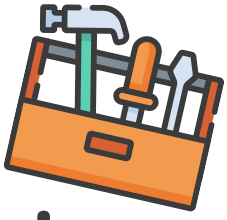
STRONGER YOUTH



Kit de **Herramientas**

Empowering young people soft skills through peer mentoring

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.
Project No: KA220-YOU-3BAF79FF

Contenidos

1. Comunicación 08

1.1 — Actividad 1: Mejorar la comunicación a través de la escucha 09
1.2 — Actividad 2: Comunicación efectiva a través de escenarios de juego de rol 12
1.3 — Actividad 3: Comprender la comunicación no verbal a través de las charadas 15
1.4 — Actividad 4: Desarrollar habilidades de comunicación a través de la narración 18
colaborativa 21
1.5 — Activity 5: Enhancing Communication Through The Public Speaking Challenge

2. Trabajo en equipo 24

2.1 — Actividad 1: Construyendo Trabajo en Equipo a Través del reto “Perdidos en el 25
Laberinto 28
2.2 — Actividad 2: Fomentar el trabajo en equipo a través del juego del nudo humano 30
2.3 — Actividad 3: Construye un puente 33
2.4 — Actividad 4: Desafío de supervivencia 38
2.5 — Actividad 5: Desafío de la “Torre de Globos”

3. Empatía 42

3.1 — Actividad 1: Crear empatía a través de la narración de historias 43
3.2 — Actividad 2: Desarrollar la empatía “Poniéndose en la piel” 47
3.3 — Actividad 3: Construyendo empatía a través de juegos de rol: Resolución de conflictos 51
3.4 — Actividad 4: Reto del Mapa de Empatía 58
3.5 — Actividad 5: Empatía a través de la música 61

4. Creación de relaciones 64

4.1 — Actividad 1: Paso adelante, paso atrás 65
4.2 — Actividad 2: Buenos días E.T. 66
4.3 — Actividad 3: Espejo de emociones 68

4.4 — Actividad 4: Nuestra historia 70
4.5 — Actividad 5: Cartas a... 72

5. Resolución de conflictos 74

5.1 — Actividad 1: Mi punto de vista 75
5.2 — Actividad 2: Uno, dos, tres... 77
5.3 — Actividad 3: Resoluciones comunes 79
5.4 — Actividad 4: ¡Pulsa el botón! 81
5.5 — Actividad 5: Sr. Mim 82
5.6 — Actividad 6: Intenta que me caiga 84

6. Salud física 86

6.1 — Actividad 1: Limpiar el mundo 87
6.2 — Actividad 2: Vamos a contar una historia 89
6.3 — Actividad 3: Las imaginolimpiadas 91
6.4 — Actividad 4: Retos compartidos 93
6.5 — Actividad 5: Crear mi menú 95

7. Autorregulación 98

7.1 — Actividad 1: Minuto de respiración 99
7.2 — Actividad 2: Diarios Terapéutico 101
7.3 — Actividad 3: Visualización del día 103
7.4 — Actividad 4: Respiración controlada para la ansiedad 105
7.5 — Actividad 5: Técnica de STOPP 107

8. Fijación de objetivos 110

8.1 — Actividad 1: Tablero de visión 111
8.2 — Actividad 2: Lista de cosas que hacer antes de morir 113
8.3 — Actividad 3: ¿Dónde te ves en 5 y 10 años? 115
8.4 — Actividad 4: Análisis DAFO personal 117

9. Desarrollo personal 120

9.1 — Actividad 1: Reto de 30 días 121
9.2 — Actividad 2: Mapa de autodescubrimiento 123
9.3 — Actividad 3: Diario de gratitud 126
9.4 — Actividad 4: Sesión de comentarios 128

10. Gestión del tiempo 130

10.1 — Actividad 1: Reto del seguimiento del tiempo 131
10.2 — Actividad 2: La Matriz de Priorización 134
10.3 — Actividad 3: Creación del planificador semanal 136
10.4 — Actividad 4: Vence al reloj: Optimiza tu día 138

11. Mecanismos de afrontamiento 142

11.1 — Actividad 1: Construir una Caja de Herramientas de Resiliencia 143
11.2 — Actividad 2: Mapa de estrés y soluciones 146
11.3 — Actividad 3: Reseteo emocional guiado 148

12. Gestión del Estrés 150

12.1 — Actividad 1: Juego de rol: Dominar las situaciones estresantes 151
12.2 — Actividad 2: Flash Mob: Expresar el estrés y la resiliencia 153
12.3 — Actividad 3: Proyecto de vídeo: Crónicas de superación 155

13. Bienestar del medio ambiente 158

13.1 — Actividad 1: Semilla del cambio: Plantar un árbol para el futuro 159
13.2 — Actividad 2: Reto de limpieza: Proyecto de Restauración de Parques 161
13.3 — Actividad 3: Búsqueda de la naturaleza: Caza para el gran aire libre 163
13.4 — Actividad 4: Platos respetuosos con el planeta: Un viaje por la cocina sostenible 165

14. Resolución de problemas 168

14.1 — Actividad 1: Escape Room: ¡Encuentra la salida! 169
14.2 — Actividad 2: Juego del misterio del asesinato 171
14.3 — Actividad 3: Survival Showdown: El desafío definitivo 174
14.4 — Actividad 4: Salvar el huevo 176
14.5 — Actividad 5: Laboratorio de soluciones: de Idea a Impacto 178

15. Bienestar social 180

15.1 — Actividad 1: Mural colaborativo: Imagínese nuestra comunidad 181
15.2 — Actividad 2: Mosaico cultural: Compartiendo nuestras historias 183
15.3 — Actividad 3: Juegos Olímpicos de Team Building 185
15.4 — Actividad 4: Enséñalo, apréndelo: Día de Compartir Habilidades 187

16. Regulación emocional 190

16.1 — Actividad 1: Alquimia de los sentimientos 191
16.2 — Actividad 2: Emociones al mando 202
16.3 — Actividad 3: Pensar, sentir, actuar 205
16.4 — Actividad 4: Respira para calmarte 215

17. Conciencia de sí mismo 218

17.1 — Actividad 1: Autorretrato 219
17.2 — Actividad 2: Mapa de Mis Valores 222
17.3 — Actividad 3: Yo a los ojos de los demás 226
17.4 — Actividad 4: ¿Qué quiero ser cuando tenga 30 años? 229

18. Salud mental 232

18.1 — Actividad 1: La salud mental es un tesoro 233
18.2 — Actividad 2: Cuestionario 1 – Problemas de ansiedad 237
18.3 — Actividad 3: Cuestionario 2 - Depresión 240

18.4 — Actividad 4: Cuestionario 3 – Adicción a Internet 243
18.5 — Actividad 5: Aprendiendo con películas 246

STRONGER YOUTH

Autor: Alex Ursulescu (CPIP)

Comunicación

1. Comunicación

1.1 Actividad 1: Mejorar la comunicación a través de la escucha

Materiales necesarios

- Papel *(una hoja por participante)*
- Bolígrafos
- Tarjetas con temas de conversación

Tarjetas con preguntas/conversaciones:

1. ¿Cuál es su recuerdo favorito?
2. Describe un día ideal para ti.
3. Háblame de una actividad que te guste hacer.
4. ¿Cómo describirías tu lugar favorito?
5. ¿Quién te inspira y por qué?
6. ¿Qué es lo más interesante que has aprendido recientemente?
7. Si pudieras viajar a cualquier parte, ¿adónde irías?
8. Comparte una situación graciosa que hayas vivido.

Grupo de edad al que va dirigido
15-17 años

Duración
1 hora

(10 minutos para la introducción, 40 minutos para la actividad principal y 10 minutos para la sesión informativa)

Finalidad y Objetivos de Aprendizaje

Objetivo pedagógico: mejorar las capacidades de escucha activa y comunicación verbal.

Objetivos específicos

- Al final de la actividad, los participantes demostrarán que escuchan activamente resumiendo con precisión la historia de su compañero.
- Los participantes identificarán tres técnicas verbales y no verbales para escuchar con eficacia.

Descripción

Introducción (10 minutos)

Explicar la importancia de la escucha activa en la comunicación.

La escucha activa es crucial en la comunicación porque garantiza que ambas partes se entiendan de verdad, fomentando intercambios más claros y significativos. Va más allá de simplemente escuchar las palabras; implica comprometerse con el mensaje, pensar críticamente sobre él y responder con reflexión. La escucha activa fomenta la empatía, reduce los malentendidos y fortalece las relaciones.

Las señales verbales en la comunicación son palabras o frases que ayudan a aclarar, reforzar o confirmar la comprensión de un mensaje. Por ejemplo, parafrasear (reformular lo que ha dicho el interlocutor con tus propias palabras), pedir una aclaración ("¿Puedes explicarlo mejor?") o utilizar frases de reconocimiento y aliento como "Ya veo" o "Cuéntame más". Estas señales verbales mejoran la escucha activa y contribuyen a una comunicación más eficaz

Las claves no verbales son las señales y comportamientos físicos, como el contacto visual, asentir con la cabeza, las expresiones faciales, la postura y los gestos, que comunican el significado sin utilizar palabras. Son esenciales en la escucha activa, ya que transmiten atención, interés y comprensión, y ayudan a reforzar o aclarar la comunicación verbal. Por ejemplo, mantener el contacto visual demuestra compromiso, mientras que asentir con la cabeza o inclinarse ligeramente hacia delante indica que se está siguiendo la conversación. Una expresión facial cálida o una postura abierta pueden indicar empatía y apertura, mientras que los gestos pueden enfatizar o apoyar lo que se está diciendo. En conjunto, las señales no verbales mejoran la comunicación al crear una sensación de conexión y confianza entre el interlocutor y el oyente.

Si utilizas señales verbales y no verbales, demostrará a su interlocutor que está plenamente implicado, lo que puede conducir a una comunicación más productiva y empática.

Actividad principal (40 minutos)

1. Empareja a los participantes. Uno será el orador y el otro el oyente.
2. Proporciona un tema de conversación al orador. El oyente practica técnicas de escucha activa mientras el orador cuenta una historia corta (2-3 minutos).
3. Después de cada historia, el oyente resume lo que ha oído. Cambia los papeles y repite.
4. Organiza un breve debate en grupo para compartir experiencias.

Informe y reflexión (10 minutos)

Haz preguntas como:

- ¿Cómo ha influido la escucha activa en tu comprensión de la historia?
- ¿A qué dificultades te enfrentaste al resumir?

Anima a los participantes a reflexionar sobre cómo se aplican estas habilidades en situaciones de la vida real.

Preparación

Para los facilitadores

Preparar temas de conversación y repasar las técnicas de escucha activa.

Para los participantes

No se necesita preparación específica.

1.2 Actividad 2: Comunicación efectiva a través de escenarios de juego de rol

Materiales necesarios

Atrezo

(opcional, para mejorar el juego de rol)

Tarjetas de situaciones hipotéticas

(previamente escritas, por ejemplo, "Necesitas pedir ayuda a un profesor" o "No estás de acuerdo con un amigo sobre una idea para un proyecto de grupo").

Grupo de edad al que va dirigido

12-14 años

Duración

1 hora

(10 minutos para la introducción, 40 minutos para el juego de rol y 10 minutos para la sesión informativa)

Tarjetas de escenario

1. Tienes que pedir ayuda a un profesor para un proyecto.
2. Tienes un desacuerdo con un amigo sobre qué hacer el fin de semana.
3. Alguien ha dicho algo que te ha molestado, ¿cómo respondes?
4. Estás en una entrevista para una plaza en un equipo deportivo o un club escolar.
5. Quieres convencer a un grupo de que acepte tu idea para un proyecto.
6. Inicias una conversación con un colega al que no conoces bien.
7. Te ofreces voluntario para explicar algo a un colega que no lo ha entendido.
8. Tienes que comunicar que no puedes asistir a un evento importante.

Finalidad y Objetivos del Aprendizaje

Objetivo de aprendizaje: Practicar la expresión de pensamientos y emociones en diferentes contextos sociales.

Objetivos específicos

- Los participantes demostrarán una comunicación verbal eficaz en tres escenarios diferentes.
- Los participantes identificarán una estrategia para gestionar las conversaciones difíciles.

Descripción

Introducción (10 minutos)

Debatir por qué es importante una comunicación clara y segura en las situaciones cotidianas.

La comunicación clara y segura es crucial en la vida cotidiana porque sirve de base para interacciones eficaces en todos los ámbitos, ya sea en las relaciones personales, en el trabajo o en situaciones sociales. Cuando nos comunicamos con claridad, facilitamos que los demás entiendan nuestros pensamientos, necesidades e intenciones. Esto reduce el riesgo de malentendidos, que pueden provocar frustración, confusión o conflictos. Al ser claros en nuestra comunicación, nos aseguramos de que el mensaje que enviamos es el mensaje que se recibe, ayudando a mantener interacciones fluidas y productivas.

La confianza en la comunicación mejora aún más estas interacciones al infundir confianza y respeto. Cuando nos comunicamos con confianza, es más probable que los demás nos escuchen con atención, nos tomen en serio y valoren nuestras opiniones. Esto aumenta nuestra credibilidad e influencia, especialmente en situaciones en las que hay que persuadir o tomar decisiones. Los comunicadores seguros de sí mismos también expresan mejor sus ideas y hacen valer sus necesidades, lo que puede ayudar a evitar comportamientos pasivos o sentimientos de ser ignorados.

Además, una comunicación clara y segura desempeña un papel vital en la resolución de problemas. Cuando surgen problemas, ser capaz de articular el problema y sugerir posibles soluciones con confianza permite una resolución más eficaz. Fomenta la colaboración y garantiza que todas las partes implicadas estén de acuerdo, lo que facilita la consecución de objetivos comunes. A nivel personal, una comunicación clara también mejora la autoestima y reduce la ansiedad, ya que las personas se sienten más capaces y en control de sus interacciones. Esto conduce a experiencias más positivas y satisfactorias, ya sea al entablar una conversación con un colega, al pedir ayuda a un amigo o simplemente al expresarnos en la vida cotidiana.

La comunicación clara y segura no consiste sólo en transmitir información, sino también en crear entendimiento, generar confianza y fomentar conexiones significativas. Al desarrollar estas habilidades, podemos mejorar la calidad de nuestras interacciones, resolver conflictos de forma más eficaz y fortalecer nuestras relaciones.

Actividad principal (40 minutos)

1. Divide a los participantes en grupos pequeños y entrega a cada grupo una tarjeta de escenario.

2. Deles 5 minutos para preparar una breve representación de la situación.
3. Cada grupo presenta su escenario, seguido de un breve debate.
4. Rota los papeles para que todos tengan la oportunidad de hablar y responder.

Informe y reflexión (10 minutos)

Discute lo que funcionó bien en los juegos de rol. Haz preguntas como las siguientes:

- ¿Cómo te sentiste al expresarte?
- ¿Qué estrategias te ayudaron a mantener la calma y la concentración?

Preparación

Para los facilitadores

Prepara tarjetas de escenario y accesorios.

Para los participantes

No se necesita preparación específica.

1.3 Actividad 3: Comprender la comunicación no verbal a través de las charadas

Materiales necesarios

Tarjetas con emociones/acciones

Grupo de edad al que va dirigido:
12-14 años

Duración
45 minutos

(5 minutos para la introducción, 30 minutos para el juego y 10 minutos para la sesión informativa)

Tarjetas de Emoción/Acción

1. Alegría
2. Frustración
3. Sorpresa
4. Entusiasmo
5. Tristeza
6. Confusión
7. Pedir ayuda
8. Gratitud
9. Has perdido algo y lo estás buscando
10. Un saludo entusiasta a un amigo
11. Impaciencia
12. Sospecha
13. Te estás enfadando poco a poco
14. Manejar una situación estresante
15. Intentar de explicar algo complicado

Finalidad y Objetivos del aprendizaje

Objetivo pedagógico: mejorar la interpretación de las señales no verbales en la comunicación.

Objetivos específicos

- Los participantes identificarán tres tipos de comunicación no verbal.
- Los participantes demostrarán su capacidad para interpretar con precisión el lenguaje corporal.

Descripción

Introducción (5 minutos)

Explicar el papel del lenguaje corporal y las expresiones faciales en la comunicación.

El lenguaje corporal y las expresiones faciales desempeñan un papel crucial en la comunicación, ya que a menudo transmiten más que las palabras por sí solas. Ayudan a expresar emociones, refuerzan mensajes y aportan un contexto adicional a lo que se dice.

El lenguaje corporal incluye la postura, los gestos y los movimientos. Puede indicar apertura o actitud defensiva, interés o desinterés, confianza o inseguridad. Por ejemplo, inclinarse hacia delante mientras se escucha sugiere atención, mientras que cruzar los brazos puede indicar resistencia o incomodidad . Un apretón de manos firme transmite confianza, mientras que estar inquieto puede sugerir nerviosismo. Un apretón de manos firme transmite confianza, mientras que un movimiento inquieto puede sugerir nerviosismo.

Las expresiones faciales son poderosas herramientas para transmitir emociones como felicidad, enfado, sorpresa o tristeza. A menudo proporcionan pistas inmediatas sobre cómo se siente una persona, aunque no lo exprese verbalmente. Una sonrisa puede mostrar calidez y amabilidad, mientras que un ceño fruncido puede indicar confusión o preocupación. En algunos casos, las expresiones faciales pueden incluso contradecir las palabras habladas, ayudando a los demás a detectar incoherencias o emociones ocultas.

Juntos, el lenguaje corporal y las expresiones faciales constituyen una parte importante de nuestra comunicación e influyen en la forma en que los demás perciben nuestros sentimientos e intenciones. Ayudan a crear una conexión y un entendimiento más profundos y auténticos, por lo que son vitales en las interacciones personales y profesionales.

Actividad principal (30 minutos)

1. Divide a los participantes en equipos.
2. Un miembro del equipo elige una tarjeta y representa la emoción o la acción de forma no verbal.
3. El equipo adivina en 1 minuto. Rota entre todos los miembros.
4. Lleva la puntuación para que sea competitivo y divertido.

Informe y reflexión (10 minutos)

Comenta la experiencia con preguntas como

- ¿Qué pistas te ayudaron a interpretar las acciones?
- ¿Cómo puede ayudar la comprensión de la comunicación no verbal en situaciones de la vida real?

Preparación

Para los facilitadores

Preparar tarjetas con diversas emociones/ acciones.

Para los participantes

No se necesita preparación específica.

1.4 Actividad 4: Desarrollar habilidades de comunicación a través de la narración colaborativa

Materiales necesarios

Papel

Bolígrafos

Tarjetas de inicio de historia

Grupo de edad al que va dirigido
15-17 años

Duración
1 hora

(10 minutos para la introducción, 40 minutos para la actividad y 10 minutos para la sesión informativa)

Tarjetas de inicio de historia

- Un día de lluvia, encontré un viejo mapa en un desván.
- Abrí la puerta y vi algo inesperado...
- El teléfono empezó a sonar, pero no había nadie en la línea.
- Descubrí que podía entender lo que piensan los animales.
- Todo parecía normal hasta que el cielo se volvió verde.
- Era el último día de clase y ocurrió algo increíble.
- Encontré una botella con un mensaje en la playa.
- En la vieja biblioteca, descubrí un libro mágico.
- Mis amigos y yo encontramos una puerta secreta en un parque.
- Conocí a alguien que parecía saberlo todo sobre mí.

Finalidad y Objetivos del Aprendizaje

Objetivo pedagógico: Practicar el trabajo en equipo y la escucha activa a través de la narración de cuentos.

Objetivos específicos

- Los participantes cocrearán una historia utilizando una comunicación eficaz.
- Los participantes demostrarán que escuchan activamente basándose en las ideas de sus compañeros.

Descripción

Introducción (10 minutos)

Presenta la actividad y su enfoque en la colaboración y la escucha.

En esta actividad, nos centraremos en el poder de la colaboración y la importancia de escuchar en la comunicación. El objetivo es construir juntos una historia, en la que cada persona contribuya con una frase cada vez. Este ejercicio nos ayudará a practicar el trabajo en equipo, a escuchar activamente las ideas de los demás y a aportar nuestros propios pensamientos de manera que la historia avance.

Mientras trabajamos juntos para crear una narración coherente, veremos cómo las aportaciones de cada persona influyen en la dirección de la historia, poniendo de relieve la importancia tanto de contribuir como de escuchar. Cada frase se basará en lo que se ha dicho antes, lo que nos obligará a estar atentos e implicados con nuestros compañeros de equipo. Esta práctica ayuda a mejorar nuestra comunicación al enseñarnos a escuchar activamente, no sólo para oír lo que dicen los demás, sino para entenderlo y responder de una manera que tenga sentido en el contexto de la conversación.

La colaboración está en el centro de esta actividad. Al igual que en la comunicación en la vida real, nuestra capacidad para adaptarnos y estar abiertos a las ideas de los demás nos guiará hacia un resultado colectivo. A veces la historia puede dar giros inesperados, ¡y no pasa nada! Estos momentos son oportunidades para practicar la flexibilidad y la creatividad, demostrando que una buena comunicación no consiste sólo en seguir un guión, sino en aceptar nuevas perspectivas y trabajar juntos para encontrar un terreno común.

A lo largo de la actividad, desarrollaremos habilidades de comunicación que son esenciales en cualquier entorno de colaboración, ya sea en el lugar de trabajo, en la escuela o en las relaciones personales. Al trabajar juntos para dar forma a una historia, practicaremos los elementos clave de un buen trabajo en equipo: escuchar atentamente, contribuir de forma reflexiva y adaptarse al flujo de ideas.

Cuando participes, recuerda que el objetivo no es sólo contar una buena historia, sino experimentar cómo la comunicación eficaz -a través de la escucha activa, la aportación creativa y la colaboración- puede dar como resultado algo mayor que la suma de sus partes. Prepárate para sorprenderte y disfruta del proceso creativo mientras construimos juntos nuestra historia.

Actividad principal (40 minutos)

1. Divide a los participantes en pequeños grupos.
2. Cada grupo empieza una historia con una frase. El siguiente la completa, y así sucesivamente.

3. Continúa hasta que la historia llegue a una conclusión lógica.
4. Cada grupo lee su historia en voz alta.

Informe y reflexión (10 minutos)

Discute cuestiones como:

- ¿Cómo ayudó a evolucionar la historia el hecho de escuchar a los demás?
- ¿A qué dificultades te has enfrentado al aprovechar las ideas de otros

Preparación

Para los facilitadores

Proporciona un ejemplo para guiar a los participantes.

Para los participantes

No se necesita preparación específica.

1.5 Actividad 5: Mejorar la comunicación a través del desafío de hablar en público

Materiales necesarios

- Temporizador
- Tarjetas con temas

Grupo de edad al que va dirigido
18-20 años

Duración
1 hora

(10 minutos para la introducción, 40 minutos para la actividad y 10 minutos para la sesión informativa)

Fichas temáticas

- Un día memorable en tu vida.
- El futuro de la tecnología y su impacto en nuestras vidas.
- La importancia de la amistad.
- ¿Cómo podemos mejorar nuestra escuela o comunidad?
- Un invento que cambió el mundo.
- El poder de una idea sencilla.
- ¿Qué significa el éxito para usted?
- Un superhéroe al que admires y por qué.
- Si pudiera cambiar algo en el mundo, ¿qué sería?
- ¿Qué le enseñaría a alguien que visita su país por primera vez?

Finalidad y Objetivos del Aprendizaje

Objetivo pedagógico: Aumentar la confianza y la claridad al hablar en público.

Objetivos específicos

- Los participantes pronunciarán un discurso de 2 minutos sobre un tema determinado.
- Los participantes recibirán comentarios constructivos para mejorar su expresión oral.

Descripción

Introducción (10 minutos)

Discutir los elementos clave para hablar en público con eficacia: claridad, lenguaje corporal y confianza.

Hablar en público con eficacia depende de varios elementos clave: la claridad, el lenguaje corporal y la confianza son cruciales para hacer una presentación convincente y atractiva.

La claridad se refiere a la capacidad de expresar ideas de forma sencilla y comprensible. Para lograrlo, los oradores deben organizar sus ideas, evitar la jerga o el lenguaje demasiado complejo y hablar a un ritmo que permita a la audiencia seguirles. Una articulación clara de los puntos clave garantiza que el mensaje se reciba como se pretende, minimizando la confusión y maximizando el impacto.

El lenguaje corporal es esencial para reforzar la palabra hablada. Incluye la postura, los gestos, las expresiones faciales y el contacto visual. Un lenguaje corporal positivo, como mantenerse erguido, hacer gestos intencionados y mantener el contacto visual, transmite confianza y ayuda a establecer una conexión con el público. Evitar posturas cerradas o a la defensiva, como cruzarse de brazos, garantiza que se muestre accesible y comprometido. Las señales no verbales suelen comunicar tanto o más que lo que se dice verbalmente.

La confianza es la clave para mantener la atención del público y hacer que su mensaje sea persuasivo. Un orador seguro de sí mismo irradia autoridad, credibilidad y confianza, lo que hace más probable que el público preste atención y crea en el mensaje que transmite. La confianza se transmite con una voz potente, un contacto visual constante y una actitud serena. Es importante proyectar confianza aunque no la sientas internamente, lo que puede lograrse mediante la preparación, la práctica y la concentración.

Juntos, estos elementos garantizan que un orador pueda comunicarse con eficacia, conectar con el público y dejar una impresión duradera. Dominar la claridad, el lenguaje corporal y la confianza mejora la calidad general de cualquier intervención en público.

Actividad principal (40 minutos)

1. Cada participante elige un tema y prepara un discurso de 2 minutos.
2. Pronuncia discursos ante el grupo.
3. Los miembros del grupo aportan comentarios constructivos centrados en los puntos fuertes y los aspectos susceptibles de mejora.

Informe y reflexión (10 minutos)

Discutir:

- ¿Cómo te sentiste mientras hablabas?
- ¿Qué comentarios te han ayudado más?

Preparación

Para los facilitadores

Prepara tarjetas temáticas y revisa las técnicas de retroalimentación.

Para los participantes

No se necesita preparación específica.

Autor: Alex Ursulescu (CPIP)

Trabajo en equipo

2. Trabajo en equipo

2.1 Actividad 1: Construyendo Trabajo en Equipo a Través del reto “Perdidos en el Laberinto”

Materiales necesarios

Amplio espacio abierto

Conos o cinta adhesiva para el laberinto

Vendas (1 por equipo)

Grupo de edad al que va dirigido

15-17 años

Duración

1 hora

(10 minutos de introducción, 35 minutos de actividad, 15 minutos de sesión informativa)

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

Objetivo de aprendizaje: Desarrollar la confianza y la cooperación entre los miembros del equipo.

Objetivos específicos

- Los participantes guiarán a un compañero con los ojos vendados a través de un laberinto utilizando únicamente señales verbales.
- Los participantes reflexionarán sobre la importancia de una comunicación clara en el trabajo en equipo.

Descripción

Introducción (10 minutos)

Explica que un miembro del equipo tendrá los ojos vendados y deberá recorrer un laberinto guiándose únicamente por las instrucciones de sus compañeros. Haz hincapié en la confianza y la estrategia.

El objetivo de la actividad “Perdidos en el laberinto” es recorrer un laberinto con los ojos

vendados, confiando únicamente en las instrucciones verbales de sus compañeros de equipo. Este ejercicio hace hincapié en la confianza, la comunicación eficaz, el trabajo en equipo y la estrategia.

En esta actividad, un miembro del equipo tendrá los ojos vendados y se colocará a la entrada de un laberinto, que se crea utilizando conos o cinta adhesiva en un gran espacio abierto. El resto del equipo se situará en distintos puntos del laberinto y dará instrucciones verbales para ayudar a la persona con los ojos vendados a recorrerlo. El participante con los ojos vendados debe confiar completamente en la guía de sus compañeros de equipo para evitar los obstáculos y llegar al final del laberinto. Este reto no sólo consiste en alcanzar la meta, sino también en crear un sentimiento de colaboración y apoyo mutuo.

La confianza desempeña un papel fundamental en este ejercicio. La persona con los ojos vendados debe confiar en que sus compañeros de equipo le guiarán con seguridad y precisión por el laberinto. Esto genera confianza en las capacidades de los demás y fomenta la colaboración. Al mismo tiempo, la comunicación eficaz es crucial. El equipo tendrá que dar instrucciones claras, concisas y tranquilas, evitando la confusión y asegurándose de que la persona con los ojos vendados pueda seguir las instrucciones sin vacilar. Cuanto más clara sea la comunicación, más éxito tendrá el participante con los ojos vendados en el laberinto.

La estrategia también entra en juego. Antes de empezar, el equipo debe planificar la mejor manera de guiar a la persona con los ojos vendados. Es importante que la persona con los ojos vendados mantenga la calma y la concentración, confiando en las instrucciones del equipo. Mientras tanto, los miembros del equipo deben planificar cómo dar instrucciones para que la persona no se desvíe del camino, asegurándose de que mantiene un ritmo constante y de que las instrucciones son precisas. La flexibilidad también es clave. Si la persona con los ojos vendados comete un error o sucede algo inesperado, el equipo debe estar preparado para adaptar rápidamente sus instrucciones para ayudarla a recuperarse.

Antes de empezar la actividad, prepara el laberinto en un espacio amplio y abierto utilizando conos o cinta adhesiva. Asegúrate de que haya suficiente espacio alrededor del laberinto para que los compañeros de equipo puedan dar instrucciones claras. Cada equipo tendrá un participante con los ojos vendados que navegará por el laberinto, mientras el resto del equipo le da instrucciones. Esto da a todos la oportunidad de participar y experimentar el reto desde diferentes perspectivas.

Esta actividad no es sólo un reto divertido, sino también una forma estupenda de practicar la confianza, la comunicación y el trabajo en equipo. Al trabajar juntos para guiar a una persona a través del laberinto, verás lo importantes que son estas habilidades en las situaciones cotidianas. Ahora, ¡preparémonos para afrontar el reto y ver lo bien que podemos colaborar!

Actividad principal (35 minutos)

1. Divide a los participantes en equipos de 4-5 personas.
2. Monta un laberinto con conos o cinta adhesiva.
3. Venda los ojos a un miembro de cada equipo. El resto proporciona orientación verbal para recorrer el laberinto.
4. Rota los papeles para que cada participante tenga los ojos vendados una vez.
5. Cronometra la finalización de cada equipo para aumentar el desafío

Información y reflexión (15 minutos)

- ¿Qué estrategias de comunicación han funcionado mejor?
- ¿Cómo influyó la confianza en la actividad?

Preparación

Para los facilitadores

Prepara el laberinto de antemano. Garantizar protocolos de seguridad para los participantes con los ojos vendados.

Para los participantes

Ninguna.

2.2 Actividad 2: Fomentar el trabajo en equipo a través del juego del nudo humano

Materiales necesarios

Ninguna

Grupo de edad al que va dirigido
12-14 años

Duración
30 minutos

(5 minutos de introducción, 20 minutos de actividad, 5 minutos de información)

Finalidad y objetivos de Aprendizaje

Objetivo pedagógico: mejorar la resolución de problemas y la cooperación.

Objetivos específicos

- Los participantes se desenredarán sin romper la cadena.
- Los participantes practicarán la paciencia y la escucha activa.

Descripción

Introducción (5 minutos)

Forma un círculo y explica las reglas. Todos deben cogerse de la mano con dos personas diferentes del otro lado del círculo, creando un "nudo humano".

El objetivo de la actividad "Nudo humano" es desenredar un nudo humano trabajando en equipo, utilizando la comunicación, la resolución de problemas y la colaboración. Para empezar, todos formarán un círculo, colocándose hombro con hombro. Una vez formado el círculo, cada participante agarrará las manos de dos personas situadas en el lado opuesto del círculo. Se crea así un "nudo" en el que las personas se enredan físicamente y deben colaborar para desenredarse. El reto consiste en que nadie puede soltarse las manos durante el proceso. La tarea consiste en desenredar el nudo sin romper la cadena de manos.

La regla principal es que nadie puede soltar las manos en ningún momento de la actividad.

Todos deben mantener agarradas las manos de los demás participantes mientras trabajan para desenredar el nudo. La clave del éxito es la comunicación, ya que el equipo tiene que discutir y elaborar estrategias sobre cómo desplazarse y moverse alrededor de los demás para resolver el rompecabezas. Es importante recordar que no se debe emplear la fuerza física ni tirar de las manos, sino que se trata de cooperar y resolver problemas de forma creativa.

Antes de empezar, hablaremos brevemente de cómo la comunicación eficaz y la paciencia pueden ayudar a desenredar el nudo, ya que a veces la solución no es inmediatamente obvia. El objetivo de es trabajar juntos, aportando cada uno sus ideas, y volver a un círculo en el que los participantes vuelvan a estar cogidos de la mano con sus parejas originales.

Esta actividad es una forma divertida y atractiva de fomentar el trabajo en equipo y las habilidades de comunicación, mostrando cómo la colaboración puede ayudar a resolver problemas de una manera desenfadada y eficaz. Preparémonos para el reto y veamos lo rápido que podemos desenredar el nudo!

Actividad principal (20 minutos)

1. Los equipos deben desenredarse formando un círculo sin soltarse las manos.
2. Fomentar la comunicación y la estrategia.

Información y reflexión (5 minutos)

- ¿Qué estrategias han funcionado?
- ¿Cómo te sentiste durante el proceso?

Preparación

Para los facilitadores

Ninguna.

Para los participantes

Atuendo cómodo para el movimiento.

2.3 Actividad 3: Construye un puente

Materiales necesarios

Cartón

Cuerda

Tijeras

Cinta adhesiva

Reglas

Marcadores

Grupo de edad al que va dirigido

15-17 años

Duración

1 hora

(10 minutos de introducción, 40 minutos de actividad, 10 minutos de debriefing)

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

Objetivo pedagógico: Fomentar la resolución creativa de problemas y el trabajo en equipo.

Objetivos específicos

- Los participantes construirán un puente funcional utilizando materiales limitados.
- Los participantes demostrarán que trabajan en equipo repartiéndose las tareas con eficacia.

Descripción

Introducción (10 minutos)

Presenta el reto: diseña y construye un puente que soporte un peso pequeño. Los materiales son limitados, por lo que el ingenio es clave.

El objetivo de la actividad "Construye un puente" es diseñar y construir un puente con materiales limitados que pueda soportar un peso pequeño. Este reto fomenta la creatividad, el trabajo en equipo, la resolución de problemas y el ingenio, ya que los participantes deben idear soluciones innovadoras dentro de las limitaciones de los materiales proporcionados.

Cada equipo recibirá un conjunto de materiales, como cartón, cuerda, tijeras, cinta adhesiva, reglas y rotuladores, y se le encargará que construya un puente que pueda soportar un peso

pequeño, como un coche de juguete o un libro pequeño. El puente debe salvar una distancia determinada y el reto consiste en que aguante el peso durante un tiempo determinado sin derrumbarse. Los equipos tendrán que planificar cuidadosamente su diseño, utilizando los materiales de forma eficaz para crear una estructura fuerte y estable.

Dado que los materiales son limitados, el ingenio es la clave. Los equipos tendrán que pensar de forma creativa cómo utilizar el cartón para dar resistencia y cómo emplear la cuerda como soporte. La comunicación y la colaboración efectivas serán cruciales, ya que todos los miembros del equipo deberán aportar sus ideas y soluciones al diseño. Es importante trabajar juntos para garantizar que el puente final cumpla los requisitos y resista la presión.

Una vez construidos los puentes, cada equipo pondrá a prueba la resistencia de su estructura colocando un pequeño peso sobre ella. El puente que aguante el peso durante más tiempo o soporte la carga más pesada sin derrumbarse será el ganador. A lo largo de este proceso, los equipos se enfrentarán a retos como equilibrar el peso, garantizar la estabilidad y aprovechar al máximo los materiales limitados, por lo que la resolución de problemas y la capacidad de adaptación serán esenciales.

Antes de empezar, hablaremos de cómo utilizar los materiales de forma creativa para reforzar el puente y de cómo el trabajo en equipo contribuirá a conseguir el mejor diseño. Mientras construyes, recuerda que esta actividad no sólo consiste en crear el puente más resistente, sino también en aprender a colaborar, a pensar de forma crítica y a superar obstáculos juntos. Ahora, ¡empecemos y veamos qué equipo puede construir el puente más exitoso!

Actividad principal (40 minutos)

1. Divide a los participantes en equipos de 4-6.
2. Proporcionar materiales idénticos a cada equipo.
3. Establecer un límite de tiempo para la construcción.
4. Prueba cada puente con un objeto pequeño (por ejemplo, un libro).

Información y reflexión (10 minutos)

- ¿Cómo decidió tu equipo el diseño?
- ¿Qué harías diferente la próxima vez?

Preparación

Para los facilitadores

Reúne y organice los materiales. Prueba la capacidad de carga de los puentes de ejemplo.

Para los participantes

Ninguna.

