuevas Oportunidades» (Pág. 74)
- Dinámica de Expresión: Las Cartas Ideales (Pág. 75)
- Orientaciones para el Seguimiento (Pág. 76)
- Elena: Más Allá del Caso Perfecto (Pág. 77)
- Pequeñas Transformaciones, Grandes Impactos (Pág. 78)

Guía Didáctica: Elena 2 (Puentes entre Generaciones - Ámbito Educativo)

- Elena 2 (Pág. 80)
- ¿Por qué esta guía? (Pág. 81)
- Estructura del Proyecto (Pág. 82)
- Objetivos Generales (Pág. 83)
- Competencias Clave Trabajadas (Pág. 84)
- ¿Cómo Viven Nuestros Mayores? (Pág. 85)
- Soledad que Enferma: El Botón Rojo (Pág. 86)
- Puentes entre Generaciones (Pág. 87)
- Trabajo en Grupos: Analizando Personajes (Pág. 88)
- Encuentro Intergeneracional: Diseñando «Puentes» (Pág. 89)
- Actividad: Diseña tu «Mini Puentes» (Pág. 90)
- Familia, Trabajo y Culpa: El Caso de Luis (Pág. 91)
- Actividad: Cambio de Perspectiva (Pág. 92)
- Cierre: Compromisos y Gestos Concretos (Pág. 93)
- Tu Compromiso Personal (Pág. 94)
- Carta al Futuro (Pág. 95)
- Evaluación del Proceso (Pág. 96)
- Encuesta Final Anónima (Pág. 97)
- Adaptaciones y Extensiones Posibles (Pág. 98)
- Una Historia Cercana, Una Realidad Invisible (Pág. 99)

Guía Didáctica Pantallas entre Nosotros

Una historia que necesita ser contada

Esta guía didáctica acompaña la novela «Pantallas entre Nosotros» de Luis Manuel Alcántara, una obra adecuada para trabajar los desafíos de la era digital. Laura, la protagonista, nos muestra el lado oscuro de la hiperconexión: la búsqueda desesperada de validación, el enganche a los *likes*, y cómo una chica puede perderse completamente en la necesidad de ser vista. Su historia es real, cruda y necesaria.

A lo largo de esta guía se encuentran algunas propuestas novedosas, actividades participativas diseñadas para generar conversación auténtica, y herramientas concretas para convertir esta lectura en una experiencia transformadora. Porque queremos crear espacios donde el alumnado pueda mirarse, reconocerse y decidir qué quiere hacer con su relación con las pantallas.

Un recurso diseñado para facilitar el debate

Conexión emocional directa:

La historia de Laura no moraliza: muestra. El alumnado verá reflejadas sus propias tensiones con las redes sociales, el miedo a desaparecer, la presión por estar siempre conectados.

Conversaciones que importan:

Este libro abre puertas a debates sobre salud mental, ciberacoso, adicción digital y la responsabilidad de grabar y compartir contenido ajeno.

Aplicación en diversas áreas de aprendizaje:

Este libro conecta con múltiples áreas: Lengua y Literatura, Tutoría, Educación en Valores, Tecnología, e incluso Educación Física (bienestar integral). Su lectura permite trabajar competencias clave como la digital, social y cívica, y la de aprender a aprender.

Herramientas reales:

A través del personaje de Clara, la psicóloga, el libro presenta estrategias concretas: pausas digitales, escritura reflexiva, pedir ayuda antes del colapso.

Resultado esperado:

Un aula donde el alumnado no solo lee, sino que se reconoce, debate, escribe y construye relatos propios sobre su vida digital.

El recorrido de la novela

La novela se organiza en once capítulos que siguen el arco narrativo de Laura: desde su enganche total a las redes, pasando por el momento viral que casi la destruye, hasta su lento proceso de recuperación. Cada capítulo presenta momentos clave que pueden trabajarse de forma independiente o como parte de una lectura completa.

Capítulos 1-3: La caída

Laura vive para los directos. Su familia se desintegra. El instituto se convierte en un campo de batalla. El móvil es su única identidad.

Capítulos 7-9: La reconstrucción

Laura habla en público sobre su experiencia. Empieza a escribir en una libreta. Descubre que existe vida más allá de una pantalla. El camino no es lineal: hay recaídas.

1

2

3

4

Capítulos 4-6: El punto de quiebre

El vídeo viral la destroza públicamente. La bronca familiar estalla. Aparece Clara, la psicóloga, ofreciendo una salida: la pausa digital.

Capítulos 10-11: Un nuevo comienzo

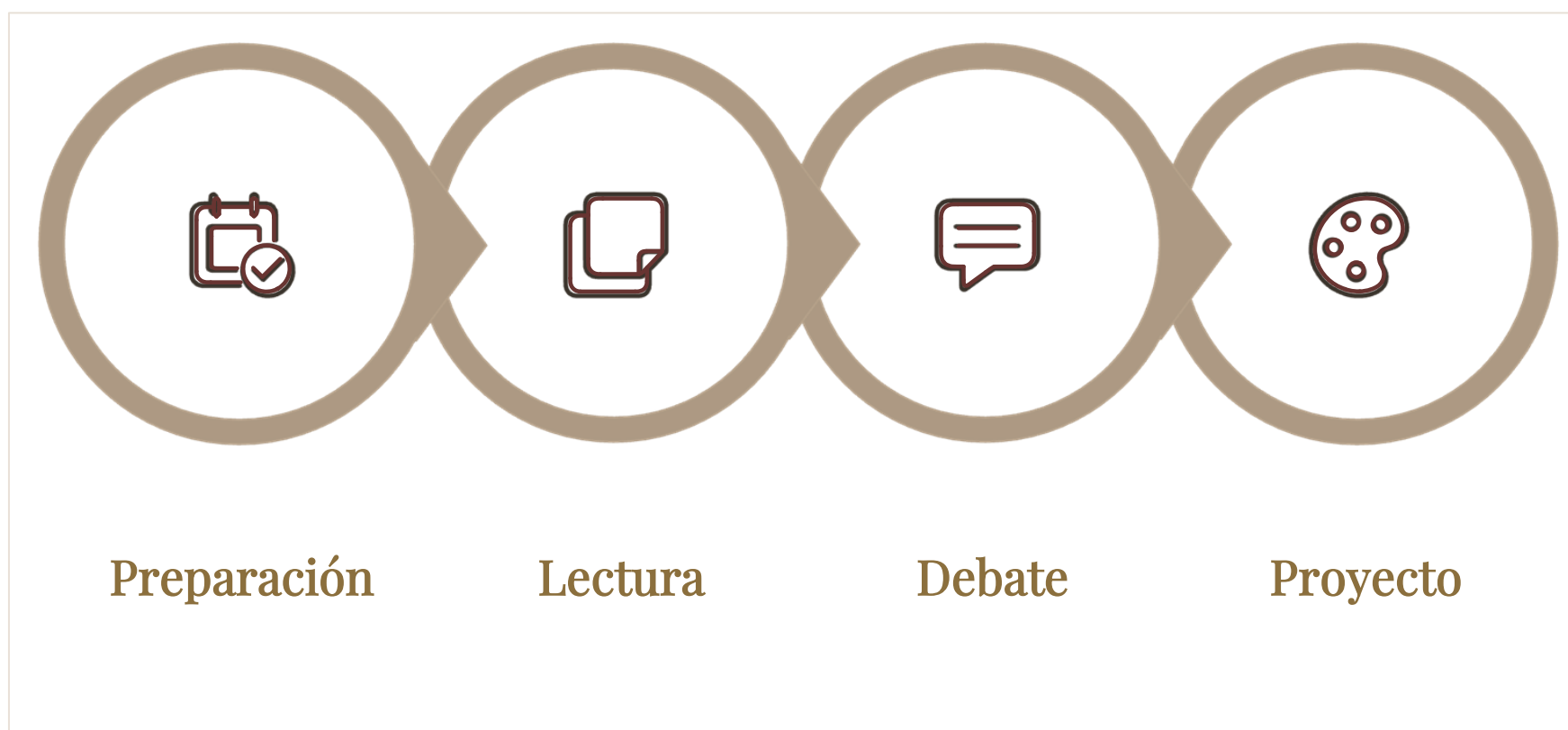
Laura facilita talleres con adolescentes más jóvenes. Su relación con las redes cambia: ahora las usa, pero no la usan a ella. El final no es perfecto, sino realista.

Herramientas de debate y reflexión

Propuestas de acción para el aula: alunas dinámicas (Retos) flexibles y adaptables para despertar el pensamiento crítico y la empatía.

Fases de la experiencia:

- **El detonante (Antes de leer):** Preparar el terreno y cuestionar nuestros propios hábitos digitales.
- **La inmersión (Durante la lectura):** Debates en caliente y reflexión personal.
- **La acción (Después de leer):** Proyectos creativos y trabajo en equipo.
- **El ecosistema (Más allá del aula):** Implicación de las familias y orientación escolar.



El mapa de la experiencia.

Reto 1: El mapa de mi vida digital

1

La Experiencia (El trazado individual): Cada alumno/a dibuja las «zonas» de su vida (familia, instituto, redes, aficiones) y colorea el volumen de tiempo que invierte en cada una. Con las pegatinas, marcan de forma anónima dónde experimentan los picos de ansiedad, placer o vacío.

2

La Reflexión (El diálogo seguro): En grupos de cuatro, comparten lo que deseen mostrar. Luego, lanzamos al aula las preguntas clave: *¿Qué zona devora más tiempo? ¿Coinciden los puntos de ansiedad con las pantallas?*

3

La Acción (El puente a la novela): Los mapas se guardan. Al terminar el libro, se dibuja un mapa nuevo para compararlos. *¿Ha cambiado su percepción tras la lectura?*

4

La Meta: Una auditoría visual. Que el alumno observe su consumo digital sin sentirse juzgado antes de adentrarse en la historia de Laura.

5

Herramientas: Cartulinas A3, rotuladores y pegatinas (para marcar los «puntos calientes»).

Reto 2: El círculo de la verdad

Tras el visionado del vídeo motivacional, transformamos el aula en un espacio de debate activo mediante la dinámica del «Círculo de observación» (Pecera).

1

Fase 1: Posicionamiento físico

Lanzamos la pregunta clave: «¿Es Laura la única culpable de lo que le pasó?». Sitúense a un lado del aula los del «Sí», al otro los del «No», y al centro los del «Depende».

2

Fase 2: La defensa

Dejamos a un lado las opiniones vacías. Cada grupo tiene que preparar tres argumentos sólidos para defender su postura. La regla es: no valen generalidades, deben citar momentos exactos de la novela.

3

Fase 3: El círculo de debate

Cinco portavoces de cada bloque entran al círculo central a debatir. El resto del aula (el círculo exterior) observa en silencio y anota qué argumentos les hacen dudar sobre sus propias convicciones. Los roles se invierten tras 10 min.

4

Fase 4: Veredicto final

Volvemos a pedirles que se posicionen físicamente en el aula. ¿Alguien ha cambiado de bando? ¿Por qué razón? El objetivo no es encontrar una respuesta correcta, sino visualizar las responsabilidades compartidas de la hiperconexión.

Reto 3: El Espejo de papel (Método de Laura)

La premisa

En la novela, Laura recurre a una libreta física para procesar la realidad sin el sesgo de las notificaciones. Vamos a trasladar esa misma herramienta a la vida del alumno.

El Registro (Un reto de 21 días): Durante tres semanas, invitamos al alumnado a llevar un diario físico personal. El objetivo no es escribir mucho, sino responderse con sinceridad a tres preguntas diarias:

- ¿Cuántas veces he abierto el móvil hoy?
- ¿En qué momento me he sentido más dependiente de la pantalla?
- ¿Qué emoción real me queda al ausentarme de las redes sociales? (Vacío, ansiedad, aburrimiento, satisfacción...)

Importante:

La regla inquebrantable de este reto es la intimidad. El diario es una herramienta de auto observación, no de evaluación.

El cierre:

Transcurrido el plazo, abrimos un espacio seguro en el aula. De forma estrictamente voluntaria, quien lo desee comparte una conclusión o unas frases de su diario. La única regla para el resto del grupo es escuchar activamente: no se juzga, no se debate, no se aconseja. Este silencio respetuoso pretende crear un nivel de cohesión y empatía significativo en el grupo.

Reto 4: El Altavoz (De la ficción al escenario)

La Premisa: En el capítulo 8, Laura rompe su silencio y cuenta su experiencia frente a todo el instituto. El objetivo de este reto final es pasar el testigo: lograr que el alumnado deje de ser espectador de su realidad digital y asuma el protagonismo.

