



2023-1-ES01-KA210-ADU-000152023

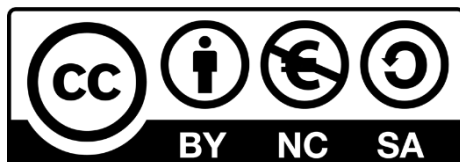
MANUAL DE FORMACIÓN EN
SASTRERÍA Y CREATIVIDAD
ARTESANAL CON MATERIALES
RECICLADOS

This Project has been funded with support from the European Commission.

This publication only reflects the views of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which be made of the information contained therein.



Co-funded by
the European Union



Este documento puede copiarse, reproducirse o modificarse de acuerdo con las normas anteriores. Además, debe hacerse referencia clara a los autores del documento y a todas las partes aplicables del aviso de copyright.

Todos los derechos reservados.

©2024 Proyecto de Adaptación Social

Descargo de responsabilidad

El proyecto "Social Tailoring" está cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea. El contenido de este documento es responsabilidad exclusiva del Consorcio del Proyecto y ni la Comisión Europea ni la Agencia Nacional Española (ANE) son responsables del uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.

1



Co-funded by
the European Union



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
1. REPARACIONES A MEDIDA	6
ANTECEDENTES TEÓRICOS	6
Formación en sastrería y talleres creativos.....	6
Clases de costura e hilo	6
ACTIVIDADES.....	7
RECURSOS ADICIONALES.....	14
CREACIONES ORIGINALES DE SASTRERÍA	15
2. ANTECEDENTES TEÓRICOS.....	15
ACTIVIDADES	15
RECURSOS ADICIONALES.....	25
3. ENVASES, GADGETS Y MERCHANDISING	26
ACTIVIDADES	26
RECURSOS ADICIONALES.....	41
4. FABRICACIÓN A PARTIR DE RESIDUOS	43
ANTECEDENTES TEÓRICOS	43
ACTIVIDADES	44
RECURSOS ADICIONALES.....	50



INTRODUCCIÓN

En los últimos años ha aumentado considerablemente la concienciación sobre el impacto medioambiental y la responsabilidad social en las actividades de producción. La moda sostenible pretende reducir su huella en el planeta y en las personas tomando decisiones meditadas en la selección de materiales y los procesos de producción. Según estimaciones de las Naciones Unidas, la industria mundial de la moda -cuyo valor asciende a 2,4 billones de dólares y emplea a unos 300 millones de personas a lo largo de la cadena de valor- es responsable del 2-8% de las emisiones mundiales de gases de efecto invernadero y de alrededor del 9% de la contaminación por microplásticos en los mares. Cada año consume 215 billones de litros de agua y desperdicia 100.000 millones de dólares en materiales infrutilizados. La moda puede desempeñar un papel crucial en el apoyo a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones Unidas para 2030.

Los esfuerzos incluyen abordar la explotación del agua y la tierra para la producción de materias primas, reducir los residuos de tejidos y artículos desechados, y abrazar el apasionante potencial de la moda circular. Además, la moda se distingue por su potencial social. Apoya el desarrollo profesional y personal de personas en situaciones desfavorecidas ofreciéndoles formación y oportunidades laborales en un sector que combina creatividad y responsabilidad. A través de proyectos de sastrería social e iniciativas de inclusión, la moda no solo promueve la sostenibilidad medioambiental, sino que también fomenta la inclusión social.

Una parte importante de este esfuerzo es el desarrollo de ideas y técnicas para una moda sostenible y circular. La moda sostenible se centra en el uso de materias primas menos contaminantes. Por ejemplo, prefiere las fibras sintéticas o recicladas al algodón cultivado tradicionalmente, que requiere grandes cantidades de agua y energía, o a la lana procedente de prácticas agrícolas intensivas que provocan la deforestación y la degradación del suelo. Además, una parte sustancial de la mano de obra implicada en estas prácticas suele proceder de segmentos vulnerables de la sociedad.

Un elemento clave es también la adopción de los principios de la economía circular, que se basan en el reciclaje, la reutilización y la reducción de residuos. La moda circular implica diseñar los productos para que tengan una larga vida, fomentar su reutilización y reciclar los materiales al final de su vida útil para crear nuevos artículos. Esta visión convierte los residuos en recursos y promueve un consumo más responsable.

La sastrería es un ejemplo de calidad y personalización del producto en la moda sostenible. Crear artículos únicos y hechos a mano, como ropa a medida, accesorios personalizados y productos para el hogar, no sólo reduce los residuos, sino que también valora la artesanía local y la calidad del trabajo. La recuperación de técnicas tradicionales, como



El bordado y el ganchillo, combinados con el uso de materiales reciclados, permiten obtener productos respetuosos con el medio ambiente y que satisfacen las necesidades de los consumidores.

Los proyectos de moda sostenible también se centran en el desarrollo de competencias profesionales a través de programas de formación específicos. Estos programas incluyen cursos de sastrería, gestión de la producción sostenible y diseño circular, que proporcionan a los participantes habilidades prácticas y conocimientos sobre cómo aplicar soluciones innovadoras en la industria de la moda.

Por último, para reforzar y coordinar estos esfuerzos, puede crearse un HUB para la moda sostenible. Un HUB sirve de centro de reunión para diseñadores, artesanos, formadores y empresarios, fomentando la colaboración y el intercambio de ideas. Este centro puede albergar talleres de codiseño, iniciativas de formación y programas de incubación para nuevas empresas que operen en el sector de la moda circular. Además, el HUB podría facilitar el acceso a financiación y recursos y apoyar el desarrollo de una red de empresas sostenibles, fomentando la innovación y el crecimiento económico responsable.

Los ejemplos prácticos de sastrería social están vinculados a la experiencia del Packaging, Gadgets y Merchandising. Este campo combina artesanía, inclusión social y sostenibilidad medioambiental. El objetivo no es sólo crear productos únicos y personalizados para eventos especiales, sino también ofrecer oportunidades concretas a personas desfavorecidas. Mediante formación práctica y apoyo continuo, los participantes adquieren valiosas habilidades que mejoran sus perspectivas laborales. La sostenibilidad desempeña un papel crucial mediante el uso de materiales reciclados y técnicas ecológicas para reducir el impacto ambiental y promover una economía circular.

4

Además de crear productos artesanales personalizados, otro aspecto clave de la sastrería social es el servicio de reparación de prendas de vestir. Esta actividad ayuda a prolongar la vida de las prendas, evitando que se conviertan en residuos prematuramente. Reparar una prenda no sólo contribuye a reducir los residuos, sino que también sensibiliza a los consumidores sobre la importancia de un consumo más responsable. La sastrería social se compromete a devolver el valor a cada prenda utilizando técnicas tradicionales e innovadoras para realizar reparaciones de alta calidad.

Además, un área en auge es la creación de nuevas prendas a partir de materiales reciclados. Este enfoque da valor a los residuos textiles y los convierte en nuevas oportunidades creativas. El proceso consiste en recuperar tejidos de prendas desechadas, seleccionarlos y reelaborarlos para crear nuevos modelos, combinando el diseño sostenible y las habilidades de sastrería. Esto no sólo ayuda a reducir el consumo de nuevos recursos, sino que también promueve una economía circular en la que nada se desperdicia.



Al integrar estos elementos clave en ejemplos prácticos, la moda sostenible no sólo representa una opción más ética y consciente, sino que también puede convertirse en un verdadero motor de cambio social y económico, alineado con un modelo de desarrollo sostenible e integrador para el futuro.



1. REPARACIONES A MEDIDA

ANTECEDENTES TEÓRICOS

En este módulo exploraremos las alternancias y reparaciones de la ropa que pueden conducir a un futuro más sostenible.

Formación en sastrería y talleres creativos

Los arreglos y reparaciones de ropa ofrecen un ajuste personalizado y fomentan la sostenibilidad. Son formas sencillas y rentables de mantener y actualizar su guardarropa. Los sastres ofrecen su experiencia para conseguir un aspecto a medida en todas las prendas, desde la ropa informal a la formal. Tomar medidas para personalizar tu ropa no sólo ahorra dinero, sino que alarga la vida de cada pieza, haciendo que cada puntada cuente para un futuro más sostenible.

Clases de costura e hilo

Las clases de costura e hilo ofrecen una forma práctica de aprender técnicas de alteración y reparación de prendas de vestir. Los participantes adquieren las destrezas necesarias para modificar prendas confeccionadas y hechas a mano.

Estas clases abarcan diferentes tipos de tejidos, lo que garantiza que los alumnos comprendan cómo se comporta cada material durante las modificaciones. También se familiarizan con la terminología de la sastrería, lo que capacita a los participantes para enfrentarse con confianza a diversas reparaciones de la ropa. Con los conocimientos adquiridos en las clases de costura, las personas pueden personalizar sus prendas para conseguir un ajuste perfecto o incluso reconstruir un conjunto por completo. Este conjunto de habilidades no sólo mejora el vestuario, sino que también fomenta la creatividad en el manejo de tejidos y las modificaciones de prendas, aspectos esenciales para cualquier persona interesada en la personalización de la moda. Dominar las lecciones de costura dota a los participantes de los conocimientos necesarios para personalizar su vestuario hasta la última puntada.