2.4 Actividad 4: Desafío de supervivencia

Materiales necesarios

Accesorios
(opcionales para juegos de rol)

Tarjetas de escenario
(1 por equipo)

Marcadores

Rotafolios

Grupo de edad al que va dirigido
15-17 años

Duración
1 hora

(10 minutos de introducción, 40 minutos de actividad, 10 minutos de debriefing)

1

Título de la tarjeta

Desafío de supervivencia - Escenarios

Lista de artículos:

1. *Partidos*
2. *Cuchillo*
3. *Botella de agua*
4. *Tienda de campaña*
5. *Brújula*
6. *Botiquín de primeros auxilios*
7. *Cañas de pescar*
8. *Cargador solar*
9. *Cuerda*
10. *Cuaderno*

Escenario 1

Estás varado en una isla desierta con tu equipo. Tiene una lista de 10 objetos rescatados del naufragio. Su tarea consiste en elegir 5 objetos que aumenten al máximo sus posibilidades de supervivencia.

Normas

- *Discutir la importancia de cada elemento.*
- *Acordar los últimos cinco ítems como equipo.*
- *Presentar tus elecciones y justifíquelas.*

2

Título de la tarjeta

Desafío de supervivencia - Escenarios

Lista de artículos:

1. *Teléfono por satélite*
2. *Machete*
3. *Manta de emergencia*
4. *Pastillas potabilizadoras*
5. *Bengalas de señalización*
6. *Raciones (barritas alimenticias)*
7. *Mapa de la zona*
8. *Linterna*
9. *Cuerda de escalada*
10. *Multiherramienta*

Escenario 2

Tu y tu equipo acabáis de sobrevivir a un accidente aéreo y os encontráis varados en una densa jungla. Tienes una lista de 10 objetos rescatados de los restos del avión. Su tarea consiste en elegir 5 objetos que aumenten al máximo sus posibilidades de supervivencia y le ayuden a encontrar ayuda.

Normas

- *Discutir la importancia de cada elemento en el entorno de la selva.*
- *Acordar los últimos cinco ítems como equipo.*
- *Presentar tus elecciones y justificarlas.*

3

Título de la tarjeta

Desafío de supervivencia - Escenarios

Lista de artículos

1. *Ropa de abrigo (chaqueta térmica, guantes, etc.)*
2. *Radio de emergencia*
3. *Picadora de hielo*
4. *Calentadores de manos*
5. *Tienda de campaña*
6. *Manta térmica*
7. *Cantimplora de agua*
8. *Espejo de señales*
9. *Arrancador de fuego*
10. *Cuerda*

Escenario 3

Tu y tu equipo os encontráis atrapados en una remota cordillera tras una avalancha. Tienes una lista de 10 objetos que has encontrado entre los escombros. Tu tarea es elegir 5 objetos que te ayudarán a sobrevivir hasta que llegue el rescate.

Normas

- *Discutir los factores clave para sobrevivir en un entorno frío y montañoso.*
- *Acordar en equipo los cinco últimos puntos.*
- *Presenta tus opciones y explica por qué son necesarias para la supervivencia.*

4

Título de la tarjeta

Desafío de supervivencia - Escenarios

Lista de artículos:

1. *Sistema de filtración de agua*
2. *Semillas para plantación*
3. *Cuchillo*
4. *Radio solar*
5. *Linterna*
6. *Horno solar*
7. *Botiquín de primeros auxilios*
8. *Cuerda*
9. *Máscara antigás*
10. *Libros sobre supervivencia y agricultura*

Escenario 4

Tu y tu equipo estáis atrapados en un mundo postapocalíptico en el que escasean los alimentos y los recursos. Tienes una lista de 10 objetos que has rescatado de una ciudad derrumbada. Tu tarea consiste en elegir 5 objetos que aumenten tus posibilidades de sobrevivir y prosperar en este nuevo mundo.

Normas

- *Discutir qué objetos te ayudarán a conseguir comida, agua y refugio en un mundo postapocalíptico.*
- *Acordar en equipo los cinco últimos puntos.*
- *Presenta tus elecciones y justifica cómo cada elemento ayuda a tu supervivencia en este nuevo entorno.*

Finalidad y objetivos de Aprendizaje

Objetivo de aprendizaje: Fomentar la colaboración y las habilidades de toma de decisiones.

Objetivos específicos

- Los participantes desarrollarán y presentarán una estrategia de supervivencia en equipo.
- Los participantes demostrarán la capacidad de llegar a un consenso bajo presión de tiempo.

Descripción

Introducción (10 minutos)

Presentar un escenario de supervivencia (por ejemplo, varado en una isla desierta). Los equipos deben decidir el mejor curso de acción para sobrevivir, seleccionando de una lista

limitada de recursos.

La actividad "Desafío de supervivencia " está diseñada para poner a prueba el trabajo en equipo, la toma de decisiones y la capacidad de resolver problemas en una situación de supervivencia. A los equipos se les presentará un escenario de supervivencia, como quedar varados en una isla desierta, y deberán decidir cuál es el mejor curso de acción para maximizar sus posibilidades de supervivencia. Utilizando una lista limitada de recursos, los participantes tendrán que trabajar juntos para seleccionar los artículos más esenciales para la situación.

En esta actividad, se dará a los equipos un escenario de supervivencia específico -como quedar varados tras un accidente aéreo, naufragar en una isla desierta o verse atrapados en una catástrofe natural- y una lista de 10 objetos que hayan rescatado de los restos del avión o que tengan a su disposición. La tarea consiste en evaluar cuidadosamente la importancia de cada objeto en el contexto de la situación y, a continuación, seleccionar los cinco objetos más importantes para sobrevivir y ponerse a salvo.

A la hora de elegir, los equipos deberán tener en cuenta factores como el refugio, la comida, el agua, la comunicación y la seguridad. Una vez seleccionados los cinco artículos, los equipos los presentarán al grupo y explicarán por qué han elegido cada uno de ellos y cómo contribuye a su estrategia de supervivencia.

El "Desafío de supervivencia" no consiste sólo en seleccionar elementos; se trata de discutir prioridades, evaluar riesgos y trabajar juntos bajo presión. Este reto pone de relieve la importancia de la comunicación, el trabajo en equipo y el pensamiento estratégico. Al considerar el escenario en profundidad, los participantes deben utilizar sus conocimientos colectivos y su creatividad para resolver problemas y tomar decisiones con conocimiento de causa.

Puntos de discusión antes de comenzar

- ¿Cuáles son las necesidades de supervivencia más inmediatas en tu escenario (por ejemplo, agua, refugio, alimentos, seguridad)?
- ¿Cómo priorizarás los elementos para garantizar las mejores posibilidades de supervivencia?
- ¿Qué dificultades pueden surgir al utilizar cada elemento y cómo superarlas?
- ¿Cómo influirán el trabajo en equipo y la comunicación en las decisiones finales?

Normas

1. Los equipos dispondrán de 10 minutos para debatir y decidir los cinco puntos finales.
2. Cada miembro del equipo debe tener la oportunidad de expresar su opinión sobre la importancia de los distintos elementos.
3. Una vez tomadas las decisiones, cada equipo presentará sus elecciones al grupo en su

conjunto y justificará por qué ha elegido esos elementos concretos.
4. Los equipos serán juzgados en función de lo bien que expliquen su razonamiento y de la eficacia con que prioricen las necesidades de supervivencia.

Este reto está diseñado para simular situaciones de supervivencia del mundo real en las que los recursos son limitados y el pensamiento rápido y estratégico es fundamental. Los debates pondrán a prueba la capacidad de su equipo para evaluar riesgos, colaborar y tomar decisiones bajo presión. El "Desafío de supervivencia " también le ayudará a pensar de forma crítica sobre cómo se utilizan los recursos en condiciones extremas y cómo los distintos objetos pueden servir para múltiples propósitos en un escenario de supervivencia. Ahora, ¡empecemos la actividad y veamos qué equipo puede idear la mejor estrategia de supervivencia!

Actividad principal (40 minutos)

1. Divide a los participantes en equipos de 5-6 personas.
2. Proporciona tarjetas de escenarios y una lista de 10-15 artículos de supervivencia.
3. Los equipos debaten y seleccionan 5 artículos que consideran esenciales para la supervivencia, justificando sus elecciones.
4. Los equipos presentan su estrategia al grupo

Información y reflexión (10 minutos)

- ¿A qué desafíos se enfrentó tu equipo para llegar a un consenso?
- ¿Cómo manejó tu equipo las diferentes opiniones?

Preparación

Para los facilitadores

Prepara tarjetas de escenarios y listas de objetos de supervivencia.

Para los participantes

Ninguna.

2.5 Actividad 5: Desafío de la "Torre de Globos"

Materiales necesarios

Globos
(20 por equipo)

Cinta adhesiva

Cuerda

Tijeras

Grupo de edad al que va dirigido

12-14 años

Duración

1 hora

(10 minutos de introducción, 40 minutos de actividad, 10 minutos de sesión informativa)

Finalidad y objetivos del aprendizaje

Objetivo pedagógico: Fomentar la colaboración creativa y la planificación estratégica.

Objetivos específicos

- Los participantes trabajarán juntos para construir la torre de globos más alta posible.
- Los participantes demostrarán que trabajan en equipo asignando funciones y gestionando el tiempo eficazmente.

Descripción

Introducción (10 minutos)

Explicar la tarea: construir la torre de globos independiente más alta utilizando solo los materiales proporcionados. Enfatizar el trabajo en equipo y la creatividad.

La actividad "Torre de globos" reta a los equipos a trabajar juntos para construir la torre independiente más alta posible utilizando sólo globos y un conjunto limitado de materiales. Esta tarea pone de relieve la creatividad, la resolución de problemas, el trabajo en equipo y el ingenio, ya que los participantes deben diseñar y construir una estructura estable en un tiempo determinado.

En esta actividad, cada equipo recibirá un conjunto de materiales que incluye globos, cinta adhesiva, cuerda y posiblemente otros elementos sencillos (como tijeras o rotuladores). El objetivo es construir la torre de globos más alta en un tiempo determinado, normalmente de

10 a 15 minutos. La clave aquí es que la torre debe ser capaz de sostenerse por sí misma sin apoyo de paredes u otras superficies.

El reto requiere que el equipo piense creativamente en cómo utilizar los globos y otros materiales combinados para crear una estructura estable. La torre debe ser lo más alta posible sin perder el equilibrio. Los equipos tendrán que equilibrar la estabilidad con la altura, ya que las torres más altas son más propensas a caerse si no se construyen con cuidado.

Esta actividad anima a los equipos a colaborar estrechamente, combinando ideas y habilidades para llegar a soluciones innovadoras. Es un ejercicio de ensayo y error, ya que los equipos pueden tener que experimentar con diferentes diseños antes de encontrar uno que funcione. La resolución de problemas y la capacidad de adaptación son cruciales, ya que los equipos ajustan sus estrategias para evitar que la torre se caiga mientras la construyen más alta. Además, la comunicación es clave: todos deben compartir sus ideas y comentarios para garantizar que la estructura sea sólida y esté bien diseñada.

Puntos de discusión antes de comenzar

- ¿Qué materiales pueden utilizarse de forma creativa para añadir estabilidad a la torre (por ejemplo, utilizar cinta adhesiva para unir varios globos o crear una base que soporte el peso de los globos)?
- ¿Cómo trabajarán en equipo para planificar y ejecutar el diseño de su torre?
- ¿Qué factores afectarán a la altura y estabilidad de la torre?
- ¿Cómo se puede encontrar el equilibrio entre hacer la torre lo más alta posible y asegurarse de que se mantiene erguida?

Normas

1. Los equipos dispondrán de un tiempo determinado (normalmente de 10 a 15 minutos) para construir su torre de globos.
2. La torre debe construirse utilizando únicamente los materiales proporcionados (globos, cinta adhesiva, cuerda, etc.).
3. La torre debe ser autoportante, es decir, no puede apoyarse contra paredes u otras superficies.
4. La altura de la torre se medirá al final del tiempo asignado, y ganará la torre más alta. Si la torre se cae o se derrumba antes de que acabe el tiempo, ya no se contará.
5. Se anima a los equipos a comunicarse e intercambiar ideas para desarrollar un diseño creativo y estable.

La actividad “Torre de globos” es una forma divertida y dinámica de fomentar el trabajo en equipo, la creatividad y la resolución de problemas. Desafía a los equipos a pensar con originalidad, trabajando juntos para construir una estructura con limitaciones de tiempo.

Tendrán que experimentar, adaptarse y comunicarse eficazmente para construir la torre más alta y estable posible. Empecemos a ver qué equipo supera el reto y construye la torre más alta.

Actividad principal (40 minutos)

1. Divide a los participantes en equipos de 4-5.
2. Proporcionar materiales a cada equipo.
3. Establecer un temporizador y supervisar el progreso.
4. Al final del tiempo, medir y evaluar la estabilidad de cada torre.

Información y reflexión (10 minutos)

- ¿Qué estrategias ayudaron a tu equipo a tener éxito?
- ¿Cómo superaste los contratiempos?

Preparación

Para los facilitadores

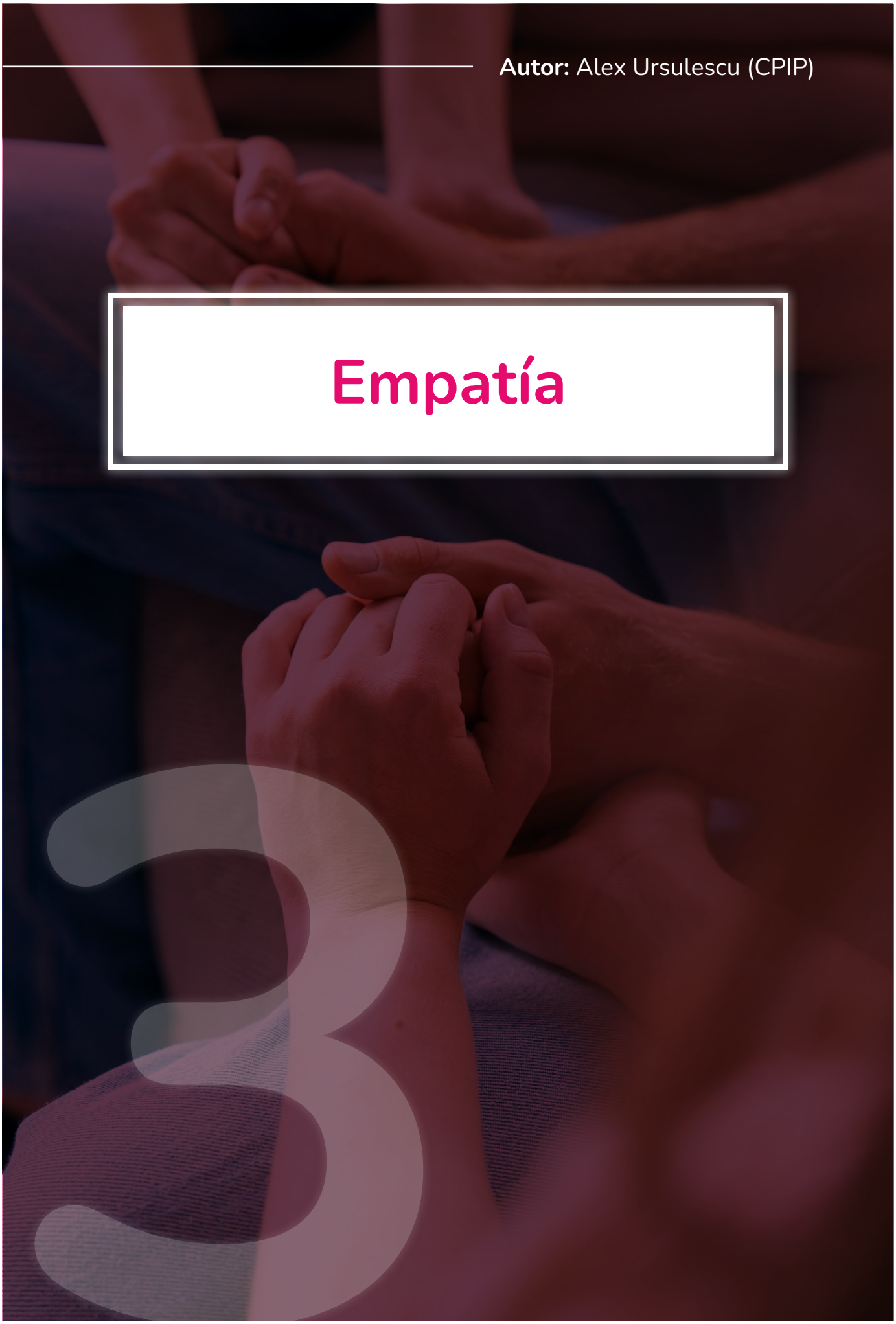
Preparar los materiales y probar la viabilidad de las torres.

Para los participantes

Ninguna.

Autor: Alex Ursulescu (CPIP)

Empatía



3. Empatía

3.1 Actividad 1: Crear empatía a través de la narración de historias

Materiales necesarios

- Papel *(one sheet per participant)*
- Un temporizador
- Tarjetas para historias personales
- Bolígrafos

Grupo de edad al que va dirigido

15-17 años

Duración

1 hora

(10 minutos de introducción, 40 minutos de actividad principal, 10 minutos de información)

Tarjetas para historias personales

- "Describe un momento en el que hayas necesitado ayuda pero no hayas pedido nada. ¿Cómo te sentiste?"
- "Piensa en alguna ocasión en la que hayas ofrecido ayuda a alguien. ¿Cómo te sentiste?"
- "Cuenta una historia sobre una situación en la que hayas sentido que nadie te entendía".
- "Describe un momento en el que alguien te haya escuchado de verdad".

Finalidad y objetivos de Aprendizaje

Objetivo de aprendizaje: Ayudar a los participantes a desarrollar la empatía mediante la comprensión de las experiencias de los demás.

Objetivos específicos

- Los participantes escucharán activamente la historia personal de un compañero.
- Identificarán las emociones transmitidas en la historia y reflexionarán sobre cómo podrían sentirse en una situación similar.

Descripción

Introducción (10 minutos)

El facilitador explica la importancia de la empatía y el papel de la narración en la comprensión de las emociones.

La actividad "Crear empatía a través de la narración de historias" se centra en fomentar la empatía utilizando la narración de historias como herramienta para ayudar a los participantes a comprender mejor las emociones y experiencias de los demás. Esta sesión pretende demostrar cómo compartir historias personales o imaginar diferentes perspectivas puede profundizar las conexiones emocionales, generar confianza y promover la comprensión.

Contar historias es una poderosa herramienta que permite a las personas expresar sus pensamientos, sentimientos y experiencias de un modo que resuene en los demás. Al compartir historias personales o historias desde diferentes perspectivas, los individuos pueden desarrollar una comprensión más profunda de emociones y puntos de vista que no son los suyos. En esta actividad, el facilitador guiará a los participantes a través de una serie de ejercicios que les animarán a escuchar con empatía, a comprometerse con emociones diversas y a reflexionar sobre sus propias reacciones.

La actividad consistirá en que cada participante cuente una historia corta (o comparta una experiencia personal) de forma que se destaquen las emociones implicadas, ya sean positivas o negativas. El objetivo es que cada narrador comunique los sentimientos asociados a su experiencia y que los oyentes practiquen la escucha empática, prestando especial atención a las emociones del orador, haciendo preguntas y reflejando lo que han oído.

Este ejercicio hace hincapié en la **escucha activa**: escuchar **de verdad** no sólo las palabras, sino también las emociones que hay detrás de ellas. **La empatía** es el concepto central, ya que los participantes se pondrán en la piel de los demás y comprenderán sus estados emocionales, sus luchas y sus alegrías. Contar historias ayuda a los participantes a transmitir emociones complejas de un modo más cercano, rompiendo barreras y estableciendo vínculos entre personas que, de otro modo, no compartirían experiencias comunes.

La empatía es crucial para establecer relaciones significativas y crear un entorno en el que las personas se sientan escuchadas y comprendidas. Cuando escuchamos la historia de alguien con empatía, somos capaces de conectar con él a un nivel más profundo, lo que conduce a interacciones más compasivas. Al contar nuestras propias historias o escuchar las de los demás, no sólo aprendemos sobre sus experiencias, sino que también reflexionamos sobre nuestras propias emociones, lo que nos permite ser más conscientes de nosotros mismos.

Puntos de discusión antes de comenzar

- ¿Cómo nos permite la narración de historias conectar emocionalmente con los demás?
- ¿Por qué es importante comprender no sólo los hechos de una situación, sino también los sentimientos que hay detrás de ellos?
- ¿Cómo puede la práctica de la empatía en la vida cotidiana mejorar nuestras relaciones con los demás?
- ¿Cuáles son los obstáculos a la escucha empática y cómo superarlos?

Reglas para la actividad

1. Cada participante compartirá por turnos una breve historia (de 1 a 2 minutos) de su vida o una experiencia que considere que ha tenido un impacto emocional significativo en él.
2. El narrador debe centrarse en describir las emociones que sintió durante la experiencia, no sólo los acontecimientos en sí.
3. Los oyentes deben practicar la escucha empática reflexionando sobre lo que comparte el interlocutor, haciendo preguntas que muestren interés por las emociones implicadas y evitando juicios o interrupciones.
4. Después de cada historia, el grupo puede discutir las emociones implicadas y cómo pueden relacionar esos sentimientos con sus propias vidas.

La actividad "Crear empatía contando historias" ofrece a los participantes la oportunidad de practicar la empatía y reforzar sus conexiones emocionales con los demás. Al escuchar historias y compartir las suyas propias, las personas profundizarán en su comprensión de las emociones humanas, fomentarán la compasión y desarrollarán relaciones interpersonales más sólidas. Contar historias nos ayuda a conectar no sólo a través de los hechos, sino también a través de los sentimientos, fomentando un sentimiento de humanidad compartida. Empecemos a explorar el poder de la empatía a través de la narración de historias!

Actividad principal (40 minutos)

Los participantes forman parejas. Cada uno cuenta una historia personal sobre un reto al que se ha enfrentado, mientras el otro escucha sin interrupción. Después de compartir, cambian los papeles.

Sesión informativa (10 minutos)

Los participantes se reagrupan para debatir:

- ¿Cómo fue escuchar la historia de alguien? ¿Vieron la situación de otra manera después de escuchar?

Preparación

Facilitadores

Repasar las técnicas de escucha activa y preparar una breve historia de ejemplo.

Participantes

Traer una historia personal que se sientan cómodos compartiendo.

3.2 Actividad 2: Desarrollar la empatía “Poniéndose en la piel”

Materiales necesarios

- Rotafolio
- Marcadores
- Tarjetas de escenarios

Grupo de edad al que va dirigido

12-14 años

Duración

1 hora

(15 minutos de introducción, 30 minutos de actividad principal, 15 minutos de información)

Tarjetas de Escenario

- “Eres nuevo en una clase y no conoces a nadie”.
- “Tu mejor amigo discute contigo y no entiendes por qué”.
- “Te están ignorando durante un partido del equipo”.
- “Has perdido algo valioso y nadie parece entender lo disgustado que estás”.
- “Un amigo se siente excluido de una fiesta”.

Finalidad y objetivos de Aprendizaje

Objetivo pedagógico: Animar a los participantes a tener en cuenta los puntos de vista de los demás en situaciones difíciles.

Objetivos específicos

- Identificar y articular los sentimientos y puntos de vista de los demás.
- Proponer respuestas empáticas a los escenarios.

Descripción

Introducción (15 minutos)

Explica por qué es importante tener en cuenta el punto de vista de los demás. Comparta un ejemplo cercano.

La actividad "Ponerse en la piel" está diseñada para ayudar a los participantes a desarrollar la empatía considerando y comprendiendo las perspectivas de los demás. Este ejercicio anima a las personas a salir de sus propias experiencias y ver el mundo a través de los ojos de otra persona, fomentando la compasión y mejorando las relaciones interpersonales.

En esta actividad, el animador introducirá el concepto de empatía y explicará por qué es fundamental comprender y tener en cuenta los puntos de vista de los demás, aunque difieran de los nuestros. Se animará a los participantes a pensar en cómo pueden sentirse los demás en distintas situaciones y en cómo sus acciones y palabras pueden afectar a la gente de distintas maneras.

El animador compartirá un ejemplo cercano para ilustrar la importancia de ponerse en el lugar del otro. Por ejemplo, se puede contar una anécdota en la que alguien haya dado por sentado que sabía cómo se sentía otra persona, para darse cuenta más tarde de que había malinterpretado la situación. Si hubiera tenido en cuenta el punto de vista de la otra persona, habría podido responder con más consideración y compasión.

La actividad subraya que la empatía no consiste sólo en comprender las circunstancias de alguien, sino también en reconocer sus emociones, pensamientos y luchas. Se trata de tener la mente abierta y suspender el juicio para ver las cosas desde el punto de vista de otra persona.

Habilidades y conceptos clave

- **Empatía**: Capacidad de comprender y compartir los sentimientos de otra persona.
- **Adoptar una perspectiva**: Imaginar y considerar activamente lo que otra persona podría estar pensando o sintiendo en una situación concreta.
- **Compasión**: Responder con atención y comprensión cuando reconocemos el estado emocional de otra persona.
- **Escuchar sin juzgar**: Aprender a escuchar y participar sin emitir juicios o suposiciones de inmediato.

Ejemplo para compartir

Para iniciar el debate, puedes compartir una historia como ésta:

"Imagina que estás en el colegio y tu amigo parece distante y retraído. Al principio, puedes

pensar que está enfadado contigo o que está siendo grosero. Pero después de hablar con él, te enteras de que ha tenido problemas familiares y se siente abrumado. Si hubieras asumido que su comportamiento tenía que ver contigo, habrías reaccionado a la defensiva. Sin embargo, al comprender su situación, puedes responder con amabilidad y ofrecer apoyo, en lugar de sentirte herido o frustrado".

Este ejemplo demuestra cómo tener en cuenta la perspectiva de otra persona puede cambiar la forma en que interpretamos y respondemos a sus acciones. También muestra cómo, sin empatía, podemos malinterpretar el comportamiento de alguien y hacer suposiciones que podrían perjudicar la relación.

Puntos de discusión antes de comenzar

- ¿Por qué a veces no tenemos en cuenta el punto de vista de los demás?
- ¿Cómo ayuda la empatía a mejorar nuestras relaciones con familiares, amigos e incluso desconocidos?
- ¿Se te ocurre alguna ocasión en la que comprender el punto de vista de otra persona te haya ayudado a resolver un conflicto o un malentendido?
- ¿Cómo equilibramos nuestras propias necesidades y sentimientos con la comprensión de las necesidades y sentimientos de los demás?

Configuración de la actividad

Tras la introducción, el facilitador guiará al grupo a través de una breve actividad de reflexión en la que se pedirá a los participantes que piensen en una situación reciente en la que comprendieron o no comprendieron plenamente el punto de vista de otra persona. A continuación, se les pedirá que compartan esas experiencias con el grupo y comenten lo que han aprendido al considerar el punto de vista de la otra persona.

Reglas para la actividad

1. Piensa en alguna ocasión en la que hayas malinterpretado a alguien o en la que hayas tenido dificultades para entender la perspectiva de otra persona.
2. Reflexiona sobre lo que podrías haber hecho de otra manera si hubieras intentado "ponerte en su lugar".
3. Comparte tu experiencia con el grupo, centrándote en cómo la comprensión de la perspectiva de la otra persona podría haber cambiado el resultado de la situación.
4. Después de cada intervención, los demás pueden aportar ideas o experiencias adicionales para ampliar el debate.

La actividad "Ponte en la piel" nos ayuda a darnos cuenta de que cada persona tiene su propia historia y sus propias dificultades. Nos recuerda que comprender los puntos de vista

de los demás no siempre es fácil, pero es una habilidad esencial para construir relaciones más sólidas y compasivas. Al practicar la empatía, no sólo nos convertimos en mejores oyentes, sino también en personas más reflexivas y consideradas. Empecemos la actividad y exploremos juntos el poder de la toma de perspectiva.

Actividad principal (30 minutos)

Divide a los participantes en pequeños grupos. Cada grupo recibe una tarjeta con una situación hipotética (por ejemplo, “Un amigo se siente excluido de una fiesta”). Los grupos debaten cómo podría sentirse la persona y escriben una respuesta que creen que le ayudaría.

Información (15 minutos)

Los grupos comparten sus escenarios y respuestas, reflexionando sobre su enfoque y cómo han tenido en cuenta las emociones.

Preparación

Facilitadores

Crea tarjetas de escenarios realistas.

Participantes

Traiga una mente abierta y las ganas de debatir.

3.3 Actividad 3: Construyendo empatía a través de juegos de rol: Resolución de conflictos

Materiales necesarios

Atrezo

(opcional, para mejorar el juego de rol)

Tarjetas de rol

Grupo de edad al que va dirigido

15-18 años

Duración

1 hora

(10 minutos de introducción, 40 minutos de actividad principal, 10 minutos de información)

Tarjetas de rol

Cada participante recibirá una tarjeta de rol con los antecedentes, sentimientos y objetivos del personaje asignado en el escenario del conflicto. Estas tarjetas ayudan a los participantes a entender la situación desde diferentes perspectivas, guiándoles para empatizar y participar en el juego de rol.

1. El "cliente enfadado"

- **Antecedentes**: Estás disgustado porque llevas esperando un pedido que te prometieron hace semanas. Te sientes ignorado y tratado injustamente por la empresa.
- **Objetivo**: Expresa tu frustración, pero intenta centrarte en encontrar una solución. Quieres una solución, ya sea un reembolso, una sustitución o una disculpa.
- **Orientación**: Tu tono puede ser cortante, pero mantente abierto a escuchar a la otra persona. Concéntrate en comunicar cómo te sientes y lo que necesitas.

2. El "Representante del Servicio de Atención al Cliente"

- **Antecedentes**: Trabajas en un ajetreado departamento de atención al cliente y acabas de recibir una queja de un cliente enfadado. Estás acostumbrado a las situaciones difíciles, pero este cliente está especialmente enfadado.
- **Objetivo**: Mantener la calma y la profesionalidad. Reconocer la frustración del cliente y empatizar con sus sentimientos. Ofrezca una solución que se ajuste a la política de la empresa, pero que también sea justa para el cliente.
- **Orientación**: Utiliza un lenguaje empático como "comprendo tu frustración" y céntrate en reducir la tensión de la situación.

3. El "empleado frustrado"

- **Antecedentes**: Tu jefe acaba de darte una tarea de última hora que entra en conflicto con otra prioridad en la que estás trabajando. Te sientes abrumado e infravalorado.
- **Objetivo**: Expresa tu preocupación por la carga de trabajo y el calendario sin parecer irrespetuoso, y pide aclaraciones o un compromiso sobre los plazos.
- **Orientación**: Mantén la calma y utiliza enunciados "yo" (por ejemplo, "Me siento abrumado porque..."), y sugiere una solución que equilibre ambas tareas.

4. El "gerente"

- **Antecedentes**: Has asignado una tarea a un empleado, pero éste no está contento con el cambio de última hora. Crees que es necesario para el proyecto, pero también quieres mantener una buena relación laboral.
- **Objetivo**: Comunicar los motivos del cambio y comprender las preocupaciones del empleado. Intenta encontrar una solución que funcione para ambas partes.
- **Orientación**: Utiliza un tono tranquilo, escucha atentamente sus preocupaciones y céntrate en negociar una salida que satisfaga las necesidades de la empresa pero también respete la carga de trabajo del empleado.

5. El "amigo escéptico"

- **Antecedentes**: Un amigo íntimo acaba de contarte una idea que le apasiona, pero no estás seguro de que sea una buena idea. Te preocupa su bienestar, pero no quieres herir sus sentimientos.
- **Objetivo**: Expresa tus preocupaciones con sinceridad, pero de forma que demuestres que te importan los sentimientos de tu amigo. Ofrece sugerencias alternativas sin descartar su idea por completo.
- **Orientación**: Concéntrate en ser amable y comprensivo, evita las críticas y escucha sus razones detrás de la idea.

6. El "Amigo Emocionado"

- **Antecedentes**: Se te ha ocurrido una nueva idea y quieres el apoyo de tus amigos. Sabes que puede mostrarse escéptico, pero estás deseando que vea las cosas desde tu perspectiva.
- **Objetivo:** Convence a tu amigo de que apoye tu idea, pero mantente abierto a sus preocupaciones. Escucha su punto de vista sin ponerte a la defensiva.
- **Orientación**: Comunica tu entusiasmo, pero estate abierto a escuchar las opiniones de tu amigo, y prepárate para hacer ajustes si es necesario.

7. El “Adolescente”

- **Antecedentes**: Hace poco discutiste con tus padres sobre el toque de queda y sientes que no confían en ti. Quieres explicarles tu versión, pero no quieres que la situación se agrave.
- **Objetivo**: Expresar cómo te sientes sobre el toque de queda y la reacción de tus padres, y pedir más confianza y flexibilidad.
- **Orientación**: Céntrate en una comunicación tranquila. Comparte tus emociones, pero evita levantar la voz o ponerte a la defensiva.

8. El “padre”

- **Antecedentes**: Acabas de enterarte de que tu hijo adolescente ha infringido el toque de queda y te preocupa su comportamiento y su seguridad. Quiere comunicarle su decepción, pero también quiere entender su versión de los hechos.
- **Objetivo**: Exprese sus preocupaciones sin enfadarse demasiado ni mostrarse autoritario. Intenta comprender el punto de vista del adolescente y negocia una solución justa.
- **Orientación**: Utiliza un lenguaje empático. Evita gritar y muéstrate dispuesto a escuchar las razones y preocupaciones de tu hijo.

9. El “compañero de clase”

- **Antecedentes**: A ti y a tu compañero os han asignado trabajar juntos en un proyecto de grupo, pero no están dando la talla. Te sientes frustrado porque eso está afectando a tu nota.
- **Objetivo**: Expresar tu frustración por la situación y pedir a tu compañero que contribuya más sin parecer polémico.
- **Orientación**: Sé asertivo pero no agresivo. Explícales cómo te está afectando su falta de contribución y sugiéreles cómo pueden ayudar de forma que beneficie al proyecto.

10. El “miembro del equipo”

- **Antecedentes**: Te han asignado un proyecto de grupo, pero tu compañero se ha quejado de tu contribución. Tú crees que has hecho lo que debías, pero ellos no están satisfechos.
- **Objetivo**: Explica con calma tu versión de la situación, expresa tus sentimientos y muéstrate abierto a sugerencias sobre cómo trabajar mejor juntos.
- **Orientación**: Céntrate en los hechos y evita ponerte a la defensiva. Busca una solución que mejore la dinámica del equipo.

Preguntas opcionales

Estas indicaciones opcionales pueden utilizarse para guiar la conversación, ayudar a los

participantes a reflexionar sobre sus emociones y fomentar la resolución de problemas. Pueden proporcionarse durante el juego de rol para ayudar a los participantes a avanzar en la resolución del conflicto.

1. "¿Cuál es la emoción subyacente en esta situación?".

- Este estímulo anima a los participantes a identificar los sentimientos más profundos en juego - ya sea frustración, miedo, decepción u otra cosa - ayudándoles a entender el conflicto desde una perspectiva emocional.

2. "¿Qué necesita la otra persona en este momento?".

- Este ejercicio pide a los participantes que tengan en cuenta las necesidades de la otra persona implicada en el conflicto, fomentando la empatía y ayudando a encaminar la conversación hacia una solución.

3. "¿Cómo puedes expresar tus sentimientos sin culpar?"

- Este tema se centra en ayudar a los participantes a utilizar frases con "yo" para comunicar sus sentimientos, lo que puede evitar que la conversación se convierta en una escalada de acusaciones o actitudes defensivas.

4. "¿Qué solución podría funcionar para ambas partes?"

- Este estímulo desplaza la atención hacia la búsqueda de una solución mutuamente beneficiosa, ayudando a los participantes a pensar creativamente en soluciones que respeten las necesidades de ambas partes.

5. "¿Cómo crees que se siente la otra persona?".

- Fomenta la empatía haciendo que los participantes se pongan en el lugar de la otra persona y consideren su estado emocional, lo que puede ayudar a reducir el conflicto y promover la comprensión.

6. "¿Qué puedes hacer de forma diferente para evitar esta situación en el futuro?".

- Este estímulo ayuda a los participantes a reflexionar sobre cómo evitar que surjan conflictos similares en el futuro, fomentando el crecimiento y la resolución de problemas.

7. "¿Cuáles son los puntos clave de desacuerdo?"

- Ayuda a los participantes a centrarse en los aspectos concretos del conflicto que deben resolverse, evitando distracciones innecesarias.

8. "¿Cómo puedes demostrar que escuchas y comprendes el punto de vista de la otra persona?".

- Este estímulo fomenta la escucha activa y la empatía, recordando a los participantes que deben reconocer y validar los sentimientos de la otra persona durante la conversación.