01

El foco

Creación de equipos de trabajo. Cada grupo elige su propio frente: algoritmos, presión estética, ciberacoso o la tiranía del *like*.

03

Sala de pruebas

Ensayo general en el aula. El resto de la clase asume el rol de «público crítico» y evalúa sobre tres factores: ¿El mensaje es claro? ¿Emociona? ¿Aporta soluciones o solo genera miedo?

02

El guion de impacto

Sin exposiciones teóricas. Cada equipo investiga su frente de batalla para redactar una intervención breve (5-7 minutos) que fusione datos objetivos con sus propias vivencias.

04

En el Salón de Actos

La culminación del programa. Trasladamos la experiencia al espacio real del centro, abriendo las puertas a otras clases y, si es posible, a las familias.

La Clave del Proceso (El rol del docente):

Del mismo modo que el personaje de Clara guía a Laura en la novela, la labor del profesorado aquí debería ser de mero acompañamiento. No es una *TED Talk* de oratoria perfecta, sino de autenticidad. El error y los nervios forman parte de la experiencia de vida.

Reto 5: La Huella Visual (Tomar los pasillos)

La Premisa: En el capítulo 11, Laura y su grupo del taller diseñan un cartel colectivo para plasmar su relación con las pantallas. El objetivo de este reto es traspasar los muros del aula y convertir al grupo en detonante de conciencia crítica para el resto del alumnado.

Fase 1. El Lienzo: Creación honesta

Se despliega papel continuo en el aula. Con total libertad de materiales (rotuladores, pinturas, recortes), al alumnado traduce su aprendizaje en manifiestos visuales. La única regla es evitar eslóganes publicitarios; se busca sinceridad sobre nuestra vida digital.

Fase 2. La intervención: El gran mural

Las creaciones de cada grupo se unen para conformar un mural gigante. Este no se queda en el aula, sino que se instala estratégicamente en un «punto caliente» del centro (el vestíbulo principal, la cafetería o la biblioteca).

Fase 3. El Efecto Dominó: El impacto

El mural actúa como un detonante en el ecosistema escolar. Cuando el resto del alumnado del centro se detiene a leer y pregunta, el grupo asume el rol de embajador del proyecto, explicando el sentido de la obra y mostrando la red de reflexión a toda la comunidad educativa (incluso digitalizándolo para las redes sociales del propio colegio).

Chispas de inspiración

- «No somos *stickers*».
- «Lo que subes no baja».
- «Tu vida no es un meme».
- «No hace falta llegar a ser 'trending' para pedir ayuda».

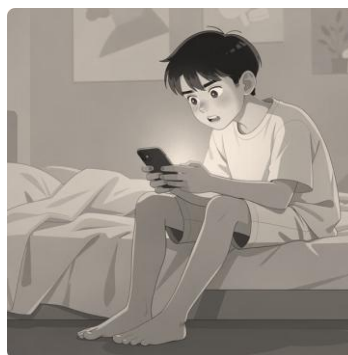
Reto 6: El Teatro de las Decisiones

La Premisa: La novela no ofrece moralinas fáciles, sino que lanza al lector contra dilemas éticos constantes. En lugar de debatirlos sentados en el pupitre, este reto obliga al alumnado a vivirlos en tiempo real mediante el teatro espontáneo, entrenando la empatía bajo presión.



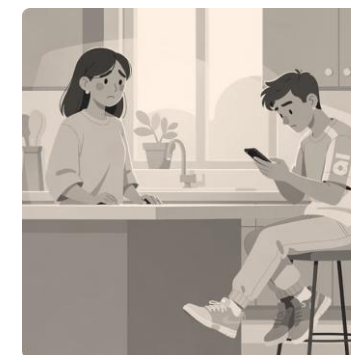
Escena 1: La Zona Cero (la fiesta)

Se recrea la escena del capítulo 3, con Laura indefensa en el sofá. Se reparten los roles: quien graba, quien se ríe, quien mira a otro lado y quien intenta ayudar. El debate: ¿Qué pieza específica tenía que haberse movido para cambiar el final de esa noche?



Escena 2: El grupo de WhatsApp

El vídeo viral aterriza en el chat de clase. Los alumnos asumen distintas posturas: el que aviva el fuego, el que juzga y el que exige borrarlo. El debate: ¿Cómo se frena en la vida real la presión del grupo cuando el daño está a un clic de distancia?



Escena 3: La conversación con los padres

Recreamos la tensión entre Laura y sus padres cuando intentan intervenir. Pero añadimos un giro: el grupo debe reescribir e interpretar la escena buscando una salida constructiva.

Tras cada *role-playing*, el grupo reflexiona: ¿Qué emociones habéis sentido al interpretar cada rol? ¿Os ha sorprendido entender la perspectiva de alguien que antes juzgabais?



Materiales de apoyo para profundizar

Para amplificar el impacto de la lectura y conectar la historia de Laura con otros lenguajes narrativos, proponemos algunos recursos de apoyo, interesantes para detonar debates o proyectos de investigación paralelos:

- **«El Dilema de las Redes» (Documental - Netflix): La ingeniería de la adicción.** Un análisis forense, narrado por los propios creadores de Silicon Valley, sobre cómo los algoritmos están diseñados milimétricamente para secuestrar nuestra atención.
 - **El anclaje en el aula:** El recurso perfecto para proyectar tras los primeros capítulos de la novela. Ayuda al alumnado a entender que la dependencia de Laura no es falta de voluntad, sino el resultado de un diseño tecnológico.
- **«Screened Out» (Documental - Jon Hyatt): El conflicto en el salón.** Una mirada cruda a la dependencia digital desde la óptica de las familias y cómo las pantallas levantan muros invisibles dentro de la propia casa.
 - **El anclaje en el aula:** La herramienta visual idónea para analizar la frustración de los padres de Laura (*El puente intergeneracional*).
- **«Euphoria» (Serie - HBO): El abismo adolescente (+16).** Ficción televisiva sin filtros sobre la salud mental, la identidad y la gestión emocional en la Generación Z.
 - **El anclaje en el aula:** Pensado exclusivamente para Bachillerato. Conecta con el tono realista y sin edulcorar de «Redes Reales», mostrando las presiones extremas a las que se enfrenta el alumnado cuando se apaga la pantalla.
- **«El Odio que Das» (Novela/Película - Angie Thomas): El peso de la viralidad.** La historia de una adolescente atrapada en un conflicto de justicia social, donde las redes actúan como altavoz y como tribunal público.
 - **El anclaje en el aula:** Expande el debate sobre el vídeo viral de Laura (capítulos 4-6). Demuestra cómo un solo clic compartido desde la habitación tiene réplicas sísmicas irreversibles en el mundo físico.



Preguntas de docentes

¿Y si algún/a estudiante está viviendo algo similar a Laura?

Es probable. Por eso es crucial crear un entorno seguro desde el principio. Habrá que dejar claro que si alguien se identifica demasiado con la historia, puede hablar con el profesorado o con orientación de forma confidencial.

¿Qué hago si algún grupo usa las actividades para burlarse de alguien?

Este proyecto solo funciona si se construye sobre el respeto. Establecer desde el día uno una norma clara: «No se juzga, no se ridiculiza y no se comparte fuera del aula lo que se dice dentro». Si alguien rompe la norma, marcar consecuencias claras.

No controlo mucho de redes sociales. ¿Puedo trabajar este libro igual?

¡Por supuesto! De hecho, el alumnado puede enseñarnos. En alguna actividad, pueden explicar cómo funcionan los algoritmos, qué significa *trending*, por qué los *likes* enganchan. Esa vulnerabilidad nos hace más cercanos.

¿Cuánto tiempo necesito para trabajar el libro completo?

Depende de vuestra profundidad. Un plan mínimo viable: seis semanas (lectura + tres actividades clave). Lo ideal es adaptarlo a la realidad de cada clase.



©REDES REALES

Narrativa y Transformación Social

© 2025 - 2026 - Luis Manuel Alcántara - Redes Reales Registro de la Propiedad Intelectual - Asientos Registrales Números 04/2025/5554 y 04/2026/2347

Guía Didáctica

Esperanza entre las Sombras 1

Una novela que nos invita a mirar la exclusión social desde dentro, a través de la historia de Juan Velasco y Laura. Un viaje transformador desde el éxito empresarial hasta la calle, y desde la calle hasta la reconstrucción de la dignidad humana.

Esta guía didáctica está diseñada para convertir cada sesión en una experiencia inolvidable, donde el alumnado no solo lea, sino que sienta, reflexione y se transforme.

Autor: Luis Manuel Alcántara

Para quién es esta guía

Destinada a equipos de centros de acogida, programas de baja exigencia, voluntariado y estudiantes de ramas sociales o sanitarias. La novela permite realizar una lectura en clave de caso complejo, donde convergen la caída socioeconómica, factores de personalidad y recursos institucionales.

También es idónea para profesorado de secundaria y bachillerato que busque trabajar la literatura contemporánea desde una perspectiva social y humana, conectando ficción con realidad.

Objetivos de aprendizaje



Con equipos y voluntariado

- Tomar conciencia de las historias previas de quien llega a un recurso
- Revisar el equilibrio entre límite y acogida en la intervención
- Reflexionar sobre el rol del profesional: ¿salvador, compañero o facilitador?
- Pensar los recursos como espacios de reconstrucción de identidad

Con estudiantes

- Analizar la situación de Juan como proceso de exclusión social
- Estudiar la dinámica del albergue como dispositivo de intervención
- Identificar elementos de buena práctica y riesgos institucionales

Ámbitos de aprendizaje clave

Intervención social directa

Acogida, escucha activa, manejo de conflictos y establecimiento de límites saludables en contextos de vulnerabilidad.

Trabajo en red

Coordinación efectiva entre albergue, servicios sociales y salud mental para una intervención integral.

Ética del cuidado

Respeto a la autonomía personal y manejo apropiado de la confidencialidad en situaciones complejas.

Autocuidado profesional

Manejo de la impotencia, prevención del desgaste emocional y construcción de resiliencia en el equipo.

Propuesta de trabajo en 5 encuentros

Cada encuentro está diseñado para generar reflexión profunda, debate enriquecedor y conexión emocional con los personajes. La estructura es flexible y adaptable según las necesidades de vuestro grupo.

01	02	03
De ejecutivo a persona sin hogar	El albergue como dispositivo	Vínculos, recaídas y conflictos
Análisis de factores personales, estructurales y relacionales en la caída de Juan	Comparación del centro ficticio con la realidad de vuestros recursos	Gestión de convivencia y establecimiento de límites con respeto
04	05	
Laura y la intersección pobreza-infancia	Cambio y rol del recurso	
Vulnerabilidad específica de menores en situación de calle	El desenlace como proceso realista de inserción social	