Los sastres aportan experiencia y precisión a las modificaciones de la ropa, asegurándose de que cada ajuste se adapte perfectamente a las formas corporales individuales. Utilizan materiales de calidad y herramientas especializadas para confeccionar prendas que se ajustan como un guante. Conservar una prenda durante nueve meses más reduce las emisiones de CO₂ en un 27%, el consumo de agua en un 33% y los residuos en un 22%. Este conjunto de habilidades les permite abordar una variedad de personalizaciones, desde reparaciones sencillas a modificaciones complejas, con una artesanía experta.

Especialistas formados comprenden los intrincados detalles de los distintos tejidos y técnicas de construcción. Aplican estos conocimientos para crear diseños únicos que reflejen estilos personales manteniendo la integridad de la pieza original. La sastrería de precisión transforma



El objetivo de estas lecciones es ayudar a los participantes a crear juntos un impacto medioambiental y social positivo, proporcionando una solución contra los residuos textiles y el desempleo, liderando un cambio transformador en la industria mundial de la confección, fomentando un sector sostenible y socialmente empoderado. Estas lecciones ayudan a los participantes a crear juntos un impacto medioambiental y social positivo, proporcionando una solución contra los residuos textiles y el desempleo, liderando un cambio transformador en la industria mundial de la confección, fomentando un sector sostenible y socialmente empoderador.

Somos pioneros en un futuro en el que la reparación de prendas no sólo sea ética, sino también una práctica habitual, contribuyendo a un mundo reparado y responsable.

ACTIVIDADES

ACTIVIDAD Nº 1 - HABILIDADES BÁSICAS DE ATELIER Y CONOCIMIENTO DE LOS MATERIALES	
OBJETIVOS	<p>I. Comprender los materiales: Adquirir conocimientos sobre diversos materiales utilizados en el arte y el diseño con el fin de comprender sus usos y manejarlos con seguridad.</p>
TIEMPO	Aproximadamente 3 horas
MATERIALES Y PREPARACIÓN	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> I. Diferentes tipos de tejido. II. Hilos y agujas. III. Aros de bordado. <p>Preparación:</p> <ul style="list-style-type: none"> I. Reúne retazos de tela de distintos colores, texturas y dibujos. II. Proporcionar accesorios adicionales, como bisutería textil decorativa. III. Garantizar la disponibilidad de material didáctico y visual.



INSTRUCCIONES

- I. En primer lugar, les damos instrucciones para que se fijen de dónde proceden las fibras crudas de los tejidos. Los tejidos naturales, como el lino y la lana, proceden de fuentes naturales, como plantas o animales. Los sintéticos, como el poliéster o el nailon, proceden del petróleo o de productos artificiales.
- II. Por lo general, los tejidos no son elásticos, mientras que los tejidos de punto se tejen en bucles para hacerlos elásticos o se les añade elástico.
- III. Tras la explicación teórica, se entrega a los participantes trozos de tela para que los combinen. Hacen diferentes muestras de combinaciones.
- IV. Los participantes colocan los modelos de tela en las mesas y los comparan con las obras de los demás participantes.
- V. Anime a los participantes a añadir detalles adicionales a sus materiales.

**CONSEJOS
PARA
FACILITADORES**

- I. Anime a los participantes a experimentar con distintos tejidos, colores, texturas, joyas textiles y nuevos patrones de moda.
- II. Orientar sobre nuevos materiales y su uso.
- III. Ofrezca sugerencias para añadir un toque creativo personal al material, como bordados en los diseños.
- IV. Destacar la importancia de la creatividad a la hora de combinar los materiales.

**DEBRIEFING/EVAL
UACIÓN**

- I. Discuta los retos a los que se enfrentaron los participantes.
- II. Anime a los participantes a compartir lo que han aprendido y sus partes favoritas de la actividad.
- III. Evalúe la calidad de los materiales textiles y proporcione comentarios constructivos.



- IV.** Discutir las aplicaciones potenciales que pueden corresponder a la estructura de la tela.

ACTIVIDAD N° 2 - DIBUJO BÁSICO DE PATRONES Y TÉCNICAS DE COSTURA E HILADO

- OBJETIVOS**
- I.** Desarrollar habilidades básicas de dibujo y aprender técnicas de costura y enhebrado.

TIEMPO Aproximadamente 4 horas

MATERIALES Y PREPARACIÓN

Materiales:

- I.** Papel.
- II.** Lápices.
- III.** Marcadores.
- IV.** Lápices de colores o pinturas.
- V.** Cinta métrica.
- VI.** Agujas.
- VII.** Tijeras.
- VIII.** Cortadora rotativa.
- IX.** Diferentes tejidos.
- X.** Lana, poliéster y nailon.

Preparación:

- I.** Recopila recursos en línea para inspirarte.
- II.** Preparar diversos materiales de dibujo (lápices, rotuladores, lápices de colores, pinturas).
- III.** Proporcione papel para que los participantes hagan .
- IV.** Proporcionar diferentes tejidos y lana trabajar.



INSTRUCCIONES

- I. **Inspiración:** Anima a los participantes a explorar diferentes recursos en línea en busca de inspiración.
- II. **Esbozo:** Demostrar técnicas básicas de dibujo de figuras y guiar a los participantes en el esbozo de un dibujo de moda.
- III. **Detalles:** Explicar cómo añadir detalles como elementos de la ropa, accesorios y patrones.
- IV. **Colorear:** Introducir diferentes técnicas de coloreado y animar a los participantes a experimentar con combinaciones de colores.
- V. Los participantes aprenden a cortar el hilo, enhebrar la aguja, crear una lazada y dar puntadas a mano.
- VI. **Crítica:** Organice una sesión de revisión entre iguales en la que los participantes puedan compartir sus diseños y recibir comentarios.

**CONSEJOS
PARA
FACILITADORES**

- I. Anima a los participantes a elegir patrones y telas fáciles para empezar.
 - II. Medir dos veces, cortar una.
 - III. Practica más para tener éxito.
 - IV. Cómo utilizar las chinchetas .
 - V. Elija la máquina de coser y el hilo adecuados.
 - VI. Lea primero las instrucciones.
 - VII. Utiliza un imán para recoger alfileres.
 - VIII. Experimenta con diferentes estilos y técnicas.
 - IX. Orientar sobre la proporción, la perspectiva y el sombreado.
 - X. Ofrecer sugerencias para incorporar elementos personales en los diseños.
 - XI. Destacar la importancia de la creatividad y la autoexpresión.
-



DEBRIEFING/EVALUACIÓN

- I. Debate sobre los retos y los éxitos de la actividad.
- II. La prueba de rendimiento se diseñó para medir los resultados del aprendizaje de los participantes. Sus resultados son la base para evaluar la eficacia del éxito de la formación. Muestra el progreso del rendimiento de costura de los participantes.
- III. Evaluar la calidad de las técnicas de costura y enhebrado y proporcionar comentarios constructivos.
- IV. Desarrollo personal y posible puesto remunerado.
- V. Tareas del planificador de diseño.

ACTIVIDAD Nº 3 - ARREGLOS DE PRENDAS

11

OBJETIVOS

- I. Los participantes siguen varios módulos necesarios para obtener la destreza adquiriendo conocimientos teóricos, experiencia práctica, se centran en las habilidades personales y reciben orientación del supervisor de prácticas.

TIEMPO

Aproximadamente 4 horas

MATERIALES Y PREPARACIÓN
Materiales:

- I. Tijeras para tela.
- II. Agujas de coser a mano.
- III. Calibre de costura.
- IV. Cinta Wonder.
- V. Alfileres y clips de maravilla.
- VI. Rasgador de costuras.



- VII. Tiza o rotulador de fricción.
- VIII. Tijeras de detalles.
- IX. Cuaderno y bolígrafo.

Preparación:

- I. Los participantes traen un mínimo de 6 prendas. Las mejores prendas para traer son las piezas que ellos o sus seres queridos quieren ponerse pero no lo hacen. También deben traer varios colores y gramajes de hilos.
- II. Los materiales adicionales están sujetos a las reparaciones y alteraciones previstas, por ejemplo, dependiendo de las prendas que traigan puede ser necesaria una entretela fusible, tela adicional, botones, cremalleras, elásticos, parches.
- III. Se requiere experiencia previa en costura para tomar esta clase. Debe sentirse cómodo enhebrando y manejando una máquina de coser, y haber cosido al menos un patrón de prenda. Esta clase es ideal para costureras de nivel intermedio o principiantes aventureras con un poco de experiencia.

12

INSTRUCCIONES

- I. Se anima a los estudiantes a traer una variedad de prendas, tanto hechas a mano como listas para llevar. Los alumnos adquieren conocimientos y confianza para poder seguir practicando en casa.
- II. Lo que los participantes pueden esperar aprender en clase:
 - i. Técnicas eficaces de descosido de costuras para una gran variedad de puntadas, incluidas puntadas rectas, remates sobrehilados y puntadas de cadeneta.
 - ii. Cómo evaluar el ajuste y el estilo de una prenda, y cómo determinar qué cambios hay que hacer.
 - iii. Cómo ajustar una prenda con alfileres y transferir los ajustes para prepararla para la costura.