9. "¿Qué te parecería una resolución pacífica?"

- Un estímulo para la reflexión que anime a los participantes a imaginar un resultado ideal, lo que puede guiar la conversación hacia una resolución productiva.

10. "¿Cómo puedes comprometerte para encontrar una solución?"

- Un estímulo que anime a los participantes a considerar la flexibilidad y a encontrar un término medio que funcione para ambas partes, haciendo hincapié en la colaboración más que en la competición.

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

Objetivo de aprendizaje: Practicar la empatía durante los conflictos comprendiendo la perspectiva de cada persona.

Objetivos específicos

- Los participantes demostrarán su empatía a la hora de escuchar en un juego de rol.
- Identificar formas constructivas de mediar en los conflictos.

Descripción

Introducción (10 minutos)

Explicar el papel que desempeña la empatía en la resolución de conflictos.

En este juego de rol de **Resolución de conflictos**, el objetivo es ayudar a los participantes a comprender la importancia de la empatía a la hora de resolver conflictos. La empatía nos permite ponernos en el lugar de otra persona, comprender sus sentimientos y responder de forma reflexiva y respetuosa. En situaciones de conflicto, las emociones suelen estar a

flor de piel y los malentendidos pueden agravarse rápidamente. Sin embargo, escuchando activamente y reconociendo las emociones de cada persona, podemos rebajar la tensión y buscar una solución que beneficie a todos los implicados.

La empatía desempeña un papel crucial en la resolución de conflictos porque fomenta la escucha activa. Cuando escuchamos activamente, no sólo oímos las palabras que dice la otra persona, sino que también captamos las emociones subyacentes. Esta comprensión más profunda nos ayuda a abordar la raíz del conflicto y no sólo la cuestión superficial. Además, mostrar empatía ayuda a generar confianza. Cuando las personas se sienten comprendidas, es más probable que se abran y entablen una conversación respetuosa. Esta confianza crea una base para el diálogo abierto y la cooperación, permitiendo que ambas partes se sientan escuchadas y valoradas.

Además de generar confianza, la empatía fomenta el diálogo respetuoso. Cuando empatizamos con los demás, nos comunicamos con cuidado y consideración. Es menos probable que hagamos suposiciones o reaccionemos impulsivamente, lo que ayuda a mantener una conversación constructiva. Por último, la empatía fomenta la resolución creativa de problemas. Al considerar la perspectiva de la otra persona, podemos encontrar soluciones que satisfagan las necesidades de ambas partes, en lugar de centrarnos en quién tiene "razón" o "no". La empatía abre espacio para el compromiso y la colaboración, que son esenciales para resolver los conflictos de forma positiva.

Como parte del juego de rol, se asignarán a los participantes distintos papeles en escenarios de conflicto. El objetivo es que cada persona utilice la empatía para comprender los sentimientos y el punto de vista del otro y trabajar juntos para encontrar una solución. Tendrán que escuchar activamente, reconocer las emociones y expresar sus propios sentimientos con calma y respeto. Por ejemplo, pueden decir cosas como: "Entiendo que estés frustrado porque..." o "Parece que estás disgustado porque...". Este tipo de afirmaciones ayudan a mostrar a la otra persona que se reconocen sus sentimientos. En lugar de culpar o acusar, se animará a los participantes a utilizar frases con "yo" para expresar sus propias emociones. Por ejemplo, en lugar de decir: "Siempre ignoras mis ideas", podrían decir: "Me siento ignorado cuando no se tienen en cuenta mis ideas".

El juego de rol brindará a los participantes la oportunidad de practicar estas técnicas de comunicación empática. Centrándose en escuchar, comprender y colaborar en la búsqueda de soluciones, los participantes aprenderán a abordar los conflictos respetando a todos los implicados. Tras el juego de rol, habrá una sesión informativa en la que los participantes podrán compartir sus impresiones sobre la experiencia, reflexionar sobre lo que funcionó bien y debatir cómo pueden aplicar la empatía en situaciones de conflicto de la vida real.

En resumen, esta actividad pone de relieve la importancia de la empatía para resolver

conflictos. No se trata de estar de acuerdo con la otra persona, sino de comprender su punto de vista y encontrar una solución que respete las necesidades de todos. A través de este juego de rol, los participantes tendrán la oportunidad de reforzar sus habilidades de empatía y mejorar su capacidad para gestionar los conflictos de forma constructiva y positiva.

Actividad principal (40 minutos)

En pequeños grupos, los participantes representan una situación de conflicto (por ejemplo, un desacuerdo sobre recursos compartidos). Cada participante asume un papel y trabaja para resolverlo.

Informe (10 minutos)

Los grupos discuten las emociones que sintieron durante el juego de rol y cómo influyó la empatía en sus soluciones.

Preparación

Facilitadores

Prepare tarjetas de roles con instrucciones claras.

Participantes

Revisar las estrategias básicas de resolución de conflictos de antemano.

3.4 Actividad 4: Reto del Mapa de Empatía

Materiales necesarios

Papel de gran tamaño

Marcadores

Tarjetas de escenarios

Tarjetas de escenarios

- "Un colega ha perdido una competición que le hacía mucha ilusión".
- "Un amigo está siendo excluido por otros durante los descansos".
- "Un alumno tiene miedo de expresar su opinión en clase".
- "Un vecino tiene dificultades económicas pero no te pide ayuda".

Grupo de edad al que va dirigido
12-16 años

Duración
1 hora

(10 minutos de introducción, 40 minutos de actividad, 10 minutos de sesión informativa)

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

Objetivo de aprendizaje: Visualizar y articular los sentimientos, pensamientos y necesidades de los demás.

Objetivos específicos

- Los participantes crearán mapas de empatía para escenarios específicos.
- Identificar formas emocionales y prácticas de apoyar a los demás.

Descripción

Introducción (10 minutos)

Explicar los mapas de empatía (por ejemplo, lo que una persona siente, piensa, dice y hace).

El Reto del Mapa de Empatía está diseñado para ayudar a los participantes a desarrollar una comprensión más profunda de las perspectivas de los demás mediante la elaboración de un mapa de sus pensamientos, sentimientos, acciones y palabras. La empatía es esencial para establecer conexiones significativas y resolver conflictos, y el mapa de empatía es una poderosa herramienta para visualizar y explorar estos diferentes aspectos de la experiencia de una persona.

Empiece por introducir el concepto de **Mapa de Empatía**. Un mapa de empatía es una herramienta sencilla pero eficaz para comprender mejor el estado emocional y mental de una persona. Ayuda a captar lo que alguien puede estar experimentando desde su punto de vista, lo que es esencial para fomentar la empatía y la compasión. El mapa se divide en varias secciones, cada una centrada en un aspecto diferente de la experiencia de una persona:

- **Lo que dice la persona**: Este apartado ayuda a los participantes a reflexionar sobre las palabras directas y la comunicación de la persona. ¿Qué les dice a los demás? ¿Qué frases o afirmaciones hace que den una idea de sus sentimientos, necesidades o perspectivas?
- **Lo que hace la persona**: Este apartado se centra en las acciones o comportamientos de la persona. ¿Cómo se comporta la persona en la situación? ¿Qué revelan su lenguaje corporal , sus expresiones faciales y sus acciones en general sobre su estado interno?
- **Lo que piensa la persona**: Esta parte ayuda a descubrir los pensamientos que no siempre se expresan en voz alta. ¿Qué puede estar pensando la persona basándose en sus acciones y palabras? ¿Qué miedos, esperanzas o preocupaciones puede estar guardando en su interior?
- **Lo que siente la persona**: Las emociones suelen ser el aspecto más importante de la experiencia de una persona. Esta sección explora el estado emocional de la persona. ¿Qué emociones siente? ¿Está contenta, triste, ansiosa, frustrada o confusa? ¿Cómo influyen estos sentimientos en su comportamiento y sus interacciones?

En este ejercicio, el objetivo es que los participantes **se pongan en la piel de otra** persona e imaginen lo que esa persona podría estar experimentando en un escenario determinado. Por ejemplo, si se trata de un alumno que tiene dificultades en clase, los participantes pensarán en lo que podría estar **diciendo, haciendo, pensando** y **sintiendo**. Al rellenar estas secciones, los participantes pueden obtener una comprensión más holística de la perspectiva del alumno.

Anime a los participantes a pensar más allá de las observaciones superficiales. Por ejemplo, cuando piensen en lo que puede decir una persona, los participantes deben

buscar implicaciones más profundas en sus palabras. Del mismo modo, en la sección de "sentimientos", es importante reconocer tanto las emociones obvias (como la frustración o la excitación) como las más sutiles (como la vergüenza, la esperanza o la confusión).

La clave de este reto es que la empatía es algo más que reconocer emociones o comportamientos: se trata de comprender **la experiencia completa** de una persona. Al examinar las cuatro áreas del mapa de la empatía (lo que dicen, hacen, piensan y sienten), los participantes pueden relacionarse mejor con los demás, anticiparse a sus necesidades y ofrecer apoyo de una forma más compasiva e informada.

Después de explicar el mapa de empatía, prepara el escenario para el reto en sí. Puede dar a los participantes una **situación hipotética** o dejarles que elijan una. Por ejemplo, puede tratarse de un compañero de equipo que tiene dificultades con un proyecto de grupo, un amigo que tiene un problema personal o un colega que atraviesa un periodo estresante en el trabajo. El objetivo es que los participantes analicen la situación y completen el mapa de empatía explorando todas las facetas de la experiencia de la persona.

Al final de la actividad, los participantes deberán tener una idea más clara de cómo utilizar la empatía en sus interacciones cotidianas y cómo aplicar el mapa de empatía como herramienta para construir relaciones más sólidas y solidarias.

Actividad principal (40 minutos)

En pequeños grupos, los participantes reciben una tarjeta con una situación hipotética (por ejemplo, "Un estudiante nuevo se siente aislado"). Crean un mapa de empatía en el que esbozan la perspectiva de la persona y cómo pueden ayudar los demás.

Informe (10 minutos)

Los grupos presentan sus mapas de empatía y discuten ideas.

Preparación

Facilitadores

Preparar mapas de empatía en blanco y escenarios realistas.

Participantes

Pensar en ejemplos de respuestas empáticas en sus propias vidas.

3.5 Actividad 5: Empatía a través de la música

Materiales necesarios

- Clips musicales
- Reproductor de audio
- Tarjetas de reflexión

Grupo de edad al que va dirigido
15-20 años

Duración
1 hora

(10 minutos de introducción, 40 minutos de actividad, 10 minutos de reflexión)

Tarjetas de reflexión

- "¿Cuál es la emoción principal que sientes en esta canción?".
- "¿Cómo cree que se sintió el artista al componer esta pieza?".
- "¿Cómo te ha ayudado esta canción a entender las emociones de otra persona?".
- "Describe un momento de tu vida en el que hayas sentido algo parecido a lo que transmite la canción".

Finalidad y objetivos de Aprendizaje

Objetivo pedagógico: Explorar la empatía analizando las emociones que transmite la música.

Objetivos específicos

- Los participantes identificarán emociones en diversas piezas musicales.
- Reflexionar sobre cómo la música puede evocar y expresar empatía.

Descripción

Introducción (10 minutos)

Discute cómo la música transmite emociones y conecta a las personas.

La música es una de las formas de expresión más poderosas, capaz de transmitir una amplia gama de emociones sin necesidad de palabras. En esta actividad, exploraremos cómo la música puede ayudarnos a desarrollar la empatía al permitirnos conectar con las emociones de los demás, aunque no comprendamos del todo su situación. A través de la música, podemos entender mejor cómo se sienten las personas, aunque no lo expresen directamente con palabras o acciones.

Comienza hablando de la capacidad de la música para **evocar emociones**. Ciertas melodías, ritmos y armonías pueden hacernos sentir alegres, tristes, emocionados o reflexivos. Cuando escuchamos música, no sólo oímos notas y letras, sino que experimentamos una sensación de conexión con el viaje emocional al que nos lleva la música. La forma en que una canción nos hace sentir a menudo refleja o amplifica las emociones que experimentamos en nuestras propias vidas, por eso la música puede ser una herramienta tan empática.

Las emociones que transmite la música también pueden ayudarnos **a conectar con los demás** a un nivel más profundo. Por ejemplo, escuchar una canción que expresa sentimientos de tristeza o lucha puede hacernos sentir menos solos en nuestras propias experiencias. Puede recordarnos que otros han sentido emociones similares, ayudándonos a relacionarnos con ellos a nivel emocional, aunque no hayamos vivido exactamente las mismas circunstancias.

A continuación, explica que la música puede servir de **puente entre personas** que no comparten un mismo idioma o cultura. Por ejemplo, una canción con una letra poderosa o una melodía conmovedora puede evocar una respuesta emocional compartida en los oyentes, independientemente de sus antecedentes o experiencias vitales. Esto convierte a la música en una herramienta increíble para crear empatía y fomentar la comprensión y la solidaridad entre personas de distintas procedencias.

Invita a los participantes a reflexionar sobre cómo la música les ha conectado con otras personas en el pasado. Pídales que piensen en una ocasión en la que una canción les ayudó a comprender las emociones de otra persona, aunque no pudieran expresar plenamente lo que estaba pasando. Puede que un amigo pusiera una canción en un momento difícil o que una canción determinada les recordara las luchas o alegrías de un ser querido. La experiencia emocional compartida de la música puede crear un poderoso vínculo entre las personas, incluso sin palabras.

Tras hablar del impacto emocional de la música, explica que en esta actividad los participantes

escucharán varias canciones y reflexionarán sobre los sentimientos que evocan. Pensarán en cómo podría relacionarse la música con las emociones de otra persona y cómo puede ayudarles a empatizar con los demás. Puedes poner una canción y pedir a los participantes que compartan las emociones que sienten o que piensen en cómo podría relacionarse la canción con una situación de la vida real.

Al final de esta sesión, los participantes comprenderán mejor cómo **la música puede servir de herramienta de empatía**, ayudándoles a sintonizar con sus propias emociones y las de los demás. Esto puede crear conexiones emocionales más profundas y un mayor aprecio por las diversas experiencias que viven las personas, incluso cuando esas experiencias no pueden expresarse fácilmente con palabras.

Actividad principal (40 minutos)

Los participantes escuchan clips musicales preseleccionados. Después de cada clip, escriben sobre lo que sienten y lo que el artista podría haber estado expresando. Pónganse en parejas para compartir sus ideas.

Reflexión (10 minutos)

Discutir cómo la música ayuda a comprender las emociones y a fomentar la empatía.

Preparación

Facilitadores

Seleccionar diversas piezas musicales. Preparar fichas de reflexión.

Participantes

Traer una actitud abierta ante la música y las emociones.

Autor: Adam Gogacz (FRAME)

Creación de relaciones

4

4. Creación de relaciones

4.1 Actividad 1: Paso adelante, paso atrás

Materiales necesarios

Nada

Grupo de edad al que va dirigido

Cada uno

Duración

10-15 minutos

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

- Adquirir una conciencia de cómo nuestras diferencias nos dividen.
- Desarrollar la capacidad de encontrar puntos en común.

Descripción

Colocaos en pareja, uno frente al otro, a la distancia de un brazo. Ahora empezad a enumerar vuestras características, pero de tal manera que cada diferencia os haga alejaros el uno del otro dando un paso hacia atrás. Y cuando encontréis algo en común, dad un paso adelante para acercaros. Presta atención, ¿es bueno alejarse tanto el uno del otro? O, en algún momento, ¿tenéis que esforzaros más por encontrar algo en común para poder dar un paso atrás y acercaros un poco más?

Preparación

Ninguna

4.2 Actividad 2: Buenos días E.T.

Materiales necesarios

Hojas de papel

Lápices.

Grupo de edad al que va dirigido
Cada uno

Duración
20-30 minutos

Finaliodad y objetivos de Aprendizaje

- Desarrollar la capacidad de expresar expectativas y tomar conciencia del mundo que le rodea.
- Desarrollo de habilidades para expresar expectativas y establecer un diálogo relacional.
- Desarrollar las habilidades de relación a través de la comprensión de otro punto de vista.

Descripción

El mentor asume el papel de un científico. El alumno es un visitante de otro planeta. Para empezar, el alumno tiene la tarea de preparar una visión del mundo del que procede. Se trata de imaginar las costumbres, el funcionamiento de la sociedad, la educación, el trabajo, el intercambio de servicios y bienes (por ejemplo, si hay dinero o no, y si lo hay, de dónde viene), etc.

Se produce entonces un encuentro. El científico intenta interrogar al Visitante sobre cómo es la vida en su planeta. A su vez, el Visitante hace preguntas para averiguar cómo es la vida de los humanos en la Tierra. El valor añadido del ejercicio, además de aprender a hacer las preguntas adecuadas, es reflexionar juntos sobre cómo vivimos como sociedad y cómo podríamos vivir. Al final del ejercicio, intenta imaginar cómo podríamos organizar una sociedad común: formada por humanos y personas extraterrestres.

Preparación

Es importante que el alumno prepare una visión del mundo del que procede el visitante extraterrestre al que interpreta. Todos los aspectos que se le ocurran.

4.3 Actividad 3: Espejo de emociones

Materiales necesarios

Ninguno

Grupo de edad al que va dirigido

16-20 años

Duración

15-20 minutos

Finalidad y objetivos de Aprendizaje

- Mejor comprensión de las emociones y la perspectiva de otra persona.
- Establecer relaciones aprendiendo sobre las propias emociones, su base y cómo mostrarlas.

Descripción

Sentarse cómodamente uno frente al otro.

Etapa 1

Una persona (mentee para empezar) habla de sus sentimientos actuales. No analiza, no habla mucho de las razones. Sólo sentimientos (me alegra hablar, tengo un poco de miedo porque no me gusta hablar de mí mismo, etc.). No dura más de 2-3 minutos.

Etapa 2

El oyente (mentor para empezar) escucha sin interrumpir, al tiempo que se mantiene concentrado y demuestra que está escuchando (puede mirar a los ojos, puede confirmar con un gesto de la cabeza que ha entendido). A continuación, tras escuchar, repite lo que ha oído, pero lo hace con sus propias palabras, tal y como lo ha entendido. (He descubierto que eres feliz porque estamos aquí juntos, sé que tienes un poco de miedo porque no te gusta hablar de ti mismo).

Etapa 3

La persona que narró sus emociones verifica lo que se entendió o, de hecho, cómo se dijo.

Etapa 4, 5, 6

Intercambiamos roles.

Resumen

Piensa en cómo te has sentido durante el ejercicio cuando alguien ha hablado de tus emociones. ¿Ha cambiado algo en la comunicación entre vosotros?

Preparación

Es importante proporcionar un lugar seguro y tranquilo para la realización de este ejercicio. Sus participantes deben sentirse cómodos y seguros.

4.4 Actividad 4: Nuestra historia

Materiales necesarios

Tarjetas de notas

Algo para escribir

Grupo de edad al que va dirigido

Cada uno

Duración

30 - 40 minutos

Finalidad y objetivos del aprendizaje

- Aprender a colaborar y adaptar tus métodos de trabajo a tu colega.
- Aprender a construir relaciones sobre la base de la creatividad compartida.

Descripción

Etapa 1

Los socios inventan personajes para que los interprete el otro, por ejemplo: “Eres María, una joven abogada que vive con sus padres”. Cada vez tres características por ronda. La otra persona acepta el papel con un movimiento de cabeza y añade una característica para sí misma. La otra persona acepta el papel con un movimiento de cabeza y añade un rasgo para sí misma. La construcción del personaje debe realizarse en tres rondas, máximo cuatro, para construir una caracterización suficientemente rica de los personajes. En caso de desacuerdo con una propuesta, es necesario elaborar juntos por qué alguien se sentirá incómodo con un rasgo concreto, intentar comprenderse mutuamente, pero también recordar que hay que mantener las distancias con el propio personaje.

Etapa 2

Los socios se hacen pasar por sus personajes. Se produce un encuentro entre los personajes. Uno de ellos comienza el juego diciendo: “No esperaba verte aquí...”. e inician una conversación entre sus personajes, construyendo la historia del otro. Cada parte añade, a través del diálogo,

otro “ladrillo” a la historia compartida. Es importante aceptar la siguiente pieza de información que se escuche y “recoger el guante”, por un lado yendo en la dirección indicada, pero también intentando añadir algo propio a la conversación, algo creativo, pero de forma que la conversación adquiera coherencia. Por ejemplo, podrías hacer preguntas sobre algo nuevo. Ej: Cuando te enteres de que alguien acaba de reordenar los muebles de tu piso, pregunta: ¿Qué has hecho con el viejo sillón que ocupaba media habitación? Podemos responder: tal vez lo venda, igual que tú vendiste tu guitarra favorita. ¿No la echas de menos? Como ves, es mejor utilizar la técnica de las preguntas, pero concretas.

En una historia, no hay que juzgar al otro, no hay que ser malo con el otro, no hay que ser hostil. El que quiere terminar simplemente dirige la conversación hacia la despedida.

Etapa 3

Cuando hayáis terminado la historia juntos, intentad reflexionar un poco sobre ella, ¿en qué momento de la historia ha sido difícil? ¿Qué te ha sorprendido de la propia construcción? ¿Cómo os sentís con vuestra historia compartida?

Preparación

Ninguna

4.5 Actividad 5: Cartas a...

Materiales necesarios

Un cuaderno pequeño o decorativo

Grupo de edad al que va dirigido

Cada uno

Duración

20-30 minutos*

** la actividad dura una semana, durante la cual los participantes tardan alrededor de 20-30 minutos cada día.*

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

- Adquirir habilidades colaborativas.
- Adquirir un sentido del deber hacia la otra persona.
- La capacidad de expresar emociones, sentimientos, pero también de tener en cuenta los sentimientos de los demás.

Descripción

Acordad que tenéis una relación importante entre vosotros: sois buenos amigos, un padre y un hijo, una pareja de amantes románticos, un abuelo y un nieto, etc. Uno de vosotros se va a un lugar concreto: puede ser la selva amazónica, los Estados Unidos, las estepas de Mongolia o cualquier otro lugar.

El que "se va" escribe una carta en un cuaderno a la persona que se queda. En ella, describe dónde se encuentra (pueden ser impresiones sobre el propio viaje), pero también es importante que describa sus sentimientos sobre la separación. Recuerda que cuanto más larga sea, más te perderás. Si os cuesta meteros en el personaje, no os habléis en el colegio mientras dure la redacción de la carta.

Cuando hayas escrito la carta, entregas el cuaderno a tu compañero, que escribe una respuesta. Y en ella escribe sobre los sentimientos y lo que ocurre en casa durante tu ausencia. Recuerda que tienes que contestar a la otra persona teniendo en cuenta los sentimientos del compañero en la carta, para que sepa que tú también le echas de menos y que te preocupas por él. Y

entrega el cuaderno.

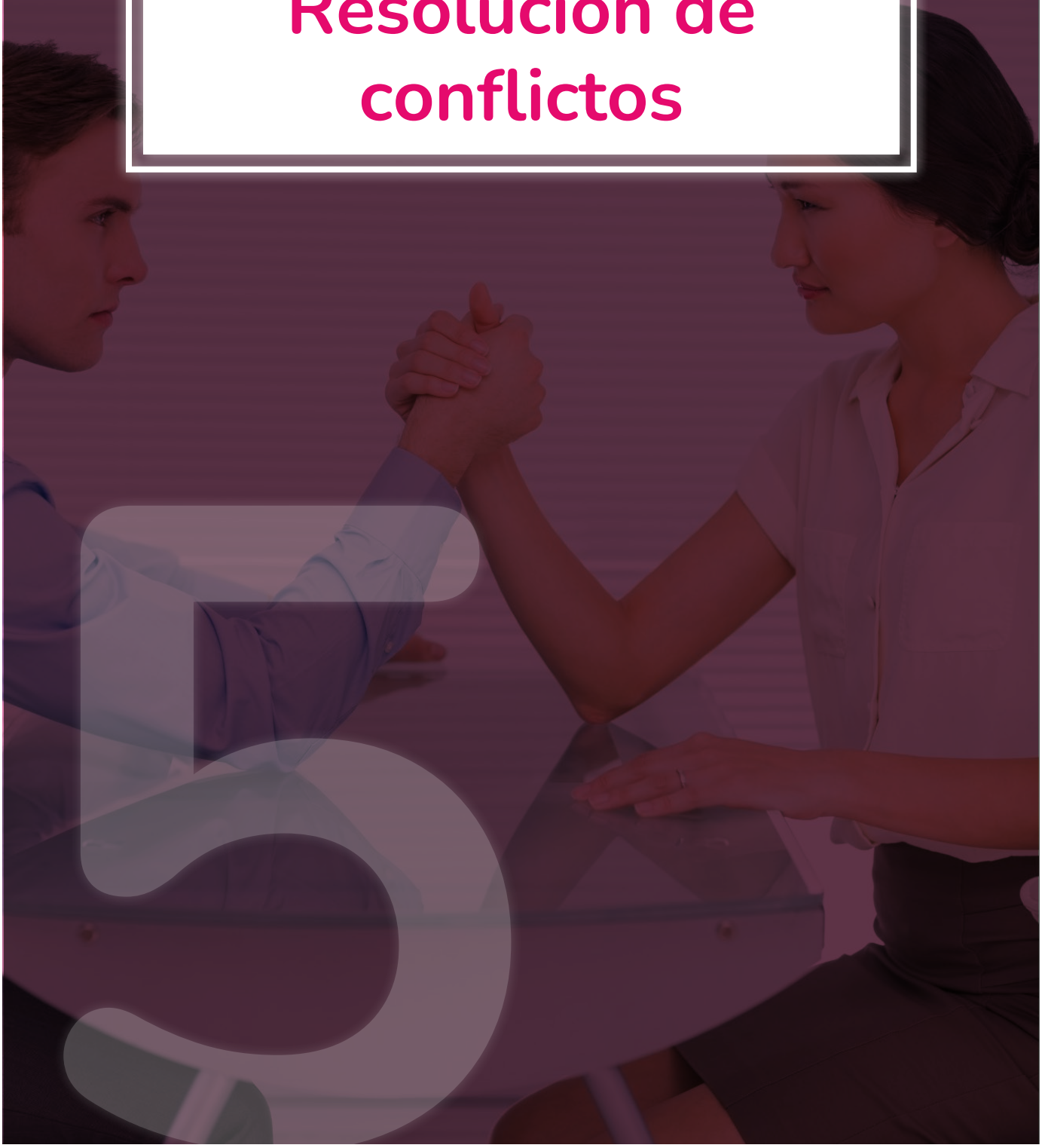
Las cartas pueden escribirse durante una semana, pero pueden decidir juntos otro periodo para intercambiar dicha correspondencia. Después de decidir “volver”, discute el ejercicio. ¿Qué sentiste al escribir las cartas y qué sentiste al leerlas? ¿Fue fácil meterse en el personaje? ¿Qué fue fácil y qué difícil? ¿Cómo te sientes después de completar el ejercicio?

Preparación

Ninguna

Autor: Adam Gogacz (FRAME)

Resolución de conflictos



5. Resolución de conflictos

5.1 Actividad 1: Mi punto de vista

Materiales necesarios

Lista de temas de opinión

Grupo de edad al que va dirigido
Cada uno

Duración
15-20 minutos

Temas de opinión

- ¿Vaso medio lleno o medio vacío?
- ¿Un ruiseñor matutino o un búho nocturno?
- ¿Mostaza o ketchup?
- ¿Patatas fritas con o sin ketchup?
- ¿Café o té?
- ¿Al mar o a la montaña?
- ...

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

- Comprender la perspectiva de los demás.
- Aprender a dialogar.
- Ejercicio de escucha activa.
- Aprender a escuchar sin juzgar.
- Desarrollar una mayor confianza.

Descripción

Por favor, sigue los pasos inmediatamente después de leerlos, ¡antes de continuar!

1. Elige un tema de la lista y decide quién toma cada partido. Elige de modo que estés

convencido de tu opinión. Piensa en argumentos que expliquen por qué ese bando en concreto es importante para ti.

2. Entonces... imagina que tienes que intercambiar los papeles. Pero de forma que convenzas a otra persona de que tienes razón (que, al fin y al cabo, es lo contrario de la tuya, elegida al principio). Pregunta a la otra parte qué argumentos tenía para apoyar su elección. Realiza una mini entrevista con este fin. Intenta escuchar con atención, sin juzgar a la otra parte. Sé inquisitivo.
3. Después de la entrevista, trata de debatir el tema: ¿has escuchado con atención durante la entrevista? ¿Fue la escucha diferente de lo que sueles hacer? ¿Has visto la diferencia entre esta entrevista y tratar de convencer a alguien de tu punto de vista? ¿Ves cómo el diálogo puede ayudar a resolver conflictos?

Preparación

Para el educador: es bueno que el educador presente el ejercicio, ya que una parte importante de la tarea consiste en que las partes no sepan de antemano que van a intercambiar los papeles.

5.2 Actividad 2: Uno, dos, tres...

Materiales necesarios

Ninguno

Grupo de al que va dirigido
Cada uno

Duración
15-20 minutos

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

- Aprender a resolver conflictos.
- Aprender la diferencia entre debate y diálogo.
- Ejercicio de escucha activa.

Descripción

Nos colocamos frente a frente. En una señal, decimos: “uno, dos, tres,...” y entonces todo el mundo grita el nombre del primer objeto que se le ocurra. Puede ser cualquier cosa: un perro, unas tijeras, un café, un teléfono, cualquier cosa, incluso un elefante.

A continuación, intentamos convencer en un minidebate de que nuestro sujeto “gana” al otro, como en el juego “papel, tijera, piedra” de . Intenta pensar en tantos argumentos como sea posible. Pero no juzgues a la fuerza, a menos que decidas conjuntamente que uno de los argumentos es realmente muy convincente.

Entonces, prueba otra forma. En lugar de un debate, entabla un diálogo, que no consiste en intentar convencerse mutuamente, sino en comprender los argumentos de la otra parte. Empieza a hacer preguntas y a escuchar.

Ahora pregúntate: ¿qué forma es mejor para resolver los conflictos? ¿Puede enseñarnos algo el diálogo? ¿No es el debate simplemente un “tira y afloja”?

Preparación

Ninguna

5.3 Actividad 3: Resoluciones comunes

Materiales necesarios

Hojas de papel

Lápices

Grupo de edad al que va dirigido
Cada uno

Duración
20-30 minutos

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

- Desarrollar la capacidad de concretar las expectativas.
- Desarrollar la capacidad de establecer compromisos.
- La capacidad de escuchar activamente pero también asertivamente.

Descripción

En una hoja de papel, prepara 10 de tus propios propósitos por separado, como si fueran propósitos de Año Nuevo. Intenta que sean muy específicos y no generales, por ejemplo, en lugar de: “Voy a aprender mejor matemáticas” escribe: “Aprenderé a resolver ecuaciones de segundo grado”. A continuación, muéstrense mutuamente sus resoluciones y reflexionen y discutan y hagan una lista de sus 5 resoluciones comunes basándose en lo que se han preparado. Pregúntense qué hay detrás de cada resolución e intenten encontrar objetivos comunes.

Después de completar el ejercicio, cuando tengas listos tus cinco propósitos, pregúntate qué fue lo más difícil y qué lo más fácil. ¿Qué estrategia adoptaste para encontrar objetivos comunes? ¿O surgió espontáneamente?

Preparación

El papel del educador aquí será recibir resoluciones conjuntas y ayudar a responder a las preguntas finales.

5.4 Actividad 4: ¡Pulsa el botón!

Materiales necesarios

Papel

Lápiz

Grupo de edad al que va dirigido
Cada uno

Duración
5 minutos

Finalidad y objetivos de aprendizaje

- Capacidad de introspección y reflexión sobre las propias necesidades.
- Adquirir la capacidad de expresar necesidades y expectativas.

Descripción

El ejercicio consiste en escribir el mayor número posible de cosas en cinco minutos (puede ser menos, pero no más, y siempre que el tiempo sea fijo) que te pongan nervioso: el tipo de mechas que nos ponen en marcha. Ej: “decir que te calles”, “estar callado”, “sonreír irónicamente”, “no responder a una pregunta planteada”, etc.

A continuación, intercambia tus fusibles con tu mentor/aprendiz. Considerad juntos cómo podéis hacer frente a las mechas anteriores. ¿Vale la pena enfadarse por todos ellos?

Preparación

No

5.5 Actividad 5: Sr. Mim

Materiales necesarios

Lista de preguntas para Mim

Grupo de edad al que va dirigido
Cada uno

Duración
15-20 minutos

Ejemplos de preguntas

1. ¿Qué era lo que más le gustaba hacer de niño?
2. ¿Tiene un animal de compañía en casa?
3. ¿Cómo te sientes cuando alguien habla de ti en tu presencia?
4. Si ganara un millón de euros, ¿qué haría?

Pero pueden ser diferentes, a la medida de la pareja.

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

- Practicar la capacidad de formular preguntas concretas.
- Practicar las habilidades de diálogo.
- Ejercitar la paciencia e indagar sobre el contenido correcto de los mensajes transmitidos.

Descripción

Mentor se transforma en Mim. No se le permite decir nada. El mentee hace preguntas a del conjunto, pero en lugar de respuestas, el mimo sólo muestra las respuestas. En este ejercicio es importante poder hacer preguntas adicionales para estar convencido de haber recibido una respuesta completa. Las respuestas se anotan en un papel. Una vez terminado el ejercicio, se comprueba que las respuestas han sido correctas y completas.

Entonces podemos intercambiar los papeles.

Cuando hayáis terminado el ejercicio, reflexionad juntos: ¿Con qué preguntas fue más fácil mostrar la respuesta? Al formular las preguntas, ¿teníamos alguna expectativa preconcebida sobre la respuesta? ¿Hemos anticipado algo? ¿Hasta qué punto nuestras predicciones eran acertadas o erróneas? ¿Ayudaron o dificultaron la obtención de la respuesta correcta?

Preparación

Ninguna

5.6 Actividad 6: Intenta que me caiga

Materiales necesarios

Nada

Grupo de edad al que a dirigido
Cada uno

Duración
5 minutos

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

- Aprender que el conflicto es difícil, pero una lucha y empujarse unos a otros no conduce a soluciones.

Descripción

El ejercicio es muy sencillo. Colóquense uno frente al otro a una distancia tal que cada uno pueda poner las manos sobre los hombros de su compañero. A continuación, a la señal de inicio, intentad daros la vuelta el uno al otro, pero recordad: no debéis mover los pies. Ni a la derecha, ni a la izquierda, ni al suelo, ni arrastrarlos.

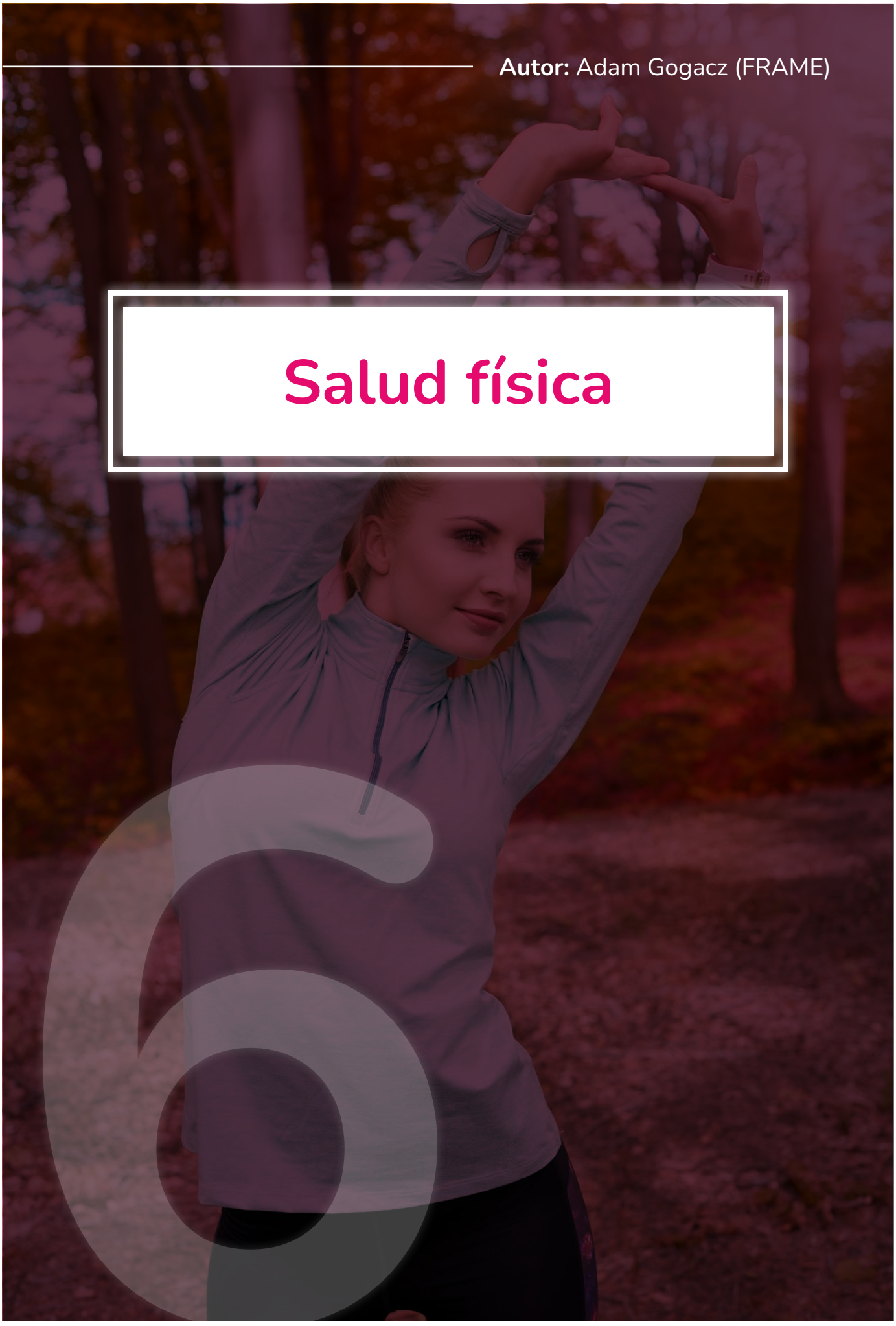
Después, reflexione sobre adónde le llevó esa "reacción". ¿Ha habido algún ganador? ¿Ha servido para algo?