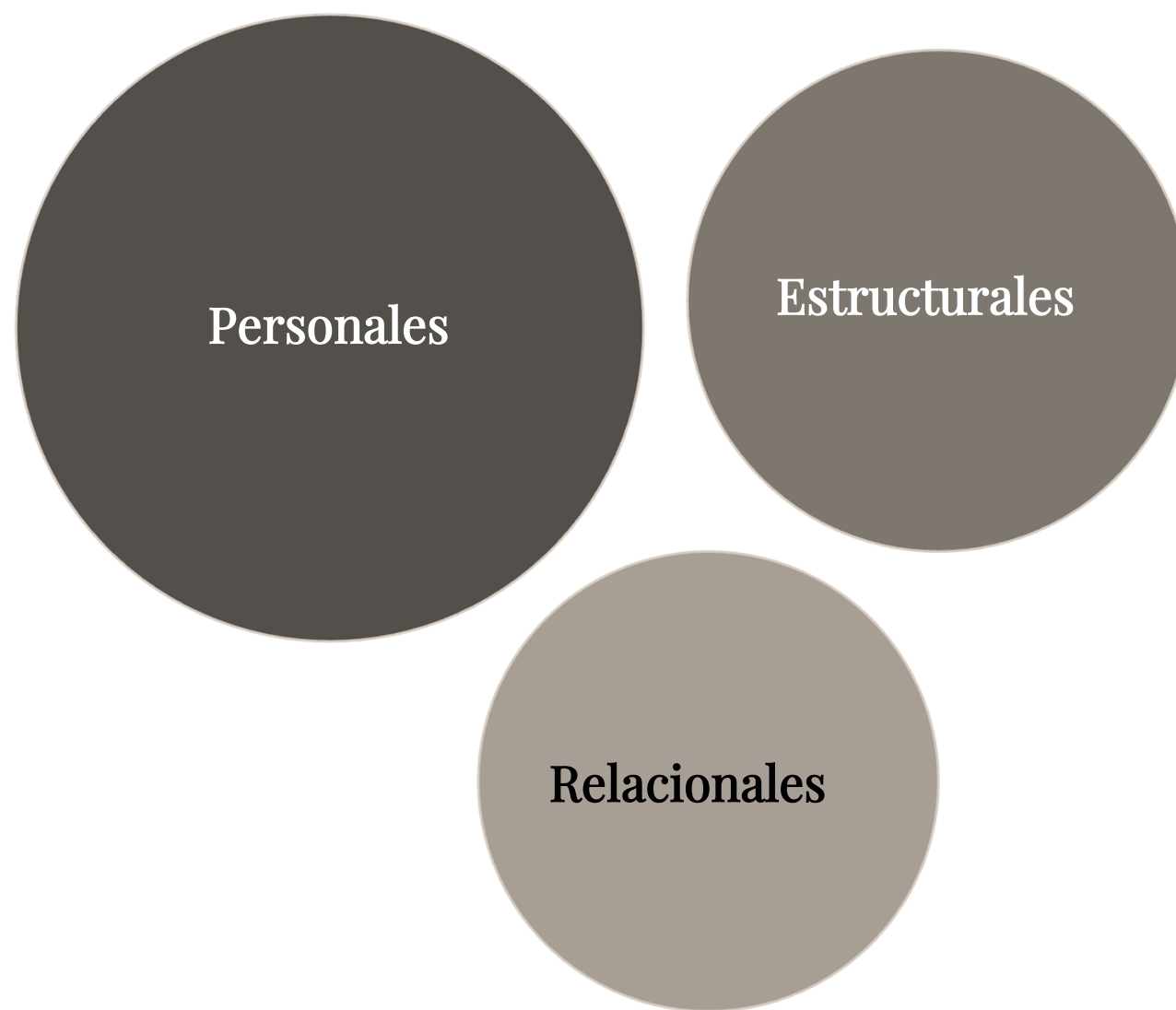


Encuentro 1: De ejecutivo a persona sin hogar

Objetivo: Leer la caída de Juan como un caso de estudio complejo, identificando los múltiples factores que confluyen en un proceso de exclusión social.

Juan Velasco representa el arquetipo del éxito profesional: traje impecable, ático con vistas al puerto, reloj suizo. Sin embargo, bajo esa fachada se esconde una bomba de relojería. En este primer encuentro, el alumnado explorará cómo el éxito material puede coexistir con la pobreza relacional y emocional.

Actividades del Encuentro 1



Análisis de factores

Trabajar en grupos pequeños identificando:

- **Factores personales:** Ego, adicción al trabajo, incapacidad de pedir ayuda.
- **Factores estructurales:** Crisis financiera, falta de red de seguridad, sistema bancario.
- **Factores relacionales:** Ruptura familiar, aislamiento, pérdida de vínculos.

Utilizar el diagrama para visualizar cómo estos factores se retroalimentan, creando una espiral descendente difícil de romper.

Experiencia inmersiva: El juego de roles

Dividir la clase en tres grupos. Cada grupo representa a Juan en un momento distinto de su vida: el ejecutivo exitoso, el hombre en caída libre y el residente del albergue. Preparar una escena breve donde cada versión de Juan intenta explicar «quién es» a un desconocido.

1

Juan ejecutivo

«Soy director comercial, cierro operaciones millonarias»

2

Juan en la calle

«Era alguien importante... Creo»

3

Juan en el albergue

«Sirvo sopa y estoy aprendiendo a ser más humano»

Después de las representaciones, debatir: ¿Cuál de los tres Juanes es más «real»? ¿Puede alguien cambiar tan radicalmente? ¿Qué nos dice esto sobre la construcción de nuestra identidad?



Encuentro 2: El albergue como dispositivo

Objetivo: Comparar el centro de la novela con la realidad de vuestros propios recursos, identificando buenas prácticas y áreas de mejora.

El Albergue de la Esperanza no es un lugar idealizado. Tiene sus contradicciones, sus normas rígidas, sus momentos de tensión. Pero también ofrece algo fundamental: un espacio donde reconstruir la dignidad. Este encuentro invita al alumnado a ser crítico y constructivo.

Mapeo de recursos: Real vs. Ficticio

Actividad comparativa

Crear una tabla comparativa entre el albergue de la novela y un recurso real que conozcáis:

- Servicios ofrecidos: Alojamiento, comida, duchas, apoyo psicosocial
- Normas de convivencia: ¿Son facilitadoras u obstáculos?
- Espacios de participación: ¿Tienen voz las personas usuarias?
- Rol del equipo: ¿Autoritario, paternalista o acompañante?

Esta actividad funciona especialmente bien con estudiantes de trabajo social o educación social, pero también con alumnado de bachillerato que quiera conocer esta realidad.

Pregunta clave

¿Qué haría falta cambiar en nuestros recursos para que fueran verdaderos espacios de reconstrucción de identidad y no solo de supervivencia?

Invitar al alumnado a proponer mejoras concretas y viables, no utopías.

Debate: ¿Salvadores o acompañantes?

Uno de los temas centrales de la novela es el rol profesional. Raquel representa el equilibrio entre firmeza y empatía. Juan evoluciona desde querer «salvar» a Laura hasta aprender a acompañarla. Este debate ayudará a explorar las tensiones inherentes al trabajo social.

Postura A: El profesional como salvador

«Tenemos el conocimiento y la responsabilidad de rescatar a quien está en crisis»

Postura B: El profesional como acompañante

«No podemos salvar a nadie, solo caminar junto a ellos en su propio proceso»

Dividir la clase en dos grupos y que defiendan cada postura durante 10 minutos. Después, cambiar los roles. Finalmente, buscar juntos un término medio realista que evite tanto el paternalismo como el abandono.

Encuentro 3: Vínculos, recaídas y conflictos

Objetivo: Reflexionar sobre la gestión de la convivencia, el establecimiento de límites y el respeto a la dignidad en situaciones de crisis.

El capítulo donde Carlos casi golpea a Rubén por sentarse en «su sitio» es una joya para trabajar la intervención en crisis. Juan se interpone, no como autoridad, sino como igual. Este encuentro explora cómo marcar límites sin humillar, cómo contener sin reprimir.



Análisis de incidentes críticos

La escena del comedor

Leer en voz alta el fragmento donde Carlos explota. Después, analizar:

1. ¿Qué necesidad no expresada hay detrás de la violencia de Carlos?
2. ¿Qué hace Juan que funciona? ¿Y qué podría haber hecho Raquel?
3. ¿Cómo se podría haber prevenido el conflicto?
4. ¿Fue justa la consecuencia (perder «su sitio» pero no ser expulsado)?



Esta actividad es perfecta para *role-playing*: elegir a tres estudiantes para interpretar a Carlos, Rubén y Juan. El resto de la clase puede proponer variaciones en el diálogo para ver cómo cambia el desenlace.

Taller práctico: Límites con dignidad

Trabajar en parejas para practicar cómo establecer límites en situaciones complejas.
Cada pareja recibe una tarjeta con un escenario:

Escenario 1

Una persona usuaria llega borracha al albergue. La norma es tolerancia cero al alcohol. ¿Cómo lo gestionas?

Escenario 2

Dos residentes se insultan en el comedor. Uno tiene razón, pero ha cruzado la línea. ¿Cómo intervienes?

Escenario 3

Alguien pide quedarse «una noche más» pero ya ha agotado el plazo. Lloro. ¿Qué haces?

Después de practicar, compartir en gran grupo: ¿Qué frases funcionan? ¿Cuáles empeoran la situación? ¿Cómo se equilibran firmeza y empatía?



Encuentro 4: Laura y la intersección pobreza-infancia

Objetivo: Profundizar en la vulnerabilidad específica de menores en situación de calle, analizando los fallos del sistema de protección y los riesgos de explotación.

Laura es uno de los personajes más complejos de la novela. Adulta por necesidad, niña por derecho. Su historia obliga a cuestionar un sistema que, con la mejor intención, a veces protege de forma que daña. Este encuentro no busca culpables, sino comprensión y propuestas.



El expediente de Laura: Una biografía fracturada

Su historia en cifras

- 9 años: Primera denuncia vecinal
- 10 años: Medida de protección
- 11 años: Primera fuga del centro
- 12 años: Acogimiento fallido #1
- 13 años: Acogimiento fallido #2 (abuso)
- 14 años: Vida en la calle

Preguntas para el debate

Trabajar estas preguntas en grupos de cuatro:

1. ¿Qué falló en cada etapa del sistema?
2. ¿Cómo se podría haber evitado la primera fuga?
3. ¿Qué alternativas existen al modelo actual de centros de menores?
4. ¿Cómo protegemos sin «encerrar»?

Invitar a alguien de un equipo de menores a participar en este debate. Su experiencia real enriquecerá enormemente la conversación.

Actividad creativa: Cartas a Laura

Esta actividad tiene un componente emocional muy potente. Pedir a cada estudiante que escriba una carta a Laura en cualquiera de estos tres momentos de su vida:



Laura a los 8 años

Antes de entrar al sistema, cuando todavía confiaba en los adultos



Laura a los 14 años

En plena vida de calle, desconfiando de todo y de todos



Laura a los 16 años

En el piso tutelado, empezando a creer que merece algo mejor

Las cartas pueden leerse en voz alta (quien quiera) o quedar en privado. Lo importante es el ejercicio de empatía: ponerse en la piel de quien ha vivido lo invivable.

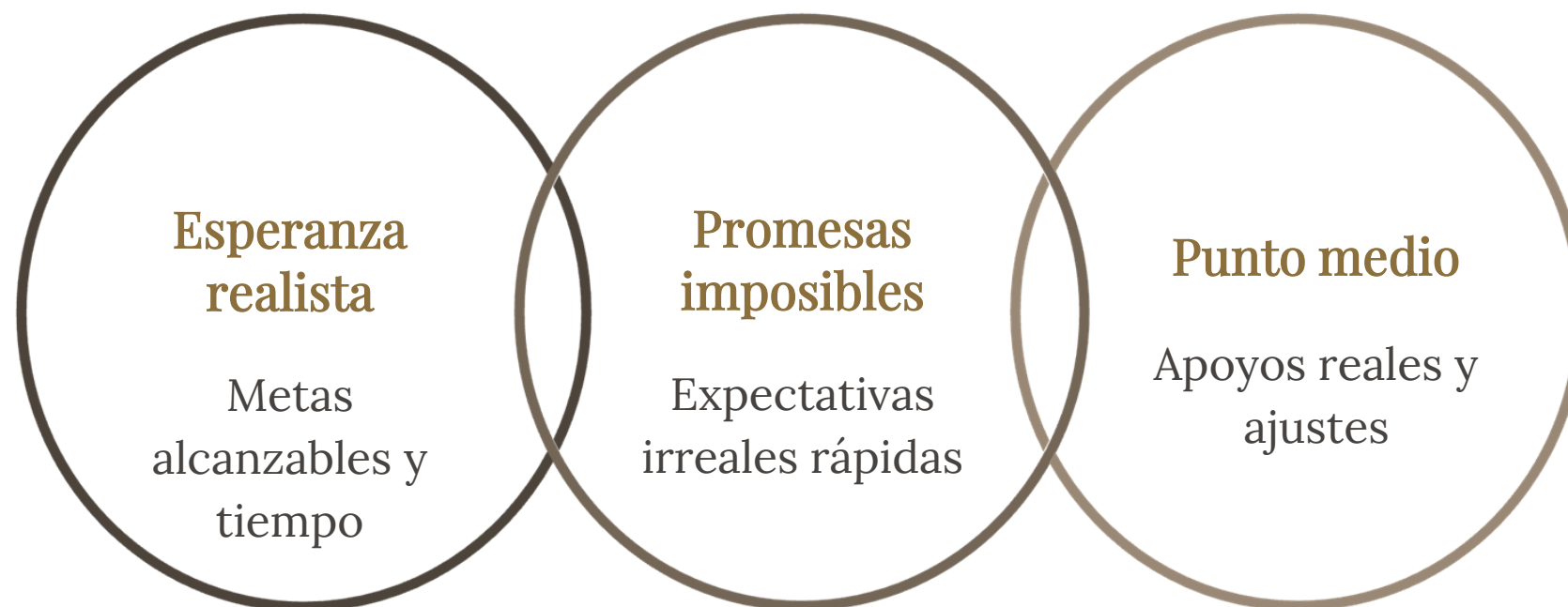


Encuentro 5: Cambio y rol del recurso

Objetivo: Mirar el desenlace como un proceso realista de inserción, debatiendo el equilibrio entre esperanza y responsabilidad, y los riesgos de convertir a personas usuarias en figuras de referencia sin apoyo adecuado.