- iv. Cómo desmontar una prenda, mirar en su interior y determinar el mejor método para realizar cualquier ajuste que sea necesario basándose en la construcción de la prenda original.

CONSEJOS PARA FACILITADORES
abordar

I. Animar y capacitar a los participantes para realizar reparaciones básicas de prendas de vestir:

Determinar si un

la prenda puede modificarse o repararse con éxito, mejores prácticas para utilizar el ensayo-error para

para alteraciones en prendas existentes, y cómo

solucionar los problemas que puedan surgir.

DEBRIEFING/
abiertas, **EVALUACIÓN**

I. Debates sobre el éxito de lo aprendido:

i. Modificar una prenda para mejorar su ajuste.

ii. Para realizar cambios de diseño en una prenda→ Acortar o quitar mangas, cambiar escotes o cuellos, añadir o quitar facilidad de estilo/volumen, añadir o quitar bolsillos.

iii. Para cambiar dobladillos→ Topstitched, blind, enrollado, utilizando el dobladillo original de los vaqueros.

iv. Reparaciones de prendas→ Agujeros, costuras desgarras, sustitución de elásticos, sustitución de botones, sustitución de cremalleras rotas, adición de parches y reparar el tejido desgastado.

v. Hacer una prenda más pequeña o más grande.

vi. Reparación o sustitución del forro de las prendas.

vii. Prendas para amigos, , seres queridos.

II. Retos y éxitos de la misión:

i. Anime a los participantes a compartir sus partes favoritas de las actividades.



- ii. Evaluar la calidad del trabajo realizado y proporcionar comentarios constructivos.
- iii. Discutir el potencial para un mayor desarrollo y progreso.

RECURSOS ADICIONALES

 <http://udemy.com/>

 <https://sew-it-academy.thinkific.com/>

 <https://academy.burdastyle.com/catalog>

<http://seracoder.com/>

 [Qué está creando - YouTube](#)



2. CREACIONES ORIGINALES DE SASTRERÍA




ANTECEDENTES TEÓRICOS

En este módulo, exploraremos el arte de crear piezas de ropa únicas y personalizadas a través de la sastrería.

Originalidad en sastrería significa crear únicas e irrepetibles. Es como hacer una obra de arte para ti. En lugar de comprar ropa del montón, obtienes algo completamente diferente y especial.




Las creaciones de sastrería originales se caracterizan por su singularidad, personalización y capacidad para contar una historia. Nos centraremos en comprender la originalidad en la sastrería, las técnicas de confección, el proceso de diseño y la marca personal.

¿Por qué es importante la originalidad?

-  **Te hace destacar:** Tus piezas serán diferentes de las de los demás.
-  **Es personal:** puedes elegir el estilo exacto y los detalles que más te gusten.
-  **Es creativo:** Puedes expresarte a través de tus piezas.

15

¿Dónde puede encontrar inspiración?

-  **Tu propia vida:** Piensa en tus aficiones, recuerdos o lugares favoritos.
-  **Otras culturas:** Observa los trajes tradicionales de distintos países.
-  **Arte y naturaleza:** Obtén ideas de pinturas, esculturas o del mundo natural.

Recuerda que la originalidad consiste en ser creativo y divertirse. No tengas miedo de probar cosas nuevas y experimentar con diferentes estilos.

ACTIVIDADES

ACTIVIDAD Nº 1 - PATCHWORK DE CREATIVIDAD

OBJETIVOS

- I. Estimular la creatividad y desarrollar habilidades de diseño mediante la creación de collages textiles únicos.



TIEMPO	Aproximadamente 2 horas
MATERIALES Y PREPARACIÓN	<p>Materiales:</p> <ol style="list-style-type: none"> I. Varios retales de tela (de diferentes texturas, dibujos y colores). II. Pegamento para tejidos o spray adhesivo. III. Bases resistentes (por ejemplo, cartón, lona). IV. Tijeras. V. Gobernantes. VI. Lápices. <p>Preparación:</p> <ol style="list-style-type: none"> I. Reúne retazos de tela de distintos colores, texturas y dibujos. II. Proporcione bases resistentes para que los participantes trabajen sobre ellas. III. Asegúrese de disponer de pegamento para tejidos o algún tipo de adhesivo.
INSTRUCCIONES	<ol style="list-style-type: none"> I. Inspiración: Anime a los participantes a inspirarse en su entorno, sus experiencias personales o sus estilos artísticos. II. Diseño: Pida a los participantes que esbocen un diseño o patrón para su collage de telas. III. Selección: Guiar a los participantes en la selección de retales de tela que complementen su diseño y creen una composición visualmente atractiva. IV. Disposición: Pide a los participantes que coloquen las piezas de tela sobre sus bases, teniendo en cuenta las combinaciones de colores, texturas y dibujos. V. Adhesión: Demuestra cómo utilizar pegamento para tela o spray adhesivo para fijar firmemente las piezas de tela a la base.



VI. Toques finales: Anima a los participantes a que añadan detalles o adornos adicionales a sus collages.

CONSEJOS PARA FACILITADORES

- I. Animar a los participantes a experimentar con diferentes colores, texturas y motivos.
- II. Orientar sobre la composición y el equilibrio.
- III. Ofrezca sugerencias para incorporar personal elementos en los diseños.
- IV. Hacer hincapié en la importancia de la precisión y la atención a los detalles.

DEBRIEFING/ EVALUACIÓN

- I. Hable del proceso creativo y de los retos a los que se enfrentaron los participantes.
- II. Anime a los participantes de a compartir su favorito partes de la actividad.
- III. Evaluar la calidad de los collages de tela y proporcionar comentarios constructivos.
- IV. Discutir las posibles aplicaciones de los collages creados (por ejemplo, decoración del hogar, accesorios de moda).

ACTIVIDAD Nº 2 - ESBOZA TU ESTILO

OBJETIVOS

- I. Desarrollar habilidades de dibujo y crear diseños de moda originales.

TIEMPO

Aproximadamente 2 horas



**MATERIALES Y
PREPARACIÓN**
Materiales:

- I. Papel.
- II. Lápices.
- III. Marcadores.
- IV. Lápices de colores o pinturas.
- V. Revistas de moda o recursos en línea.

Preparación:

- I. Reúne revistas de moda o recursos en línea para inspirarte.
- II. Prepara diversos materiales de dibujo (lápices, rotuladores, lápices de colores, pinturas).
- III. Proporcione papel para que los participantes hagan .

INSTRUCCIONES

- I. **Inspiración:** Anima a los participantes a explorar revistas de moda o recursos en línea en busca de inspiración.
- II. **Esbozo:** Demostrar técnicas básicas de dibujo de figuras y guiar a los participantes en el esbozo de una silueta de moda.
- III. **Detalles:** Explicar cómo añadir detalles como elementos de la ropa, accesorios y patrones.
- IV. **Colorear:** Introducir diferentes técnicas de coloreado y animar a los participantes a experimentar con combinaciones de colores.
- V. **Crítica:** Organice una sesión de revisión entre iguales en la que los participantes puedan compartir sus diseños y recibir comentarios.

**CONSEJOS
PARA
FACILITADORES**

- I. Animar a los participantes a experimentar con diferentes estilos y técnicas.
- II. Orientar sobre la proporción, la perspectiva y el sombreado.



	<ul style="list-style-type: none"> III. Ofrecer sugerencias para incorporar elementos personales en los diseños. IV. Destacar la importancia de la creatividad y la autoexpresión.
DEBRIEFING/EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> I. Discuta los retos y los éxitos de la actividad. II. Anime a los participantes a compartir sus diseños favoritos y la inspiración que hay detrás de ellos. III. Evalúe la calidad de los bocetos y proporcione comentarios constructivos. IV. Discutir las aplicaciones potenciales de los diseños creados (por ejemplo, carteras de moda, conceptos de diseño).

ACTIVIDAD Nº 3 - ADAPTADO A LA PERFECCIÓN: SU GUÍA DE DISEÑO	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> I. Desarrollar habilidades de diseño creativo, explorar opciones de tejidos y crear una guía de diseño detallada para una creación de sastrería personalizada.
TIEMPO	Aproximadamente 3-4 horas
MATERIALES Y PREPARACIÓN	<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> I. Papel. II. Lápices. III. Marcadores. IV. Lápices de colores o pinturas. V. Muestras de tela.



- VI. Imágenes de inspiración.
- VII. Cuaderno de bocetos.
- VIII. Tijeras.
- IX. Pegamento.

Preparación:

- I. Reúna varias muestras de tela de distintos colores, texturas y dibujos.
- II. Reúna imágenes de inspiración de revistas de moda, recursos en línea o referencias personales.
- III. Proporcionar papel, lápices, rotuladores, y otros materiales de dibujo necesarios.