Preparación

Ninguna

Autor: Adam Gogacz (FRAME)

Salud física



6. Salud física

6.1 Actividad 1: Limpiar el mundo

Materiales necesarios

Bolsas de basura

Ropa “de trabajo”
Adecuada al clima

Buen calzado

Guantes gruesos de trabajo

Grupo de edad al que va dirigido

Cada uno

Duración

3-5 horas

Finalidad y objetivos del prendizaje

- Aprender una actividad física compartida y con un propósito.
- Desarrollar la sensación de ser necesario.
- Desarrollar una ciudadanía activa.

Descripción

En primer lugar, hay que elegir un buen lugar para limpiar. Podría ser un parque en el que sabemos que hay mucha basura. Puede ser un barrio de la ciudad. O el bosque circundante. Si la zona tiene un administrador, tienes que notificarle con antelación tu intención de limpiar. Invita a tanta gente como puedas. Carga bien los teléfonos móviles.

La limpieza de la basura también debe seguir los principios de segregación de residuos. No olvide proveerse de bolsas de colores adecuadas. Si se trata de objetos voluminosos, anota su ubicación exacta y avisa al administrador de que hay que retirarlos.

Acuerda exactamente dónde vas a empezar la limpieza y en qué dirección vas a ir. Ve en pareja con tu mentor/aprendiz. Dependiendo del tamaño de la zona, planifica bien tu ruta. Limpiad en parejas o en grupos más grandes, para poneros de acuerdo sobre quién va a recoger qué tipo de basura. Recuerda llevar guantes de trabajo gruesos. Ten cuidado con los

objetos afilados. Si tienes algún problema con algo, es mejor que avises a un educador que vaya contigo y que supervise la acción, o que llames a los servicios adecuados.

Cuando hayas terminado, ¡no dejes de hacer fotos! No importa quién ha recogido cuánto, ¡pero sí que dejéis un trozo de planeta limpio! ¡Celebra tu éxito!

Preparación

Para el educador

No olvides avisar al administrador del centro. Por favor, evita las zonas donde sepa que puede haber residuos peligrosos. Asegúrate de que se recoge la basura del lugar y de que la acción ha finalizado. Es bueno que haya una celebración una vez finalizada la acción. Por ejemplo, puedes ofrecer refrescos o pequeños premios a los "limpiadores".

Para los participantes

Llevar buen calzado, ropa adecuada, teléfonos móviles cargados y guantes de trabajo gruesos.

6.2 Actividad 2: Vamos a contar una historia

Materiales necesarios

- Mapa
  De la zona elegida
- Teléfono móvil o cámara fotográfica
- Cuaderno
- Bolígrafo

Grupo de edad al que va dirigido

Cada uno

Duración

3-6 horas*

** medio día, de 3 a 6 horas, dependiendo del plan*

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

- Movimiento al aire libre.
- Ejercer la actividad creativa.
- Construir historias juntos.

Descripción

Establece un plan de marcha. Debe consistir en etapas cortas que tengan lugares de descanso: pueden ser parques, plazas o lugares públicos como una cafetería o una estación de tren. Recuerda cargar sus teléfonos antes del viaje. Lleva buen calzado y ropa adecuada para el tiempo.

Empezad la aventura desde el lugar donde comencéis la historia juntos. Inventad una historia juntos, puede empezar en relación con el lugar donde iniciáis el recorrido. La esencia de la actividad es marchar de un punto a otro. Cada uno hace fotos de los lugares u objetos que le parecen interesantes. En cada parada, resumís la etapa creando juntos una historia y escribiéndola en un cuaderno. Utiliza las fotos tomadas durante la etapa. La historia está pensada para ser compartida, pero puede ser sorprendente y cambiar según cambie el entorno por el que camináis.

Después, entrega a tu profesor una historia que hayáis creado juntos durante la excursión.

Preparación

Las únicas cosas en las que tienes que pensar son: un itinerario acordado conjuntamente para que el viaje sea interesante y no resulte agotador para nadie, un cuaderno, algunos bolígrafos o lápices y una cámara de fotos o un teléfono móvil. Procura que haga buen tiempo: no tiene por qué ser agradable. Bajo la lluvia, si tienes un paraguas y un par de zapatos decentes, se pueden crear historias igual de interesantes.

6.3 Actividad 3: Las imaginolimpiadas

Materiales necesarios

???

Según las disciplinas que se te ocurran: pueden ser ligeras, plumas de colores, manzanas, trozos de cuerda, lo que se te ocurra.

Grupo de edad al que va dirigido

Cada uno

Duración

1 hora*

** un evento puede tomar una hora, pero también se puede organizar en un grupo más grande, como un aula o incluso como un evento escolar. Puede durar entre tres y seis horas.*

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

- Compartir actividad física.
- Relajando el ambiente, ganando distancia de ti mismo y de los demás.
- Desarrollo de normas para una competencia sana.

Descripción

En grupo, idead una serie de los deportes más extraños que se os ocurran. Podría ser, por ejemplo, lanzar una pluma ligera a una diana o un cojín a lo lejos. También podría ser el deporte de intentar comerse una manzana colgada de un cordel sin utilizar la mano.

Organiza juegos con deportes imaginarios. Recuerda establecer las reglas de la competición antes de participar en ella. Es importante animar a todos y no criticar los esfuerzos. Enseguida se verá que nadie es perfecto en todo y que todos tienen problemas en alguna disciplina. Recuerda que no debes obligar a nadie a participar. Incluso el autor de una idea puede no participar en la disciplina que ha inventado. Todos los Juegos están pensados para proporcionarte alegría y diversión.

Preparación

El educador debe asegurarse de que todas las disciplinas sean seguras, de que no haya disciplinas extenuantes o competitivas y de que estén adaptadas al grupo participante. También se pueden preparar medallas y elaborar una ceremonia para entregarlas. Se puede invitar a jugar a todas las parejas de tutores del centro, o incluso a todos los alumnos. Es importante crear un ambiente integrador: seguro, sin juicios ni burlas.

6.4 Actividad 4: Retos compartidos

Materials Needed

- Ordenador *con acceso a Internet*
- Cámara
- Lista de deseos
- Lista de tareas
- Altavoces

Grupo de edad al que va dirigido
Cada uno

Duración
1 semana*

** Para que el ejercicio tenga sentido, debe extenderse de manera óptima durante una semana*

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

- Desarrollar hábitos saludables de ejercicio.
- Trabajando en la sistematicidad

Descripción

La actividad está diseñada para parejas de mentores.

Al principio, el mentor y el alumno intercambian sus necesidades de actividad física. Las necesidades deben ser las suyas propias, adaptadas a sus capacidades, como por ejemplo: "Me gustaría hacer ejercicios abdominales todos los días", "Me gustaría caminar más", "Quiero ir a patinar con regularidad".

A continuación, la persona que recibe la lista de deseos establece una lista de retos para el compañero. Puede ser, por ejemplo: una lista de ejercicios adecuados para la semana, el número de kilómetros que hay que recorrer en bicicleta durante la semana, etc. La lista debe adoptar la forma de "lista de tareas" que hay que completar. Las tareas deben ser aceptadas para su realización por la persona que las recibe.

Cada tarde debéis encontraros en cualquier mensajero instantáneo e intercambiar los avances

en las tareas. Es importante no criticarse mutuamente, sino motivarse y apoyarse. Después tenéis que decidir juntos qué hacer a continuación: cambiamos la lista o trasladamos la tarea al día siguiente. Es importante intercambiar las listas con el plan completado al final.

Cuando hayáis terminado la tarea, reflexionad juntos sobre qué fue lo más difícil: si los ejercicios en sí o mantener la coherencia en su realización. ¿O quizá algo más?

Preparación

Ninguna

6.5 Actividad 5: Crear mi menú

Materiales necesarios

Ninguno

Se puede completar la tarea por correo electrónico o mensajería instantánea.

Grupo de edad al que va dirigido

Cada uno

Duración

2-3 hours*

** la preparación del informe del día dura aproximadamente media hora. se tarda entre una y dos horas en preparar la tarea. el seguimiento de la tarea es de media hora.*

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

- Aprender sobre los principios de una alimentación saludable.
- Trabajar en el comportamiento sistemático.
- Desarrollar la preocupación por los demás.

Descripción

El tutor pide un informe sobre un día típico del alumno: a qué hora se levanta, qué actividades realiza y a qué hora del día. Cómo descansa y cuándo se acuesta.

A partir de estos datos y del conocimiento de la persona tutelada: su físico, su estilo de vida, lo que le gusta y lo que no (esto se le puede preguntar de antemano), elabora modelos de pautas dietéticas. No tienen por qué ser muy específicas, por ejemplo en forma de recomendaciones: comer un mínimo de dos frutas como manzanas o peras al día, comer dos platos. Pero también pueden ser un menú completo. Es importante que se adapten totalmente a la persona.

Al día siguiente, tras recibir las recomendaciones, la persona tutelada las pone en práctica para informar (en persona o en línea) de lo que ha funcionado y lo que no al día siguiente. Es importante discutir por qué ciertas cosas, como una hidratación adecuada, son importantes.

Una vez finalizada la tarea, el alumno puede retribuir así al mentor.

Preparación

El educador prepara para el mentor (o junto con él) los principios de una buena nutrición. También puede comprobar las recomendaciones preparadas antes de dárselas al alumno.

Autor: Aneta Vodičková (PELICAN)

Autorregulación

7

7. Autorregulación

7.1 Actividad 1: Minuto de respiración

Materiales necesarios

Una mesa o superficie firme

Sobre la que los participantes puedan apoyar las manos.

Un entorno tranquilo

Grupo de edad al que va dirigido

12- 18 años

Duración

5-10 minutos

Se pueden hacer varias repeticiones del proceso

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

Objetivo pedagógico: dotar a los participantes de una sencilla técnica de atención plena para mejorar la concentración, gestionar el estrés y fomentar el autoconocimiento.

Objetivos específicos

- Al final de la actividad, los participantes serán capaces de describir la conexión entre la respiración y la regulación emocional.
- Los participantes practicarán y demostrarán la capacidad de concentrarse en su respiración durante al menos 3 minutos sin distracciones.
- Los participantes reflexionarán sobre su estado emocional antes y después del ejercicio para identificar cambios en el estrés o la tensión.

Descripción

Introducción (3 minutos)

El animador introduce el ejercicio explicando cómo concentrarse en la respiración puede ayudar a calmar la mente y el cuerpo. Menciona que esta técnica es especialmente útil cuando los participantes se sienten abrumados o distraídos.

Preparación de la escena (2-3 minutos)

Los participantes se sientan en una mesa o escritorio, apoyan ambas manos en la superficie, cierran los ojos y relajan los hombros. El educador pone un cronómetro en marcha durante 3 minutos.

Enfoque guiado (2-3 minutos)

Los participantes se centran por completo en la sensación de respirar: sentir cómo el aire entra por la nariz, llena los pulmones y sale del cuerpo.

Anímales a notar cualquier tensión en su cuerpo y a liberarla con cada exhalación.

Cierre del ejercicio

Una vez transcurridos los minutos, se pide a los participantes que abran los ojos y reflexionen en silencio durante un momento sobre cómo se sienten.

Si lo deseas, pida a los participantes que compartan sus experiencias en una o dos palabras.

Preparación

Para facilitadores

- Prepara un temporizador o una pista de audio tranquilizadora (si la utilizas).
- Si es necesario, prepárate para una demostración de la técnica de respiración correcta.

For Participants

- Participants should be open to trying the exercise without judgement.

7.2 Actividad 2: Diarios Terapéutico

Materiales necesarios

Diarios o cuadernos

Bolígrafos o lápices

Un espacio de escritura cómodo

Grupo de edad al que va dirigido
15-20 años

Duración
10-15 minutos*

** diarios, al menos durante una semana*

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

Objetivo pedagógico: Fomentar la inteligencia emocional y la autorreflexión proporcionando una salida estructurada para expresar y procesar pensamientos y sentimientos.

Objetivos específicos

- Al final de la actividad, los participantes identificarán y expresarán al menos una experiencia desafiante o gratificante a través de un diario.
- Los participantes explorarán y articularán sus emociones, adquiriendo una mayor comprensión de sus procesos internos.
- Los participantes se comprometerán a llevar un diario a diario o semanalmente para mejorar la claridad emocional a largo plazo.

Descripción

Introducción (3-5 minutos)

El educador introduce el concepto de llevar un diario como herramienta personal y confidencial para procesar pensamientos y emociones. Destaca que no hay una forma correcta o incorrecta de llevar un diario: se trata de una expresión personal.

Sugerencias para escribir (opcional, 2-3 minutos)

Ofrecer un punto de partida a los participantes que no sepan por dónde empezar:

- "¿Qué es lo que te ronda por la cabeza últimamente?".
- "Describe un momento de hoy que te haya hecho sentir orgulloso o disgustado".
- "Escribe una carta a alguien que te haya inspirado o frustrado.

Tiempo de escritura en silencio (10 minutos)

Los participantes dedican 10 minutos a escribir sin interrupción. Anímalos a escribir sin interrupción, aunque se sientan desestructurados. Asegúrales que éste es su espacio personal y que no tienen por qué compartirlo a menos que lo deseen.

Reflexión opcional

Los participantes pueden compartir voluntariamente un tema general o extraer algo de su diario. Este paso debe realizarse con cuidado para mantener la privacidad.

Ánimo para la práctica diaria

Los educadores motivan a los participantes para que sigan escribiendo su diario en casa, haciendo hincapié en sus beneficios a largo plazo para la reducción del estrés y el bienestar emocional.

Preparación

Para facilitadores

- Haga hincapié en que llevar un diario es algo privado y que los alumnos son libres de expresarse sin ser juzgados.

Para los participantes

- Venga con la mente abierta para explorar sus pensamientos honestamente sin preocuparse por la estructura o la gramática.
- Considerar un horario para escribir el diario: Los alumnos deben considerar la posibilidad de dedicar un tiempo regular a este ejercicio (diario o semanal), que ayuda a desarrollar el hábito de la reflexión.

7.3 Actividad 3: Visualización del día

Materiales necesarios

- Papel
- Bolígrafos
- Un espacio tranquilo para la visualización

Grupo de edad al que va dirigido

12-20 años

Duración

15-20 minutos*

* *repetidamente durante varios días seguidos*

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

Objetivo pedagógico: Fomentar el pensamiento positivo y la preparación mental ayudando a los participantes a visualizar un día productivo y satisfactorio.

Objetivos específicos

- Al final de la actividad, los participantes serán capaces de articular un objetivo específico o un momento destacado de su día.
- Los participantes demostrarán su capacidad para visualizar y ensayar mentalmente su día ideal.
- Los participantes establecerán un hábito de visualización positiva para mejorar la concentración y reducir la ansiedad.

Descripción

Introducción (2-3 minutos)

El educador explica el poder de la visualización como un ensayo mental que ayuda a establecer un tono positivo para el día. Se anima a los participantes a imaginar su día ideal en detalle, centrándose tanto en las tareas como en las emociones.

Visualización guiada (5-10 minutos)

Los participantes cierran los ojos y respiran profundamente para centrarse. El educador les guía a través de preguntas como:

- "Imagínate que te despiertas fresco y preparado para el día. ¿Qué te parecería?"
- "Visualízate superando cualquier reto con confianza".
- "Imagina la parte más emocionante o gratificante del día que tienes por delante".

Diario (5-10 minutos)

Tras la visualización, los participantes deben escribir una breve descripción de su visualización o pueden dibujarla. También pueden escribir una descripción de su día ideal o una cosa que estén deseando hacer.

Reflexión de cierre

Los participantes comparten (si se sienten cómodos) una palabra o frase que describa cómo se sienten sobre el día que les espera.

Ánimo a la práctica diaria

La educadora sugiere practicar la visualización cada mañana para establecer una rutina diaria positiva.

Preparación

Para facilitadores

- Prepara indicaciones opcionales para ayudar a los alumnos a centrarse en los elementos positivos.
- Los facilitadores deben practicar la dirección de ejercicios de visualización, manteniendo la sencillez de la guía y fomentando las imágenes positivas y orientadas a los objetivos.

Para los participantes

- Puede que algunos participantes prefieran escribir los objetivos o resultados que visualizan después del ejercicio, reforzando así las imágenes mentales.

7.4 Actividad 4: Respiración controlada para la ansiedad

Materiales necesarios

Música de fondo calmante

Opcional

Grupo de edad al que va dirigido

12-16 años

Duración

5-10 minutos*

** (o según sea necesario)*

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

Objetivo pedagógico: Enseñar a los participantes una técnica práctica de respiración para aliviar la ansiedad y mejorar la autorregulación emocional.

Objetivos específicos

- Al final de la actividad, los participantes practicarán ejercicios de respiración controlada para gestionar eficazmente la ansiedad.
- Los participantes identificarán al menos una situación en la que puedan aplicar la técnica de respiración en su vida cotidiana.
- Los participantes describirán los efectos físicos y emocionales de la respiración controlada sobre sus niveles de estrés.

Descripción

Introducción (1-2 minutos)

El facilitador demuestra la técnica, explicando cada paso.

Pasos (2-3 minutos)

1. Los participantes inhalan durante 3 segundos, aguantan la respiración durante 3 segundos y luego exhalan lentamente durante 6 segundos.
2. A continuación, inhalan durante 3 segundos, aguantan la respiración y tensan los hombros y los músculos abdominales durante 6 segundos antes de exhalar lentamente.

3. El ciclo se repite al menos 5 veces (más si es necesario) centrándose en liberar la tensión con cada exhalación.

Reflexión (2-5 minutos)

Los educadores invitan a los participantes a describir cómo se sienten después.

Adaptación (opcional)

Los participantes pueden practicar acostados para una relajación más profunda o combinar el ejercicio con música relajante.

Preparación

Para los facilitadores

- Haz hincapié en la importancia de una respiración lenta y controlada.
- Estate preparado para ayudar a los participantes a los que les resulte difícil seguir el ritmo.

Para los participantes

- Los participantes deben ser conscientes de que pueden sentir sensaciones desconocidas (como tensión muscular), lo cual es normal.
- Los participantes deben llevar ropa cómoda que les permita mover libremente los hombros y el abdomen.
- Los participantes deben saber que el aprendizaje de la respiración controlada requiere práctica y que es normal que al principio les resulte extraña.

7.5 Actividad 5: Técnica de STOPP

Materiales necesarios

Folleto STOPP o instrucciones escritas

Opcional

Grupo de edad al que va dirigido
15-20 años

Duración
15-20 minutos

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

Objetivo pedagógico: Dotar a los participantes de un método estructurado para gestionar las emociones intensas y mejorar la toma de decisiones en situaciones de estrés.

Objetivos específicos

- Al final de la actividad, los participantes serán capaces de recordar y explicar los cinco pasos de la técnica STOPP.
- Los participantes demostrarán su capacidad para aplicar el método STOPP en una situación de juego de rol, identificando sus emociones y seleccionando una respuesta adecuada.
- Los participantes crearán un plan personal para utilizar la técnica STOPP en una situación de la vida real.

Descripción

Introducción (1-2 minutos)

El educador presenta el acrónimo STOPP, explicando que se trata de una técnica rápida y práctica para recuperar el control en momentos emocionales. Da ejemplos de cuándo STOPP puede ser útil, como durante las discusiones o antes de tomar decisiones importantes.

Práctica paso a paso: (5-10 minutos)

1. Haz una pausa inmediatamente cuando te sientas abrumado. El educador anima a los participantes a darse cuenta de cuándo están a punto de actuar impulsivamente.
2. Respira profundamente, concentrándote únicamente en la sensación física de la respiración

para crear un espacio entre la reacción y la respuesta.
3. Reflexiona sobre tus pensamientos y reacciones. ¿Dónde está tu centro de atención? Pregunte: "¿Qué estoy sintiendo? ¿Qué me ha provocado?".
4. Obtén perspectiva haciendo preguntas como "¿Cuál es otra forma de ver esta situación?" o "¿Esto es un hecho o sólo mi opinión? interpretación?" o "¿Qué importancia tiene esto?".
5. Decide el mejor curso de acción y empréndelo. "¿Qué es lo mejor que se puede hacer ahora mismo?".

Escenarios de juego de rol (5-10 minutos)

Los participantes practican el uso de STOPP en situaciones de grupo (por ejemplo, alguien que se cuela en la fila, una nota decepcionante) para ensayar la aplicación de la técnica bajo presión.

Debate (2-5)

Los participantes comparten sus impresiones sobre el juego de rol o describen situaciones en las que STOPP podría ayudarles en el futuro.

Herramientas para llevar

Proporciona un folleto impreso o digital con un resumen de STOPP para futuras consultas. Anima a los participantes a utilizarlo con regularidad para crear el hábito.

Preparación

Para facilitadores

- Proporciona explicaciones y ejemplos claros para cada paso.
- Prepara escenarios sencillos relacionados con la vida de los participantes para la representación de papeles.
- Estar disponible para guiar a los participantes durante la práctica y fomentar las preguntas.

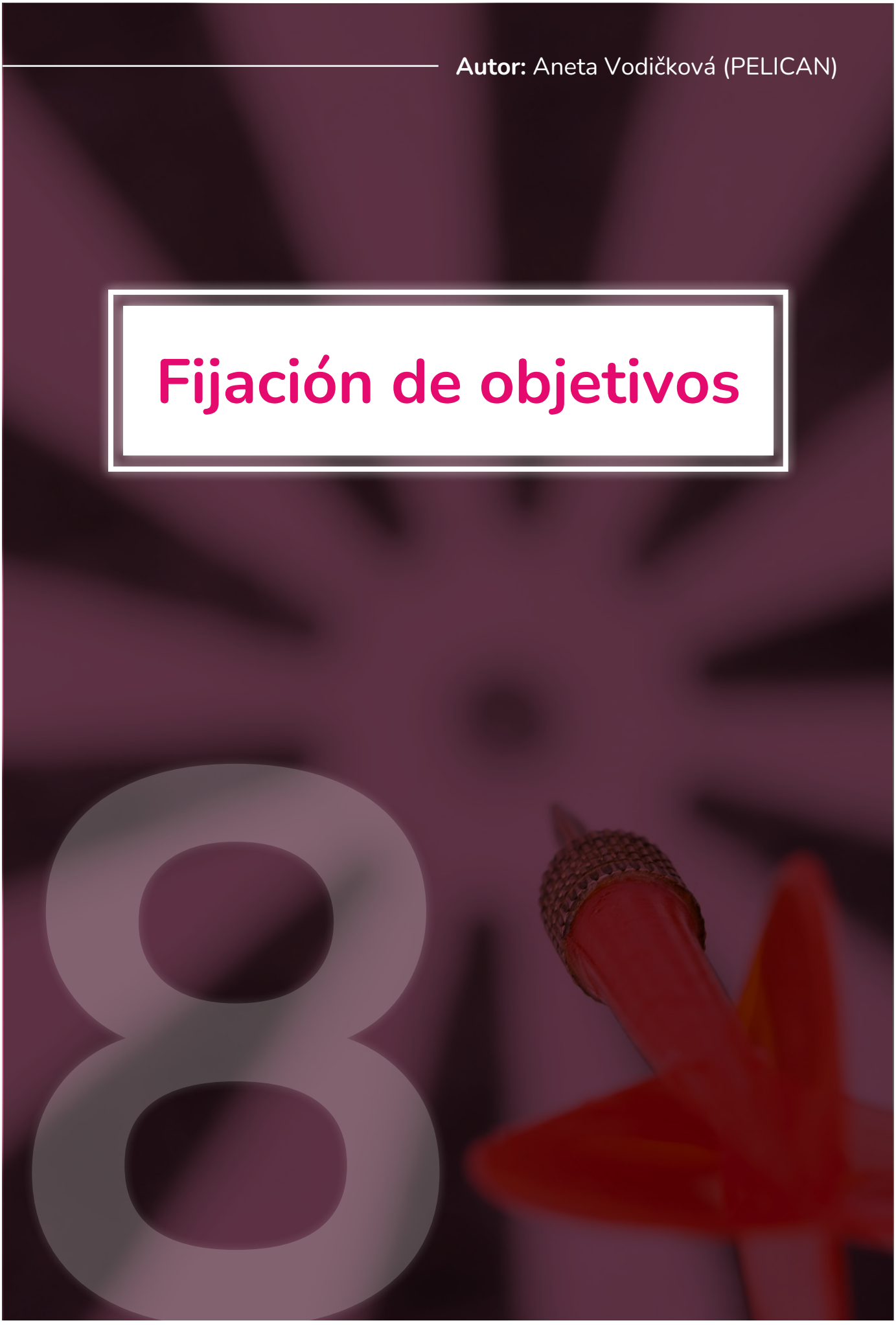
Para los participantes

- Los participantes pueden pensar en situaciones que suelen provocar emociones de parada, de modo que tengan algunos ejemplos de la "vida real" en los que podrían aplicar STOPP.
- Los participantes deben estar dispuestos a probar los ejercicios de role-playing, que pueden resultar incómodos al principio, pero que son fundamentales para aprender eficazmente los pasos de STOPP.

STRONGER YOUTH

Autor: Aneta Vodičková (PELICAN)

Fijación de objetivos



8. Fijación de objetivos

8.1 Actividad 1: Tablero de visión

Materiales necesarios

Revistas [...]

Revistas, periódicos, imágenes impresas, etc.

Pegamento

Rotuladores, bolígrafos

Tijeras

Papel grande [...]

Papel grande, cartulina o herramientas digitales (por ejemplo, Canva)

Grupo de edad al que va dirigido

12-18 años

Duración

45-60 minutos

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

El objetivo general de la actividad es **ayudar a los participantes a articular sus objetivos y aspiraciones mediante la creación de una representación visual, impulsar la motivación y fomentar la creatividad.**

Objetivos específicos

- Al final de la actividad, los participantes serán capaces de identificar al menos tres objetivos clave en diferentes ámbitos de la vida (por ejemplo, educación, salud, carrera profesional).
- Los participantes demostrarán su capacidad para expresar aspiraciones visualmente completando un tablero de visión personalizado.
- Los participantes comprenderán cómo la visualización de sus objetivos puede mejorar la concentración y la motivación.

Descripción

Introducción (3 minutos)

El mentor explica el concepto de tablero de visión para la inspiración.

Brainstorming Goals (5-10 minutes)

Participants list their goals in categories such as education, relationships, career, health, and travel.

Lluvia de ideas sobre los objetivos (5-10 minutos)

Los participantes enumeran sus objetivos en categorías como educación, relaciones, carrera profesional, salud y viajes.

Recopilación de imágenes y palabras (20-30 minutos)

Los participantes buscan imágenes, palabras o citas que representen sus aspiraciones y las recortan. Dibuja o escribe elementos si lo prefieres.

Montaje del tablero de visión (10-20 minutos)

Los participantes ordenan los elementos recopilados en una pizarra o papel, agrupando los objetivos similares. Añade leyendas o afirmaciones para aclarar el significado de las imágenes.

Visualización del tablero

Anima a los participantes a que coloquen sus tablones donde puedan verlos a diario para mantenerse inspirados y concentrados.

Preparación

Para facilitadores

- Prepárate para ayudar a los participantes a aclarar sus objetivos si no están seguros.

Para los participantes

- Los mentores pueden crear un tablero de visión de muestra para demostrar el proceso.
- Los alumnos pueden pensar de antemano en sus objetivos y sueños personales.

8.2 Actividad 2: Lista de cosas que hacer antes de morir

Materiales necesarios

Papel

Bolígrafos, rotuladores o lápices de colores

Grupo de edad al que va dirigido
12- 18 años

Duración
30-40 minutos

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

El objetivo de la actividad es **fomentar el pensamiento a largo plazo, promover una mentalidad de crecimiento e inspirar a los participantes para que den pasos concretos hacia la consecución de sus aspiraciones vitales.**

Objetivos específicos

- Al final de la actividad, los participantes serán capaces de enumerar al menos cinco objetivos significativos para su futuro a corto o largo plazo.
- Los participantes practicarán la descomposición de las aspiraciones vitales en pasos factibles y realistas.
- Los participantes mejorarán sus habilidades de autorreflexión clasificando y priorizando sus objetivos.

Descripción

Introducción (3-5 minutos)

El mentor introduce el concepto de lista de cosas que hacer antes de morir, explicando cómo ayuda a los participantes a soñar a lo grande y a dar pasos concretos hacia esos sueños.

Creación de la lista (10-15 minutos)

Los participantes enumeran las experiencias, habilidades o logros que desean alcanzar en su vida (por ejemplo, aprender a tocar la guitarra, visitar París, abrir un blog).

Optativo: Clasifíquelos en objetivos a corto plazo (1 año) y a largo plazo (para toda la vida).

Ilustración de sueños (15-20 minutos)

Los participantes decoran sus listas con dibujos o símbolos para hacerlas visualmente atractivas.

Reflexión y puesta en común (3-5 minutos)

Los participantes comparten uno o dos artículos con el grupo para animarse y rendir cuentas.

Revisión de los objetivos

Animar a los participantes a revisar sus listas anualmente para comprobar los progresos y actualizar los objetivos.

Preparación

Para facilitadores

- Guiar a los alumnos para que equilibren realismo y aspiraciones en sus objetivos.

Para los participantes

- Esté abierto a revisar y perfeccionar sus listas con el tiempo.

8.3 Actividad 3: ¿Dónde te ves en 5 y 10 años?

Materiales necesarios

- Papel
- Bolígrafos
- Dispositivos digitales para presentaciones
  Opcional

Grupo de edad al que va dirigido
14-20 años

Duración
45 minutos

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

Esta actividad pretende **fomentar el pensamiento orientado al futuro y proporcionar a los participantes un marco para alinear sus acciones actuales con sus objetivos a largo plazo.**

Objetivos específicos

- Al final de la actividad, los participantes describirán su estilo de vida, su carrera y sus logros personales previstos para dentro de 5 y 10 años.
- Los participantes esbozarán al menos dos pasos concretos que pueden dar en el presente para alinearse con su futuro previsto.
- Los participantes adquirirán confianza para fijar objetivos a largo plazo y visualizar una trayectoria vital positiva.

Descripción

Introducción (2-3 minutos)

El mentor explica la importancia de imaginar el futuro como una forma de establecer objetivos claros.

Visualización guiada (5-10 minutos)

Los participantes cierran los ojos e imaginan su vida dentro de 5 y 10 años, teniendo en cuenta detalles como la carrera profesional, las relaciones, las aficiones y el estilo de vida.

Planificación y escritura (5-10 minutos)

Tras la visualización, los participantes crean una descripción escrita o una representación visual de su futuro imaginado. Incluya los pasos o hitos específicos necesarios para alcanzar esta visión.

Presentación (opcional)

Los participantes comparten su visión de futuro con el grupo en una breve presentación.

Preparación

Para los facilitadores

- Proporcione indicaciones para guiar la visualización (por ejemplo, «¿Cómo es su hogar? ¿Con quién pasas el tiempo?»)

Para los participantes

- Los mentores pueden pensar en los valores e intereses personales como una base para sus objetivos futuros.
- Esté abierto a comentarios constructivos durante el intercambio.

8.4 Actividad 4: Análisis DAFO personal

Materiales necesarios

Papel dividido en cuatro cuadrantes

Bolígrafos o rotuladores

Grupo de edad al que va dirigido
15-20 años

Duración
30-55 minutos

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

El objetivo de esta actividad es **ayudar a los participantes a tomar conciencia de sí mismos, identificar sus puntos fuertes y débiles y aprender a aprovechar las oportunidades y mitigar las amenazas.**

Objetivos específicos

- Al final de la actividad, los participantes identificarán al menos tres puntos fuertes y tres puntos débiles en sí mismos.
- Los participantes enumerarán dos oportunidades que puedan aprovechar y dos retos que deban afrontar para alcanzar sus objetivos.
- Los participantes crearán un objetivo factible y desarrollarán un plan básico para utilizar sus conocimientos DAFO para el crecimiento personal.

Descripción

Introducción (3-5 minutos)

El mentor explica el marco DAFO y su valor en la fijación de objetivos. Se trata de una herramienta estratégica utilizada para evaluar factores personales, organizativos o situacionales con el fin de comprender las circunstancias actuales y tomar decisiones con conocimiento de causa.

Análisis de cuadrantes (20-30 minutos)

1. Fortalezas: Identificar habilidades, talentos y cualidades.
2. Debilidades: Reconocer las áreas de mejora.
3. Oportunidades: Destacar los factores externos que pueden ayudar (por ejemplo, recursos, mentores).
4. Amenazas: Considera los retos u obstáculos para el éxito.

Reflexión (5-10 minutos)

Los participantes reflexionan sobre cómo aprovechar los puntos fuertes y las oportunidades al tiempo que se abordan los puntos débiles y las amenazas.

Plan de acción (5-10 minutos)

Los participantes escriben un objetivo basado en su análisis y esbozan los pasos para alcanzarlo.

Preparación

Para facilitadores

- Cree y comparta un ejemplo de análisis DAFO para aclarar el proceso.
- Anima a los alumnos a centrarse en la honestidad y el equilibrio.

Para los participantes

- Reflexionar sobre los rasgos personales y las circunstancias externas antes de empezar.
- Esté dispuesto a comentar los resultados con sus compañeros o mentores para obtener más información.

Autor: Aneta Vodičková (PELICAN)

Desarrollo personal

9. Desarrollo personal

9.1 Actividad 1: Reto de 30 días

Materiales necesarios

Diarios o registros de hábitos
(puedes crear los tuyos propios o utilizar una plantilla)

Una lista de ideas de hábitos
(opcional, para una lluvia de ideas)

Grupo de edad al que va dirigido
14-20 años

Duración
15-30 minutos*

** diarios durante 30 días*

Finalidad y objetivos de Aprendizaje

Objetivo de aprendizaje: Cultivar la autodisciplina, la perseverancia y la capacidad de formar hábitos positivos mediante la práctica diaria constante.

Objetivos específicos

- **Desarrollar la autodisciplina** - los participantes desarrollarán la capacidad de realizar la actividad elegida con regularidad y crear un hábito positivo.
- **Perseverancia y constancia** - aprenderán a superar los obstáculos y a seguir desafiándose a sí mismos a pesar de cualquier fallo.
- **Fomentar la responsabilidad personal** - aprenderán a responsabilizarse de su propio desarrollo y a ser conscientes de sus progresos.

Descripción

Introducción (2-5 minutos)

El Reto de los 30 Días es una forma eficaz de crear un hábito positivo que puede mejorar su vida dedicando sólo 15-30 minutos diarios a una actividad elegida. El éxito comienza con la elección de un hábito manejable y realista: los pequeños pasos conducen a grandes cambios con el tiempo. Mantener la constancia es fundamental; incluso en los días más ajetreados, unos minutos de esfuerzo mantienen el impulso. La flexibilidad también es importante: la

vida tiene sus cosas, así que si te saltas un día, retómalo donde lo dejaste sin desanimarte. Compartir tu objetivo con un amigo o familiar que te apoye puede proporcionarte motivación y responsabilidad, haciendo que tu viaje sea aún más gratificante.

Elige un hábito (5-10 minutos)

Piensa en un área de tu vida en la que quieras mejorar. Puede ser: Salud física (ejercicio diario, beber más agua...), Salud mental (meditar, escribir un diario, practicar la gratitud...), Habilidades (aprender un idioma, dibujar, codificar o leer...), Productividad (despertarse temprano, organizar el día, estudiar con constancia...). Especifica tu hábito: en lugar de "hacer ejercicio", di "hacer una rutina de yoga de 10 minutos cada mañana". Haz un plan específico.