El final de la novela no es un cuento de hadas. Juan no recupera su vida anterior, Laura no deja de tener días difíciles. Pero hay algo que sí cambia: la mirada. Este encuentro cierra el ciclo reflexionando sobre qué significa realmente «salir Adelante».

Debate final: ¿Final realista o idealizado?



Argumentos a considerar

Postura A - Es realista:

- Juan no recupera su vida de antes, construye una nueva
- Laura sigue teniendo problemas, pero ahora tiene red de apoyo
- El proceso lleva años, no semanas
- Hay recaídas y conflictos constantes

Postura B - Es idealizado:

- No todos los Juanes encuentran una Raquel.
- No todas las Lauras aceptan ayuda.
- La realidad del sistema es más dura.
- Falta mostrar los casos que no salen bien.

Cierre y transformación personal

Para cerrar este recorrido, invitar a cada estudiante a completar estas tres frases en una tarjeta anónima:

He aprendido que...

(Algo sobre exclusión social, sistemas de protección o trabajo social)

Me ha sorprendido...

(Algo de la novela o del debate que no esperaban)

Me llevo el compromiso de...

(Una acción concreta en su vida personal o profesional)

Leer algunas tarjetas en voz alta y crear un mural colectivo con todas ellas. Este mural puede quedar en el aula como recordatorio de que las historias, cuando se leen con el corazón abierto, nos transforman.

Recordar: Esta guía no es un manual rígido ni pretende establecer dogmas, sino una invitación a la creatividad docente. Lo importante es que cada sesión sea una experiencia en la que el alumnado no solo aprenda sobre exclusión social, sino que se cuestione su propia mirada sobre el mundo y quienes habitamos en él.



©REDES REALES

Narrativa y Transformación Social

© 2025 - 2026 - Luis Manuel Alcántara - Redes Reales Registro de la Propiedad Intelectual - Asientos Registrales Números 04/2025/5554 y 04/2026/2347

Guía Didáctica

Esperanza entre las Sombras 2

Una guía didáctica para el aula que transforma la lectura en experiencia viva. Diseñada para profesorado de secundaria y bachillerato, esta propuesta convierte la novela de Juan y Laura en un viaje compartido hacia la empatía, la responsabilidad y la esperanza.

Autor: Luis Manuel Alcántara

Nivel y áreas implicadas

Nivel educativo

4º ESO, 1º-2º Bachillerato y FP básica/media. Adaptable según madurez del grupo.

Áreas principales

- Lengua Castellana y Literatura
- Valores Éticos
- Filosofía
- Tutoría / Acción Tutorial

Duración orientativa

Entre 6 y 8 sesiones de 55-60 minutos, además del tiempo de lectura individual o por capítulos seleccionados.

El enfoque social sitúa en el centro la **pobreza, exclusión, prejuicios, responsabilidad** y la posibilidad real de cambio y reparación.

La novela que nos reúne



Esperanza entre las sombras narra dos caídas y una reconstrucción: Juan, directivo exitoso que lo pierde todo por ambición, y Laura, menor atrapada entre la exclusión y la calle.

Ambos convergen en un albergue donde aprenden que la dignidad no se negocia, que el perdón empieza por uno mismo y que las segundas oportunidades existen cuando alguien sostiene la puerta abierta.

Esta historia real, cruda y esperanzadora, nos invita a mirar de frente aquello que preferimos ignorar: la fragilidad humana y la fuerza del vínculo.

Objetivos de aprendizaje

1 Sensibilizar sobre la realidad compleja

Ir más allá de los tópicos sobre las personas sin hogar y comprender las múltiples dimensiones de la exclusión social.

3 Analizar factores estructurales

Reconocer que detrás de cada historia hay decisiones personales y factores estructurales que condicionan las vidas.

2 Cuestionar prejuicios

Desmontar estereotipos sobre la pobreza, el fracaso y la supuesta «culpa» de quienes acaban en la calle.

4 Reflexionar sobre emociones

Identificar y trabajar emociones presentes: culpa, vergüenza, responsabilidad, perdón, cambio y esperanza.

Competencias clave trabajadas



Comunicación lingüística

Comprensión lectora profunda, expresión oral en debates delicados y escritura reflexiva en múltiples formatos.



Sociales y cívicas

Empatía hacia la exclusión, análisis crítico de la desigualdad y reflexión sobre justicia y segundas oportunidades.



Competencia digital

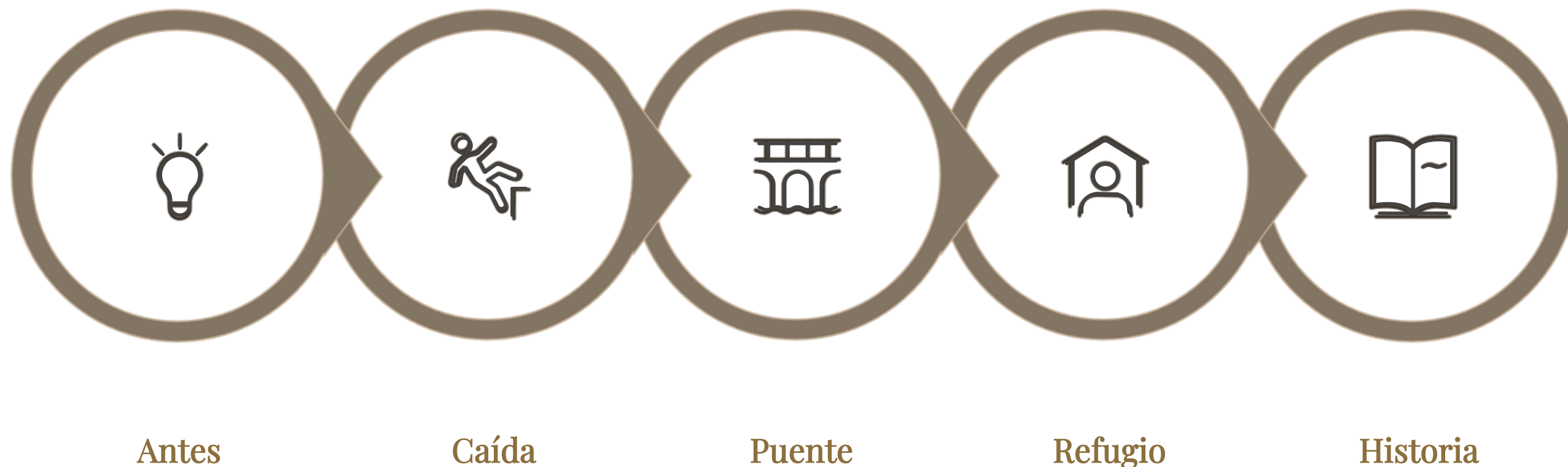
Análisis de cómo se construye la imagen de la pobreza en medios y búsqueda de recursos reales locales.



Aprender a aprender

Revisión de ideas previas, observación de cambios en la propia mirada y toma de conciencia sobre privilegios.

Secuencia didáctica: visión general



Esta secuencia propone seis momentos clave que van desde la activación de ideas previas hasta la construcción de compromisos personales, pasando por el análisis de los personajes, sus decisiones y el contexto que los rodea.

Sesión 1: Antes de leer

¿Quién vive en la calle?

Objetivo: Activar ideas previas y recoger prejuicios sobre personas sin hogar antes de adentrarnos en la historia.

Actividades propuestas:

- Lluvia de ideas: palabras asociadas a «sin techo»
- Mini-cuestionario anónimo sobre creencias
- Presentación breve de la trama sin spoilers
- Creación de expectativas: ¿qué creen que encontrarán?

Clima emocional

Es fundamental crear un espacio seguro donde el alumnado pueda expresar sus ideas sin miedo al juicio. Todas las respuestas son válidas como punto de partida.

El objetivo no es censurar, sino visibilizar para después trabajar sobre ello.

Sesión 2: De la torre de cristal al suelo

Capítulos 1-2: La caída de Juan



Ático de lujo

Éxito, control, soberbia



Firma con Henderson

Ambición, riesgo, apuesta



Despido y embargo

Pérdida, vergüenza, soledad



Primera noche en la calle

Miedo, supervivencia, realidad

Actividades: Comentario de escenas clave (ático vs. desahucio), elaboración de una línea del tiempo de la caída y ficha de personaje comparando al Juan de antes con el de ahora.

Sesión 3: El cajero y el puente

Capítulo 3: Primera noche en la calle

Objetivo: Reflexionar sobre la primera noche en la calle y el momento de ideación suicida en el puente del Guadalmedina.

Preguntas clave para el debate:

- ¿Qué factores empujan a Juan al borde del precipicio?
- ¿Qué lo frena? ¿Es cobardía o algo más?
- ¿Cómo cambia el significado del «éxito» en este momento?
- ¿Qué papel juega Carlos en la historia?

Actividad creativa: Lectura dramatizada de los diálogos más intensos y análisis del lenguaje interno de Juan.



Sesión 4: El albergue

Capítulo 4 y siguientes: Descubriendo la Esperanza



El espacio físico

Descripción colectiva del centro: ¿qué hay, qué se ofrece, cómo funciona?



Las normas

Análisis de las reglas del albergue: ¿por qué existen? ¿son justas?



Dignidad y exigencia

Debate: ¿la ayuda social debe tener condiciones? ¿dónde está el equilibrio?



Los personajes

Raquel, Antonio, Carlos: roles, actitudes y humanidad en el centro.

Sesión 5: Laura, infancia rota y calle

Objetivo principal

Analizar el caso de Laura como menor en situación de calle, comprendiendo los múltiples factores que la empujan hacia la exclusión y las dificultades del sistema de protección.

Mapa de factores

En grupos, elaborar un mapa visual con tres círculos concéntricos:

- **Centro:** Laura
- **Círculo 1:** Factores familiares
- **Círculo 2:** Factores institucionales
- **Círculo 3:** Factores de calle



Ejercicio de empatía: Escribir un monólogo interior del personaje de Laura en primera persona, imaginando sus miedos, sus sueños y sus razones para no confiar.

Sesión 6: Cierre y compromiso

Integrar aprendizajes y traducirlos en acciones

01	02	03
Tormenta de ideas sobre cambios ¿Qué cambios observamos en Juan? ¿Y en Laura? ¿Qué elementos facilitaron esos cambios?	Redacción de compromisos personales Cada estudiante escribe un compromiso concreto relacionado con el trato a personas sin hogar o la solidaridad activa.	Círculo de cierre Compartir en círculo una palabra o frase que resuma la experiencia de lectura y trabajo con la novela.

Nota importante: Este cierre no debe sentirse como un examen moral. Es una invitación a la reflexión personal y al compromiso voluntario, no una imposición.

Orientaciones para la evaluación

Evaluación de proceso

- Participación activa en debates
- Respeto hacia compañeros y temas sensibles
- Cumplimiento de tareas propuestas
- Evolución de ideas previas
- Capacidad de escucha activa

Evaluación de resultados

- Capacidad para describir realidades sin estereotipos
- Identificación de factores múltiples de exclusión
- Redacción coherente y reflexiva
- Elaboración de compromisos concretos

Instrumentos recomendados

Rúbricas de Participación: que valoren calidad sobre cantidad, con criterios claros de respeto y profundidad.

Diarios de lectura: donde el alumnado registre sus reacciones emocionales e intelectuales capítulo a capítulo.

Trabajos creativos: cartas a personajes, monólogos dramatizados, entrevistas imaginarias.

Autoevaluación: reflexión final sobre el propio proceso de aprendizaje y cambio de mirada.

Actividad complementaria 1

Línea del tiempo: la caída de Juan



En grupos de 3-4 personas, el alumnado creará una **línea del tiempo visual** que represente los momentos clave de la caída de Juan, desde el ático hasta el albergue.

Elementos a incluir:

- Fecha o capítulo
- Evento clave (firma Henderson, despido, desahucio...)
- Estado emocional de Juan
- Decisión que toma (o no toma)
- Consecuencia visible

Al final, cada grupo presenta su línea y debate: **¿había algún momento en que Juan podría haber cambiado el rumbo?**

Actividad complementaria 2

Debate: ¿Quién tiene la culpa?

Posición A: Responsabilidad individual

Juan tomó decisiones que lo llevaron a la ruina. Es responsable de su caída.