INSTRUCCIONES

- I. **Inspiración:** Anime a los participantes a explorar su estilo personal, sus intereses y sus inspiraciones.
- II. **Esbozo:** guiar a los participantes en el esbozo de siluetas básicas de prendas de vestir y en la experimentación con diferentes diseños.
- III. **Selección de tejidos:** Pida a los participantes que seleccionen muestras de tela que complementen su concepto de diseño y tengan en cuenta factores como el color, la textura y la caída.
- IV. **Detalles:** Pide a los participantes que añadan detalles a sus diseños, como adornos, cierres y bolsillos.
- V. **Guía de diseño:** Pide a los participantes que elaboren una guía de diseño detallada, que incluya bocetos, muestras de tela y una descripción escrita del concepto de diseño.
- VI. **Presentación:** Anima a los participantes a presentar sus guías de diseño a la clase y a compartir su inspiración y proceso creativo.



**CONSEJOS
PARA
FACILITADORES**

- I. Animar a los participantes a experimentar con diferentes estilos y técnicas.
- II. Orientar sobre elementos de diseño como la proporción, el equilibrio y la armonía.
- III. Ofrecer sugerencias para incorporar elementos personales en los diseños.
- IV. Destacar la importancia de la atención al detalle y la claridad en la guía de diseño.

**DEBRIEFING/EVA
LUACIÓN**

- I. Comente los retos y los éxitos de la misión.
- II. Anime a los participantes a compartir sus partes favoritas del proceso de diseño.
- III. Evaluar la calidad de las guías de diseño y aportar comentarios constructivos.
- IV. Debatir las posibilidades de desarrollo y aplicación de los diseños.

21

ACTIVIDAD Nº 4 - FASHION DIY: CREA TU PROPIO ACCESORIO
OBJETIVOS

- I. Para desarrollar prácticas prácticas y crear un accesorio de moda personalizado.

TIEMPO

Aproximadamente 1 hora

**MATERIALES Y
PREPARACIÓN**
Materiales:

- I. Material básico de manualidades (por ejemplo, tela, cuentas, botones, hilo, aguja).



- II. Tijeras.
- III. Gobernante.
- IV. Cinta métrica.

Preparación:

- I. Reúna diversos materiales para manualidades y asegúrese de que estén a disposición de los participantes.
- II. Proporcionar instrucciones básicas o tutoriales para el proyecto accesorio elegido.

INSTRUCCIONES

- I. **Elige un proyecto:** Selecciona un proyecto de accesorio sencillo, como una diadema, una pulsera o un collar.
- II. **Diseñar:** Anima a los participantes a diseñar su propio accesorio, teniendo en cuenta su estilo personal y los materiales disponibles.
- III. **Medición:** Guíe a los participantes en la toma de medidas necesarias para su accesorio.
- IV. **Construcción:** Demostrar técnicas básicas de costura o métodos de montaje.
- V. **Personalización:** Anima a los participantes a personalizar sus accesorios con adornos o detalles únicos.

CONSEJOS PARA FACILITADORES

- I. Proporcione instrucciones claras y concisas.
- II. Ofrecer orientación y asistencia cuando sea necesario.
- III. Anime a participantes a experimentar con diferentes materiales y técnicas.
- IV. Hacer hincapié en la importancia de la precisión y la atención a los detalles.

**DEBRIEFING/
EVALUACIÓN**

- I. Debatar los retos y éxitos de la proyecto.



- II. Anime a los participantes a compartir sus creaciones y el proceso de diseño.
- III. Evalúe la calidad de los accesorios acabados y proporcione comentarios constructivos.
- IV. Discute el potencial de desarrollo y personalización de los accesorios.

ACTIVIDAD Nº 5 - PISTA PREPARADA

OBJETIVOS

- I. Mostrar creaciones originales de sastrería y fomentar la confianza.

TIEMPO

Aproximadamente 1 hora y 30 minutos

MATERIALES Y PREPARACIÓN

Materiales:

- I. Prendas a medida (creadas por los participantes).
- II. Accesorios.
- III. La música.
- IV. Espacio en la pista.

Preparación:

- I. Organiza un local o crea una pasarela improvisada.
- II. Selecciona la música adecuada para el desfile de moda.
- III. Garantizar que las prendas y accesorios a medida estén listo para ser exhibido.

INSTRUCCIONES

- I. **Preparación:** Asignar modelos para mostrar las prendas confeccionadas.



- II. **Ensayo:** Practica la secuencia de marcha y las poses para el desfile.
- III. **Comienza el desfile:** Presenta el desfile de moda y haz que cada modelo recorra la pasarela mostrando su creación única.
- VI. **Comentarios:** Anime a los participantes a compartir sus opiniones y comentarios sobre los diseños y la experiencia en general.

CONSEJOS PARA FACILITADORES



- I. Cree un ambiente festivo con música e iluminación.
- II. Anima a los modelos a expresar su personalidad a través de su caminar y poses.
- III. Proporcionar orientación en escenario presencia escénicay confianza.
- IV. Destacar la importancia del trabajo en equipo y la colaboración.

DEBRIEFING/ EVALUACIÓN

- I. Hable de los retos y los éxitos del desfile de moda.
- II. Anime a los participantes de a compartir sus favoritos diseños y la inspiración que hay detrás de ellos.
- III. Evaluar el impacto global del desfile de moda y su contribución a la creación de confianza y creatividad.
- IV. Debatir posibles proyectos o colaboraciones futuros relacionados con el diseño de moda.



RECURSOS ADICIONALES

-  **Craftsy:** Aunque esta plataforma ofrece clases online de pago, también tiene un blog gratuito con útiles consejos y tutoriales de costura→ <https://www.craftsy.com/>
-  **BurdaStyle:** Este sitio web ofrece una amplia gama de patrones y tutoriales de costura, incluidos muchos para principiantes→ <https://www.burdastyle.com/blog/how-to>



3. ENVASES, GADGETS Y MERCHANDISING

ACTIVIDADES

ACTIVIDAD Nº 1 - BOOKMARS

OBJETIVOS

- I. Desarrollar y aplicar soluciones innovadoras y sostenibles para envases, gadgets y merchandising, prestando especial atención a la calidad del producto y al impacto medioambiental. El objetivo es diseñar y crear artículos distintivos y funcionales que satisfagan eficazmente las necesidades del público destinatario, utilizando materiales reciclados y métodos de producción respetuosos con el medio ambiente.

Mediante una formación práctica, los participantes aprenderán a diseñar y producir marcapáginas utilizando técnicas sostenibles y materiales reciclados. Con ello no sólo mejorarán sus competencias profesionales, sino que también apoyarán un compromiso con las prácticas responsables con el medio ambiente y la adopción de métodos de producción éticos.

TIEMPO

2 horas

MATERIALES Y PREPARACIÓN

Materiales:

- I. Papel o cartón reciclado para crear la base de los marcapáginas.
- II. Recortes de tela para cubrir las plantillas de marcapáginas.
- III. Cintas y otros adornos para añadir borlas o elementos decorativos a los marcapáginas.
- IV. Tintas y pinturas ecológicas para cualquier dibujo o adorno.



- V. Pegamento y adhesivos, tijeras, perforadora, regla, agujas.

Preparación:

- I. Prepare plantillas o estenciles para obtener formas y tamaños uniformes.
- II. Corta el papel reciclado o la cartulina al tamaño deseado para los marcapáginas.
- III. Si utilizas retales de tela, córtalos en formas o tiras para aplicarlos a los marcapáginas.
- IV. Organice y disponga todos los demás materiales y herramientas necesarios para el proyecto.

INSTRUCCIONES

- I. **Cortar y dar forma:** Empieza cortando el papel reciclado o la cartulina del tamaño deseado para el marcapáginas. Puedes utilizar plantillas para que las formas y los tamaños sean uniformes. Este paso forma la base de tu marcapáginas, al que añadirás la tela de tu elección con pegamento caliente.
- II. **Decorar:** A continuación, es hora de decorar tu marcapáginas. Utiliza tintas y pinturas ecológicas para aplicar diseños, patrones o dibujos.
- III. **Añade detalles:** Por último, añade los toques finales a tus marcapáginas. Utiliza una perforadora para hacer pequeños agujeros en los que puedas colocar borlas u otros elementos decorativos. Luego puedes enhebrar cintas o colgar abalorios en estos agujeros, añadiendo un toque personalizado y único a cada .

- I. **Asegúrese de que todos los materiales y herramientas estén organizados y listos antes de que comience la sesión:** Esto incluye **FACILITADORES** adecuados de tamaños de plantillas y formas consistentes. **CONSEJOS PARA** cortar el papel reciclado o la cartulina a la preparación o plantillas para obtener formas consistentes.