Establecer un compromiso de tiempo (5-10 minutos)

Decida cuánto tiempo puede dedicar al día (por ejemplo, de 5 a 30 minutos). Programe el hábito a la misma hora todos los días para que forme parte de su rutina.

Realiza un seguimiento de los progresos (5-10 minutos diarios)

Crea o imprime un registro de hábitos: escribe los días del mes en la parte superior y tu hábito en el lateral. Marca cada día que completes con éxito tu hábito.

- Si lo desea, anote su experiencia en un diario: Escribe cómo te sientes después de completar el hábito. Reflexiona sobre los retos a los que te has enfrentado ese día.
- Comprobación semanal: al final de cada semana revise sus progresos y reflexione sobre si ha completado su hábito todos los días y, si no lo ha hecho, por qué. Puedes reflexionar sobre los retos e identificar soluciones.

Evaluación (10-15 minutos)

Evalúe el impacto - ¿Cómo se siente después de 30 días? ¿Qué cambios positivos has notado en tu vida? Después de esto, decide los siguientes pasos - ¿Vas a continuar con este hábito?

Preparación

Para los facilitadores

- Proporcionar ejemplos de hábitos y cómo estructurar el tiempo para ellos
- Ofrecer una plantilla de rastreador de hábitos.

9.2 Actividad 2: Mapa de autodescubrimiento

Materiales necesarios

Papel grande

Bolígrafos y lápices de colores, rotuladores o marcadores fluorescentes

Grupo de edad al que va dirigido
12-20 años

Duración
30-45 minutos

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

Objetivo de aprendizaje: La actividad del Mapa de autodescubrimiento pretende ayudar a los participantes a desarrollar un conocimiento más profundo de sí mismos explorando su identidad, valores, pasiones, puntos fuertes y áreas de crecimiento. Este ejercicio de reflexión fomenta el autoconocimiento, la claridad y la capacidad de fijar objetivos, permitiendo a las personas alinear sus acciones con sus aspiraciones y valores personales.

Objetivos

- **Autoconciencia**: Anime a los participantes a reflexionar sobre sus características únicas, como sus puntos fuertes, valores e intereses.
- **Identificación de objetivos**: Ayudar a los participantes a reconocer sus sueños y ambiciones para orientar sus decisiones futuras.
- **Mentalidad de crecimiento**: Permitir que las personas reconozcan los retos y las áreas de mejora como oportunidades de desarrollo.
- **Comprensión holística**: Proporcionar un método estructurado para que los participantes visualicen las diferentes facetas de su identidad, destacando las interconexiones y los patrones.
- **Motivación para el cambio**: Inspirar a los participantes para que actúen basándose en los conocimientos adquiridos, mejorando las áreas que desean desarrollar y celebrando sus puntos fuertes.

Descripción

Introducción (2-5 minutos)

El Mapa de autodescubrimiento es una actividad emocionante diseñada para ayudarte a

explorar tu identidad, valores, pasiones y objetivos únicos. Al organizar tus pensamientos visualmente, obtendrás una imagen más clara de tus puntos fuertes, intereses y áreas de crecimiento. Este ejercicio no consiste en obtener las "respuestas correctas", sino en reflexionar sobre quién eres y en qué quieres centrarte a medida que creces.

Configura tu mapa (5-10 minutos)

Coge un papel y dibuja un círculo grande en el centro. Dentro de este círculo, escribe la palabra "YO". Esto representa tu identidad central. Alrededor de este círculo central, dibuja círculos más pequeños o secciones que se ramifiquen hacia fuera. Etiqueta cada una de estas áreas circundantes con las siguientes categorías: Intereses (aficiones, temas, actividades), Habilidades (talentos o capacidades), Valores (principios o creencias), Fortalezas (cualidades y rasgos que te hacen sentir seguro), Sueños (ambiciones o metas), Retos (obstáculos).

Completa tu mapa (15-20 minutos)

Para cada categoría, haz una lluvia de ideas y escribe palabras, frases o dibuja imágenes que te representen.

Reflexiona sobre tu mapa (5-10 minutos diarios)

Dedica unos minutos a revisar tu mapa completo. Busca patrones o conexiones:

- ¿Te ayudan tus puntos fuertes a alcanzar tus sueños?
- ¿Coinciden sus retos con las áreas que desea mejorar?
- Utiliza subrayadores o rotuladores para resaltar las áreas que consideres más importantes o inspiradoras, como los puntos fuertes que celebrar o los retos que afrontar.

Plan de crecimiento

Elige una o dos áreas de tu mapa que te gustaría mejorar o explorar más a fondo. Escribe un breve plan de acción debajo de tu mapa para guiar tus próximos pasos.

Conclusión (10-15 minutos)

Tu Mapa de Autodescubrimiento es una herramienta que te ayudará a mantenerte conectado con tus pasiones y a guiar tu crecimiento. Después de un tiempo, puedes volver al mapa y reflexionar sobre si estás avanzando hacia tus objetivos y ambiciones. Los participantes pueden compartir sus mapas y debatir.

Preparación

Para facilitadores

- Preparación de materiales - reúna hojas grandes de papel, proporcione una variedad de bolígrafos de colores, rotuladores, etc.
- Recuerde a los participantes que el mapa es para uso y reflexión personales; sólo tienen que compartirlo si se sienten cómodos.

9.3 Actividad 3: Diario de gratitud

Materiales necesarios

Diario o cuaderno

Plumas o marcadores

Grupo de edad al que va dirigido
12-20 años

Duración
5-10 minutos*

** diarios (al menos durante 2 semanas)*

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

Objetivo de aprendizaje: Ayudar a los adolescentes a cultivar una mentalidad positiva, aumentar la conciencia de las bendiciones diarias y desarrollar un hábito constante de atención plena y gratitud.

Objetivos

- Reconocer y apreciar los aspectos positivos de la vida cotidiana.
- Mejorar el bienestar emocional mediante la reflexión periódica.
- Desarrollar un enfoque consciente para identificar y valorar las alegrías sencillas y las experiencias significativas.

Descripción

Introducción (2-5 minutos)

La gratitud es una herramienta poderosa para cambiar el enfoque de lo que falta a lo que ya abunda en la vida. Llevar un diario de gratitud es un ejercicio sencillo pero transformador. Anotar a diario aquello por lo que estás agradecido puede mejorar tu estado de ánimo, reforzar tu sensación de bienestar y cultivar la resiliencia.

Reflexión diaria (5-10 minutos)

Utiliza un cuaderno o diario dedicado a esta práctica. Escribe la fecha en la parte superior de cada entrada. Dedica entre 5 y 10 minutos al final de cada día a reflexionar sobre tres cosas

por las que estás agradecido. Sé específico y céntrate en los momentos significativos, por pequeños que sean.

- Ejemplos: “Una buena conversación con un amigo”, “El sonido de la lluvia esta mañana” o “Disfrutar de mi comida favorita”.
- Sugerencias: ¿Qué me ha hecho sonreír hoy? ¿De qué o de quién estoy agradecido en mi vida en este momento? ¿Qué ha ido mejor de lo esperado hoy?

Reflexión de fin de semana (5-10 minutos)

El fin de semana, revisa las anotaciones de la semana. Busca temas recurrentes o sorpresas en lo que agradeces. Reflexiona sobre cómo la práctica de la gratitud ha influido en tu estado de ánimo y en tu perspectiva.

Conclusión (10-15 minutos)

Tu Mapa de Autodescubrimiento es una herramienta que te ayudará a mantenerte conectado con tus pasiones y a guiar tu crecimiento. Después de un tiempo, puedes volver al mapa y reflexionar sobre si estás avanzando hacia tus objetivos y ambiciones. Los participantes pueden compartir sus mapas y debatir sobre ellos.

Preparación

Para facilitadores

- Fomente la constancia comprobando los progresos de los participantes y ofreciéndoles suaves recordatorios.

9.4 Actividad 4: Sesión de comentarios

Materiales necesarios

Plantillas de solicitud de comentarios
(opcional)

Cuadernos o papel
para reflexionar

Grupo de edad al que va dirigido
15-20 años

Duración
20-30 minutos

para la recopilación de comentarios + reflexión

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

Objetivo de aprendizaje: Desarrollar la conciencia de uno mismo, mejorar las habilidades personales y adoptar una mentalidad de crecimiento comprendiendo cómo perciben los demás sus puntos fuertes y sus áreas de mejora.

Objetivos

- Aprenda a solicitar y aceptar comentarios constructivos con elegancia.
- Identificar los puntos fuertes y débiles desde perspectivas externas.
- Desarrollar medidas prácticas para el crecimiento personal y profesional basadas en la retroalimentación.
- Cultivar la gratitud y construir relaciones más sólidas mediante el reconocimiento de los comentarios.

Descripción

Introducción (2-5 minutos)

El feedback es una herramienta inestimable para el crecimiento personal y profesional. A veces, los demás detectan puntos fuertes y oportunidades de mejora que nosotros mismos no vemos. Al solicitar feedback y reflexionar sobre él, se obtienen nuevas perspectivas y conocimientos útiles. Esta actividad te guiará paso a paso para solicitar feedback, procesarlo de forma constructiva y utilizarlo como base para el crecimiento.

Prepárate para solicitar comentarios (2-5 minutos)

Piensa en 2 o 3 personas que te conozcan bien y puedan aportarte ideas sinceras y constructivas. Puede ser un amigo **de confianza**, un familiar, un profesor o un mentor.

Elegir el enfoque (5-10 minutos)

Reflexionar sobre las áreas de tu vida o personalidad en las que deseas recibir feedback (por ejemplo, habilidades de comunicación, manejo del estrés, trabajo en equipo, hábitos de estudio).

Solicitar opiniones (10-15 minutos)

Puedes proporcionar una plantilla escrita con preguntas específicas para facilitar la tarea a los demás (por ejemplo, "¿Cuáles crees que son mis mayores puntos fuertes?" o "¿Cómo crees que afronto los retos o contratiempos?"). Cuando recibas comentarios, escucha activamente sin interrumpir ni ponerte a la defensiva y Si algo no está claro, pide que te lo aclaren.

Reflexionar (5-10 minutos)

Anota en tu cuaderno los comentarios que has recibido Busca temas comunes en los comentarios de distintas personas.
Identifique medidas prácticas para mejorar en las áreas destacadas por el feedback: puede centrarse en una o dos áreas para crear un plan de acción de crecimiento y mejora personal.

Preparación

Para facilitadores

- Explique qué es la retroalimentación constructiva y en qué se diferencia de la crítica.
- Anime a los participantes a mantener la mente abierta y a centrarse en el crecimiento.
- Haga hincapié en la importancia de la confidencialidad y el respeto durante la actividad.

Para los participantes

- Reflexiona sobre las cualidades o habilidades que te gustaría mejorar.
- Esté preparado para escuchar y procesar los comentarios de forma constructiva, incluso si ponen de relieve aspectos que deben mejorarse.

Autor: Laura Sanchez Conca (InnoHUB)

Gestión del tiempo

10. Gestión del tiempo

10.1 Actividad 1: Reto del seguimiento del tiempo

Materiales necesarios

Hojas imprimibles de control del tiempo o un cuaderno

Bolígrafos o rotuladores

Temporizador o cronómetro

(opcional)

Grupo de edad al que va dirigido

14-20 años

Duración

15-30 minutos*

** diarios durante 7 días*

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

Objetivo de aprendizaje: Conocer en detalle cómo se emplea el tiempo a lo largo del día, identificando patrones y oportunidades de mejora.

Objetivos

- Crear conciencia de los hábitos y rutinas diarias.
- Reconocer las actividades que pierden tiempo y las ineficiencias.
- Establezca las bases para crear horarios intencionales y productivos.

Descripción

Introducción (5-10 minutos)

El tiempo es uno de los recursos más valiosos, pero a menudo no somos conscientes de cómo lo empleamos. El Reto de Seguimiento del Tiempo ayuda a los participantes a registrar sus actividades para identificar los momentos productivos, las distracciones y las oportunidades

de crecimiento. Este paso es crucial para desarrollar rutinas intencionadas.

Etapa 1: Preparando el escenario

Empieza por preparar una sencilla hoja de registro del tiempo con columnas para:

- **Actividad**: Lo que has hecho.
- **Hora de inicio/fin**: Hora de inicio y fin de la actividad.
- **Categoría**: Agrupa las actividades en categorías como trabajo, estudio, relajación, tareas o redes sociales.
- **Notas**: Incluye observaciones, como “me sentí con energía” o “me distraje”.

Etapa 2: Seguimiento diario (15-30 minutos diarios)

1. Empieza desde el momento en que te levantas. Registra todas tus actividades, incluidas las comidas, el teléfono o los desplazamientos.
2. Se honesto y minucioso. Por ejemplo:
   - 8:00–8:15: Desayuno
   - 8:15–8:45: Navegar por Instagram (nota: “distracción imprevista”)
3. Evita juzgar tus decisiones; el objetivo es la conciencia, no la perfección

Etapa 3: Reflexión y revisión semanal (30 minutos)

Al final de la semana, analiza tus registros:

- **Identificar actividades de alto valor**: Tareas que se alinean con los objetivos personales (por ejemplo, estudiar para un examen, hacer ejercicio).
- **Destaque las pérdidas de tiempo**: Distracciones recurrentes o tareas con escasa rentabilidad.
- **Observa los picos de productividad**: Momentos del día en los que estás más concentrado y eres más eficiente.

Resultado

A partir de tus observaciones, elabora un plan para reasignar el tiempo de las actividades de poco valor a las de alto valor. Establece objetivos específicos y cuantificables, como reducir el uso de las redes sociales en 30 minutos al día.

Preparación

Preparación para Facilitadores

- Proporcione ejemplos de registros para que los participantes sepan cómo realizar un seguimiento eficaz de las actividades.
- Comparta sus ideas sobre las pérdidas de tiempo más comunes y las estrategias para superarlas.

Para los participantes

- Prepárate para realizar un seguimiento constante de cada actividad a lo largo del día.
- Aborda el ejercicio con curiosidad y apertura, evitando la autocrítica.

10.2 Actividad 2: La Matriz de Priorización

Materiales necesarios

Plantillas imprimibles de la matriz de Eisenhower o papel grande

Rotuladores, bolígrafos o lápices

Grupo de edad al que va dirigido
14-20 años

Duración
45-60 minutos

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

Objetivo de aprendizaje: Dominar la priorización de tareas utilizando la Matriz de Eisenhower, centrándose en el éxito a largo plazo más que en la urgencia a corto plazo.

Objetivos

- Comprender la diferencia entre urgencia e importancia.
- Utilice un método estructurado para priorizar las tareas diarias y semanales.
- Aprenda a delegar, posponer o eliminar las tareas de baja prioridad.

Descripción

Introducción (5-10 minutos)

La Matriz de Eisenhower es un marco de toma de decisiones que ayuda a organizar las tareas según su urgencia e importancia. Al centrarse en lo que realmente importa, los participantes pueden reducir el estrés, mejorar la eficiencia y evitar el agotamiento.

Etapa 1: Comprender los cuadrantes (10 minutos)

Explicar los cuatro cuadrantes:

- Q1: Urgente e Importante: Tareas con plazos inmediatos, como entregar trabajos o acudir a citas médicas.
- P2: No urgente pero importante: Actividades como hacer ejercicio, aprender una nueva

habilidad o planificar proyectos a largo plazo.
- P3: Urgente pero no importante: Interrupciones o tareas que pueden delegarse (por ejemplo, correos electrónicos no esenciales).
- P4: Ni urgente ni importante: Tareas de poco valor, como jugar en exceso o ver vídeos que no vienen al caso.

Etapa 2: Aplicación de la matriz (15-20 minutos)

1. Proporciona a los participantes una lista de ejemplos de tareas para que practiquen la clasificación en cuadrantes.
2. Pídeles que creen su propia matriz y la rellenen con tareas de su vida cotidiana.

Etapa 3: Plan de acción (15 minutos)

- Para la Q1, planifica una acción inmediata.
- Para la Q2, programa las tareas para evitar que se conviertan en urgentes.
- Para la Q3, delega o minimiza el esfuerzo.
- Para la Q4, decide cómo eliminar o reducir estas actividades.

Evaluación (10 minutos)

Reflexionar sobre cómo la matriz influyó en la toma de decisiones y si ayudó a los participantes a sentirse más en control de su tiempo.

Preparación

Preparación para facilitadores

- Proporcione ejemplos claros de tareas para cada cuadrante.
- Prepare materiales para orientar a los participantes en el establecimiento de prioridades realistas.

Para los participantes

- Preparar una lista de tareas personales y académicas para utilizar durante la actividad.

10.3 Actividad 3: Creación del planificador semanal

Materiales necesarios

Plantillas de la agenda semanal o papel grande

Bolígrafos, rotuladores o aplicaciones de planificación

Grupo de edad al que va dirigido

14-20 años

Duración

60-75 minutos

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

Objetivo de aprendizaje: Crear un horario semanal equilibrado que integre prioridades, autocuidado y flexibilidad.

Objetivos

- Planifica las tareas y actividades con anticipación para evitar el estrés de última hora.
- Asigna tiempo dedicado para la relajación y pasatiempos.
- Supervisar y adaptar los planes de mejora continua.

Descripción

Introducción (10 minutos)

Un planificador semanal es una herramienta esencial para mantenerse organizado y gestionar el tiempo con eficacia. Permite a los participantes visualizar sus compromisos y realizar ajustes de forma proactiva.

Etapa 1: Configura tu planificador (20-25 minutos)

1. Marca los compromisos fijos, como clases o citas.
2. Bloquea el tiempo para las tareas de alta prioridad de la matriz de priorización.
3. Reserva huecos para objetivos personales, aficiones y relajación.

Etapa 2: Planificación de la flexibilidad (15 minutos)

1. Añade “tiempos intermedios” para imprevistos o retrasos.
2. Utiliza un código de colores para diferenciar los tipos de tareas (por ejemplo, trabajo, ocio, autocuidado).

Etapa 3: Revisar y ajustar (15 minutos)

- Evalúa el grado de realismo de su plan al final de la semana.
- Ajusta el programa de la semana siguiente para incorporar las lecciones aprendidas.

Preparación

Para Facilitadores

- Comparte ejemplos de horarios semanales bien equilibrados.
- Animar a los participantes a incluir el ocio y el tiempo libre para la salud mental.

Para los participantes

- Traer una lista de compromisos y objetivos para la próxima semana.

10.4 Actividad 4: Vence al reloj: Optimiza tu día

Materiales necesarios

- Plantillas imprimibles de la agenda diaria *(desglose por horas) - 1 por participante*
- Tarjetas de gestión del tiempo con tareas previamente escritas *(por ejemplo, estudiar, socializar, hacer ejercicio)*
- Temporizador o cronómetro
- Notas adhesivas
- Rotafolio o pizarra blanca
- Bolígrafos y rotuladores

Grupo de edad al que va dirigido
18-20 años

Duración
1 hora y 30 minutos

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

Objetivo de aprendizaje: Permitir a los participantes identificar los hábitos de pérdida de tiempo y desarrollar estrategias prácticas para un uso eficiente del mismo.

Objetivos específicos

- Los participantes identificarán al menos tres causas personales de pérdida de tiempo.
- Los participantes practicarán la optimización de un horario diario para lograr productividad y equilibrio.
- Los participantes desarrollarán una estrategia personalizada para gestionar las interrupciones imprevistas.

Descripción

Introducción (15 minutos)

1. Empieza con la pregunta: "¿Adónde va tu tiempo?"
2. Presenta un ejemplo de un día mal gestionado y destaque sus consecuencias (estrés,

incumplimiento de plazos, falta de ocio).
3. Habla de la regla 80/20 (Principio de Pareto): "El 20% de las tareas suelen producir el 80% de los resultados".

Actividad principal (60 minutos)

1. **Auditoría de tiempo (15 minutos):**
   - Distribuye notas adhesivas. Pida a los participantes que escriban todo lo que suelen hacer en un día, una actividad por nota.
   - Pídeles que clasifiquen las tareas como:
     - **Esencial** (por ejemplo, estudiar, comer)
     - **Opcional pero valioso** (por ejemplo, hacer ejercicio, socializar)
     - **Pérdida de tiempo** (por ejemplo, desplazarse por las redes sociales).
   - Expón las categorías en un rotafolio para que el grupo las discuta.

2. **Optimización del horario (30 minutos):**
   - Distribuye plantillas de la agenda diaria.
   - Pide a los participantes que reasignen sus tareas para ajustarse a un calendario productivo.
   - Anímalos a utilizar bloques de tiempo para el trabajo concentrado, las pausas y el ocio.
   - Simula interrupciones utilizando "tarjetas de gestión del tiempo" (por ejemplo, "Reunión inesperada" o "Petición urgente") y discute cómo ajustar los horarios en tiempo real.

3. **Escenarios de juego de rol (15 minutos):**
   - Divide a los participantes en parejas.
   - Un socio presenta escenarios inesperados, mientras que el otro practica la reprogramación de manera efectiva.

Información y reflexión (15 minutos)

1. Reflexionar sobre el ejercicio con preguntas:
   - «¿Qué cambios introducirá en su rutina diaria?»
   - «¿Cómo se sintió al ajustar su horario bajo presión?»
2. Animar a los participantes a establecer un objetivo a corto plazo para optimizar su tiempo (por ejemplo, «Pasar 30 minutos menos en las redes sociales diariamente»).

Preparación

Para los facilitadores:

- Prepara e imprime tarjetas de tareas con escenarios realistas.
- Familiarízate con ejemplos de horarios optimizados.
- Coloca un cronómetro y los materiales para facilitar el acceso.

Para los participantes

- No se requiere ninguno; todos los materiales proporcionados durante la sesión.

Autor: Laura Sanchez Conca (InnoHUB)

Mecanismos de afrontamiento

11. Mecanismos de afrontamiento

11.1 Actividad 1: Construir una Caja de Herramientas de Resiliencia

Materiales necesarios

- Papel grande o cuaderno
- Bolígrafos, rotuladores o lápices de colores
- Tarjetas o notas adhesivas *(opcional)*

Grupo de edad al que va dirigido
14-20 años

Duración
45-60 minutos

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

Objetivo de aprendizaje: Identificar y practicar un conjunto de estrategias personalizadas para manejar emociones y situaciones desafiantes de manera efectiva.

Objetivos

- Reconocer los desencadenantes y respuestas de estrés personal.
- Desarrollar un conjunto de herramientas de estrategias para manejar el estrés y los desafíos emocionales.
- Construir confianza en el uso de técnicas de afrontamiento durante los momentos difíciles.

Descripción

Introducción (5-10 minutos)

La vida presenta retos que a veces pueden resultar abrumadores. Crear una caja de herramientas de resiliencia dota a los participantes de estrategias personalizadas para

superar el estrés y las dificultades emocionales. Esta actividad ayuda a los participantes a identificar herramientas prácticas para la autorregulación y el bienestar emocional.

Etapa 1: Comprender los estilos de afrontamiento (10 minutos)

Discutir la diferencia entre:

- **Afrontamiento centrado en el problema**: Abordar la raíz de un problema (por ejemplo, crear un horario de estudio para un examen difícil).
- **Afrontamiento centrado en las emociones**: Gestión de las emociones desencadenadas por una situación (por ejemplo, practicar la atención plena cuando se siente abrumado).
- **Afrontamiento por evitación**: Reconocer cuándo es necesario apartarse momentáneamente para recargar las pilas.

Etapa 2: Crear una caja de herramientas de resiliencia (25-30 minutos)

1. **Lluvia de ideas sobre herramientas de afrontamiento:**
   - Anime a los participantes a que enumeren las estrategias que les han resultado útiles (por ejemplo, llevar un diario, hablar con un amigo, hacer ejercicio físico).
   - Comparta ejemplos como ejercicios de respiración profunda, salidas creativas o afirmaciones positivas.

2. **Organizar en categorías**: Divide las herramientas en categorías físicas, emocionales, sociales y cognitivas.
   - Ejemplo: Físico = yoga, Emocional = diario de gratitud, Social = buscar consejo de un mentor, Cognitivo = dividir las tareas en pasos más pequeños.

3. **Hazlo visual**: Crea una colorida "caja de herramientas" en papel o utiliza notas adhesivas para representar cada herramienta.

Etapa 3: Práctica y reflexión (10-15 minutos)

- Elige una herramienta de la caja de herramientas y practícala durante la sesión (por ejemplo, una breve meditación guiada).
- Reflexiona sobre cómo te sentiste y discute situaciones en las que la herramienta podría ser útil.

Evaluación

- Al final de la actividad, los participantes deben sentirse capacitados para utilizar su caja de herramientas de forma independiente.
- Anímales a añadir nuevas estrategias a medida que las descubran.

Preparación

Para Facilitadores

- Prepara ejemplos de herramientas y estrategias de afrontamiento.
- Proporciona recursos o plantillas a los participantes que deseen explorar más a fondo las herramientas, como aplicaciones para la atención plena o diarios de gratitud imprimibles.

Para los participantes

- Aportar una mentalidad abierta para explorar diferentes estrategias y compartir ideas con los demás.

11.2 Actividad 2: Mapa de estrés y soluciones

Materiales necesarios

Papel grande o pizarra blanca

Marcadores, bolígrafos o notas adhesivas

Grupo de edad al que va dirigido
14-20 años

Duración
60 minutos

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

Objetivo de aprendizaje: Ayudar a los participantes a visualizar sus factores de estrés y a identificar soluciones prácticas para gestionarlos.

Objetivos

- Aprenda a dividir los problemas abrumadores en partes manejables.
- Descubra soluciones prácticas adaptadas a los factores de estrés individuales.
- Obtener claridad sobre qué factores estresantes están bajo su control.

Descripción

Introducción (10 minutos)

El estrés puede parecer una maraña de problemas. El mapa del estrés y las soluciones ayuda a los participantes a desenredar sus factores de estrés organizándolos visualmente y proponiendo soluciones. Esta actividad fomenta las habilidades de resolución de problemas y la claridad emocional.

Paso 1: Mapea tu estrés (15-20 minutos)

1. En un papel grande, escribe la palabra “Estrés” en el centro y rodéala con un círculo.
2. Dibuja ramas hacia el exterior para los distintos ámbitos de la vida (por ejemplo, la escuela, las relaciones, la salud).

3. Debajo de cada rama, enumere los factores de estrés específicos. Ejemplo:
   - Escuela ➞ Exámenes, gran carga de trabajo, proyectos en grupo.
   - Relaciones ➞ Falta de comunicación, falta de apoyo.

Paso 2: Identificar los factores controlables e incontrolables (15 minutos)

1. Resalta con un color los factores estresantes que puedes controlar (por ejemplo, la preparación de exámenes).
2. Utiliza otro color para marcar los factores incontrolables (por ejemplo, el tiempo, las acciones de los demás).

Paso 3: Lluvia de ideas sobre soluciones (15 minutos)

1. Céntrate en los factores estresantes controlables y escribe junto a cada uno de ellos posibles soluciones o estrategias de afrontamiento.
   - Ejemplo: Gran carga de trabajo ➞ Crear un horario de estudio.
2. Para los factores estresantes incontrolables, piensa en formas de cambiar tu perspectiva o gestionar las emociones.
   - Ejemplo: Tiempo lluvioso ➞ Quédate en casa y practica la gratitud por el tiempo acogedor.

Evaluación (10 minutos)

Debatir qué soluciones parecen más prácticas y cómo piensan aplicarlas los participantes en la vida real.

Preparación

Para facilitadores:

- Proporcionar ejemplos de mapas de estrés y posibles soluciones.
- Anima a los participantes a centrarse en estrategias constructivas en lugar de desahogarse.

Para los participantes

- Reflexionar sobre los factores de estrés actuales antes de la sesión para prepararse para el mapeo.

11.3 Actividad 3: Reseteo emocional guiado

Materiales necesarios

- Un espacio tranquilo para la relajación
- Música relajante o grabaciones de meditación guiada
  Opcional

Grupo de edad al que va dirigido
14-20 años

Duración
30-40 minutos

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

Objetivo de aprendizaje: Practicar un restablecimiento emocional guiado que ayude a los participantes a calmar su mente, recuperar la concentración y desarrollar resiliencia.

Objetivos

- Aprende un método estructurado de relajación y regulación emocional.
- Reconocer las señales físicas y emocionales del estrés.
- Acostúmbrate a restablecer las emociones en los momentos de agobio.

Descripción

Introducción (5 minutos)

A veces, la mejor manera de sobrellevar la situación es hacer una pausa y volver a empezar. Esta actividad presenta a los participantes una técnica guiada de restablecimiento que combina ejercicios de atención plena y respiración para reducir el estrés y promover la claridad.

Etapa 1: Preparación (5 minutos)

1. Asegúrate de que los participantes estén cómodamente sentados en un lugar tranquilo.
2. Anímalos a cerrar los ojos o a suavizar la mirada.

Etapa 2: Reinicio guiado (15-20 minutos)

1. Guía a los participantes a través de un breve ejercicio de respiración:
   - Inspira 4 veces, mantén la respiración 4 veces y espira 6 veces. Repite 5 veces.
2. Utiliza un guion tranquilizador para guiarles:
   - "Imagina una ola que te baña, llevándose tu estrés con cada respiración".
3. Opcionalmente, incorpora exploraciones corporales o estiramientos ligeros.

Etapa 3: Reflexión (10-15 minutos)

- Después del ejercicio, pide a los participantes que describan cómo se sienten.
- Anímalos a escribir su experiencia en un diario o a compartirla verbalmente.

Evaluación

Los participantes deben marcharse con una sensación de calma y una herramienta práctica para utilizar en momentos de estrés.

Preparación

Para Facilitadores

- **Cree un espacio cómodo**: Asegúrese de que el entorno sea tranquilo y esté libre de distracciones. Esto es esencial para el proceso de restablecimiento. Atenúa las luces o utiliza luz natural para que la habitación resulte más relajante.
- **Guía sobre técnicas de respiración**: Prepara una voz tranquila y firme para guiar las actividades de respiración y exploración corporal. Es posible que desee practicar de antemano para asegurarse de que su entrega es suave.
- **Música o meditación**: Selecciona música suave de fondo o busca una grabación de meditación guiada adecuada para mejorar el ambiente. Asegúrate de que el volumen del audio sea bajo para no molestar a los participantes.
- **Fomente un entorno abierto y seguro**: Haz saber a los participantes que pueden compartir sus sentimientos o mantenerlos en privado. Destaca la importancia de crear un espacio sin prejuicios en el que todos se sientan seguros para relajarse y reponerse.

Autor: Laura Sanchez Conca (InnoHUB)

Gestión del Estrés

12

12. Gestión del Estrés

12.1 Actividad 1: Juego de rol: Dominar las situaciones estresantes

Materiales necesarios

Fichas de escenarios con descripciones detalladas

Accesorios opcionales

(por ejemplo, mochilas, papeles u otros objetos relevantes)

Un espacio seguro y cómodo para los juegos de rol

Grupo de edad al que va dirigido

14-20 años

Duración

90 minutos

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

Objetivo de aprendizaje: Aumentar la resiliencia y la confianza de los participantes en la gestión de situaciones estresantes de la vida real a través de ejercicios prácticos y de inmersión.

Objetivos

- Comprender las respuestas emocionales y conductuales al estrés.
- Practicar estrategias de adaptación para afrontar situaciones difíciles.
- Desarrollar habilidades de comunicación y resolución de problemas bajo presión...

Descripción

Introducción (10-15 minutos)

Las situaciones estresantes suelen pillarnos desprevenidos, pero la práctica puede prepararnos para responder con eficacia. En esta actividad, los participantes representarán situaciones difíciles, explorando técnicas de gestión del estrés en acción.

Etapa 1: Selección de escenarios (10 minutos)

- Proporciona a los participantes tarjetas con escenarios adaptados a su grupo de edad. Ejemplos:
  - **Escenario escolar**: Hay que entregar un proyecto de grupo y uno de los miembros no contribuye.
  - **Escenario personal**: Una discusión con un amigo por un malentendido.
  - **Escenario de gestión del tiempo**: Preparar un examen mientras se compaginan otras responsabilidades.
- Asignar roles, como una persona estresada, compañeros o un mentor.

Etapa 2: Actuación y Observación (30 minutos)

1. Cada grupo dedica 5 minutos a preparar su representación, centrándose en cómo manejaría el estrés su personaje.
2. Realice el escenario (5-7 minutos por grupo).
3. Los observadores toman nota de las técnicas eficaces e ineficaces para controlar el estrés.

Etapa 3: Debate en grupo (20 minutos)

- Analiza cada uno de los juegos de rol:
  - ¿Qué estrategias han funcionado bien?
  - ¿Cómo se podría haber gestionado la situación de otra manera?
- Anima a los participantes a reflexionar sobre experiencias similares de la vida real.

Evaluación

Los participantes se irán con al menos una técnica de gestión del estrés que puedan aplicar con confianza.

Preparación

Para facilitadores:

- Diseñe escenarios realistas y cercanos.
- Crear un entorno positivo para la retroalimentación y el aprendizaje.

Para los participantes

- Aborda la actividad con una mente abierta y dispuesta a explorar soluciones.

12.2 Actividad 2: Flash Mob: Expresar el estrés y la resiliencia

Materiales necesarios

Música preseleccionada o poesía hablada

Atrezzo o disfraces

(opcional)

Un lugar público o semipúblico

(por ejemplo, una cafetería escolar o un parque)

Grupo de edad al que va dirigido

14-20 años

Duración

2+ horas*

** Planificación: 2-3 horas; Ejecución: 10-15 minutos*

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

Objetivo de aprendizaje: Canalizar de forma creativa el estrés en una actuación de colaboración y empoderamiento que muestre la resiliencia y el trabajo en equipo.

Objetivos

- Transformar los factores estresantes personales en expresión creativa.
- Desarrollar el trabajo en equipo y la capacidad de planificación.
- Promover un mensaje de fuerza y solidaridad entre el público.

Descripción

Introducción (10-15 minutos)

Los flash mobs combinan el arte escénico con el elemento sorpresa. Esta actividad permite a los participantes expresar de forma creativa cómo les afecta el estrés y cómo lo superan.

Etapa 1: Planificación del rendimiento (60 minutos)

1. Elige un tema (por ejemplo, superar retos, buscar el equilibrio).
2. Haz una lluvia de ideas para la actuación: rutinas de baile, palabra hablada o un sketch.

3. Divide las tareas: coreógrafos, intérpretes, coordinadores musicales.

Etapa 2: Ensayo (60 minutos)

1. Practica repetidamente hasta que la actuación fluya sin problemas.
2. Incorporar símbolos o gestos que representen estrés y resiliencia (por ejemplo, romper cadenas imaginarias, formar círculos de apoyo).

Etapa 3: Realización y reflexión (10-15 minutos)

- Actúa en público para compartir tu mensaje.
- Después, comenta la experiencia:
  - ¿Qué se siente al expresar el estrés de forma creativa?
  - ¿Qué reacciones tuvo el público?

Evaluación

Anima a los participantes a que escriban en un diario su experiencia o compartan cómo les ha ayudado la actividad a liberar tensiones.

Preparación

Para Facilitadores

- Obtención de permisos para el lugar de actuación.
- Guiar a los participantes para que equilibren la creatividad con la viabilidad.

Para los participantes

- Estar abierto a colaborar estrechamente con los demás y a probar algo nuevo.

12.3 Actividad 3: Proyecto de vídeo: Crónicas de superación

Materiales necesarios

Smartphones o cámaras

Software o aplicaciones básicas de edición de vídeo

Plantillas de guiones gráficos

Grupo de edad al que va dirigido
14-20 años

Duración
2+ horas*

** Planificación: 2-3 horas; Proyección: 30 minutos*

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

Objetivo de aprendizaje: Crear cortometrajes que exploren experiencias personales o colectivas de estrés y mecanismos de afrontamiento, fomentando la reflexión y la creatividad.

Objetivos

- Explorar y compartir experiencias personales de estrés a través de la narración de historias.
- Aprenda técnicas básicas de realización y edición de películas.
- Reflexionar y compartir estrategias prácticas de afrontamiento.

Descripción

Introducción (15 minutos)

La narración visual es una forma poderosa de procesar y compartir experiencias. En esta actividad, los participantes crearán cortometrajes en los que destacarán los factores estresantes y las estrategias que utilizan para superarlos.

Etapa 1: Brainstorming y Storyboarding (45 minutos)

1. Dividirse en pequeños grupos y haz una lluvia de ideas sobre los temas:

- “Un día en la vida del estrés”
- “Cómo encontré la calma”

2. Crear un guion gráfico con escenas y diálogos clave.

Etapa 2: Rodaje y edición (2-3 horas)

1. Graba escenas utilizando smartphones o cámaras.
2. Edita las secuencias para crear una narración coherente.

Etapa 3: Proyección y Debate (30 minutos)

- Ver los vídeos en grupo.
- Discutir los puntos clave:
  - ¿Qué estrategias han tenido más eco?
  - ¿Cómo influyó la creación del vídeo en la comprensión del estrés por parte de los participantes?