Posición B: Factores estructurales

El sistema económico, la presión social y la falta de redes de seguridad contribuyeron decisivamente.

Dividir la clase en dos grupos que defiendan cada posición durante 10-15 minutos. Después, invertir los roles. Finalmente, llegar a una **conclusión matizada** en gran grupo que integre ambas perspectivas.

Esta actividad ayuda a comprender la complejidad de la exclusión social y evita juicios simplistas.

Actividad complementaria 3

Carta a un personaje

Cada estudiante elige un personaje de la novela (Juan, Laura, Ana, Raquel, Carlos, Nuria...) y le escribe una **carta personal** de al menos 300 palabras.

Estructura sugerida

- Presentación personal
- Qué me ha impactado de tu historia
- Qué pregunta te haría si pudiera
- Qué he aprendido de ti

Criterios de evaluación

- Empatía y comprensión del personaje
- Capacidad de conectar con experiencias propias
- Coherencia y profundidad reflexiva
- Calidad de la expresión escrita

Opcionalmente, algunas cartas pueden leerse en voz alta (con permiso de quien las escribe) para generar un momento de conexión colectiva.

Actividad complementaria 4

Investigación: recursos locales



En grupos, el alumnado investiga qué **recursos reales** existen en su ciudad o comunidad para personas sin hogar:

- Albergues y centros de acogida
- Comedores sociales
- Servicios de duchas y lavandería
- Programas de inserción laboral
- Servicios sociales municipales
- ONGs y asociaciones especializadas

Cada grupo prepara una **ficha informativa** de un recurso: dirección, horarios, servicios, requisitos, contacto.

Resultado final: un **mapa colaborativo de recursos** que puede compartirse con la comunidad educativa.

Actividad complementaria 5

Dramatización de escenas clave



Escena 1: El despido

Juan es echado de su empresa. Diálogo entre Juan y David, los guardias de seguridad presentes, la tensión contenida.



Escena 2: Ana se va

El momento en que Ana anuncia que se lleva a los niños. Sofía pregunta por papá, Luca calla, Juan suplica.



Escena 3: Primer encuentro con Laura

Juan y Laura comparten pan en el callejón. Diálogo tenso, desconfianza, reconocimiento mutuo.

Tras la dramatización, debate en clase sobre las emociones experimentadas tanto por actores y actrices como por el público.

Esperanza entre las sombras

Más que una novela, una invitación al cambio de mirada

Al terminar este recorrido didáctico, vuestro alumnado habrá leído una historia de caída y reconstrucción, pero sobre todo habrá practicado la empatía como herramienta de comprensión del mundo.

Juan y Laura no son héroes ni víctimas pasivas. Son personas complejas que toman decisiones, se equivocan, se levantan, se ayudan mutuamente y construyen, con esfuerzo, algo parecido a una familia.

Si esta guía consigue que un solo estudiante mire de otra manera a una persona sin hogar en su ciudad, habrá cumplido su objetivo.

Recursos adicionales

- Contacto con ONGs locales para charlas
- Documentales sobre sinhogarismo
- Bibliografía complementaria
- Foros en línea para profesorado

Gracias por acompañar a vuestro alumnado en este viaje literario y humano.

Que la esperanza siga brillando, incluso entre las sombras.

Palabras finales para el profesorado

Esta guía didáctica no pretende ofrecer respuestas cerradas ni soluciones mágicas. *Esperanza entre las sombras* es una novela dura, real, que no endulza la exclusión ni romantiza la pobreza. Por eso mismo es valiosa.

Al trabajarla en el aula, puede que surjan reacciones inesperadas: desde el silencio incómodo hasta lágrimas reales, pasando por la rabia o el rechazo. **Todo eso es legítimo y forma parte del aprendizaje.**

Vuestro papel como docentes no es dar lecciones morales, sino **facilitar espacios seguros** donde el alumnado pueda explorar sus propias ideas, confrontar sus prejuicios y construir una mirada más compleja sobre el mundo.

Recordad que algunos estudiantes pueden tener experiencias personales o familiares relacionadas con la pobreza, la exclusión o los servicios sociales. **Manejad estos temas con delicadeza y respeto**, y ofreced siempre la posibilidad de hablar en privado si alguien lo necesita.



©REDES REALES

Narrativa y Transformación Social

© 2025 - 2026 - Luis Manuel Alcántara - Redes Reales Registro de la Propiedad Intelectual - Asientos Registrales Números 04/2025/5554 y 04/2026/2347

Guía Didáctica

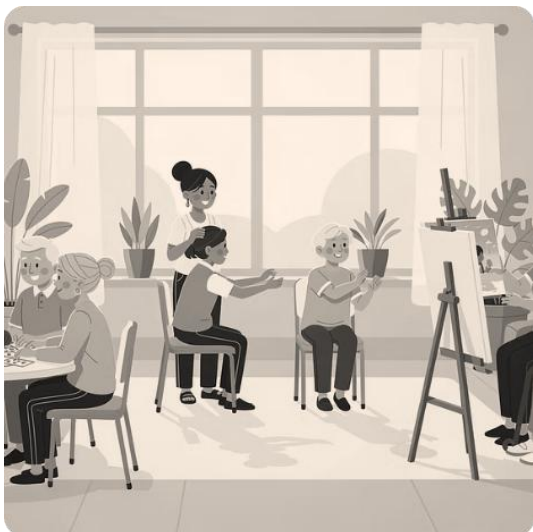
Elena 1

Un Espejo de la Soledad y la Conexión

Bienvenidas, bienvenidos a este viaje literario basado en la novela «Elena». Exploraremos la soledad no deseada, las relaciones intergeneracionales y el valor de cada historia de vida. Esta presentación está diseñada para centros de mayores, grupos de lectura y programas de voluntariado.

Autor: Luis Manuel Alcántara

¿Dónde Podemos Usar Esta Guía?



Centros de Día

Espacios donde las personas mayores comparten actividades y compañía durante el día.



Centros Cívicos

Grupos de lectura y actividades culturales en espacios comunitarios del barrio.



Programas de Voluntariado

Iniciativas de acompañamiento que conectan generaciones y combaten el aislamiento.



Formación Profesional

Capacitación para profesionales del ámbito social y sanitario que trabajan con mayores.

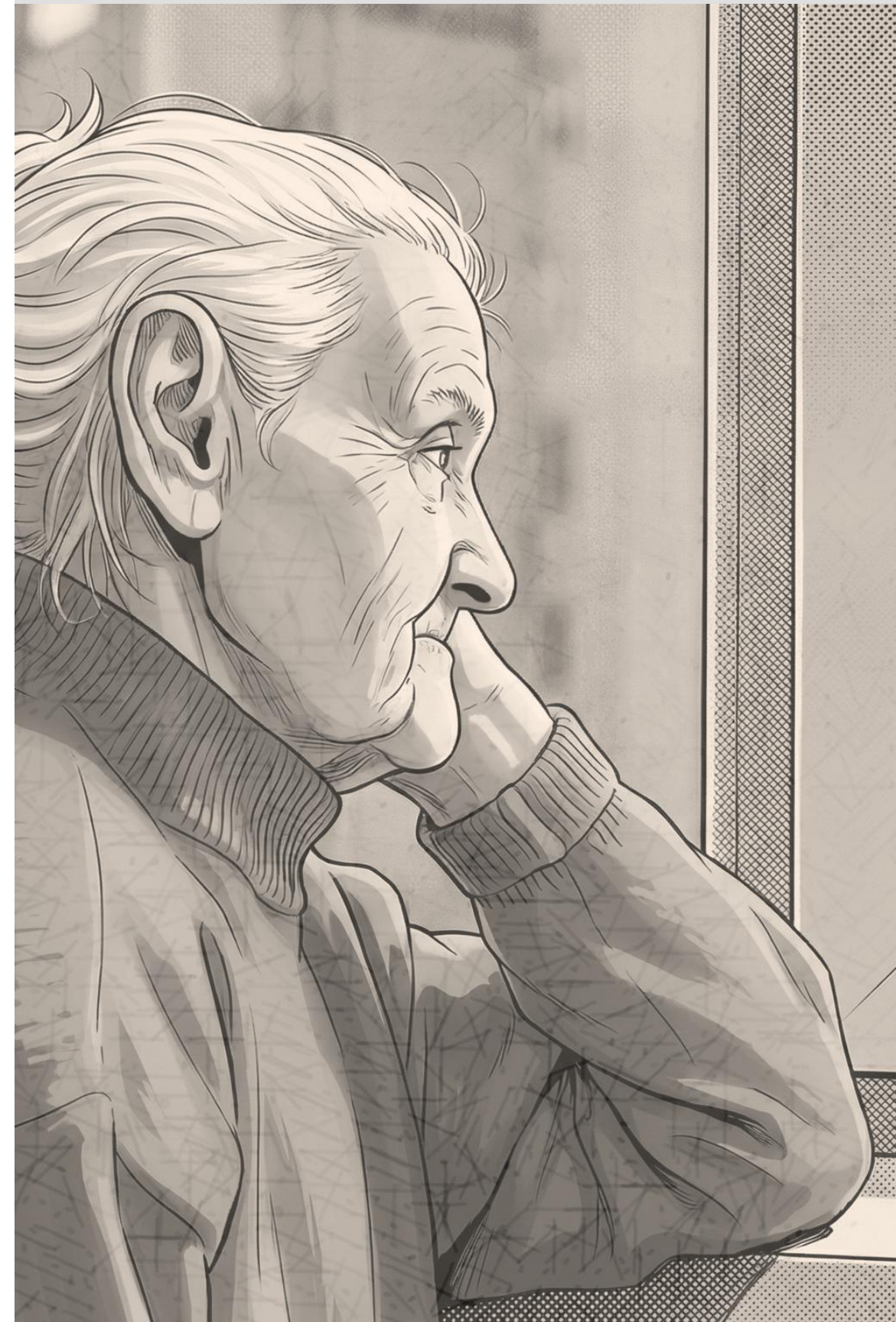
Doble Finalidad de Este Trabajo

Para Personas Mayores

Ofrecer un espejo respetuoso de su realidad que les permita poner palabras a su soledad y a sus deseos de relación.

Para Voluntariado y Profesionales

Ayudar a mirar estos procesos con mayor profundidad, evitando paternalismos y desarrollando una comprensión más humana del envejecimiento.



¿Qué Queremos Lograr con las Personas Mayores?



Facilitar la Expresión

Que hablen de su propia experiencia de soledad, dependencia, miedo a molestar y relación con hijos y nietos.



Reforzar el Valor de sus Vidas

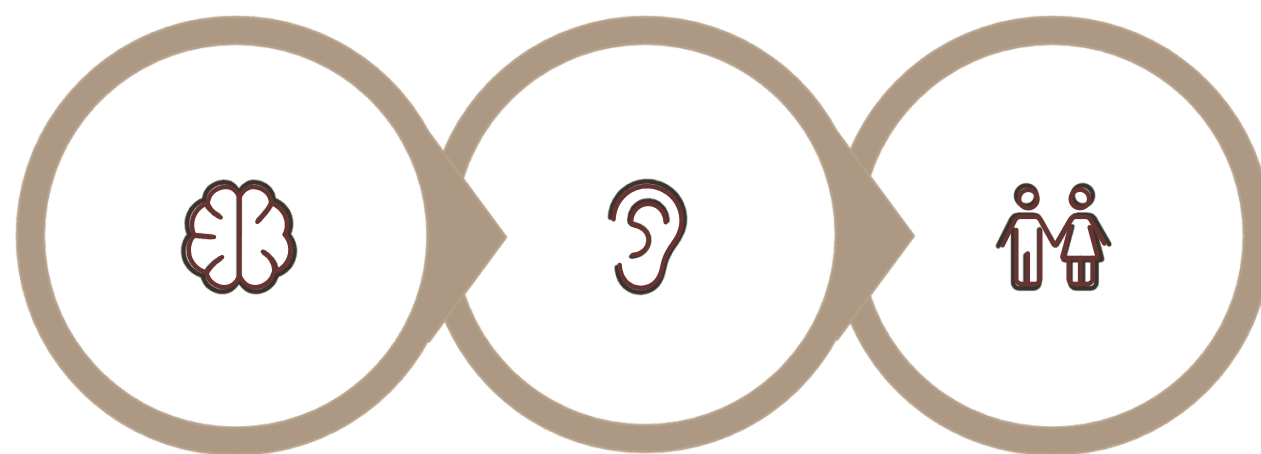
Que perciban que su vida sigue teniendo valor, historia y aportación para otras generaciones.