DEBRIEFING/EVALUACIÓN

- II. Enseñar a los participantes a utilizar las herramientas y los materiales:** Demuéstrales cómo cortar, decorar y añadir detalles. Esto les ayudará a entender cada paso y a sentirse más seguros de sus habilidades.
-
- I. Después de la actividad, es importante reflexionar sobre la experiencia y evaluar los resultados:** Reúna a los participantes en un círculo o en un entorno cómodo y anímelos a compartir sus pensamientos y sentimientos sobre la actividad. Pregúnteles qué fue lo que más les gustó de la creación de los marcapáginas para identificar los aspectos más atractivos o agradables de la actividad. Discuta los retos a los que se enfrentaron y las estrategias de resolución de problemas que adoptaron. Invíteles a reflexionar sobre las nuevas habilidades aprendidas, como cortar, decorar o utilizar materiales ecológicos, y a considerar la importancia de utilizar materiales reciclados para las manualidades.
 - II. Evalúe el interés en futuras sesiones preguntando si les gustaría participar en actividades similares en el futuro y por qué:** Conceda a los participantes unos minutos para que escriban individualmente sus pensamientos, pidiéndoles que consideren lo que han aprendido, cómo se han sentido y qué podrían hacer de forma diferente la próxima vez. Este proceso de reflexión y evaluación ayudará a obtener información valiosa tanto para los participantes como para los facilitadores, fomentando el crecimiento continuo y la mejora de las actividades futuras.



ACTIVIDAD Nº 2 - SOPORTES PARA TELÉFONOS

OBJETIVOS

- I. Desarrollar y aplicar soluciones innovadoras y sostenibles para envases, gadgets y merchandising, prestando especial atención a la calidad del producto y al impacto medioambiental. El objetivo es diseñar y crear artículos distintivos y funcionales que satisfagan eficazmente las necesidades del público destinatario, utilizando materiales reciclados y eco-métodos de producción respetuosos con el medio ambiente.

Mediante una formación práctica, los participantes aprenderán a diseñar y fabricar soportes para teléfonos utilizando técnicas sostenibles y materiales reciclados. Esto no sólo mejorará sus competencias profesionales, sino que también apoyará el compromiso con las prácticas responsables con el medio ambiente y la adopción de métodos de producción éticos.

TIEMPO

2 horas

MATERIALES & PREPARACIÓN

Materiales:

- I. Papel o cartón reciclado para crear la base de los soportes para teléfonos.
- II. Retazos de tela para cubrir los soportes de los teléfonos.
- III. Cintas y otros adornos para añadir borlas o elementos decorativos a los marcapáginas.
- IV. Tintas y pinturas ecológicas para cualquier dibujo o adornos.
- V. Pegamento y adhesivos, tijeras, perforadora, regla, agujas.



Preparación:

- I. Prepare plantillas o estenciles para obtener formas y tamaños uniformes.
- II. Corta el papel reciclado o la cartulina al tamaño deseado para los marcapáginas.
- III. Si utilizas retales de tela, córtalos en formas o tiras para aplicarlos a los marcapáginas.
- IV. Organice y disponga todos los demás materiales y herramientas necesarios para el proyecto.

INSTRUCCIONES

- I. **Cortar y dar forma:** Empieza cortando el papel reciclado o la cartulina al tamaño deseado para el soporte del teléfono. Puedes utilizar plantillas para que la forma y el tamaño sean uniformes. Este paso forma la base de los soportes para teléfonos, a la que añadirás la tela que elijas con pegamento caliente.
- II. **Decoración:** A continuación, es hora de decorar tu teléfono soportes. Utilice tintas y pinturas ecológicas para aplicar diseños, patrones o dibujos.
- III. **Añade detalles:** Por último, añade los toques finales a tus soportes para teléfonos. Utiliza una perforadora para hacer pequeños agujeros en los que puedas colocar borlas u otros elementos decorativos. A continuación, puedes enhebrar cintas o colgar abalorios en estos agujeros, añadiendo un toque personalizado y único a cada soporte para teléfono.

CONSEJOS PARA FACILITADORES

- I. **Garantizar que todos los materiales y herramientas estén organizados y listo antes de que empiece la sesión:** Esto incluye cortar el papel reciclado o cartulina a la adecuado tamaños y preparación de plantillas o plantillas para obtener formas consistentes.



DEBRIEFING/EVALUACIÓN

- II. Enseñar a los participantes a utilizar las herramientas y los materiales:** Demuéstrales cómo cortar, decorar y añadir detalles. Esto les ayudará a entender cada paso y a sentirse más seguros de sus habilidades.
-
- I. Después de la actividad, es importante reflexionar sobre la experiencia y evaluar los resultados:** Reúna a los participantes en un círculo o en un entorno cómodo y anímelos a compartir sus pensamientos y sentimientos sobre la actividad. Pregúnteles qué es lo que más les ha gustado de la creación de los soportes para teléfonos para identificar los aspectos más atractivos o agradables de la actividad. Discuta los retos a los que se enfrentaron y las estrategias de resolución de problemas que adoptaron. Invíteles a reflexionar sobre las nuevas habilidades aprendidas, como cortar, decorar o utilizar materiales ecológicos, y a considerar la importancia de utilizar materiales reciclados para las manualidades.
 - II. Evalúe el interés en futuras sesiones preguntando si les gustaría participar en actividades similares en el futuro y por qué:** Conceda a los participantes unos minutos para que escriban individualmente sus pensamientos, pidiéndoles que consideren lo que han aprendido, cómo se han sentido y qué podrían hacer de forma diferente la próxima vez. Este proceso de reflexión y evaluación ayudará a obtener información valiosa tanto para los participantes como para los facilitadores, fomentando el crecimiento continuo y la mejora de las actividades futuras.



ACTIVIDAD Nº 3 - JUEGO DE DESAYUNO Y PAÑOS DE COCINA

OBJETIVOS

- I. Desarrollar y aplicar soluciones innovadoras y sostenibles para envases, gadgets y merchandising, prestando especial atención a la calidad del producto y al impacto medioambiental. El objetivo es diseñar y crear artículos distintivos y funcionales que satisfagan eficazmente las necesidades del público destinatario, utilizando materiales reciclados y métodos de producción respetuosos con el medio ambiente.

Mediante una formación práctica, los participantes aprenderán a diseñar y producir juegos de desayuno y paños de cocina utilizando técnicas sostenibles y materiales reciclados. De este modo, no solo mejorarán sus competencias profesionales, sino que también apoyarán un compromiso con las prácticas responsables con el medio ambiente y la adopción de métodos de producción éticos.

TIEMPO

2 horas

MATERIALES Y PREPARACIÓN

Materiales:






- I. Algodón o tela resistente al calor para agarraderas, como una funda de tabla de planchar; tela decorativa para artículos de juego de desayuno (como servilletas o manteles individuales).
- II. Revestimiento resistente al calor para agarraderas.
- III. Hilo a juego para coser.
- IV. Aguja para coser a mano.
- V. Tijeras para cortar tela.
- VI. Alfileres para las piezas de tela.
- VII. Plancha para planchar tejidos.
- VIII. Pegamento para tela para opciones sin costura (opcional).



Preparación:

- I. Dibuja o recorta plantillas para las agarraderas y los manteles individuales según los tamaños deseados.
- II. Corta la tela y la guata para las agarraderas y los manteles individuales siguiendo las plantillas preparadas.
- III. Asegúrese de que todas las herramientas y materiales estén disponibles y organizados.

INSTRUCCIONES

- I. **Mida y corte la tela:**
 -  **Para las agarraderas:** Corta dos cuadrados de tela y un cuadrado de guata, cada uno de aproximadamente 8x8 pulgadas.
 -  **Para los manteles individuales:** Corta dos rectángulos de tela de aproximadamente 12x18 pulgadas cada uno.
 -  **Para las servilletas:** Corta cuadrados de tela de unos 16x16 pulgadas cada uno.
- II. **Decoración:**
 -  **Para las agarraderas:** Coloque un cuadrado de tela a la derecha
Coloca el cuadrado de tela con el lado derecho hacia abajo, pon encima la capa de guata y, a continuación, coloca el otro cuadrado de tela con el lado derecho hacia arriba.
 -  **Para manteles individuales y servilletas:**
Asegúrese de que las piezas de tela estén alineadas.
- III. **Sujeción con alfileres:** Une las capas con alfileres para evitar que se muevan mientras coses.
- IV. **Planchado:** Plancha las piezas de tela para eliminar las arrugas y hacerlos más fáciles de coser.
- V. **Coser o pegar:** Empieza a coser o pegar el juego de desayuno y las agarraderas de cocina.

CONSEJOS PARA FACILITADORES herramientas y

- I. **Garantizar que todos los materiales y herramientas estén organizados y estar listo antes de que empiece la sesión.**
- II. **Mostrar a los participantes cómo utilizar las**

Materiales: Demostrar cómo cortar, decorar y



añadir detalles. Esto les ayudará a entender cada paso y a sentirse más seguros de sus capacidades.