Evaluación

Anima a los participantes a compartir sus videos más allá del grupo para difundirlos.

Preparación

Para Facilitadores

- **Proporcionar orientación técnica**: Comparte consejos básicos sobre filmación y edición. Si es posible, proporciona un breve tutorial o recomienda herramientas para principiantes como Canva Video o iMovie.
- **Ofrece ejemplos**: Muestra a los participantes ejemplos de proyectos de video similares para inspirarles ideas.
- **Garantizar la accesibilidad**: Comprueba que todos los participantes tienen acceso a dispositivos para filmar y editar. Si los recursos son limitados, empareja a los participantes u organiza horarios para compartir equipos.
- **Fomentar el debate abierta**: Deja claro que los participantes pueden centrarse en situaciones generales de estrés en lugar de en historias personales si se sienten incómodos compartiendo experiencias íntimas.
- **Facilitar la reflexión**: Preparar indicaciones para guiar la discusión posterior a la selección,

tales como:

- ¿Cuál fue la parte más desafiante de este proyecto?
- ¿Qué aprendiste sobre los mecanismos de afrontamiento de esta experiencia?

Autores: Alessandra Fiorilla, Giulia Graceffa (PRISM Impresa Sociale s.r.l.)

Bienestar del medio ambiente

13. Bienestar del medio ambiente

13.1 Actividad 1: Semilla del cambio: Plantar un árbol para el futuro

Materiales necesarios

- Plantones de árboles *(especies autóctonas)*
- Palas o paletas
- Guantes *(para los participantes)*
- Regaderas o cubos
- Enmiendas del suelo *(por ejemplo, compost)*
- Marcadores o etiquetas *para etiquetar los árboles*
- Cinta métrica *(para espaciar los árboles)*
- Botiquín de primeros auxilios *(por seguridad)*

Grupo de edad al que va dirigido

12-16 años

Duración

1,5 horas*

** tiempo estimado necesario para completar la actividad: 1,5 horas, incluidos 15 minutos para la introducción, 60 minutos para la actividad principal y 15 minutos para la sesión informativa.*

Finalidad y objetivos del aprendizaje

Fomentar el cuidado del medio ambiente, el trabajo en equipo y la concienciación sobre la importancia de los árboles en nuestro ecosistema.

- Los participantes conocerán los beneficios ecológicos de los árboles y su papel en la lucha contra el cambio climático, aumentando la concienciación medioambiental.
- Los equipos deben colaborar eficazmente para plantar los árboles y cuidarlos, desarrollando el trabajo en equipo y las habilidades prácticas.
- Los participantes comprenderán la importancia de cuidar y mantener los árboles que plantan, fomentando el sentido de la responsabilidad.

Descripción

Introducción (15 minutos)

Explica el propósito de la actividad (plantar árboles que beneficien al medio ambiente y a la

comunidad), dé instrucciones sobre cómo plantar los arbolitos y cómo cuidarlos, y divide a los participantes en pequeños equipos y distribuya los materiales. Habla de la importancia de los árboles para la calidad del aire, los hábitats de la fauna y la regulación del clima.

Plantación de árboles (60 minutos)

Los equipos trabajarán juntos para plantar sus retoños asignados. Cada equipo debe:

- Elegir un lugar de plantación que cumpla los requisitos de la especie arbórea.
- Preparar el hoyo de plantación (cavar, añadir enmiendas del suelo).
- Plantar el arbolito a la profundidad adecuada y riégalo bien.
- Etiquetar su árbol con una etiqueta que incluya el nombre de su equipo y la fecha de plantación.
- Hablar de los cuidados continuos que necesitarán sus árboles.

Información (15 minutos)

Reúne a los equipos para que reflexionen sobre sus experiencias. Formula preguntas como: "¿Qué habéis aprendido en sobre la importancia de los árboles?" y "¿Qué haréis para que los árboles prosperen en el futuro?". Destaca las habilidades desarrolladas durante la actividad, haciendo hincapié en el trabajo en equipo, el cuidado del medio ambiente y el impacto a largo plazo de sus esfuerzos.

Preparación

Para educadores

- Prepare el lugar de plantación y los materiales con antelación, asegurándose de que la zona es segura y adecuada para la plantación.
- Esté preparado para facilitar los debates y proporcionar orientación durante el proceso de plantación.

Para mentores y alumnos

- Investiga la importancia de los árboles y ven preparado con ideas sobre cómo cuidarlos después de plantarlos.

13.2 Actividad 2: Reto de limpieza: Proyecto de Restauración de Parques

Materiales necesarios

- **Bolsas de basura** *(preferiblemente compostables o biodegradables)*
- **Guantes** *(desechables o reutilizables)*
- **Papeleras de reciclaje** *(si están disponibles)*
- **Botiquín de primeros auxilios**
- **Botellas de agua** *para hidratarse*
- **Protector solar y repelente de insectos** *(opcional)*
- **Señalización** *(para marcar las zonas limpias)*

Grupo de edad al que va dirigido

12-20 años

Duración

2 horas*

** tiempo estimado necesario para completar la actividad: 2 horas, incluidos 15 minutos para la introducción, 90 minutos para la actividad principal y 15 minutos para la sesión informativa.*

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

Fomentar el cuidado del medio ambiente, el compromiso de la comunidad y el trabajo en equipo mediante una iniciativa práctica de limpieza.

- Los participantes aprenderán sobre el impacto de la basura en los ecosistemas y la importancia de mantener limpios los espacios públicos, aumentando la conciencia medioambiental y el sentido de la responsabilidad.
- Los equipos desarrollarán habilidades de trabajo en equipo colaborando para organizar y ejecutar eficazmente las tareas de limpieza.
- Los participantes experimentarán el impacto positivo de sus esfuerzos en la comunidad local y el medio ambiente, mejorando su compromiso con la comunidad.

Descripción

Introducción (15 minutos)

Explicar el propósito de la actividad (limpiar y restaurar un parque local, promoviendo el cuidado del medio ambiente y el orgullo de la comunidad) y hablar del impacto de la basura en el medio ambiente y de la importancia de mantener limpios los espacios públicos. Proporciona directrices de seguridad e instrucciones sobre cómo recoger y clasificar correctamente los residuos y divida a los participantes en pequeños equipos y distribuya los materiales.

Fase de limpieza (90 minutos)

Los equipos trabajarán juntos para limpiar las áreas designadas del parque, recolectar basura, clasificar los artículos en la basura y reciclar los contenedores según corresponda.

Información (15 minutos)

Reúne a los equipos para reflexionar sobre sus experiencias. Haz preguntas como: "¿Qué habéis aprendido sobre el impacto de la basura en el medio ambiente?" y "¿Qué podéis hacer en el futuro para mantener limpia vuestra comunidad?".

Preparación

Para educadores

- Coordinar con las autoridades locales del parque para obtener permiso para llevar a cabo la limpieza;
- Preparar los materiales necesarios y asegurarse de que se comuniquen las pautas de seguridad.
- Estar preparado para facilitar los debates y brindar apoyo durante la limpieza.

Para mentores y alumnos

- Venir preparado con ideas sobre cómo seguir apoyando el medio ambiente local después del acto.

13.3 Actividad 3: Búsqueda de la naturaleza: Caza para el gran aire libre

Materiales necesarios

- Lista de la búsqueda del tesoro *(impresa o digital)*
- Bolígrafos o lápices
- Portapapeles *(opcional)*
- Botiquín de primeros auxilios
- Bolsas o recipientes para recoger los artículos *(if applicable)*
- Cámara o smartphone *(para documentar los hallazgos)*
- Botellas de agua *para hidratarse*

Grupo de edad al que va dirigido

12-18 años

Duración

1,5 horas*

** tiempo estimado necesario para completar la actividad: 1,5 horas, incluidos 15 minutos para la introducción, 60 minutos para la actividad principal y 15 minutos para la sesión informativa.*

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

Aumentar el conocimiento y la apreciación de la naturaleza, fomentando al mismo tiempo el trabajo en equipo y la capacidad de observación mediante una yincana interactiva.

- Los participantes aumentarán su conciencia medioambiental y mejorarán su capacidad de observación aprendiendo a identificar diversas plantas, animales y elementos naturales de su entorno local.
- Los equipos colaborarán para localizar eficazmente los objetos de la lista de la búsqueda del tesoro, desarrollando habilidades de trabajo en equipo.
- Los participantes realizarán exploraciones al aire libre, fomentando la salud y el bienestar.

Descripción

Introducción (15 minutos)

Explica el propósito de la actividad (explorar el entorno local mientras se buscan objetos naturales específicos), proporcione a los participantes la lista de la búsqueda del tesoro y

explique las normas de seguridad para estar al aire libre (por ejemplo, permanecer en los senderos, estar atento a la fauna), y divídalos en pequeños equipos y distribuya los materiales.

Búsqueda del tesoro (60 minutos)

Los equipos dispondrán de 60 minutos para buscar los objetos de la lista de la búsqueda del tesoro, trabajando juntos para identificar y localizar los objetos (por ejemplo, un tipo específico de hoja, un pájaro, una flor o una roca única) y documentar sus hallazgos haciendo fotos o recogiendo pequeños objetos no destructivos (por ejemplo, hojas caídas).

Informe (15 minutos)

Reúne a los equipos para que reflexionen sobre sus experiencias. Haz preguntas como: "¿Qué fue lo más interesante que encontraron durante la cacería?" y "¿Qué aprendieron sobre el ecosistema local?". Destaca las habilidades desarrolladas durante la actividad, haciendo hincapié en el trabajo en equipo, la capacidad de observación y el aprecio por la naturaleza.

Preparación

Para educadores

- Prepara la lista de la búsqueda del tesoro con antelación, asegurándose de que incluya una mezcla de objetos comunes e interesantes que puedan encontrarse en el entorno local.
- Estate preparado para facilitar los debates y proporcionar apoyo durante la caza.

Para mentores y alumnos

- Lleva ropa adecuada para explorar al aire libre y venga preparado para relacionarse con su entorno.

13.4 Actividad 4: Platos respetuosos con el planeta: Un viaje por la cocina sostenible

Materiales necesarios

Ingredientes para las recetas seleccionadas

(con especial atención a los productos locales y de temporada)

Utensilios de cocina *(cuchillos, tablas de cortar, cuencos, etc.)*

Aparatos de cocina *(cocina, horno, batidora, etc.)*

Platos y utensilios para la degustación

Delantales

Recetas de cocina *(con consejos sobre sostenibilidad)*

Artículos de limpieza *(esponjas, jabón, toallas)*

Botiquín de primeros auxilios

Grupo de edad al que va dirigido

14-20 años

Duración

2 horas*

** tiempo estimado necesario para completar la actividad: 2 horas, incluidos 15 minutos para la introducción, 90 minutos para la actividad principal y 15 minutos para la sesión informativa.*

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

Educar a los participantes en prácticas culinarias sostenibles y en la importancia de utilizar ingredientes locales y de temporada, fomentando al mismo tiempo hábitos alimentarios saludables.

- Los participantes aprenderán las ventajas de elegir ingredientes locales, de temporada y ecológicos, aumentando su concienciación sobre la sostenibilidad y la alimentación sana.
- Los participantes desarrollarán el trabajo en equipo y las habilidades culinarias colaborando en pequeños grupos para preparar sus platos, fomentando la comunicación y la cooperación.

Descripción

Introducción (15 minutos)

Explicar el propósito de la actividad (aprender sobre prácticas culinarias sostenibles y preparar juntos una deliciosa comida) y hable de la importancia de utilizar ingredientes locales y

de temporada y de los beneficios medioambientales de la cocina sostenible. Presenta un resumen de las recetas y asigne equipos a los distintos platos.

Fase de cocción (90 minutos)

Los equipos trabajarán juntos para preparar las recetas asignadas, debatiendo los aspectos de sostenibilidad de los ingredientes utilizados y su impacto en el medio ambiente.

Informe (15 minutos)

Reúne a los equipos para que reflexionen sobre sus experiencias. Formule preguntas como: "¿Qué habéis aprendido sobre la cocina sostenible?" y "¿Qué prácticas sostenibles podéis adoptar en vuestra cocina diaria?".

Preparación

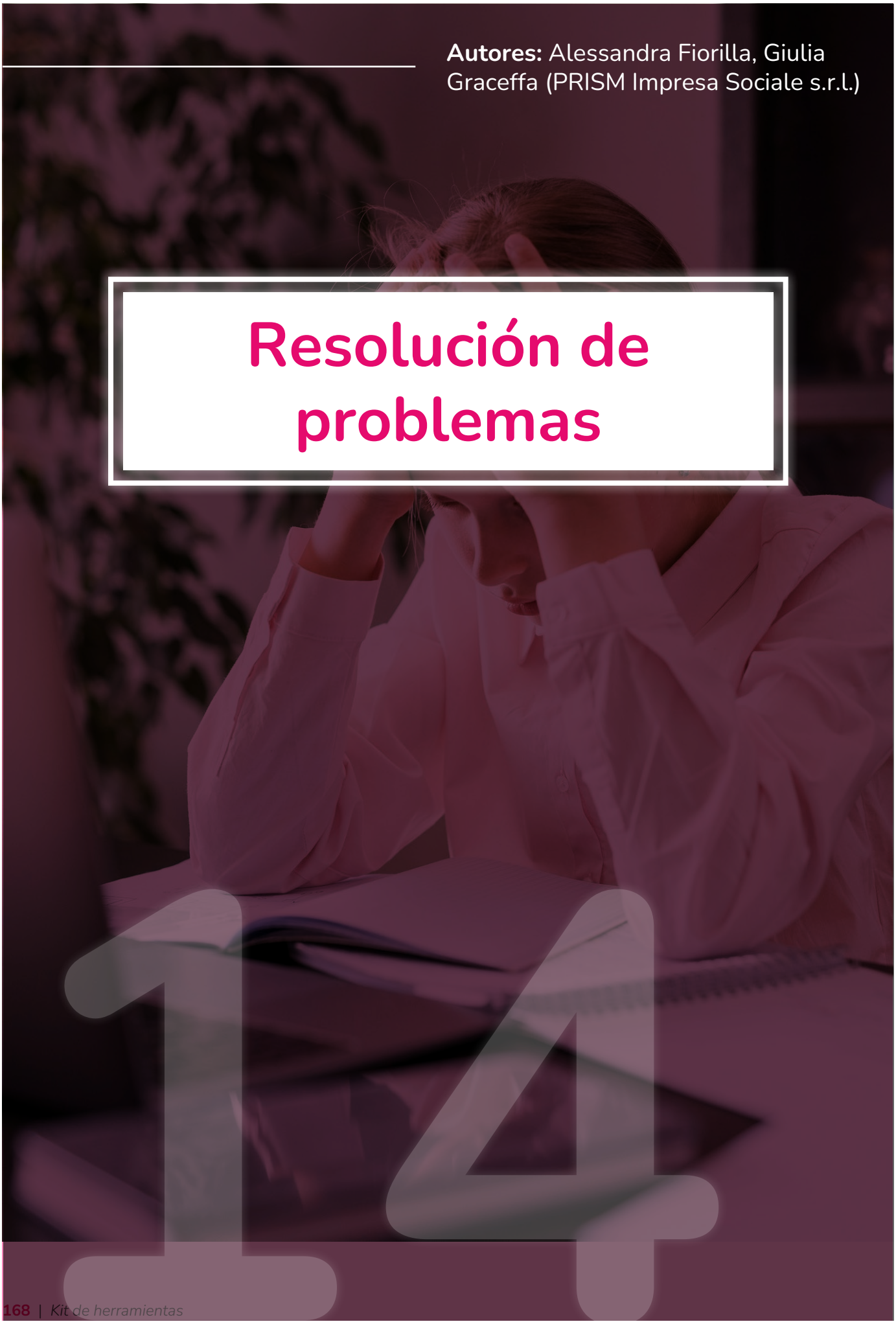
Para educadores

- Prepara el espacio para cocinar y asegúrese de que dispone de todos los materiales e ingredientes necesarios.
- Repasa las recetas y las técnicas específicas que se utilizarán durante la clase.
- Estate preparado para facilitar los debates y proporcionar apoyo durante el proceso de cocción.

Para mentores y alumnos

- Pensad en sus propios hábitos alimentarios y vengan preparados con ideas para incorporar la sostenibilidad a su cocina.

Autores: Alessandra Fiorilla, Giulia Graceffa (PRISM Impresa Sociale s.r.l.)



Resolución de problemas

14

14. Resolución de problemas

14.1 Actividad 1: Escape Room: ¡Encuentra la salida!

Materiales necesarios

Los materiales necesarios variarán en función de las actividades específicas seleccionadas. Algunos ejemplos podrían ser:

- **Puzzles y acertijos** *(físicos o digitales)*
- **Cerraduras** *(de combinación o de llave)*
- **Tarjetas de pistas o pistas**
- **Temporizador/reloj**
- **Decoración** *(para crear el tema o el ambiente, opcional)*
- **Papel y bolígrafos** *para tomar notas*

Grupo de edad al que va dirigido

14-20 años

Duración

1,5 hora*

** tiempo estimado necesario para completar la actividad: 1,5 horas, incluidos 15 minutos para la introducción, 60 minutos para la actividad principal y 15 minutos para la sesión informativa.*

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

Mejorar la resolución de problemas, la comunicación y el trabajo en equipo mediante un desafío competitivo y cronometrado de escape room.

- Los equipos mejorarán sus habilidades de resolución de problemas y gestión del tiempo trabajando juntos para resolver rompecabezas y desvelar pistas bajo presión.
- Los participantes tendrán que colaborar y delegar tareas eficazmente para completar el reto en el menor tiempo posible, mejorando sus habilidades de trabajo en equipo y comunicación.

Descripción

Introducción (15 minutos)

Explica las reglas y ofrezca una visión general del tema de la escape room, y de cómo los equipos pasarán de un rompecabezas al siguiente. Establece expectativas de comportamiento, como respetar las ideas de los miembros del equipo y asegurarse de que todos participan.

Escape Room Challenge (60 minutos)

Los equipos se encierran en habitaciones o zonas separadas, cada una de ellas llena de enigmas, códigos y pistas que resolver, y deben trabajar juntos para resolver todos los enigmas dentro del tiempo límite (por ejemplo, encontrar una llave, descifrar un código, resolver un acertijo). Gana el equipo que escape primero de la habitación o resuelva el mayor número de enigmas dentro del tiempo límite.

Informe (15 minutos)

Reúne a los equipos para una breve reflexión y formule preguntas como: "¿Cómo abordó su equipo la resolución de problemas bajo presión?". Destaque la importancia de la colaboración y la relación de la actividad con situaciones reales de trabajo en equipo.

Preparación

Para educadores

- Prepara las salas de escape o los espacios designados con rompecabezas y atrezzo.
- Asegúrate de que los rompecabezas se ajustan al nivel de dificultad del grupo.
- Prepara instrucciones para cada etapa del desafío y pruebe la configuración de la escape room de antemano para asegurarse de que todos los elementos funcionan.
- Estate preparado para dar pistas cuando se le soliciten y haga un seguimiento del tiempo empleado por cada equipo.

Para mentores y mentores

- Familiarizarse con las técnicas básicas de resolución de problemas y la importancia de una comunicación clara dentro de un equipo.

14.2 Actividad 2: Juego del misterio del asesinato

Materiales necesarios

Los materiales necesarios variarán en función de las actividades específicas seleccionadas. Algunos ejemplos podrían ser:

Fichas de rol de los personajes
(con descripciones de cada personaje y su trasfondo);

Tarjetas de pistas o sobres
(con pistas o pruebas)

Atrezzo para la escena del crimen
(opcional, para crear ambiente)

Temporizador o reloj
para controlar el tiempo

Cuaderno y bolígrafos
(para tomar notas y deducciones)

Un "asesino" y una "víctima" designados
(asignados de antemano)

Grupo de edad al que va dirigido
15-20 años

Duración
1,5 horas*

** tiempo estimado necesario para completar la actividad: 1,5 horas, incluidos 15 minutos para la introducción, 60 minutos para la actividad principal y 15 minutos para la sesión informativa.*

Finalidad y objetivos del Aprendizaje

Fomentar el trabajo en equipo, la resolución de problemas y la comunicación a través de un reto colaborativo y competitivo de resolución de misterios.

- Los participantes mejorarán su pensamiento crítico analizando pistas, interrogando a los personajes y reuniendo pruebas para resolver el misterio.
- Los equipos colaborarán, compartirán información y pondrán en común sus ideas para resolver el crimen, mejorando así sus habilidades de trabajo en equipo y comunicación.
- Los equipos tendrán que pensar con originalidad y abordar el misterio desde distintos ángulos para descubrir la verdad, fomentando la resolución creativa de problemas.

Descripción

Introducción (15 minutos)

Explicar las reglas y el objetivo general (resolver el misterio identificando al asesino, el motivo y el método). Asigne papeles a cada participante (por ejemplo, detective, sospechosos, testigos), dándoles tarjetas de personaje con información de fondo. Prepare la escena describiendo el escenario (por ejemplo, un asesinato durante una cena o en una mansión) y cómo se desarrollará el juego.

Juego del misterio del asesinato (60 minutos)

El juego comienza con el «descubrimiento» del crimen. A continuación, los equipos o individuos deben investigar interrogando a los sospechosos, analizando las pistas y deduciendo la identidad del asesino. Las pistas se revelan periódicamente o se ocultan en el entorno, y los jugadores deben recogerlas e interpretarlas. El juego incluye rondas de interrogatorios de tiempo limitado, en las que los equipos o los jugadores interrogan a cada sospechoso o testigo, recopilando detalles cruciales. Al final de la investigación, cada equipo debe presentar sus conclusiones: quién creen que es el asesino, el motivo y el método utilizado. Gana el equipo con la deducción más acertada.

Informe (15 minutos)

Reúne a los equipos para desvelar quién es el asesino y la historia completa del crimen. Discuta las estrategias utilizadas por los diferentes equipos y pregunte: «¿Qué pistas o comportamientos les llevaron a sus conclusiones?». Destaque cómo la actividad ayudó a desarrollar habilidades de resolución de problemas, trabajo en equipo y comunicación.

Preparación

Para educadores

- Para los educadores:
- Prepare el guión del misterio del asesinato y asegúrese de que la historia es atractiva y apropiada para la edad.
- Prepare el entorno del juego con pistas y elementos de atrezzo para crear una atmósfera inmersiva.
- Asignar los papeles de los personajes con antelación, asegurándose de que todo el mundo entiende su parte y tiene acceso a los antecedentes de su personaje.

Para mentores y alumnos

- Repasar los papeles que se les han asignado y prepararse para involucrarse plenamente con el personaje. Es posible que tengan que hacer un seguimiento de la información importante y comunicarla eficazmente a su equipo.

14.3 Actividad 3: Survival Showdown: El desafío definitivo

Materiales necesarios

Los materiales necesarios variarán en función de las actividades específicas seleccionadas. Algunos ejemplos podrían ser:

Tarjetas de escenarios
(detallando la situación de supervivencia)

Tareas de resolución de problemas
(impresas o escritas en rotafolios)

Grupo de edad al que va dirigido
15 -20 años

Duración
1 hour and 30 minutes*

** tiempo estimado necesario para completar la actividad: 1,5 horas, incluidos 15 minutos para la introducción, 60 minutos para la actividad principal y 15 minutos para la sesión informativa.*

Suministros básicos para los retos
(por ejemplo, cuerda, cinta adhesiva, cartón)

Silbato
(para seguridad y señalización)

Cronómetro

Papeles y bolígrafos
(para tomar notas)

Objetivos y finalidad del Aprendizaje

Fomentar el trabajo en equipo, la resolución de problemas y la resiliencia a través de un escenario competitivo de supervivencia.

- Los participantes idearán soluciones creativas a los retos y obstáculos de la supervivencia, mejorando sus habilidades de resolución de problemas.
- Los equipos deberán colaborar eficazmente para hacer frente a los retos y alcanzar objetivos comunes, desarrollando habilidades de trabajo en equipo y comunicación.
- Los participantes desarrollarán la resiliencia aprendiendo a adaptarse a situaciones cambiantes y manteniendo una actitud positiva ante los retos.

Descripción

Introducción (15 minutos)

Explicarlas reglas y el objetivo general: sobrevivir al escenario superando diversos retos. Distribuya las tarjetas del escenario que detallen la situación de supervivencia (por ejemplo, varados en una isla, perdidos en el desierto). Describa los retos a los que se enfrentarán los equipos y cómo se desarrollará el juego.

Reto del juego de supervivencia (60 minutos)

El juego comienza cuando los equipos reciben su primer desafío. Los equipos deben trabajar juntos para idear una solución a cada escenario, como construir un refugio, crear una señal para el rescate o encontrar comida y agua. Los equipos irán rotando por los distintos retos y cada uno de ellos tendrá un límite de tiempo. A lo largo del juego, los equipos pueden ganar puntos por su creatividad, su trabajo en equipo y por completar con éxito cada tarea. Al final del desafío, se puntuará a los equipos en función de su rendimiento y creatividad para superar cada escenario.

Informe (15 minutos)

Reúne a los equipos para hablar de sus experiencias durante los retos. Haga preguntas como: «¿Qué estrategias funcionaron bien para su equipo?» y "¿Cómo gestionaron los desacuerdos o los retos?". Destaca las habilidades aprendidas durante la actividad, haciendo hincapié en el trabajo en equipo, la resolución de problemas y la comunicación.

Preparación

Para educadores

- Prepara de antemano las tarjetas del escenario y los retos, asegurándose de que sean apropiados para la edad y atractivos.
- Prepara el entorno en el que tendrán lugar los retos, asegurándose de que se han tomado las medidas de seguridad necesarias.
- Estar preparado para facilitar y guiar a los equipos durante los desafíos.

Para mentores y alumnos

- Repasar la importancia del trabajo en equipo y la comunicación eficaz.
- Piensa en experiencias pasadas en las que tuvieron que trabajar juntos para resolver problemas.

14.4 Actividad 4: Salvar el huevo

Materiales necesarios

Huevos crudos

(1 por equipo)

Diversos materiales de construcción

(p. ej., pajitas, periódicos, cartón, cinta adhesiva, gomas elásticas, etc.)

Tijeras

Cinta métrica

(para medir la altura de caída)

Una zona de caída

(desde una altura determinada, por ejemplo, una mesa)

Papel y bolígrafos

(para planificar y tomar notas)

Grupo de edad al que va dirigido

12-18 años

Duración

1 hour and 30 minutes*

** tiempo estimado necesario para completar la actividad: 1,5 horas, incluidos 15 minutos para la introducción, 60 minutos para la actividad principal y 15 minutos para la sesión informativa.*

Objetivos y finalidad del Aprendizaje

Fomentar el trabajo en equipo, la creatividad y la resolución de problemas mediante un reto competitivo de ingeniería.

- Los participantes realizarán una lluvia de ideas y diseñarán estructuras únicas para proteger sus huevos potenciando la creatividad y la capacidad de resolución de problemas.
- Los equipos desarrollarán el trabajo en equipo colaborando eficazmente en la planificación y ejecución de sus diseños.
- Los equipos aprenderán a adaptar y perfeccionar sus estrategias en función de los resultados de las pruebas, aumentando así su capacidad de recuperación.

Descripción

Introducción (15 minutos)

Explica las reglas de la actividad, haciendo hincapié en el objetivo (diseñar y construir una estructura protectora para un huevo crudo que pueda resistir una caída desde una altura). Discuta los materiales disponibles y anime a los equipos a hacer una lluvia de ideas. Divida a los participantes en pequeños equipos y proporcione a cada uno un huevo y materiales de construcción.

Fase de construcción (50 minutos)

Los equipos dispondrán de 50 minutos para diseñar y construir sus dispositivos de protección de huevos utilizando los materiales proporcionados. Deberán trabajar juntos para planificar, construir y probar sus diseños antes de la caída final. Fomente la creatividad y el trabajo en equipo durante todo el proceso. Una vez finalizado el tiempo de construcción, los equipos se prepararán para la prueba de caída.

Prueba de caída (10 minutos)

Cada equipo dejará caer su huevo desde una altura determinada, de uno en uno, y observará los resultados.

Informe (15 minutos)

Reúne a los equipos para comentar sus experiencias. Haga preguntas como «¿Cómo afrontaron los retos durante la fase de construcción?» y "¿Qué harían de forma diferente si pudieran volver a intentarlo?".

Preparación

Para los educadores

- Prepara los materiales con antelación y establezca la zona de descenso.
- Estate preparado para guiar a los equipos durante la fase de construcción y proporcionar el apoyo que sea necesario.
- Asegúrate de que existen medidas de seguridad para la prueba de caída.

Para mentores y alumnos

- Anima a los participantes a pensar en experiencias pasadas de ingeniería o diseño y cómo pueden aplicar esos conocimientos a este desafío.

14.5 Actividad 5: Laboratorio de soluciones: de Idea a Impacto

Materiales necesarios

- Hojas grandes de papel o carteles
- Marcadores, bolígrafos y lápices de colores
- Notas adhesivas

Grupo de edad al que va dirigido
12-20 años

Duración
1,5 horas*

** tiempo estimado necesario para completar la actividad: 1,5 horas, incluidos 10 minutos para la introducción, 70 minutos para la actividad principal y 10 minutos para la sesión informativa.*

- Materiales prototipo
  (por ejemplo, cartón, tijeras, pegamento, cinta adhesiva)
- Acceso a ordenadores o tabletas
  (opcional, para investigación)
- Temporizador o cronómetro

Objetivo y Objetivos de Aprendizaje

Promover la creatividad, el pensamiento crítico y la colaboración a través de un proceso de pensamiento de diseño estructurado.

- Los participantes realizarán una lluvia de ideas y diseñarán soluciones innovadoras para problemas del mundo real que mejoren la resolución creativa de problemas.
- Los equipos deben colaborar para generar ideas y crear soluciones efectivas desarrollando habilidades de trabajo en equipo.
- Los participantes practicarán la presentación de sus ideas y prototipos a sus compañeros, mejorando sus habilidades de presentación.

Descripción

Introducción (10 minutos)

Explicar las reglas y el objetivo general del taller (diseñar una solución a un problema específico, por ejemplo, problemas ambientales, desafíos comunitarios o bienestar personal). Presentar el problema con claridad y proporcionar contexto. Dividir a los participantes en pequeños equipos y proporcionarles materiales.

Fase de diseño (50 minutos)

Los equipos tendrán 50 minutos para hacer una lluvia de ideas, bosquejar y crear un prototipo de su solución. Deberían:

- Identificar el problema que están abordando.
- Haga una lluvia de ideas sobre posibles soluciones y seleccione una para desarrollar.
- Cree una representación visual de su solución (bocetos, diagramas).
- Construye un prototipo simple si el tiempo lo permite.

Presentación (10 minutos)

Los equipos presentan sus soluciones al grupo, explicando su proceso de diseño y la lógica detrás de sus elecciones. Fomentar la retroalimentación constructiva de los compañeros.

Sesión informativa (10 minutos)

Reúne a los equipos para reflexionar sobre sus experiencias. Haga preguntas como: «¿Cuál fue la parte más difícil del proceso de diseño?» y «¿Qué aprendió sobre la colaboración y la creatividad?»

Preparación

Para educadores

- Prepare la declaración del problema y los materiales con anticipación.
- Esté preparado para facilitar las discusiones, proporcionar orientación durante la fase de diseño y apoyar a los equipos a medida que trabajan a través de sus ideas.

Para mentores y mentores

- Piensa en los problemas del mundo real que les importan y prepárate para participar en una lluvia de ideas colaborativa.

Autores: Alessandra Fiorilla, Giulia Graceffa (PRISM Impresa Sociale s.r.l.)

Bienestar social

15

15. Bienestar social

15.1 Actividad 1: Mural colaborativo: Imagínese nuestra comunidad

Materiales necesarios

- Lona grande o rollo de papel *(para cubrir una pared o mesa)*
- Pinturas o marcadores acrílicos
- Pinceles de diferentes tamaños
- Ropa o delantales de protección
- Cinta adhesiva *(para asegurar el lienzo)*
- Toallas de papel y agua *para la limpieza*
- Cámaras *(opcional, para documentar el proceso)*

Grupo de edad objetivo

15-18 años

Duración

2 horas*

** tiempo estimado necesario para completar la actividad: 2 horas, incluyendo 10 minutos para la introducción, 90 minutos para la actividad principal y 20 minutos para la sesión informativa.*

Objetivo y Objetivos de Aprendizaje

Fomentar un sentido de comunidad y pertenencia creando juntos una representación compartida de su identidad grupal.

- Los participantes desarrollarán habilidades de trabajo en equipo colaborando para crear un mural que represente su sentido de comunidad, utilizando símbolos visuales, colores y diseños que sean significativos para ellos.
- Los participantes podrán experimentar y reflexionar sobre la importancia de la cooperación y la responsabilidad compartida.
- Al final de la actividad, los participantes podrán identificar al menos dos formas en que se sienten conectados con sus compañeros, mejorando su sentido de pertenencia.

Descripción

Introducción (10 minutos)

Explicar el propósito de la actividad (crear una representación visual compartida de su identidad grupal) y dar instrucciones sobre cómo usar diferentes materiales.

Creación de murales (90 minutos)

Los participantes interactúan libremente mientras eligen qué dibujar.

Información (20 minutos)

En una discusión grupal, los participantes articularán cómo trabajar juntos en el mural les ayudó a comprender la importancia de la cooperación y la responsabilidad compartida, identificando al menos dos formas en que se sienten conectados con sus compañeros.

Preparación

Para educadores

- Revise las instrucciones y objetivos de la actividad a fondo.
- Prepare todos los materiales necesarios con anticipación y asegúrese de que el espacio de trabajo esté configurado para la actividad.

Para mentores y mentores

- Traiga cualquier material relevante, como dibujos personales o símbolos que consideren que representan su identidad.
- Completa una tarea previa a la actividad, como escribir una breve reflexión sobre lo que la comunidad significa para ellos.
- Familiarizarse con el tema de la identidad comunitaria para contribuir significativamente durante la actividad.

15.2 Actividad 2: Mosaico cultural: Compartiendo nuestras historias

Materiales necesarios

Mesas para exhibir alimentos

Artefactos culturales

(por ejemplo, ropa tradicional, instrumentos musicales, artesanías)

Hojas informativas impresas

sobre cada cultura representada

Platos, utensilios y servilletas

para degustación de alimentos

Decoraciones

que representan diferentes culturas

Lista de reproducción de música

con canciones de varias culturas (opcional)

Grupo de edad objetivo

12-20 años

Duración

2 hours and 30 minutes*

** tiempo estimado necesario para completar la actividad: 2,5 horas, incluidos 30 minutos para la introducción, 90 minutos para la actividad principal y 30 minutos para la sesión informativa.*

Objetivo y Objetivos de Aprendizaje

Fomentar el aprecio y la comprensión de diversas culturas mientras se construyen conexiones entre los participantes.

- Los participantes aumentarán su conciencia cultural aprendiendo sobre las diferentes culturas representadas en su comunidad, fomentando la inclusión.
- Los participantes participarán en conversaciones y compartirán experiencias relacionadas con sus culturas desarrollando habilidades interpersonales.

Descripción

Introducción (30 minutos)

Dé la bienvenida a los participantes, explique el propósito de la actividad (para celebrar y

compartir la diversidad cultural) y describa el calendario del evento y los tipos de actividades en las que participarán los participantes (por ejemplo, degustación de alimentos, narración de cuentos, demostraciones).

Actividades culturales (90 minutos)

Los participantes rotarán a través de diferentes estaciones o mesas configuradas para representar varias culturas. Las actividades pueden incluir:

- Degustación de alimentos: Los participantes comparten platos tradicionales de sus culturas para que otros los prueben.
- Cuentacuentos: Las personas comparten historias o folclore de sus orígenes culturales.
- Demostraciones: Los participantes muestran prácticas culturales, como danza, música o técnicas artísticas.
- Cuestionario cultural: un divertido cuestionario sobre diferentes culturas para involucrar a los participantes y fomentar el aprendizaje.

Información (30 minutos)

Reúna a los participantes para una discusión grupal. Haga preguntas como: «¿Cómo podemos promover la comprensión cultural en nuestra comunidad?» y «¿Cuál fue su parte favorita del acto?». Destacar la importancia de la diversidad y la inclusión en el fomento de un sentido de comunidad.

Preparación

Para educadores

- Organice la logística, incluida la configuración del espacio, los materiales necesarios y la coordinación de los participantes.
- Prepare una agenda para el evento y comuníquela a los participantes con anticipación.

Para mentores y mentores

- Animar a los participantes a pensar en qué elementos culturales o platos pueden traer para compartir y preparar una breve presentación sobre su cultura.