Fomentar la Participación

Impulsar su participación en actividades de grupo y proyectos intergeneracionales.

Objetivos con Voluntariado y Profesionales



Comprender

Escucha

Revisar

La soledad no deseada es una realidad compleja y multifactorial, no simplemente una falta de visitas.

Transformación Profesional

- Comprender la soledad como fenómeno complejo.
- Mejorar habilidades de escucha y acompañamiento.
- Diseñar actividades con sentido real para mayores.
- Revisar la relación entre vida profesional y cuidado.
- Gestionar el sentimiento de culpa (caso de Luis).

Ámbitos de Aprendizaje para Profesionales

1

Competencia Relacional

Saber estar, escuchar y no infantilizar. Reconocer miedos, duelos, culpas y resistencias sin juzgar.

2

Competencia Comunitaria

Entender la importancia de redes formales e informales: vecindario, Teleasistencia, centros y familia.

3

Competencia Ética

Respetar autonomía y deseos de la persona mayor. Evitar salvacionismos y decisiones unilaterales.

Competencias para Personas Mayores



Autoconocimiento y Expresión Emocional

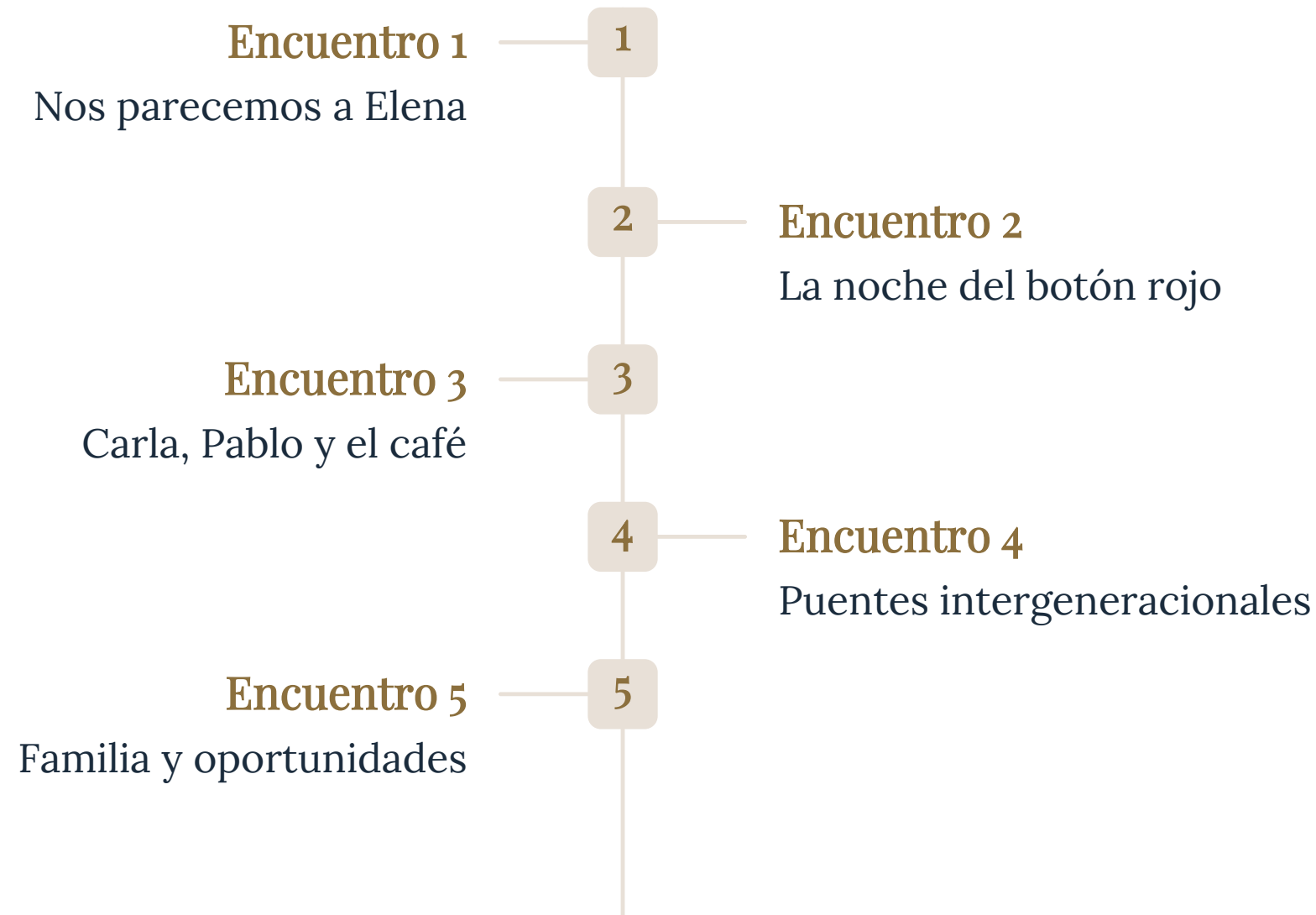
Poner palabras a la experiencia de soledad y compañía. Compartir recuerdos, miedos y proyectos de futuro.

Participación Social

Tomar un papel activo en actividades grupales y en propuestas intergeneracionales que enriquezcan la comunidad.

Propuesta de Trabajo: 5 Encuentros

Diseñado para grupos de personas mayores, 15 como máximo, con presencia de dinamizador/a y, opcionalmente, voluntariado joven. Cada encuentro construye sobre el anterior, creando un viaje compartido de descubrimiento.





Encuentro 1: «Nos Parecemos a Elena»

Objetivo: Presentar la novela y buscar identificación

01

Presentación de la Historia

Introducir brevemente a Elena sin revelar detalles de Puentes ni del final.

02

Lectura Compartida

Leer en voz alta fragmentos del capítulo 1 «La taza vacía» y comentar las escenas cotidianas.

03

Ronda de Reflexión

¿Qué cosas de la vida de Elena se parecen a las tuyas?
¿Qué cosas son distintas?



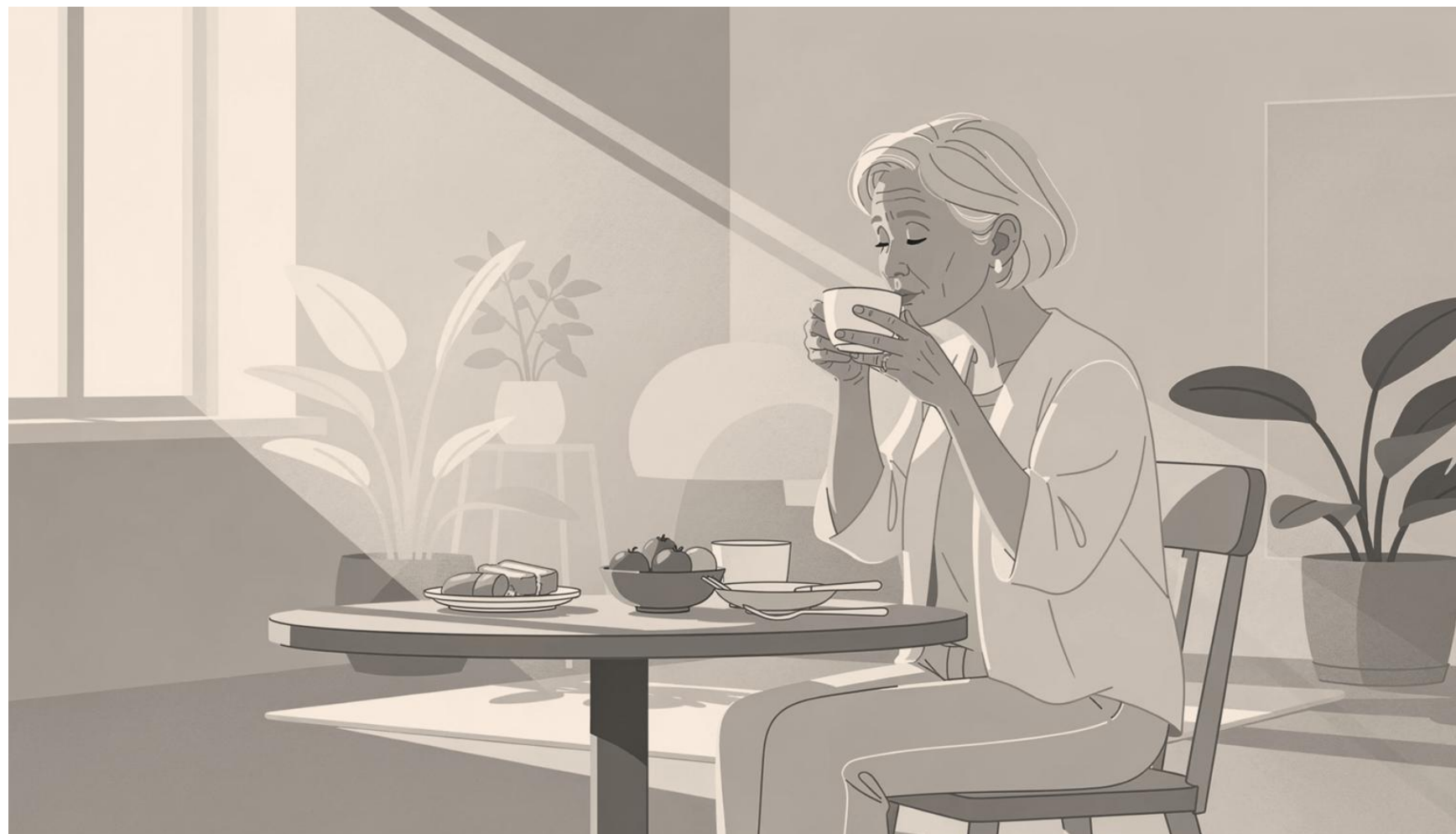
Actividad Práctica: Encuentro 1

Dinámica de Grupo

«¿Quién se ve reflejado en esas escenas de desayuno, tele, mercado?»

Invitar a cada participante a compartir una escena de su rutina diaria que les recuerde a Elena. Crear un espacio seguro donde todas las experiencias sean válidas y respetadas.

Tarea para casa: Quienes puedan, leer (o que les lean) los capítulos 1-2, o continuar la lectura conjunta en el siguiente encuentro.





Encuentro 2: «La Noche del Botón Rojo»

Objetivo: Hablar de miedo, crisis y pedir ayuda

Lectura del Momento Crítico

Narrar o leer la noche del ataque de ansiedad y la conversación con Teleasistencia.

Preguntas al Grupo

¿Os ha pasado algo parecido?
¿Os da vergüenza pedir ayuda? ¿Por qué?

Debate Guiado

Reflexionar sobre la frase «soledad que enferma»:
¿Están de acuerdo? ¿Les resuena?

Si en el centro hay Teleasistencia o enfermería, invitar a una profesional a explicar recursos y protocolos disponibles.



Encuentro 3: «Carla, Pablo y el Grupo de Café»

Objetivo: Explorar qué significa que entre gente nueva en la vida



Actividades del Encuentro

1. Lectura de fragmentos del capítulo 3: primera visita de Carla y encuentro con Pablo
2. Preguntas: ¿Cómo os cae Carla? ¿Qué os gusta de ella? ¿Qué os incomodaría?
3. Reflexión sobre Pablo: ¿Os habéis sentido así en una cita con un trabajador social?
4. Identificar juntos qué cosas ayudan a sentirse bienvenido en un lugar nuevo



Dinámica: «El Primer Día»

«La primera vez
que vine aquí tenía
miedo de no
encajar...»

«No conocía a
nadie y me sentía
muy sola...»

«Me sorprendió lo
acogedores que
fueron todos...»

Invitar a cada participante a compartir cómo se sintieron la primera vez que vinieron al centro o grupo: miedos, expectativas y sorpresas. Esta actividad genera empatía y fortalece el sentido de comunidad.





Encuentro 4: «Puentes entre Jóvenes y Mayores»

Objetivo: Pensar un proyecto intergeneracional realista

Contar o leer la parte donde Elena participa en proyectos intergeneracionales: talleres con adolescentes, cine compartido, intercambio de experiencias.

¿Qué Enseñar?

¿Qué podrían enseñar las personas mayores a los jóvenes del barrio o instituto?

¿Qué Aprender?

¿Qué podrían aprender de los jóvenes? Tecnología, música, nuevas perspectivas...

Lluvia de Ideas: Actividades Intergeneracionales



Tarde de Cine

Una película elegida por mayores, otra por jóvenes



Taller de Móviles

Jóvenes enseñan funciones, mayores cuentan historias



Intercambio de Recetas

Cocinar juntos platos tradicionales y modernos



Canciones y Juegos

Compartir música y juegos de diferentes épocas

Siguiente Paso

Si es viable, el dinamizador se coordina con un centro educativo para organizar una primera experiencia «Puentes».