DEBRIEFING/EVALUACIÓN

- I. **Después de la actividad, es importante reflexionar sobre la experiencia y evaluar los resultados:** Reúne a los participantes en un círculo o en un lugar cómodo y anímalos a compartir sus pensamientos y sentimientos sobre la actividad. Pregúnteles qué fue lo que más les gustó de crear el juego de desayuno y las agarraderas de cocina para identificar los aspectos más atractivos o agradables de la actividad. Hable de los retos a los que se enfrentaron y de las estrategias de resolución de problemas que adoptaron. Invíteles a reflexionar sobre las nuevas habilidades aprendidas, como cortar, decorar o utilizar materiales ecológicos, y a considerar la importancia de utilizar materiales reciclados para las manualidades.
- II. **Evalúe el interés en futuras sesiones preguntando si les gustaría participar en actividades similares en el futuro y por qué:** Conceda a los participantes unos minutos para que escriban individualmente sus pensamientos, pidiéndoles que consideren lo que han aprendido, cómo se han sentido y qué podrían hacer de forma diferente la próxima vez. Este proceso de reflexión y evaluación ayudará a obtener información valiosa tanto para los participantes como para los facilitadores, fomentando el crecimiento continuo y la mejora de las actividades futuras.



ACTIVIDAD Nº 4 - BOLSAS DE FAVORES

OBJETIVOS

- I. Desarrollar y aplicar soluciones innovadoras y sostenibles para envases, gadgets y merchandising, prestando especial atención a la calidad del producto y al impacto medioambiental. El objetivo es diseñar y crear artículos distintivos y funcionales que satisfagan eficazmente las necesidades del público destinatario, utilizando materiales reciclados y eco-métodos de producción respetuosos con el medio ambiente.

A través de una formación práctica, los participantes aprenderán a diseñar y producir bolsas de favores utilizando técnicas sostenibles y materiales reciclados. De este modo, no solo mejorarán sus competencias profesionales, sino que también apoyarán un compromiso con las prácticas responsables con el medio ambiente y la adopción de métodos de producción éticos.

TIEMPO

2 horas

MATERIALES & PREPARACIÓN

Materiales:






- I. Ropa vieja, sábanas o cualquier otra tela que puedas reutilizar.
- II. Hilo a juego o de contraste para coser a mano.
- III. Aguja para coser a mano.
- IV. Tijeras para cortar la tela.
- V. Alfileres para las piezas de tela.
- VI. Regla o cinta métrica para medir la tela.
- VII. Cinta o cordel para atar las bolsas (opcional).
- VIII. Etiquetas para personalización (opcional).



Preparación:

- I. **Elige la tela:** Elige telas recicladas, como ropa o sábanas viejas.
- II. **Corte trozos de tela decorativa:** Corta cualquier retal de tela decorativa, cinta o hilo.
- III. **Organiza las herramientas:** Coloca todas las herramientas necesarias, como tijeras, aguja e hilo y alfileres, sobre una superficie de trabajo limpia.

INSTRUCCIONES

- I. **Elige y prepara la tela:** Elige la tela a partir de materiales reciclados, como ropa o sábanas viejas.
- II. **Corta la tela:** Mide y corta la tela en el tamaño deseado para tus bolsitas. Las dimensiones habituales son 15x20 cm, pero puedes ajustarlas a tus necesidades.
- III. **Cose las bolsas:**
 -  **Dobla la tela:** Dobla los trozos de tela por la mitad, con los lados derechos juntos, para crear la forma de la bolsa.
 -  **Sujeta los bordes con alfileres:** Utiliza alfileres para sujetar la tela en los bordes laterales e inferior.
 -  **Cose a mano:** Utiliza aguja e hilo para coser los laterales y el fondo de la bolsa. Una simple puntada corrida o una puntada de látigo funcionan bien. Deja la parte superior abierta para rellenarla.
- IV. **Prepare las bolsas:**
 -  Da la vuelta a las bolsas para que las costuras queden por dentro y el derecho de la tela quede hacia fuera.
 -  Si quieres, puedes coser o pegar una cinta o cordel para crear un lazo que cierre las bolsas.
- V. **Añade toques personales:** Si lo desea, puede pegar etiquetas con un mensaje o los datos del evento para personalizar las bolsas.



VI. Llenar y cerrar las bolsas:

- ✂ Rellena las bolsas con confeti o pequeñas golosinas.
- ✂ Ata la parte superior con cinta o cordel si los has añadido.

**CONSEJOS PARA
herramientas y
FACILITADORES**

- I. **Asegúrese de que todos los materiales y herramientas estén organizados y listos antes de que comience la sesión.**
- II. **Muestre a los participantes cómo utilizar las**

Materiales: Demostrar cómo cortar, decorar y añadir detalles. ~~Esto les ayudará a entender cada paso y a sentirse más seguros de sus capacidades.~~

como cortar, **DEBRIR/**
reciclad

- I. **Después de la actividad, es importante reflexionar sobre la experiencia y evaluar los resultados:** Reúna a los participantes en un círculo o en un entorno cómodo y anímelos a compartir sus pensamientos y sentimientos sobre la actividad. Pregúnteles qué fue lo que más les gustó de la creación de las bolsas de favores para identificar los aspectos más atractivos o agradables de la actividad. Discuta los retos a los que se enfrentaron y las estrategias de resolución de problemas que adoptaron. Invíteles a reflexionar sobre las nuevas habilidades aprendidas, decorar o utilizar materiales ecológicos, y **EVALUACIÓN** considerar la importancia de utilizar materiales para manualidades.
- II. **Evalúe el interés en futuras sesiones preguntando si les gustaría participar en actividades similares en el futuro y por qué:** Concede a los participantes unos minutos para que escriban individualmente sus pensamientos, pidiéndoles que consideren lo que han aprendido, cómo se han sentido y qué podrían hacer de forma diferente la próxima vez. Este proceso de reflexión y evaluación ayudará a obtener valiosas perspectivas tanto para los participantes de como para los facilitadores de ,



promover el crecimiento continuo y la mejora de las actividades futuras.

ACTIVIDAD Nº 5 - LLAVEROS Y JOYAS

OBJETIVOS

- I. Desarrollar y aplicar soluciones innovadoras y sostenibles para envases, gadgets y merchandising, prestando especial atención a la calidad del producto y al impacto medioambiental. El objetivo es diseñar y crear artículos distintivos y funcionales que satisfagan eficazmente las necesidades del público destinatario, utilizando materiales reciclados y métodos de producción respetuosos con el medio ambiente.

Mediante una formación práctica, los participantes aprenderán a diseñar y producir llaveros y joyas utilizando técnicas sostenibles y materiales reciclados. De este modo, no solo mejorarán sus competencias profesionales, sino que también respaldarán un compromiso con las prácticas responsables con el medio ambiente y la adopción de métodos de producción éticos.

TIEMPO

2 horas

MATERIALES Y PREPARACIÓN

Materiales:

- I. Retazos de ropa o telas viejas.
- II. Cuentas y abalorios de bisutería antigua o material de manualidades.
- III. Anillas metálicas para llaveros (recicladas o reutilizadas).
- IV. Pegamento fuerte para manualidades o pistola de pegamento caliente.



- V. Alambre de joyería para realizar las conexiones (opcional).
- VI. Tijeras, aguja e hilo, alicates (para trabajar con alambre) y cortaalambres (si se utiliza alambre).

Preparación:

- I. Seleccionar y preparar los materiales.
- II. Organiza y corta los materiales.
- III. Organiza las herramientas.

INSTRUCCIONES llavero.

- I. **Seleccionar y preparar los materiales:**
 - ✂ **Botones:** Elige una variedad de botones antiguos para diferentes diseños.
 - ✂ **Tela y otros artículos:** Reúne retales de tela reciclada, cuentas, abalorios y anillas metálicas.
- II. **Crea llaveros:**
 - ✂ **Diseña el llavero:** Coloca los botones, la tela, y colgantes con un diseño que te guste.
 - ✂ **Pega los botones:** Pega los botones con pegamento una anilla metálica o directamente a una base de
 - ✂ **Añade detalles adicionales:** Pega más cuentas o abalorios si lo deseas. Deja que el pegamento se seque por completo.
- III. **Haz joyas:**
 - ✂ **Diseña las joyas:** Planifica tu diseño, ya sea un collar, una pulsera o unos pendientes.
 - ✂ **Ensamble las piezas:** Fije los botones y otros elementos decorativos al alambre o cordel de las joyas. Utilice alicates para asegurar las conexiones si es necesario.
- IV. **Finalizar:** Asegúrese de que todas las piezas están bien sujetas y de que la joya está lista para llevar o regalar.

CONSEJOS PARA estén organizados y FACILITADORES

- I. **Asegúrese de que todos los materiales y herramientas listos antes del inicio de la sesión.**



DEBRIEFING/EVALUACIÓN

- II. Enseñar a los participantes a utilizar las herramientas y los materiales:** Demuéstrales cómo cortar, decorar y añadir detalles. Esto les ayudará a entender cada paso y a sentirse más seguros de sus habilidades.
-
- I. Después de la actividad, es importante reflexionar sobre la experiencia y evaluar los resultados:** Reúna a los participantes en círculo o en un lugar cómodo y anímelos a compartir sus pensamientos y sentimientos sobre la actividad. Pregúnteles qué fue lo que más les gustó de la creación de los llaveros y las joyas para identificar los aspectos más atractivos o agradables de la actividad. Discuta los retos a los que se enfrentaron y las estrategias de resolución de problemas adoptadas. Invíteles a reflexionar sobre las nuevas habilidades aprendidas, como cortar, decorar o utilizar materiales ecológicos, y a considerar la importancia de utilizar materiales reciclados para las manualidades.
 - II. Evalúe el interés en futuras sesiones preguntando si les gustaría participar en actividades similares en el futuro y por qué:** Conceda a los participantes unos minutos para que escriban individualmente sus pensamientos, pidiéndoles que consideren lo que han aprendido, cómo se han sentido y qué podrían hacer de forma diferente la próxima vez. Este proceso de reflexión y evaluación ayudará a obtener información valiosa tanto para los participantes como para los facilitadores, fomentando el crecimiento continuo y la mejora de las actividades futuras.