15.3 Actividad 3: Juegos Olímpicos de Team Building

Materiales necesarios

Los materiales requeridos variarán en función de las actividades específicas seleccionadas. Algunos ejemplos podrían ser:

Conos o marcadores
para designar espacios para actividades

Cuadros de mando o un tablero
para el seguimiento del progreso del equipo

Pequeños premios o certificados
para equipos ganadores

Silbato o temporizador
para señalar el inicio y el final de cada juego

Grupo de edad objetivo

12-20 años

Duración

2 hours*

** tiempo estimado necesario para completar la actividad: 2 horas, incluidos 15 minutos para la introducción, 90 minutos para la actividad principal y 15 minutos para la sesión informativa.*

Objetivo y Objetivos de Aprendizaje

Para mejorar la colaboración, la comunicación y las habilidades de resolución de problemas a través de actividades de equipo divertidas y desafiantes.

- Los participantes mejorarán las habilidades de trabajo en equipo y fomentarán relaciones positivas entre pares colaborando en equipos pequeños para completar varios desafíos, confiando en la comunicación y el apoyo mutuo.
- Los equipos trabajarán juntos para elaborar estrategias y resolver desafíos físicos y mentales de manera eficiente, desarrollando habilidades para resolver problemas.

Descripción

Introducción (15 minutos)

Explicar el propósito de los «Team Building Olympics» y la importancia del trabajo en equipo y la comunicación. Describa las reglas para cada desafío y cómo los equipos rotarán entre las actividades.

Desafíos de Team Building (90 minutos)

Cada equipo compite en una serie de actividades (rotar equipos a través de cada desafío, rastrear su progreso y puntos) que se elegirán en función del número y la edad de los participantes, y también de los espacios disponibles. Algunos ejemplos podrían ser:

- *Raza de nudos humanos*: los equipos deben desenredarse de un «nudo humano» lo antes posible sin soltarse las manos. El primer equipo en desenredar gana.
- *Reto del curso de obstáculos*: Los equipos corren a través de una serie de obstáculos físicos, que requieren estrategia y cooperación para completar el curso más rápido.
- *Piccionario*: Los equipos se turnan para dibujar palabras o frases mientras sus compañeros de equipo adivinan. El equipo con las conjeturas más correctas en un tiempo establecido gana.
- *Desafío de construcción de torres*: Los equipos compiten para construir la torre más alta utilizando materiales limitados (por ejemplo, espaguetis y malvaviscos). La torre más alta y estable gana.
- *Carrera del laberinto con los ojos vendados*: un miembro del equipo tiene los ojos vendados y debe ser guiado a través de un laberinto por instrucciones verbales de sus compañeros de equipo. El equipo más rápido a través del laberinto gana.
- *Batalla de Trivia del equipo*: Los equipos compiten en una competencia de trivia con preguntas sobre diversos temas. El equipo con la puntuación más alta al final gana.

Información (15 minutos)

Reúna a los participantes para una discusión grupal. Haga preguntas como: «¿Cómo podemos promover la comprensión cultural en nuestra comunidad?» y «¿Cuál fue su parte favorita del acto?». Destacar la importancia de la diversidad y la inclusión en el fomento de un sentido de comunidad.

Preparación

Para educadores

- Revise todas las actividades para asegurarse de que sean apropiadas para el grupo y que todos los materiales estén listos.
- Configure el espacio para cada desafío con anticipación, asegurando reglas claras y pautas de seguridad.

Para mentores y mentores

- Use ropa adecuada para la actividad física.

15.4 Actividad 4: Enséñalo, apréndelo: Día de Compartir Habilidades

Materiales necesarios

Espacio para múltiples estaciones de intercambio de habilidades
(mesas o áreas)

Suministros específicos para cada habilidad
(por ejemplo, suministros de arte, utensilios de cocina, equipos deportivos)

Folletos
con instrucciones paso a paso para cada habilidad

Etiquetas de nombre
para los participantes

Refrescos
(opcional)

Grupo de edad objetivo

12-18 años

Duración

2,5 horas*

** tiempo estimado necesario para completar la actividad: 2,5 horas, incluidos 15 minutos para la introducción, 105 minutos para la actividad principal y 30 minutos para la sesión informativa.*

Objetivo y Objetivos de Aprendizaje

Promover la colaboración, fomentar las conexiones y generar confianza entre los participantes a través del intercambio y el aprendizaje de nuevas habilidades.

- Los participantes practicarán habilidades de comunicación y enseñanza mientras comparten su experiencia, mejoran sus habilidades interpersonales y construyen confianza en sí mismos.
- Los participantes aprenderán unos de otros, fortaleciendo los lazos y la comprensión dentro del grupo, fomentando un sentido de comunidad.

Descripción

Introducción (15 minutos)

Dé la bienvenida a los participantes, explique el propósito del taller (compartir y aprender una variedad de habilidades entre sí) y describa el calendario del evento y cómo se organizarán las sesiones de intercambio de habilidades.

Sesiones de intercambio de habilidades (105 minutos)

Los participantes rotarán a través de diferentes estaciones de intercambio de habilidades, cada una dirigida por un participante que esté bien informado sobre la habilidad. Las habilidades posibles para compartir incluyen: Cocinar / hornear, arte y artesanía, habilidades deportivas, música, habilidades técnicas, técnicas de autocuidado (por ejemplo, compartir la atención plena, la meditación o las estrategias de alivio del estrés). Cada sesión de intercambio de habilidades puede durar entre 10 y 15 minutos, lo que permite a los participantes practicar lo que aprenden y hacer preguntas.

Información (15 minutos)

Reúna a los participantes para una discusión grupal. Haga preguntas como: «¿Qué nuevas habilidades aprendiste hoy?» y «¿Cómo te sentiste al compartir tus habilidades con los demás?». Resalte la importancia de la colaboración, la comunidad y el aprendizaje permanente.

Preparación

Para educadores

- Organice la logística, incluida la configuración del espacio y asegúrese de que todos los materiales para las habilidades estén disponibles.
- Preparar una agenda para el taller y comunicarla a los participantes con antelación.

Para mentores y mentores

- Piense en qué habilidades pueden enseñar y qué habilidades quieren aprender antes del taller.

STRONGER YOUTH

Autores: Luísa Grácio, Dayessi Miranda & Ana Rita Farinha (University of Évora)

Regulación emocional

16. Regulación emocional

16.1 Actividad 1: Alquimia de los sentimientos

Materiales necesarios

- Tarjetas con sentimientos diversos
  (ver sugerencias en el folleto)
- Tarjetas con situaciones cotidianas
  (ver folleto)

Grupo de edad objetivo

13-18 años

Duración

45 minutos

Objetivo y Objetivos de Aprendizaje

Objetivo de aprendizaje: Identificar emociones, desarrollar empatía y regular las emociones.

Objetivos

- Identificar los sentimientos que influyen en nuestras reacciones en situaciones cotidianas.
- Comprende tus propios sentimientos y los de los demás
- Regula las emociones
- Desarrollar empatía

Descripción

Introducción

El mentor explica la importancia de identificar nuestras emociones / sentimientos y aprender a lidiar con nuestras emociones / sentimientos y los de los demás. Que son fundamentales para el bienestar emocional y la construcción de relaciones saludables (5min)

Actividad principal

La actividad puede realizarse solo con un mentor-mentee o en grupo. División de los aprendices y planificación del juego de roles (10 min): El mentor debe dividir el grupo en grupos de 2 o 3 al azar. Cada grupo debe elegir al azar una carta con sentimientos / emociones y otra

carta con una situación cotidiana. Los grupos deben inspirarse y crear una escena corta que exprese la sensación que han elegido, prestando mucha atención al lenguaje corporal, el tono de voz y las expresiones faciales.

Juego de rol (30 min)- Presentación del juego de rol por grupo al resto de los aprendices (aproximadamente 3/4 minutos por grupo). Un grupo de aprendices presenta el papel y el resto de aprendices tratan de identificar: «¿Cuál era la situación?» y «¿Cuál era el sentimiento representado?»

El/los tutor(es) debe(n) discutir con los aprendices «¿Qué sentimientos fueron más fáciles o más difíciles de identificar? ¿Por qué?»; «¿Cómo influyen los diferentes sentimientos en la forma en que nos relacionamos con los demás?»; y «¿Qué puede suceder cuando malinterpretamos los sentimientos de otras personas?». Los aprendices podían dar ejemplos de malentendidos en los que habían estado involucrados o presenciados.

El mentor debe explicar que estas situaciones cotidianas son formas comunes de experimentar estos sentimientos, que pueden surgir en cualquier momento de la vida e influir en la forma en que lidiamos con nuestra vida diaria. Podemos entenderlos mejor y tratar de promover sentimientos más positivos.

Información y reflexión

El mentor estimula la reflexión a través de las siguientes preguntas:

- Primer momento: *¿Cuál era la situación?»* y *«¿Cuál era el sentimiento representado?»*.
- Segundo momento: *«¿Qué sentimientos eran más fáciles o más difíciles de identificar? ¿Por qué?»*; *«¿Cómo influyen los diferentes sentimientos en la forma en que nos relacionamos con los demás?»*;
- Tercer momento: *«¿Qué puede suceder cuando malinterpretamos los sentimientos de otras personas?». «¿Puede dar algunos ejemplos de malentendidos en los que haya participado o presenciado?».*

Preparación

Mentores

- Revisar las instrucciones de la actividad, preparar los materiales necesarios y comprender el contexto de la actividad para guiar eficazmente a los aprendices.
- Tenga en cuenta que los sentimientos pueden ser positivos, negativos o neutrales, y tener una gran influencia en el comportamiento y las decisiones de un individuo.
- A diferencia de las emociones, que son más rápidas e intensas, los sentimientos tienden a ser más duraderos y profundos. Los sentimientos pueden ser el resultado de una emoción persistente o una reflexión sobre la experiencia emocional.
- Sobre las cartas de situaciones, es importante recordar que diferentes personas pueden experimentar diferentes sentimientos en situaciones similares. Los títulos de las situaciones son solo indicativos de algunas posibilidades de sentimientos.

Folleto: Sentimientos

En la parte delantera de la tarjeta es la imagen y en la parte posterior es el sentimiento correspondiente

1. Amor

Imagen

Dos corazones entrelazados, tal vez con un suave resplandor a su alrededor. Podría ser una escena de afecto, como abrazar a dos amigos o parejas.

Medio ambiente

Colores suaves, claros y cálidos como el rojo o el rosa.

2. Felicidad

Imagen

Una persona sonriendo ampliamente, saltando o bailando, con rayos de sol en el fondo.

Configuración

Paisaje soleado, naturaleza, ambiente festivo.

3. Tristeza

Imagen

Una persona con la cabeza hacia abajo, sentada sola en un banco, con una lágrima cayendo.

Medio ambiente

Cielo nublado o lluvia, colores fríos como el azul y el gris.

4. Ira

Imagen

Una persona con una cara roja, puños cerrados, tal vez con vapor saliendo de sus oídos o un fondo con colores intensos como el rojo y el naranja.

Medio ambiente

Una atmósfera tensa, con elementos que sugieren conflicto.

5. Miedo

Imagen

Alguien con una expresión aterrorizada, ojos bien abiertos, retrocediendo de algo, tal vez una sombra o una figura misteriosa.

Medio ambiente

Lugar oscuro, sombras, un escenario amenazante.

6. Sorpresa

Imagen

Una persona con las manos en la cara, los ojos bien abiertos, en una posición de shock o asombro.

Medio ambiente

Colores vibrantes, como confeti o fuegos artificiales en el fondo.

7. Vergüenza

Imagen

Una persona con la cabeza hacia abajo y las manos cubriendo su cara, con un ligero rubor en sus mejillas.

Configuración

Entorno pequeño o íntimo, tal vez un fondo simple con colores suaves.

8. Culpa

Imagen

Alguien con una mirada triste, las manos en la cara o la cabeza bajadas, con una sombra pesada sobre ellos.

Medio ambiente

Fondo gris, tal vez con elementos simbólicos de arrepentimiento (como un objeto roto).

9. Gratitud

Image

Una persona sonriendo con las manos juntas en un gesto de «gracias», sosteniendo un regalo o una flor.

Configuración

Colores cálidos, iluminación suave y un ambiente acogedor.

10. Orgullo

Imagen

Una persona de pie con un pecho hinchado y una sonrisa de logro, tal vez sosteniendo un trofeo o medalla.

Configuración

Escenario de fondo o escena de victoria, con una luz suave centrada en la persona.

11. Alivio

Imagen

Una persona con hombros relajados, respirando profundamente, sonriendo con una mirada de relajación.

Configuración

Un espacio tranquilo, tal vez con una puesta de sol o un entorno tranquilo.

12. La soledad

Imagen

Una persona sentada sola en un gran espacio vacío, mirando al horizonte.

Medio ambiente

Ambientes vacíos, colores fríos u oscuros para representar la sensación de aislamiento.

13. Esperanza

Imagen

Una persona mirando hacia el cielo, con un semblante optimista, con una luz suave en el fondo.

Configuración

Cielo despejado, amanecer o un arco iris que aparece en el horizonte.

14. Desesperación

Imagen

Una persona con las manos en la cabeza, cara contorsionada por la angustia, en un ambiente caótico u oscuro.

Medio ambiente

Un escenario desolado, con colores muy fuertes como el negro o el rojo.

15. Confianza

Imagen

Una persona de pie con los brazos cruzados o las manos en las caderas, con una postura firme y una sonrisa tranquila.

Configuración

Fondo simple, tal vez en un lugar abierto o al aire libre.

16. Envidia

Imagen

Una persona mirando a otra con una expresión de incomodidad o deseo, tal vez con ojos verdes.

Medio ambiente

Colores oscuros, como el verde, con un fondo de comparación entre personas o cosas.

17. Admiración

Imagen

Una persona con una mirada de respeto o reverencia, tal vez aplaudiendo o mirando algo lejano.

Configuración

Luz suave, detalles brillantes por todas partes, mostrando algo digno de admiración.

18. Empatía

Imagen

Dos personas abrazándose o mirándose a los ojos, con expresiones de comprensión.

Medio ambiente

Ambiente cálido, con colores suaves, y una atmósfera de conexión.

19. Decepción

Imagen

Una persona con la cabeza hacia abajo, los hombros encorvados, mirando algo que no resultó como se esperaba.

Medio ambiente

Ambiente ligeramente desordenado, colores fríos como el azul o el gris.

20. Anhelo

Imagen

Una persona mirando una foto vieja o un objeto significativo, con una mirada melancólica.

Configuración

Paisaje nostálgico, tal vez con un fondo borroso y suave, como un paisaje al atardecer.

Folleto: Situaciones cotidianas (algunos ejemplos)

Es importante recordar *que diferentes personas pueden experimentar diferentes sentimientos en situaciones similares*. Los títulos de las situaciones son solo indicativos de las posibilidades de algunos sentimientos en ellas.

1. Situaciones Amor

Un amigo de tu infancia te vio, se puso muy feliz y te dio un gran abrazo.

Tu familia es cariñosa contigo especialmente si te das cuenta de que no estás muy bien.

2. Situaciones Felicidad

El fin de semana, amigos que no habías visto por un tiempo vinieron a visitarte.

Ha recibido un gesto afectuoso de un colega.

Has recibido un cumplido inesperado de un profesor.

3. Situación Tristeza

Tuviste una discusión con un amigo

4. Enojo por la situación

Has sido acusado de algo que no hiciste.

5. Miedo a la situación

Tienes que decirles a tus padres que has estado faltando a la escuela.

6. Situación Sorpresa

Un colega que apenas conoces te hizo un gran cumplido en público

7. Vergüenza de la situación

Te dijeron que alguien había dicho algo malo sobre ti, fuiste a hablar con ellos y los acusaste. Más tarde descubriste que lo que te habían dicho era mentira.

8. Culpa de situación

Olvidaste tu cita con un amigo que te necesita

Olvidaste entregar una pieza importante de trabajo

9. Gratitud de la situación

Los amigos te sorprendieron con una fiesta de cumpleaños.

Los amigos te dan un regalo inexplorado.

10. Situaciones Orgullo

Ganaste un premio en una competición deportiva o de otro tipo.

Has recibido una calificación inesperadamente alta en una prueba en la que has trabajado duro.

11. Alivio de Situaciones

Resolviste un conflicto con un colega.

Estabas preocupado por tu salud y obtuviste lo nuevo de que no era serio.

12. Situación Soledad

Fuiste ignorado por un grupo de amigos en el descanso

13. Situaciones Esperanza

Crees que sucederán cosas buenas en tu vida.

Te das cuenta de que vas a ser capaz de tener el futuro que quieres.

14. Situaciones Desesperación

Has recibido una marca inesperadamente baja en una prueba que has trabajado duro para pasar

Usted siente que no hay más opciones o soluciones a una situación que es difícil para usted

15. Situación Confianza

Un amigo, con un problema personal complicado, pidió tu ayuda.

16. Situaciones Envidia

La persona que te gusta presta más atención a tu amigo que a ti.

Ves a un colega que tiene una vida y posesiones materiales que te gustaría tener.

17. Situaciones Admiración

Sientes respeto o aprecio por alguien o algo que ves como un ejemplo.

Lees un libro que habla de muchas de las cosas que sientes o experimentas y te ayudó.

18. Situaciones Empatía

Descubriste que un amigo le dijo a alguien tu secreto.

Viste a alguien ser tratado injustamente y tuviste que decidir si intervenir o no.

19. Situaciones de decepción

Descubriste que un amigo le dijo a alguien tu secreto

Alguien que no esperabas hizo un comentario negativo sobre ti en las redes sociales

20. Situaciones de anhelo

Tus grupos de amigos fueron a otra escuela.

Tu mejor amigo se está mudando a otra ciudad.

16.2 Actividad 2: Emociones al mando

Materiales necesarios

Cartas con sentimientos

(Idénticas a las cartas de la actividad 1)

Tarjetas con estrategias escritas para regular las emociones

(see handout)

Grupo de edad objetivo

13-18 años

Duración

45 minutos

Incluyendo 10 minutos para la introducción, 30 minutos para la actividad principal y 15 minutos para la sesión informativa.

Objetivo y Objetivos de Aprendizaje

Objetivo deaprendizaje: Ampliar la gama de estrategias para regular las emociones.

Objetivos

- Darse cuenta de que podemos manejar nuestras emociones.
- Identifica las emociones más desafiantes.
- Practica 2 o 3 estrategias para lidiar con las emociones más desafiantes.

Descripción

Introducción

El mentor comienza la sesión explicando la importancia de expresar adecuadamente cómo nos sentimos y saber cómo regular nuestras emociones, destacando el impacto que esto tiene en cómo pensamos y actuamos. Luego le pide al aprendiz que dé ejemplos de estrategias que usan cuando se siente mal (triste, enojado, asustado...) para sentirse mejor. (5 min)

Preparación de la actividad (5 min) - El mentor coloca las cartas con diferentes sentimientos en el tablero (ansiedad, frustración, ira...). A continuación, distribuye al azar las tarjetas con diferentes estrategias de regulación emocional.

Actividad principal

Los aprendices deben leer su estrategia y colocarla junto a la emoción / sentimiento que tenga más sentido para ellos. El mentor debe preguntarse por qué el aprendiz emparejó esa estrategia con una emoción / sentimiento en particular. Finalmente, pregunte si esa misma estrategia no podría aplicarse a otro sentimiento / emoción, ¿cuál y por qué? Haz lo mismo con las otras cartas.

El mentor debe preguntar cuál de las estrategias que han aprendido les gustaría probar. El aprendiz debe elegir 2 o 3 estrategias para probar durante un mes y en las próximas reuniones contar lo que ha sucedido cuando las ha utilizado. (30 min).

Información y reflexión

A lo largo de la sesión, el mentor debe fomentar la reflexión sobre la relación entre lo que pensamos y sentimos y lo que terminamos haciendo al final.

El mentor debe explicar que es importante para el bienestar de una persona que sepa cómo identificar y lidiar con sus sentimientos. Esto les permite lidiar con eventos imprevistos y con lo que no va bien sin perder el control, sentirse demasiado frustrados o nerviosos y sin desquitarse con los demás.

Preparación

Mentores

- Revisar las instrucciones de la actividad, preparar los materiales necesarios y comprender el contexto de la actividad para guiar eficazmente a los aprendices.

Folleto: Tarjetas con estrategias para regular sentimientos

1. **Utilizar técnicas de respiración**. Detente y concéntrate en tu respiración. Poco a poco comienza a respirar con calma, concentrándote en tu respiración hasta que te calmes.
2. **Encuentra las razones de tus actitudes**. Trata de entender cómo te sientes y por qué.
3. **Ponte en los zapatos de la otra persona**. Es fácil perder el control en situaciones

causadas por otros o quitarle el nerviosismo o la frustración a los demás. Haz el ejercicio de ponerte en los zapatos de la otra persona. Es posible que hayan tenido una buena razón o que no hayan tenido la intención de lastimarte.

4. **Piensa primero y actúa después**. Actuar sin pensar puede hacerte daño. Piénsalo primero una o dos veces sin estar bajo la influencia de sentimientos que te afectan negativamente y solo entonces elige qué hacer y decidir.
5. **Hable con otra persona** que pueda ayudarle a pensar en la situación.
6. **Sé positivo**. Mira las cosas positivamente y con la expectativa de que las cosas saldrán bien. Recuerde que siempre hay una solución a cada problema.
7. **Deja de quejarte**, solo te pone más nervioso o te sientes peor. Empieza a pensar en cómo puedes cambiar lo que te molesta.
8. **Duerme en él**. A veces estás demasiado nervioso o ansioso para pensar en ello. Puede dejar el problema a un lado por un tiempo y luego pensar en él de una manera más tranquila y la mejor manera de resolverlo.
9. **Identifica y reconoce los pensamientos que te hacen sentir** mal, asustado, preocupado o algo más, luego piensa «Siento (nombra lo que estás sintiendo) porque...
10. **Escribe un diario**
11. **Escuchar música**
12. **Dar un paseo**
13. **Practicar un deporte**
14. **Dibuja lo que sientes.**
15. **Acepta tus problemas y errores**. Todos tenemos defectos y podemos aprender y crecer de ellos. Cuando se sienta nervioso o ansioso, piense: «¿Qué estoy sacando de esta situación? ¿Qué estoy sacando de ello?»; «¿Qué puedo hacer para sentirme mejor y resolver lo que tengo que resolver?»

16.3 Actividad 3: Pensar, sentir, actuar

Materiales necesarios

- Folleto: Pensamientos
- Folleto: Sentimientos
- Folleto: Comportamientos

Grupo de edad objetivo

13-18 años

Duración

50 minutos

Incluyendo 5 minutos para la introducción, 30 minutos para la actividad principal y 15 minutos para la sesión informativa.

Objetivo y Objetivos de Aprendizaje

Objetivo de aprendizaje: Desarrollar la capacidad de identificar la relación entre pensamientos, sentimientos y comportamiento.

Objetivos

- Distinguir entre pensamientos, sentimientos y comportamiento.
- Identifique cómo los pensamientos están vinculados a los sentimientos.
- Comprenda cómo los sentimientos influyen en el comportamiento.
- Comprender que los comportamientos refuerzan los pensamientos, retroalimentando el ciclo

Descripción

Introducción (10 min)

El mentor comienza explicando los objetivos de la actividad. La actividad se puede realizar de forma individual o en pequeños grupos. En el caso de los grupos, el mentor dividirá a los aprendices en grupos, al azar, con un número igual de cartas.

El tutor escribirá los títulos de las tres columnas («pensamientos», «sentimientos», «comportamientos») en el tablero o en un trozo de cartón.

Actividad principal (30 min)

A su vez, cada grupo debe ir al tablero y colocar las cartas que se les han dado en la columna correspondiente. Al colocar las cartas, deben prestar atención a la correspondencia entre el pensamiento, el sentimiento y el comportamiento en cada línea, es decir, deben analizar si esa carta está relacionada con cualquier otra que haya sido colocada por otro grupo. A lo largo de la sesión, el mentor debe fomentar la reflexión.

Información y reflexión (10 min)

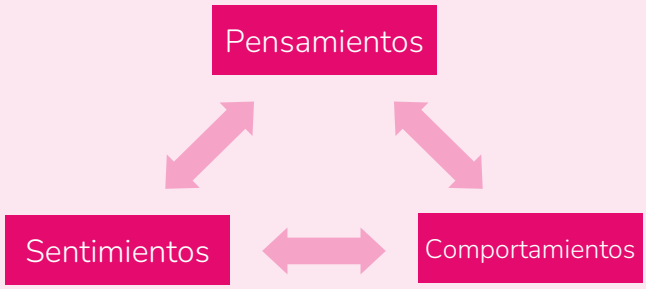
Reflexión sobre:

1. ¿Qué son los pensamientos y su conexión con nuestras emociones? Los pensamientos son interpretaciones que tenemos de eventos o situaciones. Forman la forma en que entendemos lo que está sucediendo a nuestro alrededor e influyen directamente en nuestras emociones.
   - *Por ejemplo*: Si piensas «soy terrible en esto» después de cometer un error, es más probable que te sientas frustrado o triste.
   - *Qué hacer*: Puedes cambiar los pensamientos negativos o distorsionados y al hacerlo puedes cambiar las emociones que generan.
2. Los sentimientos son estados emocionales que surgen en respuesta a los pensamientos y la interpretación de las situaciones. Pueden ser positivos (alegría, esperanza) o negativos (ira, tristeza).
   - *Por ejemplo*: El pensamiento «No les gusto» puede dar lugar a sentimientos de rechazo o tristeza.
   - *Qué hacer*: Puedes identificar y nombrar los sentimientos, y esto te ayuda a reducir su intensidad y manejar mejor tus emociones.
3. Los comportamientos son las acciones o reacciones externas que resultan de los pensamientos y sentimientos. Pueden reforzar los pensamientos y emociones iniciales, creando un ciclo.
   - *Por ejemplo:*
     1) Pensamiento: «No les gusto». Sensación: Tristeza, rechazo. Comportamiento: Te aíslas, reforzando la creencia de que a la gente no le importas.
     2) Si se siente ansioso porque piensa que va a fallar en una presentación, puede sentirse tentado a evitar la situación, y si lo hace, reforzará la idea de incompetencia, y este ciclo se perpetúa. Practicar comportamientos intencionales (como hacer frente o tomar medidas positivas) puede interrumpir los patrones disfuncionales (de pensar, sentir y actuar) y ayudar a mejorar el manejo de las emociones.
   - *Qué hacer:*
     La regulación emocional interviene en cualquier punto del ciclo:

1) Pensamientos: Puede identificar distorsiones cognitivas y reemplazarlas con perspectivas más equilibradas.
2) Sentimientos: Puedes usar técnicas como mindfulness o respiración para manejar la intensidad emocional.
3) Comportamientos: Puedes adoptar acciones positivas y constructivas, incluso en situaciones difíciles, para cambiar el curso del ciclo.

Conclusiones

1. Los pensamientos, sentimientos y comportamientos se influyen mutuamente.



2. Con la práctica, puedes desarrollar un mayor control sobre estos elementos (pensamientos, sentimientos, comportamientos) y aumentar tu bienestar emocional.

Preparación

Mentores

- Revisar las instrucciones de la actividad, preparar los materiales necesarios y comprender el contexto de la actividad para guiar eficazmente a los aprendices.

Folleto: Pensamientos

Esta tabla proporciona ejemplos de sentimientos y los pensamientos que probablemente vienen con ellos.

Sorpresa	Sorpresa	Sorpresa
¡No esperaba eso!	¿Cómo sucedió eso?	Esto es algo completamente nuevo.
Símpatía	**Símpatía**	**Símpatía**
Entiendo cómo te sientes.	Esto debe ser muy difícil para ti.	Ojalá pudiera ayudar.
Repulsion	**Repulsion**	**Repulsion**
¡Eso es horrible!	Ni siquiera puedo mirarlo.	¿Cómo puede alguien encontrar eso aceptable?
Miedo	**Miedo**	**Miedo**
¿Y si algo sale mal?	No estoy a salvo aquí.	Necesito salir de aquí ahora
Compasión	**Compasión**	**Compasión**
Quiero ayudar a esa persona a sentirse mejor.	«Nadie debería tener que pasar por eso.	¿Cómo puedo aliviar su sufrimiento?
Celos	**Celos**	**Celos**
Ojalá tuviera lo que él/ella tiene.	¿Por qué lo consigue y yo no?	No es justo que tenga más suerte.
Ira	**Ira**	**Ira**
¿Por qué siempre me pasa esto a mí?	¡No puedo soportarlo más!	¡Esta persona ha cruzado la línea!

Felicidad	Felicidad	Felicidad
¡Eso es perfecto!	Me siento tan bien ahora mismo.	La vida es increíble en este momento.
Tristeza	**Tristeza**	**Tristeza**
Todo parece tan difícil ahora.	Me siento tan sola.	Nada de lo que hago parece funcionar.
Verguenza	**Verguenza**	**Verguenza**
¿Qué pensarán de mí?	¡No puedo creer que haya hecho eso!	Ahora solo quiero desaparecer
Culpa	**Culpa**	**Culpa**
No debería haber hecho eso.	Fue mi culpa que ocurriera.	¿Cómo puedo arreglarlo?
Orgullo	**Orgullo**	**Orgullo**
Trabajé duro para ello y valió la pena.	Estoy muy satisfecho con lo que he hecho	Es bueno ser reconocido por mis esfuerzos.
Envidia	**Envidia**	**Envidia**
Ojalá tuviera lo que él tiene.	¿Por qué ella lo entiende y yo no?	No es justo que tenga más suerte.
Gratitud	**Gratitud**	**Gratitud**
Estoy muy agradecida por esta oportunidad.	No puedo creer que hayas hecho esto por mí.	Tengo suerte de tener esto.

Verguenza	Verguenza	Verguenza
Soy tan inapropiada.	No puedo lidiar con lo que he hecho.	Quiero esconderme de todos.
Admiración	**Admiración**	**Admiración**
«¡Esa persona es increíble!»	«Me gustaría ser así algún día».	«Eso es realmente impresionante».
Indignación	**Indignación**	**Indignación**
¡Esto es totalmente injusto!	¿Cómo puede estar pasando esto?	Alguien tiene que hacer algo al respecto.
Menosprecio	**Menosprecio**	**Menosprecio**
Soy feliz exactamente donde estoy.»	Todo parece estar en el lugar correcto.	No necesito nada más ahora.
Revolución	**Revolución**	**Revolución**
¡No puedo aceptar eso!	Esto es inaceptable.	Lucharé hasta el final.
Rage	**Rage**	**Rage**
Esa persona me faltó el respeto.	¡Eso estuvo totalmente mal!	No lo dejaré ir.
Alegría	**Alegría**	**Alegría**
That's marvellous!	I couldn't be happier right now.	I want to share this joy with everyone.'

Folleto: Sentimientos

Sorpresa	Símpatía	Repulsion
Miedo	Compasión	Celos
Furia	Felicidad	Testimonio
Verguenza	Culpa	Orgullo
Envidia	Gratitud	Verguenza
Admiración	Indignación	Menosprecio
Rebelion	Furia	Alegría

Folleto: Comportamientos

Ría	Escuchar los problemas de otros sin juzgar	Evitación
Llevando objetos que confortan	Ofreciendo ayuda	Aislamiento
Mostrar irritación con expresiones faciales	Haciendo comentarios despectivos sobre otros	Compartir buenas noticias con otros
Congelación	Sonrie espontaneamente	Búsqueda de compañía
Planificar minuciosamente para evitar eventos imprevistos.	Cambio de objeto	Evite lugares, personas o eventos
Poniendo excusas	Enfoque de la situación	Gracias a los que contribuyeron a su éxito.
Monstrandose superior a los demás	Habla sobre los realizaciones personales con entusiasmo	Dar gracias

Haciendo comentarios derogadores sobre ti mismo	Evite el contacto con los ojos	Ríete nerviosamente
Identifica y desafía los pensamientos que generan envy	Aprobación expresa.	Evite hablar o responder preguntas.
Cubrir su cara o parte de su cuerpo	Pretendiendo ser indiferentes	Pretendiendo estar ocupado con una tarea
Buscar distracciones	Manipulación de objetos cercanos	Estrategicamente dejando el área por un momento
Blamando a otros	Mostrar señales de homologación	Aumenta la voz
Dar cumplimientos genuinos	Tome una respiración profunda y cuenta a 10	Disfruta del momento
Lucha	Celebrar con gestos como el salto o la reclamación	Expresando el reconocimiento verbalmente o por escrito

Denegación de seguir las normas	Proteger respectuosamente contra algo ilegal	Explicaciones exigentes
Haciendo gesturas adicionales, como banging en la mesa o pointing su dedo.	Shouting	Realización de acciones jugables
Ser paciente	Actuar de manera impulsiva, como patear algo o gritar.	Teniendo exclamaciones positivas: tal como «¡cómo increíble!», «¡Soy tan feliz!» O «wow!

16.4 Actividad 4: Respira para calmarte

Materiales necesarios

Ninguna

Grupo de edad objetivo
12-18 años

Duración
20 minutos

Objetivo y Objetivos de Aprendizaje

Objetivo de aprendizaje: Aprender a utilizar técnicas respiración para regular los estados emocionales.

Objetivos

- Practicar técnicas de respiración para calmarse.
- Identificar situaciones en las que puede ser útil.
- Practica al menos dos veces a la semana.

Descripción

Introducción: (5 minutos)

El mentor explica que existen estrategias para cambiar nuestro estado emocional para sentirnos mejor, por ejemplo, cuando estamos estresados, tensos, ansiosos o nerviosos. Una de las formas de hacerlo es a través de ciertas técnicas de respiración. La respiración es una buena estrategia para tomar el control de nuestro estado emocional y cambiarlo. La respiración puede ayudar a que su ritmo cardíaco vuelva a la normalidad, lo que le ayuda a relajarse.

Actividad principal

Primer momento: (5min) El(los) aprendiz(es) debe(n) sentarse y colocar sus pies en el suelo. Se les pide que noten su patrón de respiración normal. Pueden elegir cerrar los ojos. El mentor proporciona las instrucciones en voz alta con voz tranquila:

- En primer lugar: Inhala la respiración (preferiblemente por la nariz) durante 4 segundos.

- En segundo lugar: Aguanta la respiración durante 4 segundos.
- Tercero: Exhala lentamente por la boca durante 4 segundos.
- Cuarto: Haga una pausa de 4 segundos (sin hablar) antes de volver a respirar.
- Repita este ejercicio 3 veces.
- Quinto: Cuando el ejercicio ha terminado, los aprendices exhalan y observan lo que su cuerpo y mente están experimentando.

Información y reflexión (15 minutos)

El mentor le pide a los aprendices que digan cómo se sintieron y se sienten, y cuál fue el aspecto más desafiante de la actividad.

Luego, el mentor le pregunta al aprendiz si está interesado en practicar esta estrategia en su vida diaria y en qué tipo de situaciones, lugares y tiempos.