El objetivo es crear conexiones reales y duraderas, no eventos aislados. Cada actividad debe diseñarse pensando en el beneficio mutuo y el respeto entre generaciones.



Encuentro 5: «Familia, Culpa y Nuevas Oportunidades»

Objetivo: Reflexionar sobre relaciones familiares sin reproches

Comentar escenas entre Elena y Luis: videollamadas apresuradas, visitas espaciadas, reproches velados. Explorar la complejidad de las relaciones familiares cuando hay distancia física y emocional.



Identificación

¿Os sentís identificados con alguna frase de Elena sobre su relación con su hijo?



Empatía

¿Entendéis a Luis? ¿Os recuerda a vuestros hijos o hijas en su situación?

Dinámica de Expresión: Las Cartas Ideales

Actividad Transformadora

Cada persona mayor puede escribir o dictar una breve «carta ideal» a su hijo/a. **No para enviar**, sino para ordenar ideas y sentimientos.

También se puede hacer la carta inversa: ¿Qué carta desearías recibir de tu hijo/a?

Esta actividad no busca generar conflicto, sino claridad emocional y comprensión mutua.

Cierre del ciclo: ¿Qué se llevan de la novela? ¿Ha cambiado algo en cómo miran su propia soledad?

Reflexión Final

Este ejercicio permite:

- Expresar emociones contenidas
- Comprender perspectivas diferentes
- Liberar culpas innecesarias
- Abrir nuevas posibilidades de comunicación

Orientaciones para el Seguimiento

Más que evaluar, se trata de observar cambios cualitativos en las personas participantes y en la dinámica del grupo.

Con Personas Mayores

- ¿Participan más en las conversaciones que al inicio?
- ¿Nombran con más claridad sus emociones?
- ¿Muestran interés en actividades intergeneracionales?
- ¿Realizan pequeñas acciones nuevas: llamar a un hijo, aceptar ayuda?

Con Voluntariado y Profesionales

- ¿Ha cambiado su manera de dirigirse a las personas mayores?
- ¿Han surgido nuevas ideas de proyectos?
- ¿Se han ajustado actividades existentes?
- ¿Hay mayor sensibilidad hacia la complejidad de la soledad?

Es útil que el equipo dinamizador lleve un breve registro cualitativo tras cada encuentro (2-3 líneas de observaciones).

Elena: Más Allá del Caso Perfecto



Elena no pretende ejemplificar «el caso perfecto» de intervención sociosanitaria, sino mostrar la **complejidad real**:

- Una mujer que quiere seguir en su casa
- Un hijo desbordado entre trabajo y culpa
- Un nieto hiperconectado
- Un sistema sanitario que llega
- Una Teleasistencia que hace de hilo
- Un trabajador social y una voluntaria que tejen algo nuevo llamado "Puentes"



©REDES REALES
Narrativa y Transformación Social

Pequeñas Transformaciones, Grandes Impactos

La novela puede ayudar a abrir conversaciones difíciles que, sin una historia delante, costaría mucho afrontar. Nos recuerda que ninguna persona mayor es solo un «caso», sino una biografía entera.

Una Visita Más

Pequeños gestos
que marcan la
diferencia

Un Grupo de Café

Espacios de
encuentro y
conversación

Un Taller con Adolescentes

Puentes entre
generaciones

Una Reorganización

Ajustar prioridades y horarios

«No estás sola, aunque el piso lo esté»





©REDES REALES

Narrativa y Transformación Social

© 2025 - 2026 - Luis Manuel Alcántara - Redes Reales Registro de la Propiedad Intelectual - Asientos Registrales Números 04/2025/5554 y 04/2026/2347

Guía Didáctica

Elena 2

Puentes entre Generaciones

Una guía didáctica para explorar la soledad no deseada en personas mayores y fortalecer los vínculos intergeneracionales.

4º ESO

BACHILLERATO

CICLOS MEDIOS

¿Por qué esta guía?

Acercar realidades

Comprender la soledad no deseada en personas mayores y su impacto en la salud física y emocional

Reflexionar sobre vínculos

Explorar las relaciones entre abuelos, padres e hijos en el contexto actual

Entender las prisas

Analizar cómo la vida profesional y el ritmo acelerado influyen en los vínculos afectivos

Estructura del Proyecto



Datos generales

- **Duración:** 5-6 sesiones de 55-60 minutos
- **Formato:** Lectura individual + puestas en común
- **Áreas:** Lengua, Tutoría, Valores Éticos, Filosofía
- **Enfoque:** Trabajo en aula + posible encuentro con mayores del entorno



Objetivos Generales

01

Sensibilizar

Sobre la soledad no deseada en la vejez y su impacto en la salud

03

Favorecer el diálogo

Intergeneracional sobre cuidados, tiempos y formas de comunicarse

02

Promover empatía

Hacia las personas mayores del entorno familiar y comunitario

04

Reflexionar sobre conciliación

Entre vida profesional y cuidado familiar

Competencias Clave Trabajadas



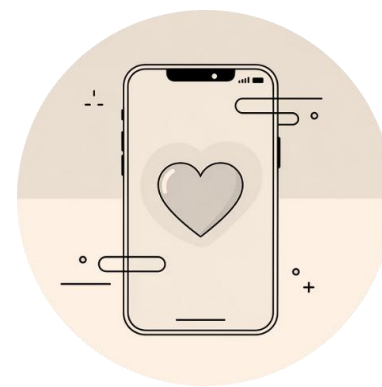
Comunicación lingüística

Comprender textos narrativos, expresarse oralmente y escribir desde distintos puntos de vista



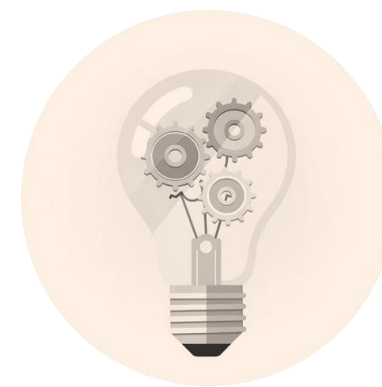
Competencias sociales

Desarrollar empatía, cuestionar prejuicios y reflexionar sobre el cuidado compartido



Competencia digital

Analizar usos de la tecnología para acompañar a los mayores de forma más humana



Aprender a aprender

Observar cambios de actitud y elaborar compromisos realistas de cambio

¿Cómo Viven Nuestros Mayores?

Actividad inicial

Tormenta de ideas: Palabras asociadas a «persona mayor» o «abuela/abuelo». Clasificarlas en positivas, negativas y neutras en la pizarra.

Mini-cuestionario individual:

- ¿Vives con alguna persona mayor?
- ¿Cada cuánto ves a tus abuelos/as?
- ¿Qué hacéis juntos cuando estáis?
- ¿Crees que se sienten solos/as?

Debate inicial:

«¿Crees que en tu barrio hay muchas Elenas?» «¿Es fácil o difícil cuidar de los mayores cuando estás siempre con prisas?»

Presentación de la novela

Elena, mujer mayor que vive sola en Sevilla. Su hijo Luis tiene vida profesional intensa en otra ciudad. Su nieto Adrián es muy digital. La soledad no deseada lleva a la intervención del sistema sanitario y social, y al proyecto comunitario «Puentes».

Soledad que Enferma: El Botón Rojo



Capítulos 1-2: La noche de la tormenta

Trabajaremos la escena del botón de teleasistencia para comprender la relación entre soledad y salud.

- «Me falta el aire y estoy sola.»
- «No está sola, aunque el piso lo esté.»
- «Soledad que enferma.»

Actividades prácticas

Comentario guiado

¿Qué siente Elena antes de pulsar? ¿Qué le aporta la voz de Miguel?

Ejercicio de escritura

Escribe 10 líneas como si fueras Elena esa noche, antes de pulsar el botón



Puentes entre Generaciones

Capítulo 3: Carla y Pablo

Analizaremos el papel de la joven voluntaria Carla y del trabajador social Pablo para descubrir qué significa realmente acompañar a alguien.



Mapa de personajes

Elena en el centro. ¿Quién se acerca? ¿Quién se aleja?
¿Quién ayuda?



Lectura dramatizada

Primer encuentro con Carla:
«Vengo a hacerle la competencia a la tele»

Trabajo en Grupos: Analizando Personajes

1

Grupo A

¿Qué miedos tiene Elena respecto a los grupos y a «meterse en cosas»?

2

Grupo B

¿Qué aporta Carla que no aportan otros adultos como los médicos?

3

Grupo C

¿Qué papel juega Pablo en esa red de apoyo?

Conclusión clave: Acompañar no es «arreglarle la vida» a alguien, sino estar, escuchar y proponer.



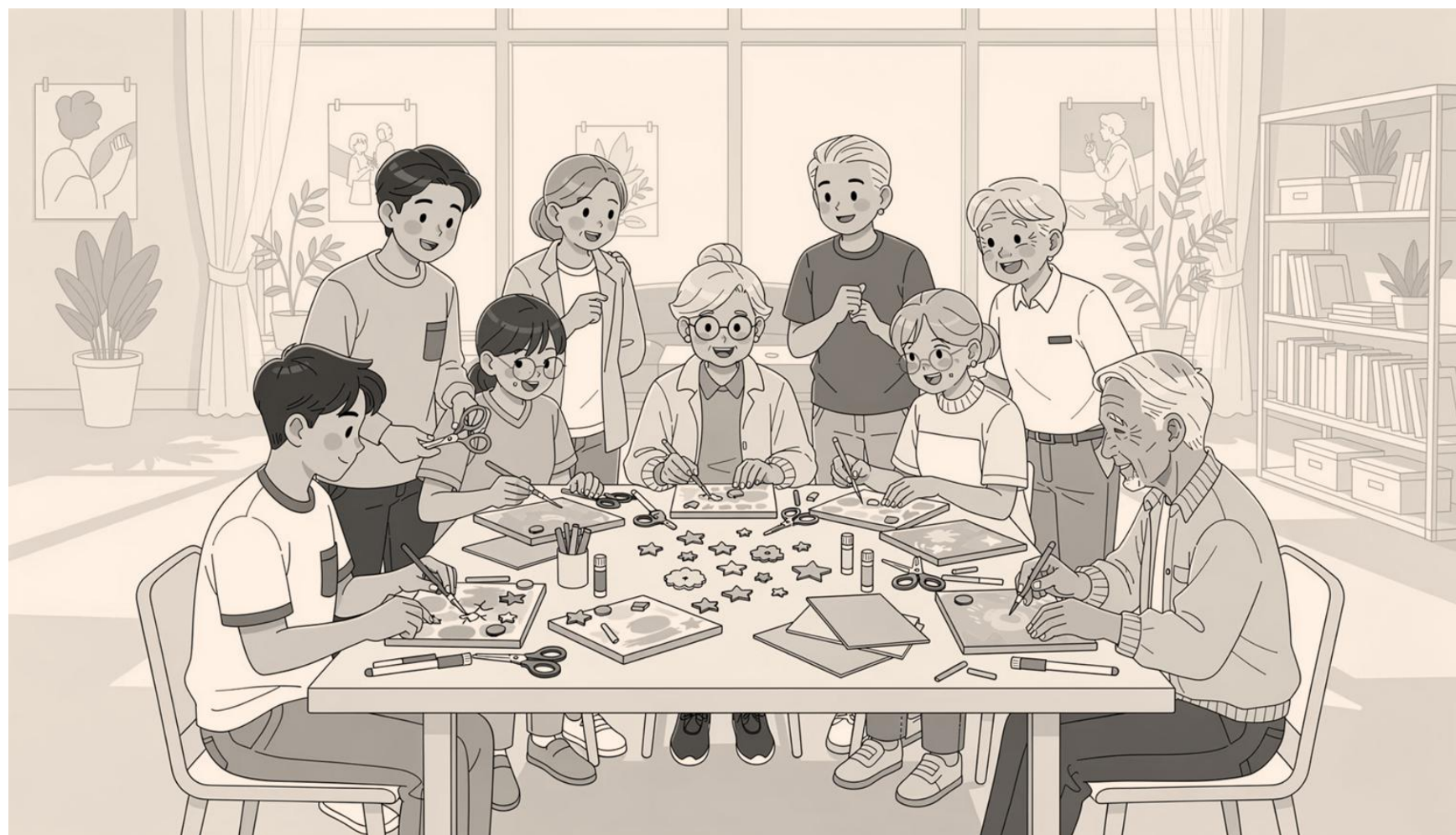
Encuentro Intergeneracional: Diseñando «Puentes»

Inspiración de la novela

El proyecto «Puentes» conecta a jóvenes y mayores. Los mayores sienten miedo al ridículo y a no entenderse. Los jóvenes tienen prejuicios, pero también sorpresa y ternura.