RECURSOS ADICIONALES

ARTÍCULOS

- [r^s https://www.weforum.org/agenda/2023/06/recycled-material-could-solve-la-mayor-de-la-moda-rápida-supone-problemas-de-sostenibilidad-aquí-cómo/](https://www.weforum.org/agenda/2023/06/recycled-material-could-solve-la-mayor-de-la-moda-rápida-supone-problemas-de-sostenibilidad-aquí-cómo/)
- [r^s https://scrapcreativereuse.org/Post/Creative-reuse-in-community-building-y-moda-sostenible](https://scrapcreativereuse.org/Post/Creative-reuse-in-community-building-y-moda-sostenible)
- [r^s https://www.projectcece.com/blog/586/recycling-in-fashion/](https://www.projectcece.com/blog/586/recycling-in-fashion/)
- [r^s https://www.cambridge.org/core/journals/business-and-human-rights-journal/article/fast-fashion-for-2030-using-the-pattern-of-the-sustainable-development-goals-sdgs-to-cut-a-more-genderjust-fashion-sector/326A2604C7FB89EAAC2B931B98F4C6A0](https://www.cambridge.org/core/journals/business-and-human-rights-journal/article/fast-fashion-for-2030-using-the-pattern-of-the-sustainable-development-goals-sdgs-to-cut-a-more-genderjust-fashion-sector/326A2604C7FB89EAAC2B931B98F4C6A0)
- [r^s https://www.genevaenvironmentnetwork.org/resources/updates/sustainable-fashion/](https://www.genevaenvironmentnetwork.org/resources/updates/sustainable-fashion/)
- [r^s https://www.linkedin.com/pulse/10-ways-sustainable-fashion-can-help-achieve-2030-king-a-cipr-](https://www.linkedin.com/pulse/10-ways-sustainable-fashion-can-help-achieve-2030-king-a-cipr-)

ESTUDIOS DE CASO

- [r^s https://www.ellenmacarthurfoundation.org/topics/fashion/examples](https://www.ellenmacarthurfoundation.org/topics/fashion/examples)
- [r^s https://www.ellenmacarthurfoundation.org/topics/fashion/examples](https://www.ellenmacarthurfoundation.org/topics/fashion/examples)
- [r^s https://textclothsustain.springeropen.com/articles/10.1186/s40689-016-0024-3](https://textclothsustain.springeropen.com/articles/10.1186/s40689-016-0024-3)
- [r^s https://www.researchgate.net/publication/360609368_Sustainable_fast_fashion_-_caso_estudio_de_HM](https://www.researchgate.net/publication/360609368_Sustainable_fast_fashion_-_caso_estudio_de_HM)

PODCAST

- [r^s https://open.spotify.com/show/4PEzHBBcZpGwi5ahK3aN9R?si=e1fbff27636b45b8&nd=1&dlsi=3d8f3b8983de464d](https://open.spotify.com/show/4PEzHBBcZpGwi5ahK3aN9R?si=e1fbff27636b45b8&nd=1&dlsi=3d8f3b8983de464d)
- [r^s https://open.spotify.com/show/2qy5JZ5IFYWtrJoSfNaKOf?si=c9dc6c1b54164be2&nd=1&dlsi=23171ced07144cea](https://open.spotify.com/show/2qy5JZ5IFYWtrJoSfNaKOf?si=c9dc6c1b54164be2&nd=1&dlsi=23171ced07144cea)



<https://open.spotify.com/show/6O2siWIsYUAFKhTRz8Yx4f?si=e462cbde991947dc&nd=1&dlsi=acd2be92130b4c44>

<https://open.spotify.com/episode/1uwSrynTkrs9gvk72z0muT?si=903fe99ca82f4885&nd=1&dlsi=1ad30e33cb424f5d>

TUTORIAL

<https://www.youtube.com/watch?v=N68TgWB6hw4>

<https://www.youtube.com/watch?v=tC4i7WNeNil>

<https://www.youtube.com/watch?v=l0ao9abHt0U>

<https://www.youtube.com/watch?v=ELyOGDlfVlo>

<https://www.youtube.com/watch?v=aG7enRD97Nw&t=914s>

<https://www.youtube.com/watch?v=7rMrsd0Aa5M&t=877s>

<https://www.youtube.com/watch?v=j28xqgjeS7A>

[https://www.youtube.com/watch?v=](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=4S2z9v8FAhIhttps://www>

<w.youtube.com/watch?v=Z8p6x9UB2Ms>

<https://www.youtube.com/watch?v=77blsUcxLPE>



4. FABRICACIÓN A PARTIR DE MATERIALES DE DESECHO

ANTECEDENTES TEÓRICOS

Este módulo presenta una oportunidad transformadora para las personas socialmente excluidas, con el objetivo de fomentar las habilidades prácticas y encender la creatividad a través de la reutilización de materiales desechados o reciclados. Esta iniciativa se ajusta perfectamente a los principios de la economía circular, un cambio de paradigma del modelo lineal tradicional de consumo caracterizado por un enfoque de "tomar-hacer-desperdiciar". Por el contrario, la economía circular trata de mantener el valor de los materiales dentro de la economía durante el mayor tiempo posible, minimizando así los residuos y fomentando la sostenibilidad.

Involucrar a personas socialmente excluidas en el proceso de reutilización de residuos tiene un doble propósito: abordar problemas medioambientales acuciantes y, al mismo tiempo, empoderar a los participantes a nivel personal. La preocupación mundial por la degradación del medio ambiente y la gestión de residuos subraya la urgencia de encontrar soluciones innovadoras. Al proporcionar a los participantes las herramientas y los conocimientos necesarios para transformar los residuos en recursos valiosos, este módulo no sólo contribuye a las prácticas de gestión sostenible de residuos, sino que también cultiva un sentido de propósito y autoestima entre los participantes.

La naturaleza práctica de las actividades de este módulo fomenta el desarrollo de habilidades críticas que son esenciales en el mercado laboral actual. Los participantes aprenden técnicas prácticas que pueden mejorar su empleabilidad, así como habilidades empresariales que pueden conducir a oportunidades de autoempleo. Este enfoque de aprendizaje basado en la experiencia fomenta la capacidad de resolución de problemas y el pensamiento creativo, lo que permite a las personas afrontar los retos de su vida personal y profesional.

Sin embargo, es crucial que los facilitadores sean conscientes de las necesidades y los retos específicos a los que se enfrentan los participantes, especialmente los que proceden de entornos caracterizados por la exclusión social. Las barreras emocionales y psicológicas, como la baja autoestima, la desconfianza en las instituciones o las experiencias traumáticas pasadas, pueden afectar a la participación y el aprendizaje. Por lo tanto, es fundamental crear un entorno seguro y propicio. Los facilitadores deben adoptar enfoques adaptados que garanticen la inclusión y la accesibilidad, permitiendo que todos los participantes se impliquen de forma significativa en las actividades.

Además, el módulo hace hincapié en la importancia de la sostenibilidad no sólo en los materiales utilizados, sino también en las prácticas promovidas a lo largo del proceso de aprendizaje. Se anima a los facilitadores a que guíen a los participantes en la evaluación crítica del ciclo de vida de los productos que crean, fomentando una mentalidad que dé prioridad a la reducción de residuos y al



ingenio. Este compromiso crítico con los materiales ayuda a los participantes a desarrollar una comprensión más profunda de su impacto medioambiental y fomenta prácticas sostenibles en su vida cotidiana.

Al integrar estos elementos -potenciación personal, desarrollo de habilidades, apoyo emocional y sostenibilidad- surge como una iniciativa educativa vital. No sólo aborda cuestiones sociales relacionadas con los residuos y la degradación del medio ambiente, sino que también capacita a las personas para recuperar su capacidad de acción y creatividad en un mundo a menudo dominado por el consumismo y el usar y tirar. A través de este módulo, los participantes no sólo aprenden a crear, sino que se convierten en contribuyentes activos a un futuro más sostenible, dotados de las habilidades y la confianza necesarias para efectuar cambios en sus comunidades y más allá.

Además, es crucial tener en cuenta el impacto medioambiental de las actividades de reutilización de residuos y promover prácticas sostenibles a lo largo de todo el módulo. Los facilitadores deben animar a los participantes a pensar de forma crítica sobre el ciclo de vida de los productos que crean y a explorar formas de minimizar los residuos y maximizar la reutilización o el reciclaje de materiales.

Este cuarto módulo es una oportunidad apasionante para desarrollar habilidades prácticas y dar rienda suelta a la creatividad. Mediante la reutilización de materiales desechados o reciclados, los participantes no solo aprenderán técnicas valiosas, sino que también adquirirán una sensación de empoderamiento y contribuirán a un futuro más sostenible.