Preparación

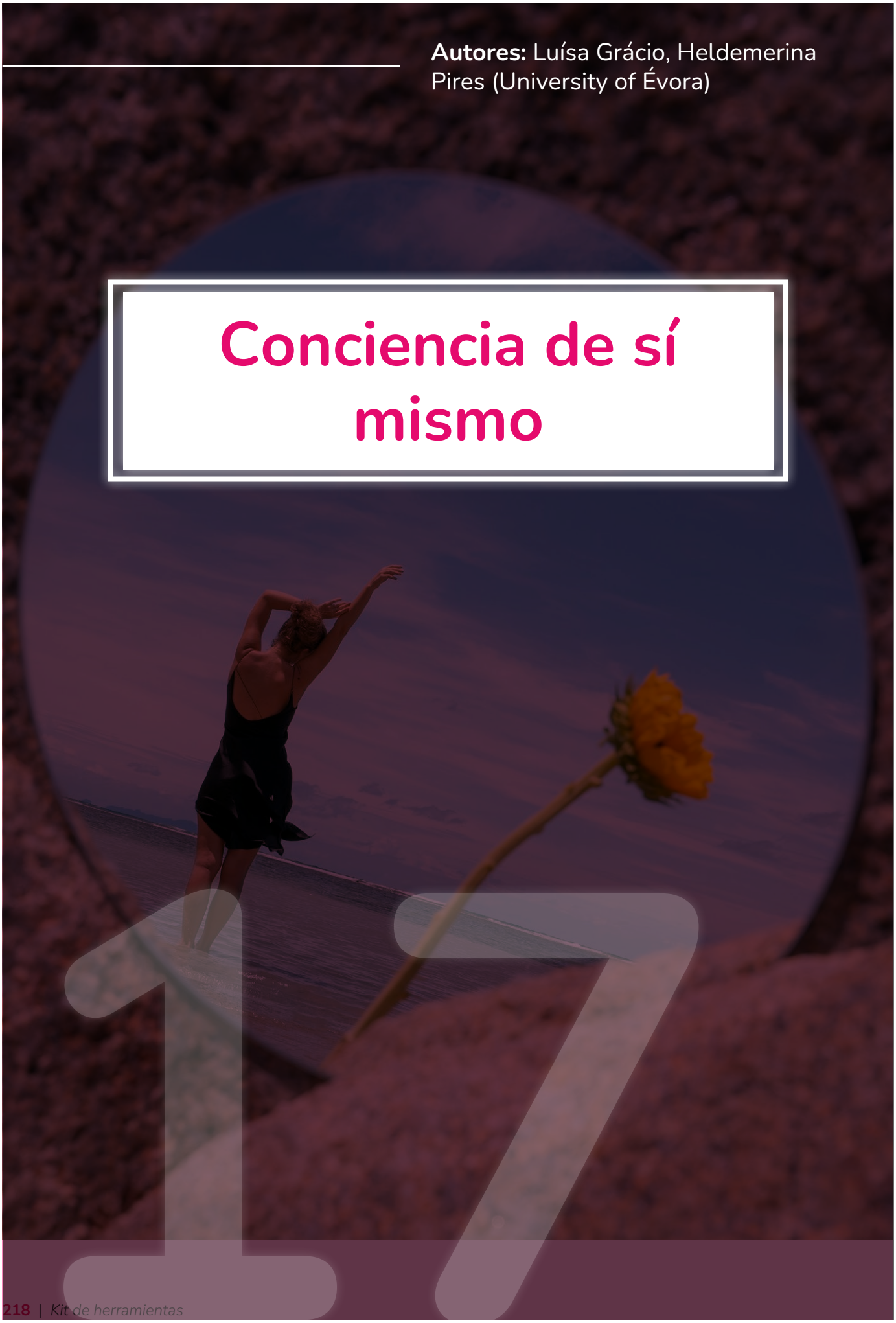
Mentores

- Revisar las instrucciones de la actividad, preparar el espacio necesario y comprender el contexto de la actividad para guiar eficazmente a los aprendices.

STRONGER YOUTH

Autores: Luísa Grácio, Heldemerina Pires (University of Évora)

Conciencia de sí mismo



17. Conciencia de sí mismo

17.1 Actividad 1: Autorretrato

Materiales necesarios

Papel
(cartón o A4)

Plumas

Revistas y periódicos para recortar

Cestas con imágenes y recortes de frases

Marcadores

Pegamento

Grupo de edad objetivo
13-18 años

Duración
45 minutos

Incluyendo 10 minutos para la introducción, 30 minutos para la actividad principal y 15 minutos para la sesión informativa.

Objetivo y Objetivos de Aprendizaje

Objetivo de aprendizaje:

- Aumentar la conciencia de los aspectos de su identidad en general.
- Exprésate creativamente.
- Tomar conciencia de los aspectos de tu identidad (relación contigo mismo y con los demás, intereses, metas, fortalezas, esperanzas, sueños)

Objetivos

Al final de la actividad, los jóvenes deben decir al menos:

- Un nuevo descubrimiento sobre sí mismos.
- Un aspecto de su relación consigo mismos.
- Un aspecto de su relación con los demás.
- Dos intereses.

- Dos puntos fuertes.
- Un gol.
- Una esperanza/sueño.

Descripción

Introducción

El mentor presenta la actividad como una forma de descubrir aspectos sobre sí mismos de una manera creativa. Es importante enfatizar que los aprendices deben enfocarse en aspectos de su personalidad / identidad vinculados a sus experiencias, relaciones consigo mismos y con los demás, intereses, lo que le gusta al aprendiz, fortalezas, esperanzas y sueños.

Actividad principal

El aprendiz elige cómo llevar a cabo la actividad «Autorretrato» (Texto, Poema o collage) y la ejecuta. Esta actividad se puede hacer con un mentor y aprendiz o con un grupo.

Información y reflexión

Al final, el aprendiz (o ambos aprendiz y mentor) muestran sus productos y discuten cómo se sentían acerca de la actividad, qué aspectos de sí mismos eran más reveladores y en los que no habían pensado tanto antes y ahora se han vuelto más conscientes. Las conclusiones finales sobre el retrato sefl se resumen con la ayuda del mentor en el folleto. El mentor le da al meentee retroalimentación positiva. Una de las posibles conclusiones es que desarrollar tu propia autoconciencia puede tener un impacto positivo no solo en tu autoconocimiento, sino en tu vida en general y también puede tener un impacto positivo en los demás.

Preparación

Mentores

- Revisar las instrucciones de la actividad, preparar los materiales necesarios y comprender el contexto de la actividad para guiar eficazmente a los aprendices.

Folleto - Autorretrato

Al final de la actividad, el aprendiz debe registrar y resumir al menos dos aspectos en cada categoría de su identidad en general.

Nuevos descubrimientos sobre mí	
Aspectos de mi relación conmigo mismo.	
Aspectos de mi relación con los demás.	
Intereses	
Fortalezas	
Objetivos	
Esperanza/sueños	

17.2 Actividad 2: Mapa de Mis Valores

Materiales necesarios

Papel y bolígrafo.

Folleto Mapa de mis valores

Folleto – Valores

Relación con los comportamientos y relaciones con los demás

Grupo de edad objetivo

14-18 años

Duración

45 minutos

Incluyendo 10 minutos para la introducción, 30 minutos para la actividad principal y 15 minutos para la sesión informativa.

Objetivo y Objetivos de Aprendizaje

Objetivos de aprendizaje:

- Conciencia de sus propios valores y sus impactos.
- Aceptando los otros valores.

Objetivos

Al final de la actividad, los jóvenes deben decir al menos:

- Identifica 3 valores que son más importantes para ti.
- Comprende cómo tus valores influyen en tu propio comportamiento y en tus relaciones con los demás.
- Acepta valores que difieran de los tuyos.

Descripción

Introducción

El mentor presenta la actividad como una forma de percibir y comprender sus propios pensamientos y valores y cómo estos aspectos influyen en sus comportamientos, interacciones con los demás y el entorno que los rodea.

Actividad principal

El aprendiz debe pensar y registrar al menos 3 a 5 valores que son importantes para ellos y explicar por qué. Después de que el aprendiz ha pensado y registrado sus valores principales, el mentor en una conversación natural, a través del diálogo y la orientación, debe pedirle al aprendiz que comparta los valores que ha elegido y explique por qué son importantes para ellos y para los demás. Regístrese en el Mapa de Folletos de mis valores.

El aprendiz ayuda a profundizar la reflexión pidiéndole que piense en las implicaciones que los valores pueden tener en su propio comportamiento y su relación con los demás.

Al final de la actividad, el aprendiz debe registrar y resumir su reflexión sobre sus valores y su relación con sus comportamientos y sus relaciones con los demás. Folleto: Valores, comportamientos y relaciones con los demás.

Información y reflexión

El mentor ayuda a profundizar la reflexión pidiéndole al aprendiz que piense en las implicaciones que los valores pueden tener en su propio comportamiento y su relación con los demás. El mentor debe ofrecer retroalimentación de una manera positiva y constructiva para ayudar al aprendiz a comprender cómo se relacionan sus valores y acciones. Mentor y aprendiz deben discutir los valores que ayudan a establecer una buena relación entre las personas. Es importante concluir que conocer y comprender sus propios valores puede ayudarlos a reconocer lo que hacen y por qué, lo que aumenta su autoconciencia y su conocimiento. Discusión y reflexión sobre la impotencia del respeto a los demás valores.

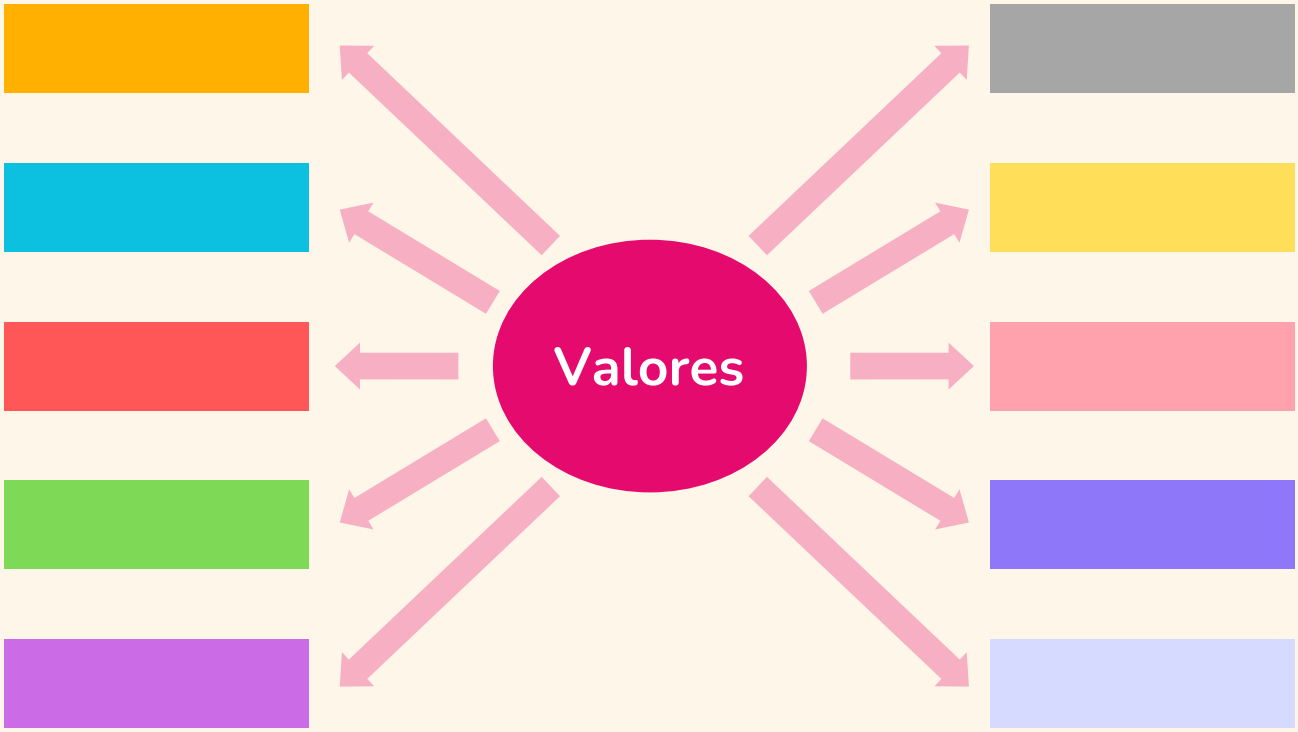
Preparación

Mentores

- Revisar las instrucciones de la actividad, preparar los materiales necesarios y comprender el contexto de la actividad para guiar eficazmente a los aprendices.

Folleto – Mapa de mis valores

(Ejemplo de un esquema de imagen, los valores no se deben escribir en el esquema)



Folleto – Valores

Mis valores	¿Por qué esos valores son importantes para mí?	¿Cómo se reflejan mis valores en mi comportamiento?	¿Cómo influyen mis valores en mis relaciones con los demás?

17.3 Actividad 3: Yo a los ojos de los demás

Materiales necesarios

Grabadora de audio o video

o

Folleto - Yo a los ojos de los demás

Papel y lápiz

Grupo de edad objetivo

13-18 años

Duración

Variable

Durante una semana en varios momentos diversos.

Objetivo y Objetivos de Aprendizaje

Objetivo de aprendizaje: Desarrollar la conciencia sobre el punto de vista de los demás sobre sí mismo

Objetivos

Indique 2 o 3 características personales según el punto de vista de otros 4/5.

Descripción

Introducción

El mentor explica que los demás no siempre piensan en nosotros, como nosotros pensamos. Darnos cuenta de cómo nos ven los demás nos permite comprendernos mejor a nosotros mismos y regular nuestro comportamiento en la relación con los demás. El tutor explica la actividad y planifica las entrevistas del aprendiz con otras personas significativas. La próxima semana, el aprendiz comparte con el tutor el resultado de las entrevistas.

Actividad principal

Durante una semana, el aprendiz entrevistará a 5 personas diferentes (por ejemplo, un vecino, un compañero de escuela, un pariente, un maestro, un amigo cercano) y les pregunta (1) *¿qué es lo que más te gusta de mí?* (2) *¿Qué otra característica crees que poseo?*

Una semana después, mentor y aprendiz tendrán una reunión de 45mn para mirar las entrevistas con el fin de reflexionar sobre sus características más positivas y menos positivas a través de los ojos de los demás. Folleto de inscripción: Yo a los ojos de los demás.

Información y reflexión

El mentor debe enfatizar que el aprendiz es alguien de valor. La retroalimentación debe darse de una manera positiva y optimista.

Preparación

Mentores

- Revisar las instrucciones de la actividad, preparar los materiales necesarios y comprender el contexto de la actividad para guiar eficazmente a los aprendices.

Folleto - Yo a los ojos de los demás

¿Qué es lo que más te gusta de mí?	
Person	**Respuestas**

¿Qué otra característica crees que poseo?	
Person	**Respuestas**

17.4 Actividad 4: ¿Qué quiero ser cuando tenga 30 años?

Materiales necesarios

Papel

Bolis

Grupo de edad objetivo

14-18 años

Duración

45 minutos

Incluyendo 5 minutos para la introducción, 30 minutos para la actividad principal y 10 minutos para la sesión informativa.

Objetivo y Objetivos de Aprendizaje

Objetivo de aprendizaje: Auto explotación personal y establecimiento de metas a largo plazo

Objetivos

- Identifique los intereses, habilidades, valores y pasiones que guían sus elecciones de vida.
- Reflexiona sobre lo que es más importante en tu vida personal, profesional, emocional, etc.).
- Comprenda cómo sus elecciones y acciones actuales afectan su futuro deseado.
- Comience a crear un plan realista de acciones que lo acerque a su visión del futuro.

Descripción

Introducción (5 minutos)

El mentor presenta la actividad como una forma de descubrir aspectos de la edad adulta y el futuro. Es importante enfatizar que los aprendices deben enfocarse en aspectos que les interesen, vinculados a sus experiencias, intereses, lo que le gusta al aprendiz, metas, esperanzas y sueños.

Actividad principal (30 minutos)

El mentor le pide al aprendiz que dibuje una línea de tiempo y marque dónde se encuentra

hoy, los hitos que ya ha logrado y lo que quiere lograr para cuando tenga 30 años. Luego, el mentor presenta las preguntas reflexivas de seguimiento:

- «Dos características que asocian consigo mismos como un adulto de 30 años».
- «Dos intereses para la edad de 30 años».
- «Dos logros que quieres alcanzar a la edad de 30 años».
- «Un objetivo que debe alcanzarse a la edad de 30 años».
- «Lo que le gustaría ser/hacer a nivel profesional».
- «Lo que les gustaría ser/hacer a nivel familiar.
- «Un sueño para tus años de adulto».
- «¿Qué necesitas para alcanzar tus objetivos y sueños?».

Al final, las respuestas deben registrarse.

Información y reflexión (15 minutos)

Al final, el aprendiz y el mentor hablan sobre los aspectos mencionados por el aprendiz. Las conclusiones se resumen con la ayuda del mentor, tales como: la importancia de comprender cómo sus elecciones y acciones actuales afectan su futuro deseado; Tener conciencia de la importancia de vivir en el presente mientras se construye el futuro. Otra de las posibles conclusiones es que tener metas en la vida y darles sentido aumenta la probabilidad de conseguir lo que quieres para tu futuro.

Preparación

Mentores

- Revisar las instrucciones de la actividad, preparar los materiales necesarios y comprender el contexto de la actividad para guiar eficazmente a los aprendices.

STRONGER YOUTH

Autores: Mónica José, Maria João Carapeto (University of Évora)

Salud mental

18. Salud mental

18.1 Actividad 1: La salud mental es un tesoro

Materiales necesarios

Cartón

(para hacer una caja; con tijeras, lápiz y regla) o una caja de cartón ya hecha; papel, lápices y/o bolígrafos.

Folleto: Los problemas psicológicos que conozco

Folleto: Las estrategias y recursos que conozco para promover una salud mental positiva

Grupo de edad objetivo
12 -19 años

Duración
120 minutos

Objetivo y Objetivos de Aprendizaje

Objetivo de aprendizaje: Identificar diversos problemas de salud mental y diversas estrategias para promover la salud mental, desde una perspectiva amplia de lo que es la salud mental.

Objetivos

- Identificar problemas de salud mental (al menos ocho);
- Identificar estrategias y recursos de promoción de la salud mental (al menos cinco).

Descripción

Introducción (20 min)

Durante la adolescencia, es extremadamente importante hablar con los jóvenes sobre la salud mental. La mayoría de los jóvenes llegan a la adolescencia sin comprender la importancia

de la salud mental y sin reconocer los diversos problemas de salud mental (por ejemplo, depresión, ansiedad, adicciones, entre otros) y las estrategias y recursos disponibles para mantener una buena salud mental. Breve discusión sobre el tema.

Actividad principal

Si participa más de un aprendiz, los jóvenes serán organizados aleatoriamente por el mentor en grupos con un número similar de miembros. La actividad se divide entre dos momentos importantes:

- *Momento 1* (25 min) – El aprendiz (o grupo/s) tendrá que registrar en la hoja informativa «Los problemas psicológicos que conozco» todos los problemas de salud mental que conoce. Luego continúe con el paso Debrief and Reflection (ver más abajo).
- *Momento 2* (25 min) – El mentor propone que se centren en las estrategias y los recursos de los jóvenes para mantener una buena salud mental y distribuye la hoja informativa «Las estrategias y los recursos que conozco para promover una salud mental positiva», donde el alumno registra todas las estrategias y recursos que conoce para promover la salud mental.

Información y reflexión

Tras la identificación y registro de problemas psicológicos (Momento 1) o de estrategias/ recursos para promover la salud mental:

- *Momento 1* (25 min) – El/los aprendiz/es comparte con el/la tutor/a los problemas que ha identificado y corta/s los nombres de los diferentes problemas psicológicos registrados en la hoja informativa y los pega en el exterior de la caja (45 minutos).
- *Momento 2* (25 min) – El/los aprendiz/es comparte con el/la tutor/a las estrategias y recursos que ha identificado y recortado/s las estrategias y recursos registrados en la hoja informativa e inserta/s en el interior de la caja (45 minutos).

Preparación

El mentor debe investigar sobre la salud mental (problemas y recursos personales y para promover la salud mental) antes de implementar la actividad. Él / ella debe imprimir previamente las hojas de folletos necesarias y proporcionar los materiales para la actividad.

Folleto: Los problemas psicológicos que conozco

Los problemas psicológicos que conozco (escribir un problema diferente en cada cuadrado)		

Folleto: Las estrategias y recursos que conozco para promover una salud mental positiva

Las estrategias y recursos que conozco para promover una salud mental positiva (escribe una estrategia/recurso diferente en cada cuadrado)		

18.2 Actividad 2: Cuestionario 1 – Problemas de ansiedad

Materiales necesarios

Folleto – Infografía 1, Problemas de ansiedad

Papel y lápiz

Ordenador y/o teléfono móvil

con procesador de textos y acceso a internet.

Grupo de edad objetivo

12 -19 años

Duración

90 minutos

Objetivo y Objetivos de Aprendizaje

Objetivo de aprendizaje: Para aprender sobre la ansiedad y los problemas de ansiedad.

Objetivos

- Identificar los signos y síntomas de ansiedad (al menos cuatro, incluidos los cognitivos);
- Identificar estrategias para hacer frente a los síntomas leves de ansiedad (al menos tres);
- Distinguir entre ansiedad adaptativa y desadaptativa (al menos una diferencia).

Descripción

Introducción (10 min)

Breve presentación enfatizando la importancia de que los jóvenes puedan autoevaluarse y reconocer los primeros signos de trastornos mentales (en particular, ansiedad) para obtener ayuda y evitar que los pequeños problemas se conviertan en grandes. Esta actividad requiere leer e investigar información sobre uno de los trastornos mentales más comunes entre los adolescentes (es decir, la ansiedad) y preparar un cuestionario sobre esa información que pueden compartir con sus compañeros.

Si hay más de un aprendiz, los jóvenes se agruparán aleatoriamente en grupos pequeños

(máximo 4-5 por grupo).

Actividad principal (60 min)

Los mentores y aprendices leen la infografía 1 y discuten sus contenidos sobre la ansiedad y los problemas de ansiedad. Luego, el aprendiz desarrolla un cuestionario de 8-10 preguntas sobre problemas de salud mental basadas en la lectura de la infografía y otra información buscada, si es necesario. Este proceso requiere una discusión en voz alta y la toma de decisiones. Las respuestas pueden ser verdaderas o falsas. El cuestionario se puede insertar en una plataforma en línea, como Google Forms, o imprimir en papel.

Información y reflexión (20 min)

El/los adolescente/s comparten su cuestionario, con otros compañeros (por ejemplo, con compañeros de clase).

Preparación

El mentor debe imprimir la hoja de Folleto y proporcionarla a los aprendices, informarles con anticipación sobre el material requerido que deben llevar a la actividad (por ejemplo, computadora o tableta) y pedirles la lectura anterior del Folleto. Tanto el mentor como el aprendiz deben leer la hoja de folletos antes de la reunión para implementar la actividad.

Folleto: Infografía 1 - Problemas de ansiedad

ANSIEDAD que ayuda a adaptarse

- Respuesta biológica y psicológica adaptativa en seres humanos (ver más abajo para los síntomas);

- Nos prepara para responder a eventos percibidos como amenazantes o peligrosos (por ejemplo, accidentes de tráfico, exámenes, intervenciones médicas, etc.)

Maladaptiva ANSIEDAD

Pero a veces las situaciones no son tan peligrosas como pensamos, o somos más competentes de lo que pensamos.

ATAQUE PÁNICO

Un episodio de ansiedad intensa combinado con miedo y sensaciones corporales como dificultad para respirar, mareos, palpitaciones, temblores, sudoración y náuseas.

Síntomas más comunes

- Dificultad para respirar, sensación de falta de aliento
- Latidos cardíacos rápidos, palpitaciones
- Dolor en el pecho, náuseas, sudoración, temblores
- Mareos, dificultad para mantener el equilibrio
- Temores irracionales
- Pensamientos que parecen incontrolables

Cómo calmar la ansiedad

- Trate de pensar en algo que no sea lo que está sintiendo (por ejemplo: describir lo que ves, contar una historia...), para distraerte.
- Hablar y estar con la gente.
- Póngase en contacto con la naturaleza (vaya a dar un paseo).
- Respira profundamente.
- Escucha música relajante.
- Escribe.
- Cuestiona la ansiedad.
- Algunas personas necesitan asesoramiento psicológico para manejar su ansiedad y / o lidiar con ataques de pánico.

¿Cómo sé si necesito ayuda profesional?

- ¿Está ansioso la mayor parte del tiempo o a menudo tiene ataques de pánico?
- ¿Sientes que tu vida personal y profesional se está viendo afectada?
- ¿Evitas ciertas situaciones o lugares porque tienes miedo de ellos (incluso de tener un ataque de pánico)?
- ¿Le resulta difícil manejar su ansiedad?

¡Pide ayuda!

Mónica José & M J Carapeto (2024)

UNIVERSIDADE DE ÉVORA

18.3 Actividad 3: Cuestionario 2 - Depresión

Materiales necesarios

Folleto – Infografía 2, sobre la depresión

Papel y lápiz

Ordenador y/o teléfono móvil
con procesador de textos y acceso a internet

Grupo de edad objetivo

12 -19 años

Duración

90 minutos

Objetivo y Objetivos de Aprendizaje

Objetivo deaprendizaje: Para aprender sobre la depresión.

Objetivos

- Identificar signos y síntomas de depresión (al menos cuatro);
- Identificar estrategias para hacer frente a los síntomas leves de la depresión (al menos tres);
- Distinguir entre tristeza adaptativa y depresión desadaptativa (al menos una diferencia).

Descripción

Introducción (10 min)

Breve presentación enfatizando la importancia de que los jóvenes puedan autoevaluarse y reconocer los primeros signos de trastornos mentales (en particular, depresión) para obtener ayuda y evitar que los pequeños problemas se conviertan en grandes. Esta actividad consiste en leer e investigar información sobre uno de los trastornos mentales más comunes entre los adolescentes (es decir, la depresión) y preparar un cuestionario sobre esa información que pueden compartir con sus compañeros.

Si hay más de un aprendiz, los jóvenes se agruparán aleatoriamente en grupos pequeños (máximo 4-5 por grupo).

Actividad principal (60 min)

Los mentores y aprendices leen la infografía 2 y discuten sus contenidos sobre la ansiedad y los problemas de ansiedad. Luego, el aprendiz desarrolla un cuestionario de 8-10 preguntas sobre problemas de salud mental basadas en la lectura de la infografía y otra información buscada, si es necesario. Este proceso requiere una discusión en voz alta y la toma de decisiones. Las respuestas pueden ser verdaderas o falsas. El cuestionario se puede insertar en una plataforma en línea, como Google Forms, o imprimir en papel.

Información y reflexión (20 min)

Los adolescentes comparten su cuestionario con otros compañeros (por ejemplo, compañeros de clase).

Preparación

El mentor debe imprimir la hoja de Folleto y proporcionarla a los aprendices, informarles con anticipación sobre el material requerido que deben llevar a la actividad (por ejemplo, computadora o tableta) y pedirles la lectura anterior del Folleto. Tanto el mentor como el aprendiz deben leer la hoja de folletos antes de la reunión para implementar la actividad.

Folleto: Infografía 2 - Depresión

La depresión clínica es un trastorno afectivo caracterizado por:

- Tristeza y aburrimiento
- Pérdida de interés en las actividades que solía disfrutar
- Ansiedad
- Fatiga
- Cambios en el sueño y/o el apetito
- Fácil irritabilidad, tensión o agitación
- Dificultad para concentrarse y/o tomar decisiones
- Agitación motora o lentitud
- Sentimientos de inutilidad o culpa inadecuada
- Pensamientos sobre la muerte, o pensamientos/ planes suicidas.

PERO TEN CUIDADO...

La tristeza y la depresión no son lo mismo. La **tristeza** es una reacción normal, por ejemplo, cuando perdemos algo / alguien importante, y por lo general sólo dura poco tiempo.
La **depresión** clínica es diferente. Los sentimientos y síntomas negativos no desaparecen después de un tiempo (incluso pueden intensificarse) y perjudicar su funcionamiento diario.

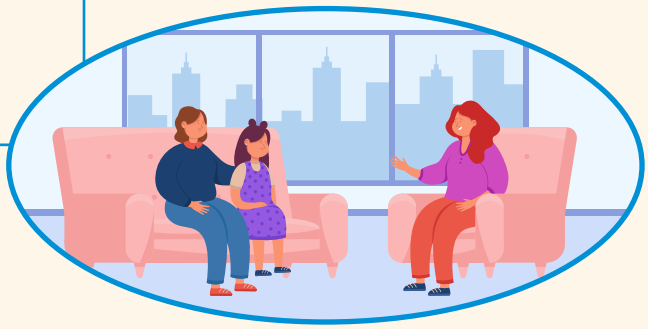
¿Qué puedo hacer para prevenir la depresión?

- ✓ Estructura tu día: ayuda a tener cosas que hacer y rutinas durante todo el día
- ✓ Cuídate bien: dormir lo suficiente, comer una dieta saludable y hacer ejercicio regularmente
- ✓ Encontrar maneras de manejar el estrés y mejorar la autoestima
- ✓ Manténgase alejado de las drogas y el alcohol
- ✓ Tome paseos fuera y en la naturaleza
- ✓ Invierta en relaciones en las que pueda confiar
- ✓ Hable y busque el apoyo de familiares y amigos en tiempos difíciles
- ✓ No pienses en lo que salió mal
- ✓ Trata de ser realista: La depresión puede hacer que tu visión del mundo, de ti mismo y de los demás sea muy negativa.

No lo olvides:

Busque ayuda si se siente deprimido.

No esperes, podría empeorar las cosas.



Mónica José & M J Carapeto (2024)

UNIVERSIDADE DE ÉVORA

18.4 Actividad 4: Cuestionario 3 – Adicción a Internet

Materiales necesarios

Folleto – Infografía 3, sobre la adicción a internet

Papel y lápiz

Ordenador y/o teléfono móvil

con procesador de textos y acceso a internet

Grupo de edad objetivo

12 -19 años

Duración

90 minutos

Learning Aim and Objectives

Objetivo deaprendizaje: Para aprender sobre la adicción a Internet.

Objetivos

- Identificar los signos y síntomas de adicción a Internet (al menos cuatro);
- Identificar estrategias para hacer frente a los síntomas leves de la adicción a Internet (al menos tres);
- Distinguir entre el uso adaptativo y desadaptativo de Internet (al menos una diferencia).

Descripción

Introducción (10 min)

Breve presentación enfatizando la importancia de que los jóvenes puedan autoevaluarse y reconocer los primeros signos de trastornos mentales (en particular, la adicción a Internet) para obtener ayuda y evitar que los pequeños problemas se conviertan en grandes. Esta actividad consiste en leer e investigar información sobre la adicción a Internet y preparar un cuestionario sobre esa información que pueden compartir con sus compañeros.

Si hay más de un aprendiz, los jóvenes se agruparán aleatoriamente en grupos pequeños

(máximo 4-5 por grupo).

Actividad principal (60 min)

Los mentores y aprendices leen la infografía 3 y discuten sus contenidos sobre la adicción a Internet. Luego, el aprendiz desarrolla un cuestionario de 8-10 preguntas sobre la adicción a Internet basado en la lectura de la infografía y otra información buscada, si es necesario. Este proceso requiere una discusión en voz alta y la toma de decisiones. Las respuestas pueden ser verdaderas o falsas. El cuestionario se puede insertar en una plataforma en línea, como Google Forms, o imprimir en papel.

Información y reflexión (20 min)

El/los adolescente/s comparten su/s cuestionario/s, con otros compañeros (por ejemplo, con compañeros de clase).

Preparación

El mentor debe imprimir la hoja de Folleto y proporcionarla a los aprendices, informarles con anticipación sobre el material requerido que deben llevar a la actividad (por ejemplo, computadora o tableta) y pedirles la lectura anterior del Folleto. Tanto el mentor como el aprendiz deben leer la hoja de folletos antes de la reunión para implementar la actividad.

Folleto: Infografía 3 - Adicción a Internet

¿Sabías que...?

- ... la adicción a Internet se considera una adicción conductual sin sustancia?
- ... los jóvenes que dependen de Internet muestran síntomas cuando no están conectados a la red, porque están constantemente pensando en ello?

- El abuso de Internet puede afectar al cerebro de la misma manera que la adicción a las drogas.
- La adicción a Internet cambia los comportamientos habituales hasta el punto de que sus deberes personales, académicos, familiares, sociales y profesionales se vuelven secundarios.

¿Cuáles son los síntomas de la adicción a Internet?

Insatisfacción con uno mismo

Baja autoestima

Depresión

Ansiedad Irritabilidad

- Nerviosismo cuando no tienes acceso a Internet;
- Sentirse inquieto si no tiene su teléfono celular a su alcance.
- Prefieren comunicarse con amigos y familiares a través de las redes sociales en lugar de cara a cara.
- Insomnio y mentiras sobre el tiempo que pasas en Internet.

Si...

- El tiempo que se pasa en Internet nunca es suficiente...
- Su estado de ánimo cambia cuando el tiempo de Internet está restringido....
- Crees que te preocupas excesivamente por Internet...
- Te sientes ansioso cuando estás fuera de línea o cuando no puedes acceder a Internet cuando quieres...

Pide Ayuda!

Mónica José & M J Carapeto (2024)

18.5 Actividad 5: Aprendiendo con películas

Materiales necesarios

Folleto «Aprendizaje con películas»

Una película [...]

con adolescentes que atraviesan dificultades psicológicas y/o conductuales (entradas de cine, película en un televisor o computadora con acceso a Internet, etc.).

Grupo de edad objetivo

12 -19 años

dependiendo de las clasificaciones de edad de la película para las películas específicas)

Duración

120 minutos

(dependiendo de la duración de la película y/o arreglos específicos)

Ejemplos de películas

(consulte las clasificaciones de edad para cada película en su país, al traducir a su idioma nacional)

1. Sociedad de Poetas Muertos, por Peter Weir (1989; m12),
2. Las ventajas de ser un Wallflower, por Stephen Chbosky (2012; m12),
3. Lady Bird, por Greta Gerwig (2017; m16)
4. Octavo grado, por Bo Burnham (2018; m16),
5. Trece, por Catherine Hardwicke (2003; m16)
6. Precious, por Lee Daniels (2009; m16),
7. ¡Somos los mejores!, por Lukas Moodysson (2013; m12)
8. Una chica como ella, por Amy S. Weber (2015; m12)
9. It's a Kind of Funny Story, de Anna Boden y Ryan Fleck (2010; m12)
10. To The Bone, de Marti Noxon (2017; m14)
11. Inside Out, por Pete Docter (2015; m6)
12. Inside Out 2, Kelsey Mann (2024, m6)

Objetivo y Objetivos de Aprendizaje

Objetivo de aprendizaje: Promover la conciencia de los comportamientos, pensamientos y emociones desadaptativos que pueden ocurrir durante la vida de un adolescente, y la empatía con la persona o personas involucradas, así como actitudes adecuadas hacia los problemas de salud mental (por ejemplo, antiestigma, búsqueda de ayuda).

Objetivos

Al final de la actividad, los participantes deberán poder:

- Identificar de tres a cinco emociones, comportamientos y / o pensamientos específicos, relacionados con el sufrimiento y / o problemas de los personajes (y / o personas significativas) en la película;
- Identificar de tres a cinco comportamientos positivos, adaptativos, pensamientos y emociones, presentados por el/los personaje/s, así como estrategias para hacer frente a situaciones problemáticas y problemas de salud mental;
- Discutir el estigma e identificar dos o tres estrategias para los personajes en problemas para hacer frente al estigma (otros y propios);
- Discuta la importancia de la búsqueda de ayuda y cómo hacerlo, indicando dos o tres vías.

Descripción

Introducción

Presentación de la actividad como ver una película sobre adolescentes que enfrentan desafíos de salud mental, con discusión final y el potencial para aprender de ella. Los participantes eligen la película, y el tutor presenta las preguntas que se debatirán más adelante y proporciona la hoja «Aprendizaje con películas» a los aprendices.

Actividad principal (longitud variable)

Ver la película juntos, si es posible. Si no es posible, los participantes pueden ver la película por separado (por ejemplo, en casa) y reunirse lo más posible para continuar con la actividad. Los mentes pueden tomar notas mientras miran.

Información y reflexión (20 min)

El tutor organiza el debate en torno a cada pregunta en la hoja «Aprendizaje con películas» y escribe (o el aprendiz) las principales conclusiones en la hoja.

Preparación

El mentor debe investigar las películas disponibles y su adecuación de acuerdo con sus necesidades y edad. La decisión final sobre qué película ver se puede hacer con el aprendiz, un poco antes de que la actividad tenga lugar. Así, el aprendiz puede participar en la selección de la película.

Si es posible, el mentor debe ver la película con anticipación, tratando de encontrar respuestas para las preguntas en el folleto.

El mentor debe imprimir previamente las hojas de folletos necesarias y proporcionar los materiales para la actividad.

Folleto: Aprendiendo con películas

¿Cuáles fueron los comportamientos, pensamientos y/o emociones más problemáticos de los personajes (piensa en 3-5 de ellos)? ¿Puedes recordar algún momento específico en el que lo verifiques?
¿Cómo hizo frente el/los personaje/s a su situación? Piense en el comportamiento positivo, adaptativo, el pensamiento y las emociones, exhibió y las estrategias que contribuyó a mejorar su bienestar (piense en 3 a 5 de ellas).

¿Sufrió el personaje de algún tipo, o en algún momento, de estigma* contra la salud mental y otros problemas? Descríbalo e identifique dos o tres estrategias que el personaje / los personajes implementaron para hacer frente a (otros y propios) actitudes de estigma.
¿Recibió el personaje alguna ayuda de otros para hacer frente a sus dificultades psicológicas? Discuta la importancia de buscar ayuda y cómo hacerlo, e identifique dos o tres vías.

*El estigma es «un conjunto de actitudes y creencias negativas que motivan al público en general a temer, rechazar, evitar y discriminar a las personas con enfermedades mentales. El estigma no es solo una cuestión de usar la palabra o acción equivocada. El estigma se trata de falta de respeto. Es el uso de etiquetas negativas para identificar a una persona que vive con una enfermedad mental. El estigma es una barrera. El miedo al estigma y la discriminación resultante disuade a las personas y a sus familias de obtener la ayuda que necesitan» (Substance Abuse ad Mental Health Services Administration, 2004).

STRONGER YOUTH

Empowering young people social competences and soft skills through peer mentoring

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project No: KA220-YOU-3BAF79FF