Tormenta de ideas: ¿Qué actividades pueden hacerse en un encuentro jóvenes-mayores?

- Intercambio de historias de vida
- Taller de móviles
- Cine/series/música de antes y ahora
- Juego de «palabras que han cambiado»



Actividad: Diseña tu «Mini Puentes»

Objetivo	Actividades	Roles	Materiales
¿Qué queremos conseguir con el encuentro?	¿Qué haremos durante 1-2 horas?	¿Quién hace qué?	¿Qué necesitamos?

Cada grupo diseñará una propuesta completa de actividad intergeneracional y la presentará al resto de la clase. Si el centro tiene relación con un centro de mayores, podemos realizar alguna de estas propuestas.



Familia, Trabajo y Culpa: El Caso de Luis

Luis es médico de formación, ahora en gestión sanitaria. Vive entre Sevilla y Madrid, con guardias y presión laboral constante. Siente culpa por no estar más con Elena.

Debate guiado

- ¿Es Luis «mal hijo»?
- ¿Está atrapado por las circunstancias?
- ¿Qué podría hacer distinto sin dejar su vida profesional?
- ¿Qué hace finalmente cuando se replantea su vida?

Actividad: Cambio de Perspectiva

Opción A

Carta de Luis a su madre pidiéndole perdón y explicándole sus miedos

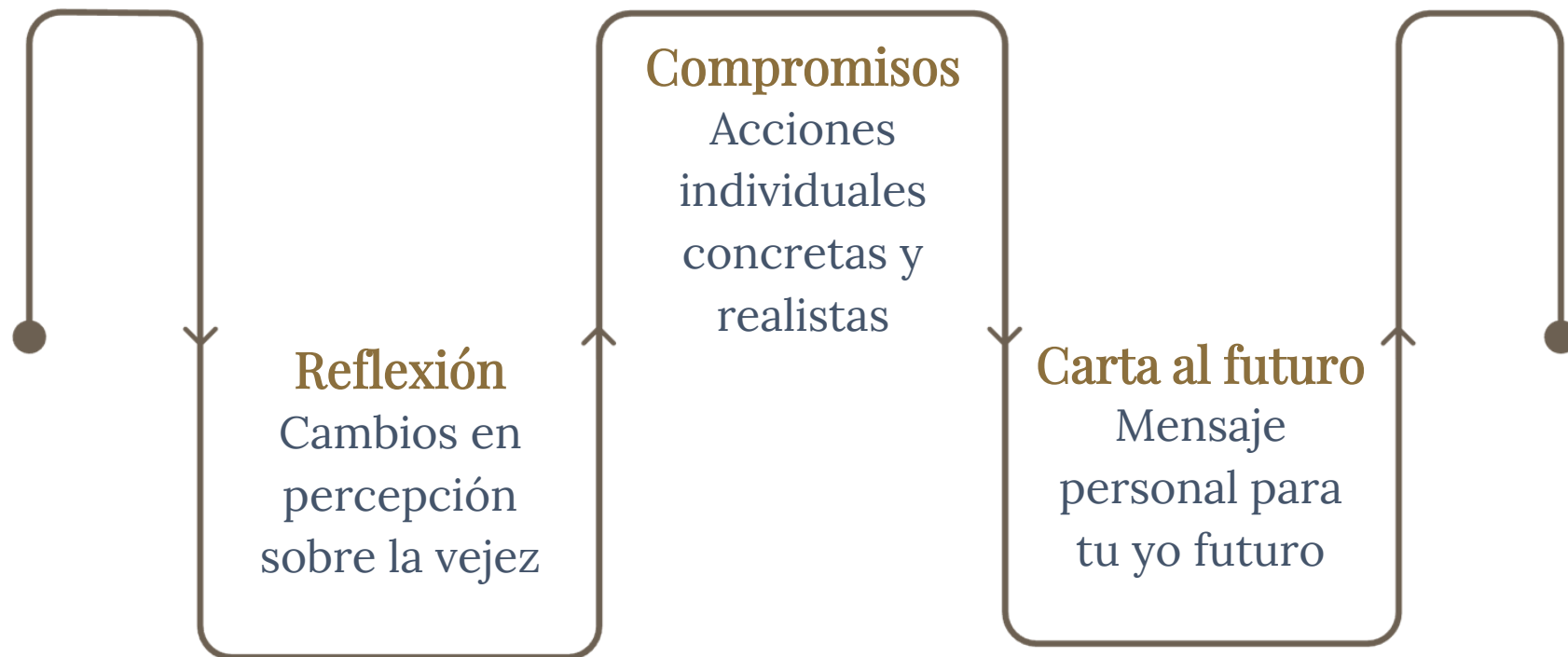
Opción B

Carta de Elena a Luis explicándole su soledad sin reproches destructivos

Escribid un párrafo desde una de estas perspectivas. Después, compartiremos voluntariamente algunas cartas y reflexionaremos sobre cómo hablamos de estos temas en nuestras propias familias.

Esta actividad nos ayuda a comprender que no hay villanos, sino personas con circunstancias complejas que intentan hacer lo mejor que pueden.

Cierre: Compromisos y Gestos Concretos



Integrando aprendizajes

Es momento de traducir todo lo aprendido en acciones pequeñas pero reales.

Lluvia de ideas: ¿Qué ha cambiado en vuestra percepción sobre la vejez y la soledad? ¿Cómo veis ahora a vuestros abuelos/as o vecinos/as mayores?

Tu Compromiso Personal

Escribe 3 acciones concretas

Piensa en acciones realistas que podrías realizar en el próximo mes con una persona mayor de tu entorno:

- Llamada semanal a mis abuelos
- Visita mensual para tomar café juntos
- Ayudar con el móvil o tablet
- Acompañar a una cita médica
- Compartir una actividad que les guste

Carta al Futuro

«Carta a mí mismo dentro de 40 años»

Escribe una carta a tu yo del futuro respondiendo a esta pregunta: **¿Cómo me gustaría que me trataran mis hijos o nietos cuando sea mayor?**

Esta reflexión nos ayuda a conectar con la empatía desde una perspectiva personal. Cuando imaginamos nuestro propio envejecimiento, comprendemos mejor las necesidades y sentimientos de las personas mayores de hoy.

Piensa en: ¿Qué necesitarás? ¿Qué te gustaría que no olvidaran de ti? ¿Cómo querías que te hablaran? ¿Qué miedos crees que tendrás?

Evaluación del Proceso

Participación

En debates y respeto en la discusión de temas sensibles

Cumplimiento

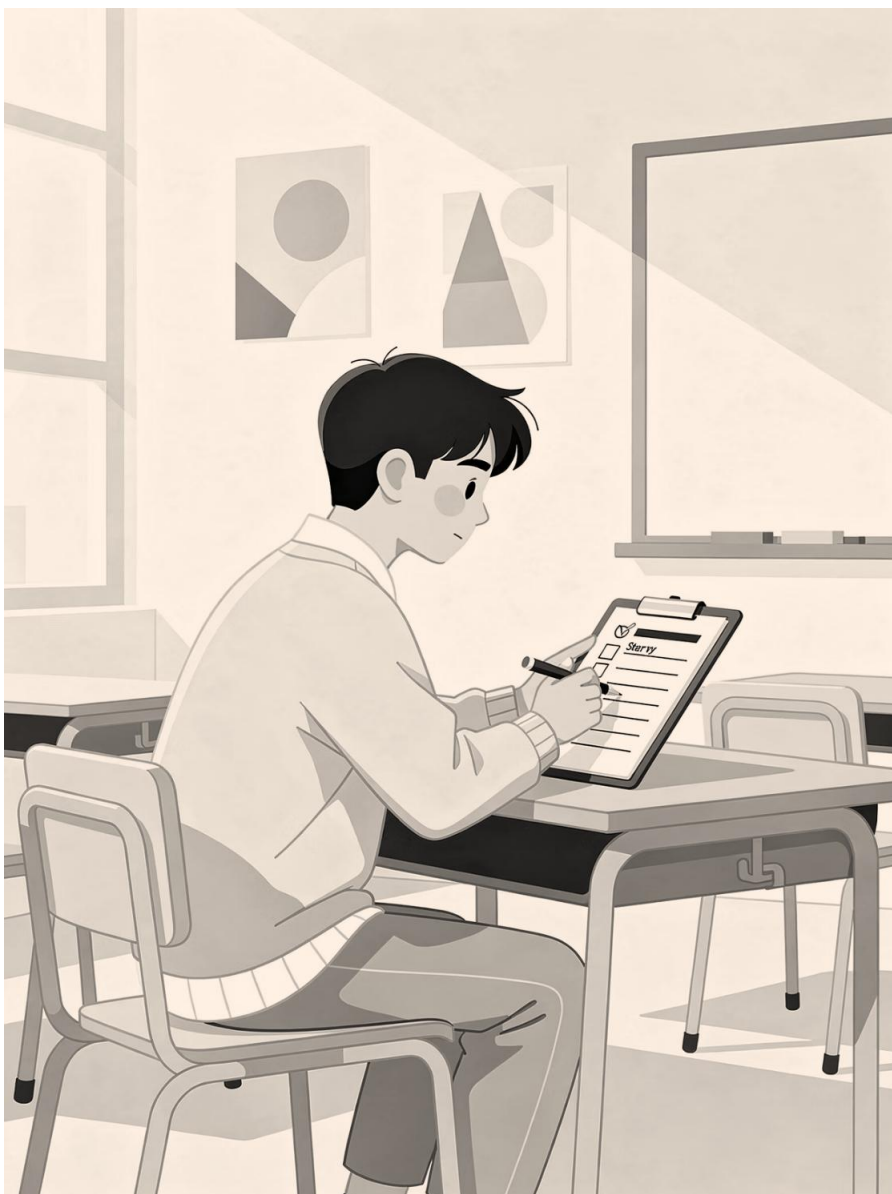
De lecturas y actividades escritas propuestas

Implicación

En el diseño del «Mini Puentes» y actividades grupales

Evaluación cualitativa de resultados

- Capacidad para identificar situaciones de soledad no deseada y sus causas
- Nivel de empatía mostrado hacia los personajes mayores
- Calidad y realismo de los compromisos personales expresados



Encuesta Final Anónima

Preguntas de reflexión

1. ¿Te ha cambiado algo la manera de mirar a las personas mayores?
2. ¿Piensas hacer alguna acción concreta con tus mayores en las próximas semanas?
3. ¿Qué es lo que más te ha impactado de la historia de Elena?
4. ¿Crees que la tecnología ayuda o dificulta la relación con los mayores?
5. ¿Qué has aprendido sobre ti mismo/a en este proceso?

Adaptaciones y Extensiones Posibles



Visionado de películas

Complementar con películas sobre vejez y relaciones intergeneracionales



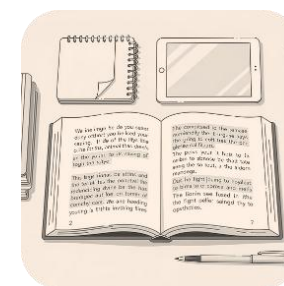
Invitar profesionales

Trabajo social, enfermería o voluntariado pueden compartir experiencias reales



Encuentro real

Organizar un pequeño encuentro intergeneracional inspirado en «Puentes»



Selección de capítulos

Adaptar la guía seleccionando capítulos clave según el tiempo disponible

Una Historia Cercana, Una Realidad Invisible

Elena no es un tratado sobre la vejez; es una historia concreta con personajes que viven en un barrio reconocible, con mercado, centro de salud, portal, teleasistencia y centro cívico.

Precisamente por eso, puede ser una excelente herramienta para que la juventud conecte con una realidad que les queda cerca pero, a la vez, a menudo invisibilizada: **la soledad de muchas personas mayores que viven en sus propios edificios.**

Esta guía está abierta a adaptación. El objetivo es crear puentes reales entre generaciones, empezando por el aula y extendiéndose a la comunidad.





©REDES REALES

Narrativa y Transformación Social

© 2025 - 2026 - Luis Manuel Alcántara - Redes Reales Registro de la Propiedad Intelectual - Asientos Registrales Números 04/2025/5554 y 04/2026/2347