ACTIVIDADES

ACTIVIDAD Nº 1 - TALLER DE UPCYCLING: CONVERTIR RESIDUOS EN MARAVILLAS

OBJETIVOS

- II. Capacitar a las personas para transformar materiales de desecho en artículos funcionales o decorativos.
- III. Fomentar la creatividad, la resolución de problemas y las habilidades prácticas en el proceso de reutilización.
- IV. Animar a los participantes a considerar el ciclo de vida de los productos y la importancia de la reducción de residuos.
- V. Capacitar a los participantes para reciclar y reutilizar prendas de vestir existentes y convertirlas en prendas únicas y personalizadas.



	<ul style="list-style-type: none"> VI. Desarrollar habilidades prácticas de sastrería, incluyendo costura, dobladillos y alteración de prendas. VII. Fomentar prácticas de moda sostenibles y reducir los residuos textiles.
TIEMPO	10 horas
MATERIALES & PREPARACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> IV. Recogida de ropa usada (donada o traída por los participantes). V. Máquinas de coser, agujas, hilos de varios colores. VI. Tijeras para tela, alfileres, cinta métrica, tiza o marcadores de tela. VII. Surtido de botones, cremalleras, parches y otras nociones de costura. VIII. Ejemplos inspiradores de prendas recicladas.
INSTRUCCIONES	<ul style="list-style-type: none"> VI. Dar la bienvenida a los participantes y presentarles el concepto de moda sostenible y las ventajas de reciclar la ropa. VII. Guiar a los participantes a través de un proceso de inventario y selección de ropa, animándoles a elegir prendas que ya no usan pero a las que ven potencial. VIII. Proporcionar demostraciones e instrucción práctica sobre diversas técnicas de sastrería, como el dobladillo, quitar/quitar costuras, añadir parches o adornos y reutilizar elementos de la prenda. IX. Dedique tiempo suficiente para que los participantes experimenten con las prendas elegidas, sean creativos con las modificaciones y las transformen en piezas nuevas y personalizadas.



	<ul style="list-style-type: none">X. Facilitar los debates en grupo y ofrecer apoyo individual a lo largo del proceso de adaptación, abordando cualquier problema o pregunta que surja.XI. Concluya el taller haciendo que los participantes muestren sus prendas renovadas y compartan las historias que hay detrás de sus elecciones de diseño.
CONSEJOS PARA FACILITADORES	<ul style="list-style-type: none">V. Fomentar un entorno solidario e integrador, en el que los participantes se sientan cómodos experimentando y aprendiendo unos de otros.VI. Proporcionar acceso a tutoriales de costura, patronaje recursos, o sastres experimentados que puedan ofrecer orientación y consejos.VII. Destacar la importancia del consumo consciente de ropa y el impacto medioambiental de los residuos textiles, inspirando a los participantes a continuar su viaje hacia la moda sostenible.
DEBRIEFING/ EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none">V. Invita a los participantes a reflexionar sobre las competencias adquiridas, el proceso creativo vivido y la satisfacción personal de haber transformado sus armarios.VI. Facilitar un debate sobre las implicaciones más amplias del upcycling y la moda sostenible, explorando formas de extender estas prácticas en su vida cotidiana.VII. Animar a los participantes a compartir sus nuevos conocimientos y habilidades de costura con amigos, familiares o su comunidad local, promoviendo aún más la economía circular de la ropa.



ACTIVIDAD Nº 2 - TALLER DE ACCESORIOS ECOLÓGICOS
OBJETIVOS

- I. Enseñar a los participantes a crear accesorios con estilo a partir de materiales de desecho.
- II. Potenciar la creatividad y las habilidades prácticas en la artesanía.
- III. Sensibilizar sobre la importancia de reutilizar los materiales y reducir los residuos.

TIEMPO

8 horas

MATERIALES Y PREPARACIÓN

- I. Recogida de materiales reciclables (por ejemplo, botellas de plástico, joyas viejas, retales de tela).
- II. Herramientas para manualidades (tijeras, pistolas de pegamento, alicates).
- III. Artículos decorativos (cuentas, pintura, cintas).
- IV. Ejemplos inspiradores de accesorios ecológicos.

INSTRUCCIONES

- I. Introducir el concepto de accesorios ecológicos y sus beneficios para el medio ambiente.
- II. Guíe a los participantes en la selección de los materiales que desean utilizar para sus accesorios.
- III. Demostrar diversas técnicas para transformar materiales de desecho en accesorios (por ejemplo, convertir botellas de plástico en bolsas o joyas).
- IV. Deje tiempo a los participantes para crear sus accesorios, ofreciéndoles apoyo y orientación.
- V. Facilitar un escaparate en el que los participantes presenten sus creaciones y la inspiración que hay detrás de ellas.

CONSEJOS PARA FACILITADORES

- I. Fomentar un ambiente alentador que promueva la experimentación.



	<ul style="list-style-type: none"> II. Compartir recursos para técnicas artesanales sostenibles e ideas.
DEBRIEFING/EVALUACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> I. Debatar sobre el proceso creativo y las repercusiones del uso de materiales de desecho. II. Anima a los participantes a seguir creando artículos ecológicos en casa.

ACTIVIDAD Nº 3 - TALLER DE DECORACIÓN SOSTENIBLE DEL HOGAR	
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> I. Capacitar a los participantes para crear decoración para el hogar con materiales reciclados. II. A fomentar a sentido de comunidad a través de la artesanía colaborativa. III. Para promover sostenible sostenibles en el hogar decoración.
TIEMPO	10 horas
MATERIALES Y PREPARACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> I. Materiales de desecho variados (por ejemplo, tarros de cristal, restos de madera, retales de tela). II. Herramientas de artesanía (pintura, pinceles, pegamento). III. Equipo de seguridad (guantes, gafas). IV. Ejemplos de artículos de decoración para el hogar fabricados con materiales reciclados.
INSTRUCCIONES	<ul style="list-style-type: none"> I. Introducir el concepto de decoración sostenible del hogar y sus ventajas.



- II. Organiza una sesión de brainstorming para que los participantes compartan ideas sobre artículos de decoración.
- III. Realice demostraciones de técnicas como pintura, montaje y embellecimiento.
- IV. Permitir que los participantes trabajen en sus proyectos, ofreciéndoles apoyo individual.
- V. Organice una presentación final en la que los participantes puedan compartir sus objetos de decoración y las historias que hay detrás de ellos.
- VI. Facilitar los debates en grupo y ofrecer apoyo individual a lo largo del proceso de adaptación, abordando cualquier problema o pregunta que surja.

CONSEJOS PARA FACILITADORES

- I. Fomentar un entorno solidario e integrador, en el que los participantes se sientan cómodos experimentando y aprendiendo unos de otros.
- II. Proporcionar acceso a tutoriales de costura, patronaje recursos, o sastres experimentados que puedan ofrecer orientación y consejos.
- III. Fomentar la colaboración y el intercambio de ideas entre los participantes.
- IV. Destacar la importancia de la sostenibilidad en el hogar decoración.

DEBRIEFING/ comunidad

EVALUACIÓN

- I. **Anime a los participantes a compartir sus experiencias:** Invite a cada participante a describir su proceso creativo, incluyendo lo que inspiró sus proyectos, los retos a los que se enfrentaron y cómo los superaron ellos. Este intercambio puede fomentar un sentimiento de comunidad y permitir que los participantes aprendan unos de otros.
- II. **Hable del crecimiento personal:** Pida a los participantes que reflexionen sobre cómo ha afectado el taller a su confianza y sus capacidades. Preguntas como "¿Qué nuevas habilidades aprendiste?" o "¿Qué sentiste al...?"



transformar materiales de desecho en algo bello?" puede estimular conversaciones reflexivas.

- III. Destacar la importancia de reutilizar materiales:** Facilite un debate sobre los beneficios medioambientales de la reutilización de materiales, como la reducción de residuos y la conservación de recursos. Los participantes pueden compartir sus ideas sobre cómo esta práctica no sólo beneficia al planeta, sino que también fomenta la creatividad y la innovación.

RECURSOS ADICIONALES

 [Introducción al Upcycling](#)



 [10 MARAVILLOSAS MANUALIDADES DIY DE RECICLAJE QUE ALEGRARÁN TU HABITACIÓN](#)

 **50** [Cómo reciclar ropa: consejos para principiantes](#)



 [Reciclando moda: La ciudad que transforma los residuos en ropa- BBC News](#)

 [Creación de una economía circular para la moda Rethink](#)

[Sustainability](#) |  [10 marcas sostenibles de decoración del hogar para 2024 - The Good Trade](#)

 [Decoración ecológica para eventos: Muros vegetales, centros de mesa vivos y más](#)  [Recursos de los talleres](#)

 [Inicio](#) | [Upcycle That](#)

 [Crear sostenibilidad: Taller de reutilización, reciclaje y vida sostenible](#)  [Talleres](#) | [OutOfTheBoxEcoStore](#)

